

医療の現場から『飲み物の糖分にご用心！』

今 知里 管理栄養士

飲み物の糖分にご用心！

皆さんは日常でどのような飲み物を飲んでいますか？今回は飲み物についての注意点を伝ええます。コーラやサイダーなどの炭酸飲料、フレーバーウォーター（加糖）、スポーツドリンク、エナジードリンクを日頃から摂取されている方もいらっしゃると思います。これらの飲み物には糖分が沢山含まれているのですが、500mlのペットボトル1本分に含まれる糖分をスティックシュガー（3g）に換算すると何本分になるのでしょうか？正解はコーラ・サイダー18本、スポーツドリンク8本、フレーバーウォーター（加糖）9本、185mlの加糖缶コーヒーには4本、微糖コーヒー1本、エナジードリンクは250ml缶で9本です。スティッ

クシュガーを1度にたくさん摂取することは難しいのですが、飲み物になるとゴクゴクと飲めてしまうので、頻繁に飲んでいると血糖や中性脂肪が高値になり、肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因にもなります。毎日飲んでいらっしゃる方は週1回だけにす

る、小さめのコップ1杯にするなど摂取回数や量を少なくすることをおすすめします。野菜ジュースと青汁も注意が必要です。青汁や野菜ジュースを野菜代わりに毎日摂取している方がいますが、青汁と野菜ジュースは野菜の代わりにはな

る、小さめのコップ1杯にするなど摂取回数や量を少なくすることをおすすめします。野菜ジュースと青汁も注意が必要です。青汁や野菜ジュースを野菜代わりに毎日摂取している方がいますが、青汁と野菜ジュースは野菜の代わりにはな



函館中央病院

管理栄養士

今 知里 さん

普段の飲み物は無糖のお茶や水、炭酸水、ブラックコーヒーを選び、風邪を引いた時の水分補給はスポーツドリンクよりも吸収率の良い経口補水液がおすすめです。ぜひ飲み物を選ぶ時の参考にしてください。



函館中央病院

函館市本町33-2

☎0138-52-1231(代)

<http://www.chubyu.com/>

■診療科目／

内科、消化器内科、腫瘍内科
循環器内科、小児科、外科
整形外科、形成外科
心臓血管外科、皮膚科
産婦人科、耳鼻咽喉科
歯科口腔外科など全26科目

■受付時間／

8:30～11:30、13:30～16:00

※土曜は午前のみ。診療科や

時間帯によっては要予約。

■休診日／日曜・祝日・年末年始

