

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 Tel.0228-24-8073

発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## 糖尿病患者さんのための「食事」クイズ～栄養強調表示編～

『糖質』に関する表記にも色々な種類があるのをご存じですか？

何を選べばいいのか迷ってしまうときもありますよね。今回は、「栄養強調表示」についてご紹介します。

クイズ

含まれる糖質量が最も少ないのは、  
3つのうちどの飲料でしょう？



正解は、『②糖質ゼロ』です。

“糖質ゼロ”は飲料 100mlあたり糖質 0.5g未満  
“低糖質”、“糖質ひかえめ”は、飲料 100mlあたり糖質 2.5g未満の場合に表示できます。



＜栄養強調表示のポイント＞

- \* 「含まない」「低い」という表示は、100gあたりで基準が決まっています。
- \* 「糖質ゼロ」「糖質ひかえめ」といった表示がある商品でも、大量に摂取すれば、糖質の摂取量が増えることになります。

	含まない旨の表示	低い旨の表示
表示	無、ゼロ、ノン、レスなど	低、ひかえめ、少、ライト、ダイエットなど
基準	飲料100mLあたり 0.5g未満 食品100gあたり 0.5g未満	飲料100mLあたり 2.5g未満 食品100gあたり 5g未満



緊急事態宣言が解除され、少しずつ以前のような日常生活が戻りつつあります。

しかし、新型コロナウイルスの第2波、第3波が起こる可能性も考えられますので、引き続き油断せず感染予防に努めていきましょう！また、気温が高く暑い日も多くなってきました。暑さに体が慣れず、体調を崩す方もみられています。こまめな水分補給、たくさん汗をかいだ時には塩分も必要です。屋外だけではなく、屋内でも熱中症になりますので暑い日には無理せず、冷房などを使用しましょう。

掲示板

### 診療変更・夏季休暇のお知らせ

- 7月の診療時間の変更はありません
- 8月10日(月) 休日当番医(9時~17時)
- 8月13日(木)~16日(日) 夏季休暇

上記となっております。

ご迷惑おかけしますが、よろしくお願ひします。