

夏に気になる飲み物のカロリー

夏はのどが渇くため色々な飲み物を飲む機会が増えます。最近、市販の飲み物の種類が豊富になり、そのカロリー(エネルギー量)も様々です。上手に選び、高カロリーの飲み物を飲み過ぎて夏太りしないよう、気を付けましょう。

また、熱中症予防のために、1日3食をバランス良く食べ、お茶や水を中心にこまめな水分補給を心掛けましょう。

各商品の栄養成分表示を見る習慣をつけましょう

表示	100ml あたり	主な種類
ノンカロリー ・ カロリーゼロ	0~5kcal 未満	炭酸飲料、スポーツドリンク、乳酸菌飲料などで 「ノンカロリー」、「カロリーゼロ」と表示されているもの
カロリーオフ	5kcal~20kcal 以下	無糖・ブラック缶コーヒー、スポーツドリンク、 紅茶飲料などで 「カロリーオフ」と表示されているもの
表示なし	21~100kcal 以下	牛乳 (200ml あたり 130kcal 程度) 飲むヨーグルト (200ml あたり 130kcal 程度) 豆乳ドリンク (200ml あたり 120kcal 程度) 果実ジュース (200ml あたり 100kcal 程度) スポーツドリンク (340ml あたり 90kcal 程度) 栄養ドリンク (100ml あたり 70kcal 程度) 野菜ジュース (200ml あたり 70kcal 程度) 乳酸菌飲料 (65ml あたり 50kcal 程度) など

高カロリー



~「ノンカロリー」でも、飲み過ぎに注意~

「ノンカロリー」や「砂糖不使用」と表示されている清涼飲料水の中には、甘味料を添加して強い甘味を感じるものも多くあります。「カロリーが低いから」と頻繁に飲むと、甘味に対する味覚が鈍り、より甘いものを好むようになる心配があります。適度に楽しみましょう。

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。



～作ってみよう、簡単飲み物と低カロリーおつまみ～

抹茶ミルク

材料(2人分)

低脂肪乳	300cc
抹茶	大さじ1杯半

作り方

- 1 冷たい低脂肪乳と抹茶をミキサーにかけ、グラスに注ぐ。

1人分の栄養価

91kcal / たんぱく質 7.8g / 脂質 1.9g / 塩分 0.3g



トマトレモンジュース

材料(2人分)

トマト	大2個
レモン	1/2個
はちみつ	大さじ1

作り方

- 1 トマトは皮をむき、ヘタと種を取り、ざく切りにする。
- 2 レモンは皮と種を取る。
- 3 1、2、はちみつをミキサーにかけ、氷を入れたグラスに注ぐ。

1人分の栄養価

92kcal / たんぱく質 2.0g / 脂質 0.4g / 塩分 0g

えびともやしレモンサラダ

材料(2人分)

えび	6尾	A	薄口しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2		レモン汁	小さじ2
緑豆もやし	120g		砂糖	小さじ1
枝豆	さや付40g		コショウ	少々
塩	小さじ1/4			

作り方

- 1 えびは背わたを取り、酒をまぶしておく。
- 2 もやしはひげ根を取り、ゆでてザルに上げる。
- 3 同じ湯で、1のえびを茹で、冷めたら殻をむく。
- 4 枝豆は塩ゆでし、さやから出しておく。
- 5 1～4を器に盛り、Aをよく混ぜて上からかける。

1人分の栄養価

75kcal / たんぱく質 9.3g / 脂質 1.6g / 塩分 1.2g



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(お酒を飲まない日)を設けながら、1日に日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎なら100mlまでの適正飲酒を心がけましょう。

(女性はアルコールの影響を受けやすいため、この半量が目安です。)