

夏

満喫しすぎて いませんか？



夏に飲食したくなる物、気を付けていないと
血糖値の上昇につながります…

① 素麺 食べすぎ注意



素麺：1束 (50g)



ご飯：150g

② 果物 量を守って

1日分の適量
(いずれか1つ)



カットスイカ
5切れ分



桃 1個



巨峰 10粒

③ スポーツドリンク 水分補給は水かお茶！



500ml

含まれる砂糖の量



スティックシュガー (3g)
8本分

☑ 食生活の乱れに注意して夏を過ごしましょう



糖尿病
瓦版

令和4年6月版
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

管理栄養士