



栄養だより

令和6年6月発行

医療法人社団 緑風会

龍野中央病院
栄養科



















こんなにある！ **高血糖に注意！**



血糖値

飲み物の糖分(角砂糖1個3g)



コーラ 500ml  225kcal 糖 57g 角砂糖 19個	サイダー 500ml  210kcal 糖 55g 角砂糖 18個	炭酸飲料 500ml  200kcal 糖 50g 角砂糖 17個	シェイク Mサイズ 316g  370kcal 糖 74g 角砂糖 25個
コーヒー牛乳 1000ml  470kcal 糖 86g 角砂糖 29個	缶コーヒー(小) 185ml  65kcal 糖 13g 角砂糖 4個	微糖缶コーヒー 185ml  35kcal 糖 6g 角砂糖 2個 えっ!?	カフェオレ 600ml  290kcal 糖 53g 角砂糖 18個
アイスコーヒー 950ml  270kcal 糖 54g 角砂糖 18個	カフェラテ 240ml  170kcal 糖 19g 角砂糖 6個	カフェラテノンシュガー 240ml  80kcal 糖 9g 角砂糖 3個 えっ!?	スティックカフェオレ 9g  70kcal 糖 9g 角砂糖 3個
紅茶 ミルクティー 500ml  190kcal 糖 39g 角砂糖 13個	紅茶 ストレートティー 500ml  80kcal 糖 20g 角砂糖 7個	抹茶ラテ 500ml  205kcal 糖 39g 角砂糖 13個	いちごオーレ 500ml  280kcal 糖 52g 角砂糖 17個

冷たい飲み物は甘さを感じにくく、**大量の砂糖**  が使われています！

カルピス 500ml  230kcal 糖 55g 角砂糖 18個	飲むヨーグルト 200ml  135kcal 糖 26g 角砂糖 9個	R-1 112ml  75kcal 糖 14g 角砂糖 5個	乳酸菌飲料 80ml  55kcal 糖 14g 角砂糖 5個
調整豆乳 200ml  115kcal 糖 4g 角砂糖 1個	甘酒 190ml  115kcal 糖 27g 角砂糖 9個	野菜ジュース 200ml  68kcal 糖 16g 角砂糖 5個	野菜スムージー 330ml  135kcal 糖 32g 角砂糖 11個
スポーツドリンク 500ml  125kcal 糖 31g 角砂糖 10個	エナジードリンク 500ml  255kcal 糖 61g 角砂糖 20個	栄養ドリンク 100ml  80kcal 糖 19g 角砂糖 6個	ENERGYinゼリー 180ml  180kcal 糖 45g 角砂糖 15個
果物ジュース 425ml 100%ジュース→糖50g:17個  190kcal 糖 46g 角砂糖 15個	トマトジュース 200ml  40kcal 糖 7g 角砂糖 2個	プロテイン飲料 200ml  100kcal 糖 11g 角砂糖 4個	味付きの水 555ml  105kcal 糖 27g 角砂糖 9個

清涼飲料水ケトーシス (ペットボトル症候群)



管理栄養士3名在籍!

栄養相談随時受付中・集団教室も開始

医療法人社団 緑風会 龍野中央病院

清涼飲料水の飲みすぎ 悪循環

