

飲み物に含まれる糖分（砂糖量換算）

平成27年8月

※スティックシュガー1本＝砂糖3g

写真	商品名	内容量	kcal	スティックシュガー (1本3g計算)
	コカコーラ	500ml	225	19本分
	コカコーラゼロ	500ml	0	0本
	カルピスウォーター	500ml	225	19本分
	ポカリスウェット	500ml	125	11本分
	ポカリスウェット（イオンウォーター）	500ml	55	5本分
	CCレモン	500ml	200	17本分
	午後の紅茶（ミルクティー）	500ml	185	13本分

* 各飲料の砂糖量の求め方：炭水化物量(g) × 容量(ml または g) ÷ 3(スティックシュガー1本あたりの砂糖量)にて計算

海老名メディカルプラザ 栄養科

飲み物に含まれる糖分（砂糖量換算）

平成27年8月

※スティックシュガー1本＝砂糖3g

写真	商品名	内容量	kcal	スティックシュガー (1本3g計算)
	Newヤクルト	65ml	50	2.5本
	Newヤクルト カロリーハーフ	65ml	25	1.3本
	オロナミンC	120ml	79	6本分
	リポビタミンD	100ml	74	6本分
	WONDA (赤)	190ml	61	4本分
	Red Bull エナジードリンク	250ml	115	9本分
	OS-1	500ml	50	4本分

* 各飲料の砂糖量の求め方: 炭水化物量(g) × 容量(ml または g) ÷ 3(スティックシュガー1本あたりの砂糖量)にて計算

海老名メディカルプラザ 栄養科

カロリーゼロ、糖類ゼロ



最近、話題ですね。〇〇ゼロ。〇〇フリー。

ついつい、手にとってしまいそうなフレーズですよ。



でも、「本当はゼロではありません」と聞いたらどうですか？

良いと思って飲んでいても、実際にはそうでないことがあります。

「表示のカラクリ」を知ること、飲み方見え方が変わります



実は、ゼロではございませんぞ。飲みすぎにはくれぐれも気をつけ下され！！



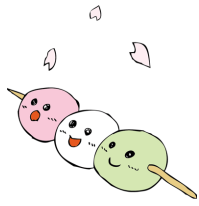
国が定める基準*を満たせば、「ゼロ(強調)表示が可能」です！！

* 健康増進法 第31条に基づき

	100mlあたり	
エネルギー (熱量)	5kcal未満	20kcal未満
	「ノンカロリー」「カロリーゼロ」 表記が可能	「カロリーオフ」 表記が可能
糖類	0.5g未満	2.5g未満
	「ノンシュガー」「糖質ゼロ」 表記が可能	「低糖」「微糖」 と表記が可能

注目!

●例えば、「500mlのカロリーオフタイプの飲料」であれば、含まれる原材料によって異なりますが、最大で $19 \times 5 = 95$ kcalになります。さらに、原材料のすべてが砂糖の場合には、換算すると「大さじ2杯半」相当になります。



夏バテ3兄弟



発汗による
水分・ミネラル不足

暑さによる
食欲低下・摂取不

室内外の温度差
自立神経の乱れ

外は暑い、海老名メディカルプラザは涼しい。小田急線や相鉄線、相模線は涼しい。電車を降りて家までの道のりは暑い。

外気温の変化が大きいと、体は体温調整に苦勞します。やがて胃腸障害から食欲低下、食事摂取量の低下を招き、水分・ミネラルも不足しがちになり、「夏バテ(症状)」を引き起こします。

夏バテを防ぐ食事

主食・主菜・副菜を基本に組み合わせましょう。「そうめんだけ」「シリアルと牛乳だけ」ではいけません。

夏バテ予防には、ビタミンB1が良いと言われています。「うなぎの蒲焼」をたまに。いつもは「豚ロース肉のしょうが焼き」や「豚肉の冷しゃぶ」などを取り入れ、疲労回復に努めましょう。

そうめんや冷麦、お茶漬けなどを取り入れ、食べやすい主食を見つけて、取り入れましょう。早食いにならないように、よく噛んで下さい。

主菜

主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など、タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに

副菜

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

サラダなど生野菜が続くと、偏った食材ばかりになります。いろいろな野菜を取り入れた冷製スープもよいと思います。みょうがやシソなど香味野菜を組み合わせるのも良いでしょう。

食欲が低下しているときは食塩不足になりがちです。そんな時には、具沢山の味噌汁を1日1杯食べるのも良いでしょう。

主食

米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう

汁物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

医師から食事制限などの指示を受けている方は、主治医または管理栄養士へご相談下さい。