

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～ジュースはおいしい・・・でも～

ジュース類は、多くの添加物が含まれているうえ、たくさんの砂糖が入られています。これから暑くなり、発汗したあとは、十分な水分とミネラルを補わなければなりません。そこでよく勧められるのがスポーツドリンクです。この中にはたしかにミネラルがたくさん含まれています。けれどもミネラルだけの飲料水ではおいしくないなので、砂糖や甘味料、食品添加物を加えることで売り上げを伸ばしているのです。

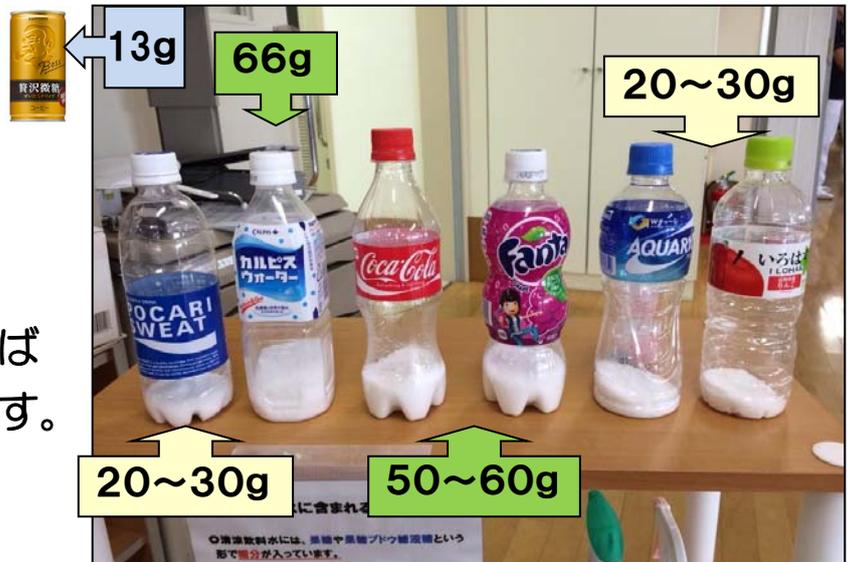
摂って良い砂糖の量は1日10g（大1）です。

ミネラルの補給は、野菜と海藻たっぷりのスープやみそ汁を1日2杯程度飲むようにしてください。



のどが渴いたときは→水か麦茶、お茶
特別なお楽しみ→月に1～2回のジュース

ちなみに見た目で見える
1本の砂糖の量です→



砂糖がだめなら甘味料入りの
ゼロキロカロリー飲料を飲めば
いい？でもそうではないのです。
この話は次号で・・・。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

