



栄養科だより

H27.10月発行
No.3





今月はエネルギーのおはなし♪

普段飲んでいる飲み物はどのくらいのエネルギーか知っていますか？
飲み物のエネルギーを砂糖のエネルギーに置き換えて、考えてみましょう！



◎スティックシュガー
1本(3g) = 約 12kcal

飲み物(200ml 当り)のエネルギーを砂糖に置き換えると…。

 ウーロン茶	 コーヒー	 紅茶 *	0本
 コーヒー飲料			約6本
 サイダー	 オレンジ・リンゴ (濃縮還元ジュース)		約7本
 コーラ			約8本
 ミルクココア			約9本
 のむヨーグルト			約11本

エネルギー
高

●ご注意： 上記表は、一つの目安(参考)としてお考えください。

*…お茶類、コーヒーは砂糖・ミルク等を含まない場合を指しています。

紅茶・コーヒーはOkcalではありませんが、12kcalに達さない為、0本としています。

商品により成分等は異なります。記載してある砂糖量をそのまま含むわけではありません。

例えば・・・

栄養成分表示(100ml 当り)	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.25g
脂質	0g
炭水化物	11.1g



飲み物は意外とエネルギーがあります。

ペットボトルや缶ジュースの“**栄養成分表示**”は100mlで表示してあることが多いです。
その為、実際飲んでいる量は、“**栄養成分表示**”より飲んでいるかもしれません。

今日から、飲み物を選ぶときは、このお話を少し思い出してくださいね♪

～お知らせ～

○当院では栄養指導を行っています

【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食についてなど…】

糖尿病をはじめとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも構いません。

食事について話を聞いてみたい方はお気軽にお声掛け下さい。

○申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出ていただき、希望日時をご予約下さい。入院・外来ともに午前・午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担額によっても異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ね下さい。

