



4月 栄養科だより



例年より2週間ほど早い桜の開花となり、いよいよ春本番となりました！

散歩をしながら季節の変わり目を感じるのもいいですね♪

令和5年4月1日発行 第358号
発行 栄養科



3月の行事食紹介



～お品書き～
赤飯
すまし汁
煮物
菜の花の幸し和え
桜餅



3/3 ひな祭り御膳

華やかな彩りで、春の訪れを感じられる行事食に仕上げました。
患者様も蓋をあけ、「まあ綺麗なことー！」と喜ばれていました。

3/21 春分の日「ぼたもち」

お彼岸に合わせ、ぼたもちをお届けしました。患者さまからは、「入院中は食べられないと思っていたからうれしかった」「食欲ないけどぼたもちならいくらでも食べられるんだ～」、とのお声をいただきました。

清涼飲料水に入っている糖分に注意！

清涼飲料水とは、アルコール飲料や乳製品以外の飲み物のことを指します。主にジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなどが挙げられますが、これらの飲み物には意外と多くの糖分が含まれていることをご存じですか？清涼飲料水に含まれる糖質の量を知り、飲みすぎには注意しましょう。

ペットボトル症候群 について知っていますか？

ペットボトル症候群とは、清涼飲料水の飲みすぎにより急激な高血糖状態をまねくことをいいます。
ジュースに含まれる糖分は吸収がとても早く血糖値を急上昇させるため、糖尿病でない方も注意が必要です。



清涼飲料水に含まれる糖質の量は？



炭酸飲料 500ml
糖質 約 55g
⇒スティックシュガー18本



スポーツドリンク 500ml
糖質 約 25g
⇒スティックシュガー8本分



スティックシュガー1本あたり
砂糖 3g = 12 カロリー



乳酸菌飲料(カルピス) 500ml
糖質 約 55g
⇒スティックシュガー18本分



糖分入り紅茶 500ml
糖質 約 20g
⇒スティックシュガー7本分



微糖コーヒー 185ml
糖質 約 6g
⇒スティックシュガー2本分



※メーカー又は商品によって糖質量が多少異なるため、成分表示を見てみましょう！

清涼飲料水と上手に向き合おう！

清涼飲料水を過剰に摂取することは、血糖値を上昇させるだけでなく、肥満や中性脂肪の増加にもつながります。
水分補給は水や無糖のお茶などを中心とし、糖分を含む飲料はお楽しみ程度にするなど上手に付き合ひましょう。