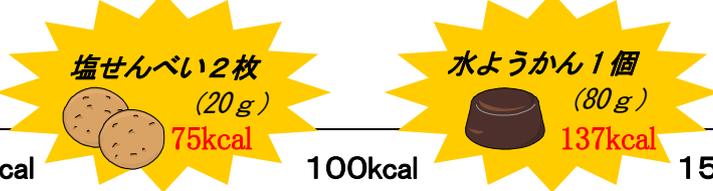


のどが渴いたら何を飲む？ 意外なところに潜む太る原因

暑い日が続いていますが、みなさんのはどの乾きをどんな飲み物でうるおしていますか？市販の飲み物の種類はたいへん豊富で、迷ってしまうという方もみえるのではないのでしょうか。そこで今回は、意外に見落としがちな飲み物のカロリー（エネルギー量）を示しました。高カロリーの飲み物で太ることのないよう、飲み物選びの参考にしてください。

飲み物のエネルギー量



50kcal	100kcal	150kcal
<p>コーヒー (砂糖、ミルクなし・200ml) 8kcal</p> <p>コーヒーはブラック、紅茶はストレートで低カロリー！！</p>	<p>コーヒー飲料(200ml) 76kcal</p>	<p>スポーツ飲料(350ml) 81kcal</p> <p>低カロリーのものも市販されています</p>
<p>トマトジュース(190g) 32kcal</p> <p>野菜ジュースもあなどれません</p>	<p>100%オレンジジュース(200ml) 84kcal</p> <p>ジュースは量を決めて楽しみましょう</p>	<p>調整豆乳(200ml) 128kcal</p>
<p>乳酸菌飲料(1本70g) 50kcal</p>	<p>低脂肪牛乳(200ml) 92kcal</p> <p>牛乳は毎日200ml飲みましょう</p>	<p>コーラ(350ml) 161kcal</p> <p>コーラは低カロリーのものも市販されています</p>

上手に水分補給するコツ

- ◇水分補給の基本は、お茶と水。たくさん汗をかいた時はスポーツ飲料を利用しても良いでしょう。
- ◇1日に1000～1500mlを目安に飲みましょう。(たくさん汗をかいた時は増やしましょう。)
- ◇一度に飲みすぎないようにしましょう。(一度に吸収できる水分の量は限られています。1回を目安量はコップ1杯程度とされています。)
- ◇暑い季節でも、冷たすぎる飲み物は避けましょう。(吸収が悪いだけでなく、胃腸に負担がかかります。)

高カロリーの飲み物は甘いお菓子の代わりにし、上手に楽しみましょう！

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、手作りジュースと低カロリーのおつまみ～

レモンに含まれるビタミンCは暑さやストレスに対する抵抗力を高めます。ひと味違うすいかをお試しください。

いつもの刺身を少しアレンジしました。たっぷりの野菜と一緒にどうぞ。

すいかレモンジュース

材料(2人分)

すいか	正味 300g
レモン	1個
はちみつ	大さじ1

作り方

- 1 すいかは皮と種を取り、ざく切りにする。
- 2 レモンは半分に切り、絞る。
- 3 1、2とはちみつをミキサーにかけ、氷を浮かす。

1人分の栄養価

90kcal / 蛋白質 1.0g / 脂質 0.2g / ビタミン C23mg



ブルーティ

材料(2人分)

干しプルーン	6個
(種なしソフトタイプ)		
紅茶(冷やしたもの)	300cc

作り方

- 1 紅茶、プルーンをミキサーにかける。
(プルーンは種なしソフトタイプが手に入らないときは、紅茶で軟らかく煮て、種を取って使いましょう。)

1人分の栄養価

73kcal / 蛋白質 1.0g / 鉄分 0.3mg / 食物繊維 2.2g

かつおと夏野菜のサラダ

材料(2人分)

かつお(刺身用)...	100g	ドレッシング
きゅうり	1本	しょうが...
トマト	1/2個	酢
白ねぎ	30g	ゴマ油
青しそ	2枚	しょうゆ
		しょうゆ...
		しょうゆ...

作り方

- 1 かつおは食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうり、青しそ、白ねぎは千切りにし、水にさらす。トマトは半分に切ってから薄くスライスする。
- 3 しょうがはすりおろし、酢、ゴマ油、しょうゆと混ぜる。
- 4 器にかつおと水気を切った野菜を盛り付け、3のドレッシングをかける。

1人分の栄養価

129kcal / 蛋白質 14.0g / 脂質 5.2g / 塩分 0.9g



プルーンには鉄分や食物繊維が多く含まれます。味が苦手という方でも紅茶に混ぜると飲みやすくなります。

お酒と上手に付き合いましょう～適正飲酒のすすめ～

お酒に含まれる栄養素はごくわずかであるのに対し、意外と高カロリー。週に2～3日の休肝日を設けながら、1日に日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎(20度)なら120mlまでの適正飲酒を心がけましょう。