

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## ～砂糖のとりすぎは万病のもと～

これから寒くなり、のどの渇きを感じないことが増えます。水分は1日に体重×30ml 飲む必要があります。【※体重 50 kgの人は 1500ml】しかし、安易に甘い飲み物で水分補給をすると砂糖のとりすぎになってしまいます。甘い飲み物は、多くの添加物が入っているうえ、たくさんの砂糖が入っています。からだに良いと思われているスポーツドリンクや乳酸菌飲料もたくさんの砂糖が入っています。砂糖のとりすぎは、肥満、認知症と糖尿病のリスクの増大、免疫力の低下、うつ病、がん、高血圧を引き起こします。自分の健康は自分で守るしかないので。

**食事も含んだ1日にとって良い砂糖の量は 25g です。(WHO 推奨)**

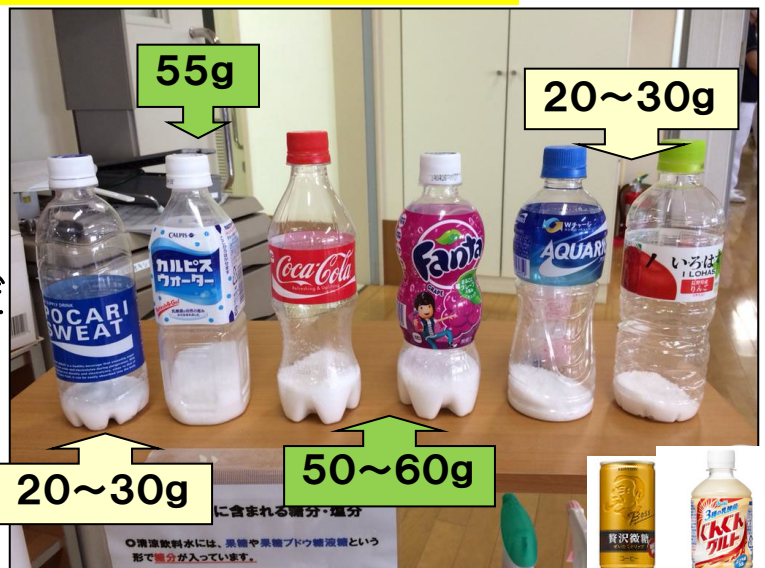


のどが渴いたときは→水か麦茶、お茶

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→

ノンシュガー甘味料入りの  
ゼロキロカロリー食品もまだまだ  
安全性に不明な点があり、  
リスクがあることを  
知ってください。



◎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、以下の連絡先までお問い合わせください。

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 宮子佳奈  
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

