

スマイル通信

管理栄養士編



Vol.42

特集：飲み物に含まれる砂糖の量
 OTC 紹介：焙煎ごぼう茶
 ～瀬戸内レモンブレンド～
 さんけん茶(ペットボトル)



Smile

えがおの保険薬局



飲み物に含まれる砂糖の量

気温が上がると冷たい飲み物が欲しくなりますよね？
 皆さんはどんな飲み物を良く飲まれますか？
 次の表は飲み物から摂る糖分の目安です。確認してみましょう！

～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

スティックシュガー1本あたり3g
 (12kcal) です

0本	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
コーヒーのみ 烏龍茶 緑茶 麦茶	コーヒー+砂糖 ノンカロリー 炭酸飲料 (350ml)	野菜ジュース紙パック	乳酸菌飲料 (乳製品) スポーツ飲料 (500ml) トマトジュース	炭酸飲料 (350ml)	コーヒー飲料(小) 人参ジュース 栄養ドリンク 炭酸飲料 (350ml)	グレープフルーツ濃縮還元ジュース ヨーグルトドリンク (125ml)	うんしゅうみかん濃縮還元ジュース スポーツ飲料 (500ml) コーヒー飲料(大)	

注)「カロリーオフ」でも100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります
 「ノンカロリー」でも100mlあたり 5kcal未満のエネルギー量があります

参考)栄養表示基準等の取扱いについて
 平成17年7月1日食安新発第0701002号政告

9本	10本	11本	12本	13本	14本	15本～
りんご濃縮還元ジュース 乳酸菌飲料 (殺菌乳製品)	ぶどう濃縮還元ジュース	コーヒー乳飲料	炭酸飲料 (サワー)	のむヨーグルト ヨーグルトドリンク (220ml)	炭酸飲料 コーラ	炭酸飲料 (果実色飲料)

参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たなナビ君 吉池信男、玉井ゆかり、中神聡子共著 (独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

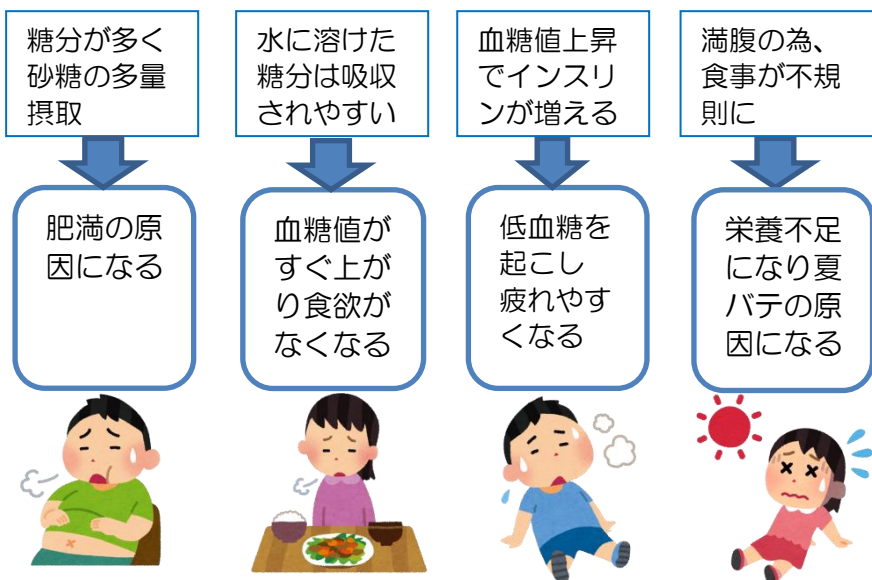
スポーツ飲料や栄養ドリンクは、意外と砂糖が多く含まれていません。飲み過ぎに注意しましょう！

疲れている時は栄養ドリンクを飲みがちですが、カカオたっぷりのほろ苦いチョコレートの方がおすすめです。カカオに含まれるポリフェノールの抗酸化作用などで疲労回復すると考えられています。

スポーツ飲料の飲み方

スポーツ飲料には5%程度の糖分が含まれています。日常の水分補給として飲む習慣は避けましょう。

清涼飲料水の飲み過ぎは、なぜいけないの？



砂糖の摂り方のコツ☆

1日の砂糖の目安量は(調味料、加工品も合わせて)25g(100kcal)以内です。

血糖値が高い方や60歳以上の方は20g(80kcal)以内です。

参考：砂糖摂取量指針・糖尿病食品交換表

“カロリー”0”と記載された飲み物は血糖値を上げない?!

人工甘味料(エリスリトール、スクラロースなど)は人の消化管では吸収されずエネルギーにならない為、血糖値を上げにくいです。

ただし、多量摂取により、下痢を引き起こしたり、甘みに慣れて甘いものに依存しやすくなることもあります。血糖コントロールに弊害を生じる場合もあります。

1日に飲料なら500ml 1本分以内、ゼリーなら1個(160g)程度にしましょう♪

参照：日本栄養士会 Q&A



焙煎ごぼう茶 瀬戸内レモンブレンド

15包入 / 864円(希望小売価格)

焙煎ごぼう茶に瀬戸内レモンをブレンド

焙煎ごぼうと爽やかな瀬戸内レモンピールが合わさった清涼感のある味わいです

- ◎ノンカフェイン
- ◎食物繊維
- ◎ポリフェノール
- ◎カリウム



※お取り寄せになる場合があります。

さんけん茶 500ml (ペットボトル)

500ml / 150円(税込)

8種類の素材をバラン良くブレンド

- | | | |
|-----------|--------|----------------|
| *①はと麦 | *⑤はぶ茶 | ◎低カフェイン |
| *②ウーロン茶 | *⑥麦芽 | ◎低タンニン |
| *③エソウコギ | *⑦くこの葉 | ↳刺激に敏感な方にもおすすめ |
| *④アルファルファ | *⑧こんぶ | |

※お取り寄せになります。



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。 管理栄養士 川畑