



ふくだ内科クリニックニュース 2014・夏号

夏の飲み物何選ぶ?



梅雨も明けると夏本番、冷たい飲み物を選ぶ機会が増えますね。炭酸飲料、スポーツドリンク、アイスコーヒーなどカロリーや糖質をあまり気にせず飲んでしまおう方が増えると思います。今回は栄養成分表示を見る習慣をつけ、ドリンク選びにお役立ただけいただけたいと思います。

栄養士の
オススメ!
飲料です



炭酸飲料



コーラ
1本500ml
エネルギー 225kcal
炭水化物 56.5g

砂糖
19本分



コーラ[ゼロ]
1本500ml
エネルギー 0kcal
炭水化物 0g



炭酸水です。カロリー、糖質ともにゼロ。冷やして飲んでください。



清涼飲料水



カルピスウォーター
1本500ml
エネルギー 225kcal
炭水化物 55.5g

砂糖
18本分



オレンジ果汁入り飲料
1本あたり450ml
エネルギー 194kcal
炭水化物 50g

砂糖
16本分



オレンジ風味清涼飲料水
1本あたり555ml
エネルギー 94kcal
炭水化物 23.9g

砂糖
8本分

⚠️ 注 昨年の夏、水と同じように飲んでた方がいました。

同じタイプの製品同士を比べると、通常商品は3gのスティックシュガーで置き換えると19本分の砂糖をとることになります。甘味料を使った製品を選ぶことにより、炭水化物(糖質)が少ない分血糖値の上昇を抑えることができます。ただし、甘味料も摂りすぎると肥満になるとの報告もあります。頼り過ぎは禁物です!!

缶コーヒー



缶コーヒー(カフェオレ)
1本185g
エネルギー 81kcal
炭水化物 15g

砂糖
5本分



缶コーヒー(微糖)
1本185g
エネルギー 35kcal
炭水化物 5.6g

微糖でも
2本分



缶コーヒー(ブラック)
1本185g
エネルギー 0kcal
炭水化物 0g



紅茶



ミルクティー
1本500ml
エネルギー 190kcal
炭水化物 39g

砂糖
13本分



レモンティー
1本500ml
エネルギー 140kcal
炭水化物 35g

砂糖
11本分



紅茶 無糖
1本500ml
エネルギー 0kcal
炭水化物 0g



こんな表示見たこと
ないですか?



ゼロカロリー

100mlあたり
5キロカロリー未満
オフ(飲料の場合)
100ml 当たり
20kcal以下の商品
に表示されます。
気をつけてください。

スポーツドリンクの選び方

夏場は汗で体内の水分と同時に体液の調整をしているミネラル(ナトリウムなど)も失われます。その予防と補給にスポーツドリンクを選ぶことがあると思います。しかし一般のスポーツドリンクでは原材料に含まれる[果糖ぶどう糖液糖]が飲んだあとに高血糖になります。そこで、甘味料を使うことで炭水化物(糖質)を抑えている商品をご案内します。



コカ・コーラ社
アクエリアス
1本500ml
エネルギー 95kcal
炭水化物 23.5g
ナトリウム 200mg

砂糖
7.5本分



コカ・コーラ社
アクエリアス・ゼロ
1本500ml
エネルギー 0kcal
炭水化物 3.5g
ナトリウム 200mg



カルピス社
カルピスオアシス
1本500ml
エネルギー 0kcal
炭水化物 4g
ナトリウム 275mg



大塚製薬 ポカリスエット
イオンウォーター
1本500ml
エネルギー 55kcal
炭水化物 14g
ナトリウム 270mg



原材料表示について

原材料表示を見ましょう。砂糖類が入っていると血糖値が上昇します

サイダー



砂糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)
香料、酸味料

血糖値に影響がありません。

サイダー・ゼロ



食物繊維(還元難消化性デキストリン)、香料、酸味料、甘味料(アセスルファムK、ステビア)

※普段から裏面の情報を見る習慣をつけてください。