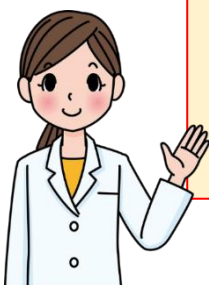


### 夏の注意食品（糖尿病編）

暑い季節がやってきました。暑いからといってジュース、アイスが増えていませんか？  
熱中症予防にとスポーツドリンクを常飲していませんか？  
夏場に注意したい食品をおさらいしておきましょう。

#### 夏の注意食品 (糖尿病の方、血糖値が気になる方)

- ① 甘い飲料
- ② 水のような飲料  
甘みを感じにくい飲料
- ③ アイスみたいな飲料
- ④ アイス



#### ① 甘い飲料

炭酸飲料、スポーツドリンク、ジュース、ココア、  
コーヒー飲料、カフェオレ、紅茶飲料(ミルク  
ティー、レモンティー)、○○ラテ、□□オレ

#### ② 水のような飲料(フレーバー水)

○○水、□□ウォーターなど、  
透明ですが水ではありません

#### 甘みを感じにくい飲料

スムージー、エナジードリンク、ビタミン飲料  
甘さ控えめ表記のコーヒー紅茶系飲料、  
飲むヨーグルトなど乳酸菌飲料、  
100%果汁ジュース、野菜ジュース



※甘く感じなくても糖類が入っている  
ものが多いので、表記を確認しましょう。

#### かわりにおすすめ レモン水

水にレモン(市販のレモン果汁)を入  
れるだけで、水がおいしく飲めます。  
炭酸が好きな方は炭酸水(無糖)に  
レモンを入れるのもいいですよ！  
夏場に食欲がなくなる方は、食事の  
時に飲むと、消化促進効果があります  
ので試してみてください。



飲料の糖類は吸収が早い

高血糖

のどが渴く  
尿量が増える

脱水

またのどが渴く

だるい、疲れやすい、  
イライラ、吐き気

#### 「ペットボトル症候群」

糖質が多い飲料をたくさん飲んで血糖値が  
上昇すると、のどが渴き、尿量が増え、体は脱  
水状態になります。のどが渴くのでさらに清涼  
飲料水を飲むと悪循環になり、だるさや疲れ  
やすさを感じます。(上の図)

重症になると意識がもうろうとしたり、昏睡  
に陥ってしまいます。

糖尿病の方、糖尿病予備群の方はもちろん、  
子供、学生など若年層にも多いので、日頃から  
飲料の種類には気をつけましょう。

#### ③ アイスみたいな飲料とは

フローズンドリンク、フラペチーノ、  
コーヒーフロートなど  
冷たい物は甘みを感じにくいのです。  
アイスよりも高カロリーの物もあります。



#### ④ アイス

溶けたらジュースより甘い物もあります。  
③同様、冷たい物は甘みを感じにくいのです。  
脂質が多い物(バニラ、チョコなど)だと、  
1つでおにぎり2個分のカロリーになるアイス  
もあります。表記を確認しましょう。

