



# 飲み物の栄養成分

蒸し暑い日が続き、冷たい飲み物が欲しくなりますよね。  
それぞれの飲み物の特徴を理解して、1日の水分500ml(汁物、薬の水も含まます。)の範囲内で上手に選びましょう。

(100mlあたり)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
玉露 (抽出液)	5	1.3	340	30
せん茶 (抽出液)	2	0.2	27	2
番茶 (抽出液)	0	微量	32	2
ほうじ茶 (抽出液)	0	微量	24	1
ウーロン茶 (抽出液)	0	微量	13	1
玄米茶 (抽出液)	0	0	7	1
麦茶	1	微量	6	1



玄米茶や麦茶はカリウムが少ないので、おすすめです。

## 《嗜好飲料》

紅茶 (抽出液)	1	0.1	8	2
コーヒー (抽出液)	4	0.2	65	7
オレンジジュース (濃縮還元)	42	0.7	190	18

コーヒーやフルーツジュースは、カリウムを多く含みます。

コーラ	46	0.1	微量	11
サイダー	41	微量	微量	0

血糖、中性脂肪が上昇する原因となります。

## 《豆乳・乳製品》

牛乳	67	3.3	130	80
飲むヨーグルト	65	2.9	170	44
調整豆乳	64	3.2	170	44

食事が入らない時は、たんぱく質の補給ができます。

## □氷を活用しましょう！！

噛まずに口の中で、ゆっくり溶かして食べましょう。  
冷蔵庫内蔵の製氷機の氷⇒1個=10~20ml です。  
ただし、氷も水分です。とり過ぎには注意しましょう！

