

専門看護師・認定看護師

クローバー通信

2022.10 Vol.116

思ったよりも多い？ 清涼飲料水の中の糖分

今年例年よりも全国的に暑く、6月の梅雨の時期から気温が30℃を超える日が続きました。そのため、普段から**清涼飲料水を飲む機会が多かった人**もいたかもしれません。

実は、清涼飲料水の中には意外にも**多くの糖分**を含んでいます。例えば、コーラでは**スティックシュガー約19本分の糖分***が含まれています。

のどが渇いているからといって、水分補給として**清涼飲料水ばかりを飲むのは少し注意が必要**です。

※スティックシュガー1本3gとして換算

ご存知ですか？ 清涼飲料水の糖分の量について

当院公式YouTubeチャンネルでは、より詳しい解説や、コーラ以外での清涼飲料水の糖分の量について紹介しています。興味のある方は、ぜひ一度ご覧ください。

 YouTube

さいたま循環チャンネル



こちらをスマホで読み取っても
動画視聴できます。

承認

10月1日～11月30日迄

管理責任者

文責 4東病棟・糖尿病看護・藤井基広