夏の飲み物にご注意

Oyama East Clinic

vol.102　2023年 7月

喉が渇くと ゴクゴクッ と飲みたくなる 清涼飲料水

普段飲んでいる飲み物に どれくらい砂糖が入っているか ご存知ですか？

清涼飲料水は ブドウ糖の吸収速度が速く、ストレートに血糖値を上昇させます

角砂糖　何個分が含まれているでしょうか

水　炭酸水　麦茶　お茶
砂糖は含まれません

健康のため！と思っていても
砂糖が入っていることを忘れずに

疲れたから･･･の一本にも
抜け目なく砂糖は入っています

分かっていたけど！　こんなに砂糖は入っています