

青なぎ通信

2016. 6. 1 (第2号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

夏は、冷たい飲み物がおいしく感じ、ごくごく飲んでしまいがちですね。

甘い飲み物やアイスクリームなどの食品は、糖類を多く含むため、血糖値が急激に上昇する原因となります。高齢者や糖尿病などの方は健康な人より熱中症に注意が必要です。

冷たくて甘～いものには想像以上の糖分が！

スティックシュガー1本
= 砂糖 3g = 12 kcal



缶コーヒー(加糖タイプ)

エネルギー 57kcal
スティックシュガー 4.4本分



185g



スポーツドリンク

エネルギー 95kcal
スティックシュガー 7.8本分



500ml



炭酸飲料

エネルギー 230kcal
スティックシュガー 19.2本分



500ml



果汁飲料(果汁40%)

エネルギー 189kcal
スティックシュガー 15.3本分

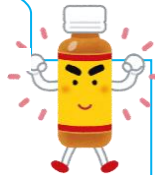


430ml



栄養ドリンク(清涼飲料)

エネルギー 79kcal
スティックシュガー 6.3本分



120ml



アイスキャンディ

エネルギー 69kcal
スティックシュガー 6本分



110ml



「ゼロカロリー」と表示されているものでも、多くの場合、実際のエネルギー量はゼロではありませんので、飲み過ぎには注意が必要です。



熱中症を予防しよう

高温

多湿

風がない

熱帯夜の翌日

こまめに水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。起床時や就寝前にも、コップ1杯の水分補給を。

※腎臓などに持病がある方は主治医に水分や塩分のとり方について相談しましょう。

エアコンを上手に使おう

室温**28℃**、湿度**70%以下**を目安に我慢せず、エアコンなどで調整しましょう。タイマーを使う等の工夫も！

