



糖尿病タイムズ



第8号（平成29年 7月 5日発行）

今年も暑い夏がやってきました。暑いとつい、冷たい飲み物が欲しくなりますが、みなさんはどのように水分補給されていますか？

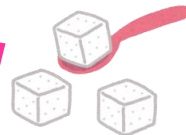
日常的にジュースなど糖分の多い物ばかり飲まれている方は、注意が必要です。今回は飲み物に含まれる糖分についてご紹介したいと思います。また、みなさんに必要とされる1日の水分量についても確認してみましょう！！

飲み物に含まれる砂糖の量はこんなにも・・・！

それぞれ1本あたりに含まれる糖分量を角砂糖に置き換えて示しています。

こんなにも砂糖が入っていると思うとゾッとしますね。

角砂糖1個（＝37g）



“ゼロキロカロリー”の表示のある飲み物には、砂糖は使用されていません。甘さは人工甘味料によるもので、糖尿病患者さんでも血糖値の上昇を気にすることなく摂取することが可能です！

飲み物を飲まれる際には、ラベルの栄養成分表示をよく確認する習慣を付けましょう。

★ここに注目！！★

炭水化物が「0」ではないものには糖分が含まれています。



<例>

栄養成分 1本（200ml）当たり	
エネルギー	130 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂 質	0.8 g
炭水化物	10.0g
ナトリウム	85mg
カルシウム	227mg



1日に必要な水分の目安量ってどのくらい！？

必要水分量には様々な求め方がありますが、今回は体重から計算できる簡易的な計算式をご紹介します。あなたに必要な水分量を把握し、効果的な水分補給で夏場の熱中症を予防しましょう！

（注意）心臓病、腎臓病、透析中の方など普段から水分制限が必要な方については、主治医に目安量を確認してください。

$$\text{体重（kg）} \times 30\text{ml} = \boxed{} \text{ ml}$$

あなたに必要な水分量

糖尿病治療薬のSGLT-2阻害薬（フォシーガ®やジャディアンス®など）を服用されている糖尿病患者さんでは脱水になり易いため、意識的な水分摂取が必要です！いつもよりさらにペットボトル1本分（500ml）多めに摂取するよう心がけてください。



<編集後記>

当院には、15名の糖尿病療養指導士が在籍しています。
糖尿病に関して、どんな事でもお気軽にご相談ください(^-^)

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：管理栄養士 荒砂慶子

