INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol.158

2025年 7月発行

梅雨が明け、暑い夏がやってきます！家の中では温度計を置き、28℃以下になるようエアコンをつけてサーキュレーターを回して過ごしましょう！水分管理については、かいた汗の量だけ水分を補うように。行動の前後で体重を測り、減った分だけ飲むといった感じです。
「何を飲もうかな・・・。」そこで、今回は『飲み物』について一緒に見てみましょう♪

栄養指導室　松田・田中・深田・水戸川・向

スポーツドリンク

	エネルギー	カリウム	食塩相当量
アクエリアス	19kcal	9㎎	0.1g
ポカリスエット	25kcal	20㎎	0.12g
オーエスワン	10kcal	78㎎	0.292g

100ml あたり

炭酸飲料

コーラには食品添加物としてリンが含まれています

	リン
コーラ	11㎎
サイダー	0㎎

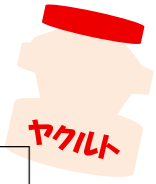
100ml あたり

カルピス

	カリウム	リン
100ml あたり	20㎎	10㎎

ヤクルト

このサイズ感が GOOD！



	カリウム	リン
1本 65ml	31㎎	20㎎

あの口の中に残る感じはナニ⁉

→唾液と乳酸菌飲料に含まれるたんぱく質が反応してできるもの！飲み込んでも害はありません

夏のドリンク

	カリウム
梅ジュース	30㎎
赤しそジュース	15㎎

100ml あたり

栄養ドリンク・エナジードリンク

エナジードリンクは炭酸やカフェインでシャキッとさせるタイプのものが多い
※どちらも色々な成分が入っています
これはどうだろう？など、気になることがあれば栄養部スタッフにご相談ください

～上手な水分の摂り方のポイント～

① 飲み物を冷やし過ぎない
冷たい飲み物は喉越しがよく、つい一気に飲んでしまいます

② 飲みものに氷を入れ過ぎない
氷は1個 20～30ml 程度であり、数が多くなると確実に体重増加に影響します

③ コップやグラスを小さいものにする

これらは水分の為、体重管理に影響します

1日の水分目安量内で調節して飲みましょう♪