



注意！ 飲料によっては高血糖になり、尿量が増え、脱水を引き起こします。

炭酸飲料、スポーツドリンクはやめよう！

コーラ 500mlで56gの糖質
(1本3gのスティックシュガー**18.6本分**)



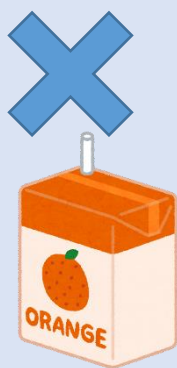
ポカリ 500mlで31gの糖質
(1本3gのスティックシュガー**10.3本分**)



これも血糖値が上がります。



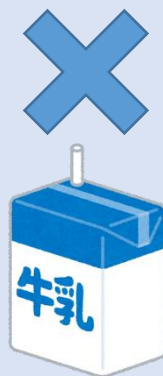
水みたいな飲料



100%ジュース



甘いコーヒー飲料
カフェオレ



牛乳

血糖値が上がらない飲料



水



お茶



炭酸水
(甘くない)



ゼロコーラ
(0kcal飲料)