

糖尿病だより



2014年8月
No.34

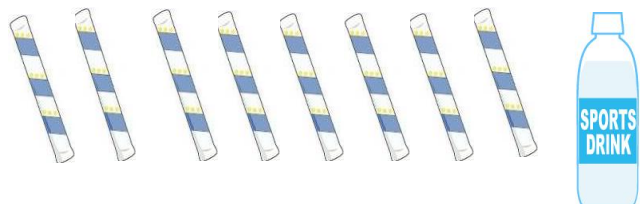


～栄養管理室より～ 水分補給について

やってきました夏本番！「汗をかいたら、水分補給」と、糖分を含む飲料やアルコール飲料を飲むと糖尿病のコントロールを悪化させます。正しい水分補給について知っておきましょう。

*飲料中の砂糖は意外と多いです！

* スポーツドリンクでは・・・



* 缶コーヒーでは・・・



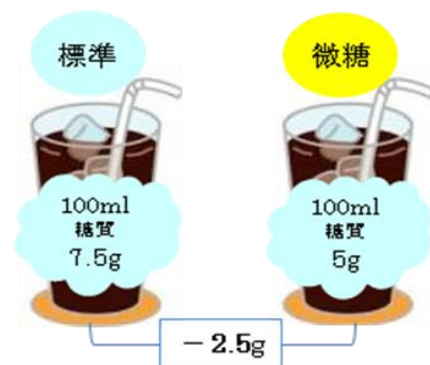
一般的なスポーツドリンク(500ml)では、24gの砂糖を含み、スティックシュガー(3g入)8本分に相当します。缶コーヒー(190ml)では、14gの砂糖が含まれ、スティックシュガー4.5本分にも相当します。これだけ多くの砂糖が含まれていますので、少し飲んだだけでも血糖値へは大きく影響します。

*糖分ゼロ、ノンシュガーだったら大丈夫？

健康増進法では下記のように表示できる基準が決まっており、『100mlあたり』で表示されています。したがって、**必ずしも糖分が全く含まれていないわけではありません。** また、缶コーヒーの場合は標準的な糖分濃度が100ml当たり7.5gとされているので、2.5g少ないだけで「微糖」と表示している商品もあります。

* 清涼飲料水の糖分に関する表示基準 *

表示	基準
「無糖」、「糖分ゼロ」、「ノンシュガー」など	100ml当たり0.5g未満
「微糖」、「低糖」、「糖分ひかえめ」など	100ml当たり2.5g未満 または 標準量より100ml当たり2.5g以上少ない



*水分補給には何がいい？

水・麦茶をこまめにとるようにしましょう。汗を多くかいたときは、塩を少し入れたり(1Lに対しティースプーン半分の塩)、梅干しを1日1個食べたり、塩分補給も必要です。ただし、高血圧や脳、心臓、腎臓に病気のある方は主治医にご相談ください。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待下さい。

