



毎日暑いですね。水分取れていますか？

砂糖もどの位取っていますか？



72g	60g	36g	36g	32g	24g	24g	20g	砂糖の量
230kcal	200kcal	130kcal	120kcal	100kcal	95kcal	85kcal	65kcal	1本のkcal

暑いとどうしても水分を取る機会が多くなりますが、また食欲がないからと言って少しくらい甘くてもとか、汗がたくさんでたからこのぐらい大丈夫だろうとか、考えてついこのようなペットボトルに手が出ていませんか？

栄養成分表示(100g当り)

エネルギー	… 19 kcal
たんぱく質	… 0.6 g
脂 質	… 0.6 g
炭水化物	… 3.1 g
ナトリウム	… 50 mg
糖 類	… 2.4 g

エネルギーから、ナトリウムまでは、表示名、表示順もこの記載の通りに定められています。その他の栄養成分を表示する場合は、ナトリウムの下に表示します。糖類の表示は、『微糖』や『無糖』などの強調表示を行う場合に必要となります。

炭水化物が、この飲料水の中の『糖』の全量を表します。

そのうち、『糖類』が、2.4g 含有されています。この飲料水の中には、キシリトールなどの糖質ではなく、砂糖やブドウ糖などの糖類が含まれていることが分かります。

食塩相当量 1g = ナトリウム量 約400mg

ナトリウム50mgだと食塩が0.125gになります  
500mlだと0.625gですね



## ふさの会からのお知らせ

さかえ9月号にふさの会会長の古川さんの投稿記事が載りました。全国ネットで患者会発足をアピールしています。ふさの会で出かけたハイキングや写真ものっていますのでぜひ読んでみてください。  
尚、9/7の14時からクリニックの2階会議室にて清水縁先生の『古くて新しい食事療法』の講演会があります。2時間くらいの予定ですが、お誘い合わせのうえ御参加下さい ♡♡♡



## ふさちゃんのワンポイントアドバイス

食品に関する法律は、さまざまなものがあり、健康や栄養に関する食品の表示基準は、健康増進法で決められています。この栄養表示基準が、【無糖】や【微糖】の表示内容を決めています。炭水化物は、食品の中の『糖』全てを表します。図1を見ると分かる様に、糖質や糖類は、炭水化物に含まれます。また、『糖質ゼロ』の方が、『糖類ゼロ』より、糖の含有量が少ないということが分かります。

参考文献・資料：アサヒ飲料／SUNTORY／厚生労働省 他

『糖質ゼロ』と『糖類ゼロ』



図1

微糖と言われているペットボトル500mlの中には3gのスティックシュガーが4.5本入っている事になるそうですよ



## ☆☆☆☆編集後記☆☆☆☆

毎日暑い日が続きます。クリニックも8/12日から15日までお休みをいただきました。その間に裏のゴーヤは2階まで到達しそうな勢いです。毎日朝、晩と周囲の植木や花に水やりを欠かさず行ってくれる方がいてこそその成長だと思えます。クリニックも皆様に支えながら頑張っていきたいと思っています。

