

🍷 飲み物の隠れた糖分に注意!! 🍷

暑い夏は、冷たくて甘い飲み物がおいしい季節です。  
しかし、飲みすぎると血糖値上昇の原因となるため注意が必要です。  
含まれている糖質量を確認してみましょう!

糖質: 22g

糖質: 30g

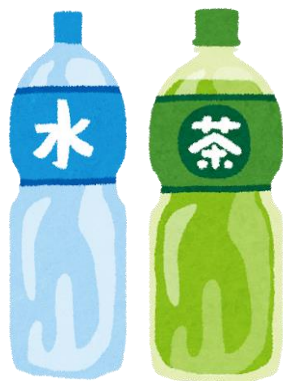
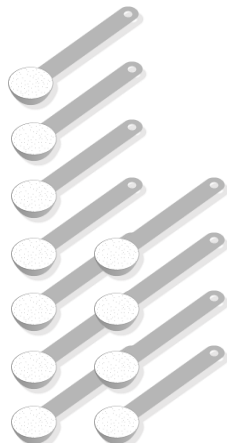
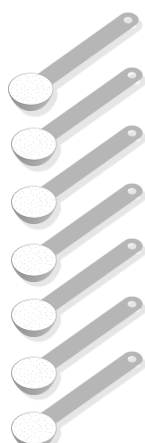
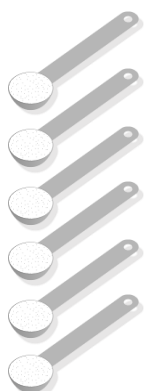
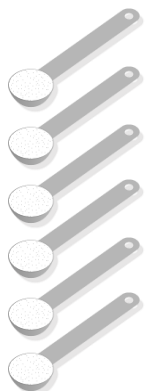
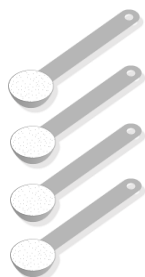
糖質: 30g

糖質: 36g

糖質: 57g

小さじ1杯  
糖質5g

0個(0g)



お茶・お水  
500ml  
(0kcal)



オレンジ  
ジュース  
200ml  
(90kcal)



エナジー  
ドリンク  
210ml  
(110kcal)



スポーツ  
ドリンク  
500ml  
(125kcal)



砂糖入り  
紅茶  
500ml  
(140kcal)



コーラ  
500ml  
(225kcal)



水分補給にはお水・お茶がおすすめ。  
こまめに摂取するのもポイントです!



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター