

初夏

5月

栄養だより

vol.34

◎岡田内科クリニック
栄養指導室
(2019年 5月)



テーマ:清涼飲料水に注意!



体によさそうなイメージだけど・・・!?

果汁100%ジュース、スポーツ飲料に注意!



果汁100%のジュースやスポーツ飲料は、**果糖**や**ブドウ糖**を多く含んでいるので、**血糖値が急激に上がる**ので、注意が必要です。

裏面や側面にある「成分表示」を見て飲みましょう!

「ゼロ」や「オフ」の表示は、「0」では無い!

基準値を満たしていれば、「0」でなくても、「ゼロ」「ノン」「オフ」と表示することが出来るので注意が必要です!

「100ml当たり」の表示

糖類(糖質)
0.5g未満
「ノンシュガー」
「無糖」



5kcal未満
「ノンカロリー」
「カロリーゼロ」

糖類(糖質)
2.5g以下
「低糖」
「微糖」

20kcal以下
「カロリーオフ」
「カロリー控えめ」

ペットボトル500mlを飲むと・・・

100ml当たり4kcalの場合、
20kcalを摂っている

カロリーゼロ≠0kcal

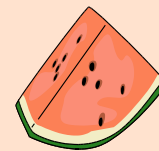


果物も血糖値が上がしやすいので、 食べる量に注意!

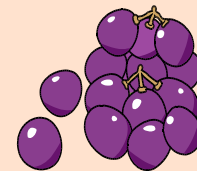
1日当たりの目安量

果物は、自分の手の『こぶし大』が目安

1単位
80kcal



スイカなら1/15個
(200g)



巨峰なら15粒
(150g)



桃なら大1個
(200g)



メロンなら半分
(200g)

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

