



栄養だより



くすもと内科クリニック

2013年 6月号

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いていますがみなさん！いかがお過ごしですか？暑くなってくると冷たいものが欲しくなりますね？水分＝体重増加ですが・・・意外とリンやカリウムまた砂糖を多く含む飲み物があります。食事は食べ過ぎていないのに採血データが悪いと言う方は、飲み物にも注目してみてください。飲み物の栄養成分を知って、上手に選びましょう。



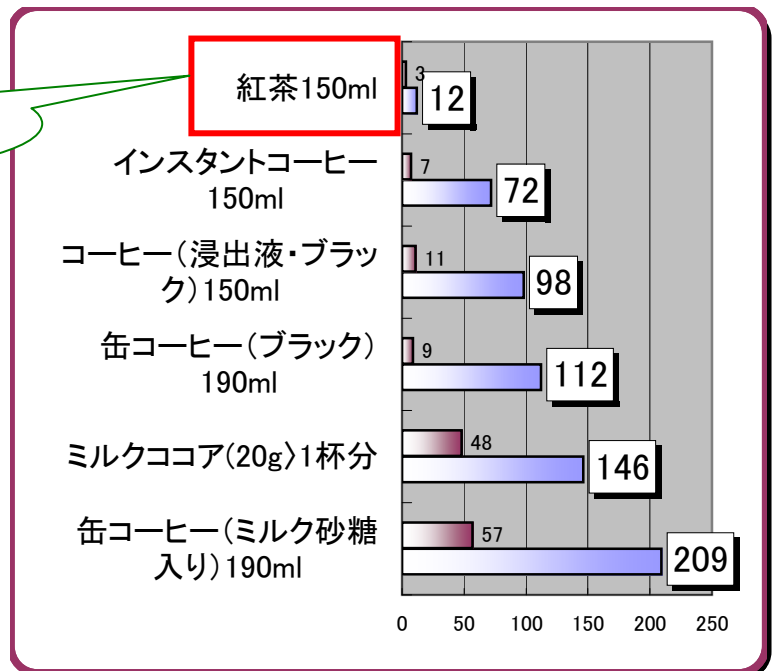
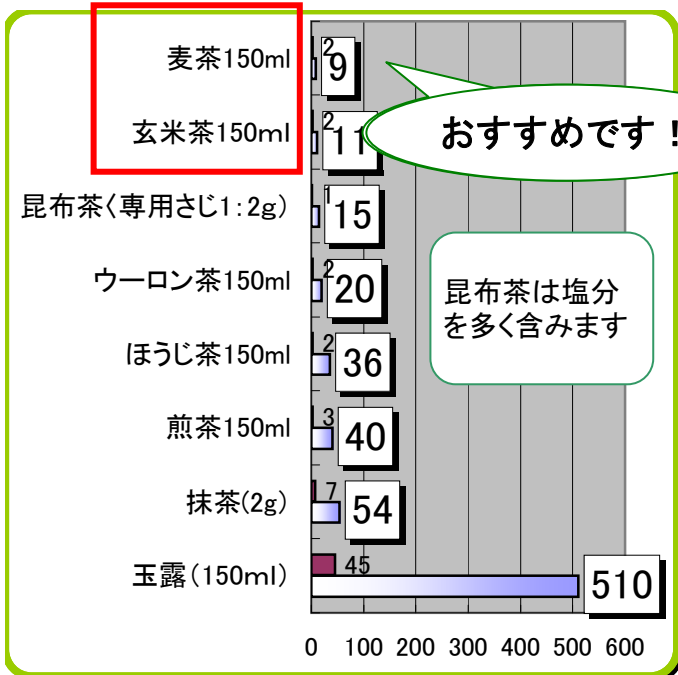
飲み物のカリウムとリン量

■リン ■カリウム

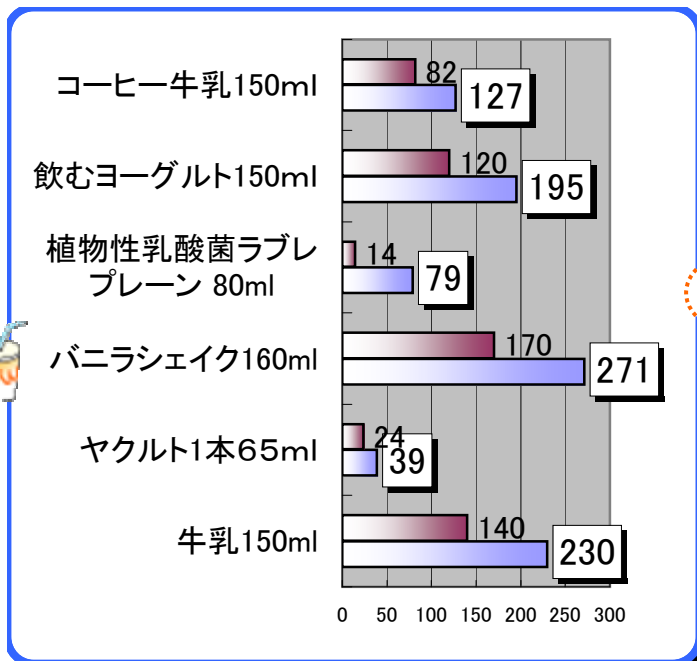
お茶(浸出液)



コーヒー・ココア・紅茶



牛乳・乳飲料



※缶コーヒー1缶(190g)には角砂糖4個～6個分(16g～25g)入っています。(微糖には2個分)

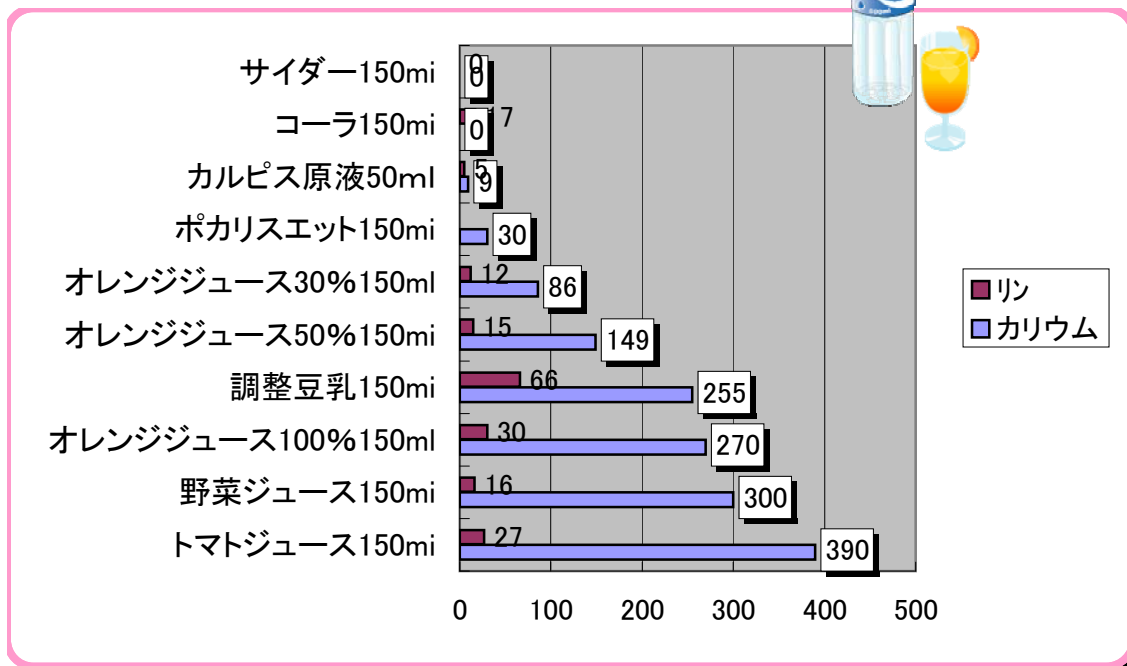
※糖尿病をお持ちの方は、控えるといいですね！



乳製品はリンも多く含まれるので注意が必要ですね！「ラブレ」はヨーグルト飲料の中でもリンが少ないです。

栄養成分表示を確認しましょう。

ジュース・その他



清涼飲料水について

1.5リットル



こわ〜い!



ポカリスエット
500ml



小ジョッキ1杯分の**糖分**と、**合成保存料**が含まれています。

健康維持のために、**砂糖の1日の摂取量は、[20g(角砂糖4個分)／日]**と制限があります

ファンタ・グレープ、ファンタ・レモン、Spriteには、1本に、**小ジョッキ1杯分の糖分**と、**合成保存料**が含まれています。糖分を必要以上に取りすぎると、肥満、糖尿病につながります。また喉も渇きやすくなります。

合成保存料の**安息香酸ナトリウム**は環境ホルモンの親戚で、**取り過ぎると、神経障害が起こる危険性**があり、また妊娠した女性は飲んではいけないとのこと。

ダイエットタイプには、**脳腫瘍の危険性**が指摘されている**合成甘味料アスパルテーム**が用いられています。

カロリーがなくても、摂らない方がいい甘味料です。

月刊誌『食品と暮らしの安全』2001年7月号No147掲載

>>甘い清涼飲料水は学校で販売禁止(206号)

>>安全な食べ物の選び方・おやつ「清涼飲料(炭酸飲料)」(160号)



水分補給はお茶系(麦茶、玄米茶)、水が良いようですね!