



そよぎ栄養だより vol. 4

そよぎハート&ライフクリニック湘南平塚

本格的に温かくなりましたね
水分補給をこまめに行い
熱中症に気を付けましょう



もっと詳しく知りたい方

管理栄養士による栄養相談も
ございます(*^^*)
診察の待ち時間などにお話しができます。
ご希望の方は診察時に医師まで
お声がけください



夏に人気のドリンク、 角砂糖がこんなに…！

炭酸飲料
(500ml)



角砂糖
約20個分

フルーツジュース
(200ml)



角砂糖
約7個分

乳酸菌飲料
(500ml)



角砂糖
約18個分

スポーツドリンク
(500ml)



角砂糖
約10個分

栄養ドリンク
(120ml)



角砂糖
約6個分

カフェラテ(加糖)
(240ml)



角砂糖
約6個分



甘い飲み物に含まれている
『果糖ぶどう糖液糖』と記載されている
飲み物は砂糖よりも速いスピードで
血糖値が上昇するので注意が必要です

〈ひと目でわかる 糖質量辞典参考〉

高血圧でも塩分補給は必要？



塩分が必要なケースとは？

→大量の汗をかく激しい運動や作業をした場合



通常の食事を摂っている方は
意識的に塩分摂取を増やす
必要はありません。



高血圧の方の熱中症対策のポイント

- ・ 原則として夏でも適切な**減塩**が望めます。
- ・ 水分を「一度に大量に」摂取するのではなく、
「**こまめな水分補給**」をしましょう。
- ・ エアコンなどを適切に使用して暑さを避けましょう。



〈日本高血圧学会 参考〉