



7月の栄養だより



今回は、栄養指導で話題に上がることが多い飲み物をピックアップしました。

○カフェイン入りの飲み物

(例: コーヒー、緑茶や紅茶など茶葉からなるもの、エナジードリンクなど)

カフェインは鉄分の吸収を阻害したり、カルシウムを体外に出したい作用があります。食前後に飲む場合は、1時間は間隔を空けてから飲むと食事からの栄養を効率よく摂取出来ます。また、カフェインには利尿作用があるため他の飲料での水分補給も行いましょう。



○牛乳

牛乳は、カルシウムやたんぱく質を補うことができますが、LDLコレステロールを上昇させる飽和脂肪酸を多く含みます。ヨーグルトと合わせて 200g/日の量を目安にしましょう。脂質が気になる方は低脂質の牛乳を選ぶと脂質が3割ほどまで減ります。



○豆乳

豆乳は牛乳と同等量のたんぱく質を含みます。脂質は牛乳と同等またはそれ以下ですが植物性の為不飽和脂肪酸はほとんど含まれません。

☆調整豆乳、無調整豆乳について

無調整は大豆と水から作られ、調整よりもたんぱく質を多く含みます。調整は無調整に砂糖、塩、油脂、香料、ビタミン、ミネラル等を加えたもので無調整豆乳よりも飲みやすいですが、砂糖や油脂が追加されているため注意が必要です。



○野菜ジュース(トマトジュース)

野菜ジュースはビタミンやミネラルを手軽に摂取することができますが、美味しく飲めるように果汁や甘味料を使用していることもあります。また、ビタミンCや食物繊維は製造過程で減少しているため、野菜の代わりにはなりません。日常の野菜摂取の補助として捉えましょう。

トマトジュースは加工することでビタミンCは減少しますが、リコピンの吸収が高まります。無塩タイプを選び、飲みすぎないようにしましょう。



○スポーツドリンク

スポーツドリンクは糖質や塩分を含むため、日常的な摂取は控えましょう。水分補給は基本的には水や麦茶などの糖質やカフェインを含まない飲料で行い、運動時や特に暑い日は15~20分おきにこまめな水分補給を心掛けましょう。

口の中、わきの下の乾燥、めまい、立ちくらみなどは脱水症初期のサインです。スポーツドリンクよりも吸収されやすい経口補水液を脱水時の応急処置として持っておくことがおすすめです。

