

嗜好品の恐怖

これから暑くなってくると、ジュースやアイスクリーム、ビールなどいわゆる嗜好品と呼ばれる食品が美味しくなってきました。しかし食事療法においては嗜好品の摂取により、血糖コントロール不良や体重増加などの悪影響があります。今回は嗜好品のエネルギー量やそれらに含まれる炭水化物（特に糖質）を確認してみましょう。

恐怖1 ジュース

皆さんジュースは飲まれますか？コーラ、サイダー、フルーツジュース、今だと透明な味付きの水もありますよね。ではこれらのエネルギーと炭水化物（糖質）はどれくらいでしょうか？詳しく見てみましょう。

品名	量	エネルギー	炭水化物（糖質）	スティックシュガーに換算 （1本3gとして）
コーラ 	500ml (1本)	230kcal	61g	20本
サイダー 	500ml (1本)	205kcal	50g	17本
オレンジジュース 	500ml (1本) 果汁30%	205kcal	50g	17本
味付きの水 	555ml (1本)	100kcal	25g	8本



いかがでしょうか。思ったより多かったですか、少なかったですか。料理に使う砂糖やみりんの量と比べたら多いと感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

特に炭水化物（糖質）は血糖値の上昇に大きな影響を与えます。

これだけの量を手軽に取れるジュースという存在は、管理栄養士の立場からすると怖いと感じます。

恐怖2 アイス




ではアイスはどうでしょうか。

品名	量	エネルギー	炭水化物（糖質）	スティックシュガーに換算 （1本 3gとして）
かき氷状のもの 	110ml (1本)	70kcal	18g	6本
アイスクリーム 	110ml (1個) バニラ味	244kcal	20g	7本

かき氷状のものの方が、エネルギーが少ないので食べても良いと思われる方もいらっしゃいますが、炭水化物の量はアイスクリームと同じくらいあります。エネルギーの違いは主に脂肪分であり、アイスクリームを食べると血糖値が高い状態が長く続きます。

恐怖3 ビール

夏場の喉が渴いたときのビールは最高！と感じる方も多いのでは？

品名	量	エネルギー	炭水化物（糖質）	スティックシュガーに換算 （1本 3gとして）
	ビール 350ml (1本)	140kcal	11g	4本
	発泡酒 350ml (1本)	159kcal	13g	4.5本
	ノンアルコールビール 350ml (1本)	0～40kcal (製品による)	0～10g (製品による)	0～3本 (製品による)

ビールはジュースやアイスと比べて糖質が少ないと感じるかもしれませんが、ジュースやアイスと比べて飲む量が多くなる傾向があります。またおつまみを食べることが多いため、追加でエネルギーを摂る事になります。

糖尿病の方はアルコールを飲むことで低血糖になる方もいるため、飲む・飲まない判断や量については主治医とよく相談しましょう。

今回は嗜好品について取り上げました。食事療法において嗜好品は好ましい物ではありませんが、我慢のし過ぎで暴飲暴食に走り、血糖コントロール不良や体重増加につながることもよくありません。まずは今食べている嗜好品を1つ減らす・頻度を減らすことから始めてみてください。また既に糖尿病の治療を受けられている方は主治医や担当の管理栄養士に相談してみてください。