

2005 年 6 月 4 日

第3回総会開催！！



糖尿病患者会『若杉の会』も平成 15 年 4 月の発足から 2 年が経ち、第 3 回目となる総会が 6 月 4 日（土）に開催されました。

当日は、ヘルシー弁当を囲んで管理栄養士の説明があり、参加されていた方は真剣に耳を傾けていました。カロリー当てクイズでは飲み物のカロリーランキング当てを行いましたが高なかなか正解が出なかったようです。



～カロリークイズ～

- ①清涼飲料水
ポカリスエット 500ml
- ②栄養ドリンク
リポビタン D 100ml
- ③ジュース
Qoo フルーツオレ 300ml
- ④お茶
お〜いお茶 500ml
- ⑤コーヒー
エメラルドマウンテンブレンド 190ml

Q. 表示してある量でカロリーの高い順に並べ替えてください

食事で気をつけることは、回数・時間・内容！！

基本は「1 日三度、決まった時間にバランスのとれた食事をする
こと」

まとめ食いは一度の食事量が多い分だけ血液中の糖が多くなり、
皮下脂肪がつきやすくなります。

「朝食を抜いて夕食にたくさん食べる」など一日の摂取量をオー
バーしていなくても生活習慣病への第一歩となるのです。



＊カロリークイズ正解＊

- 1 位 ポカリスエット 135kcal/500ml
- 2 位 Qoo フルーツオレ 129kcal/300ml
- 3 位 リポビタン D 74kcal/100ml
- 4 位 エメラルドマウンテンブレンド 67kcal/190ml
- 5 位 お〜いお茶 0kcal/500ml

- 100ml 当たりになると順位が入れ替わります
- リポビタン D 74kcal
- Qoo フルーツオレ 43kcal
- エメラルドマウンテンブレンド 35kcal
- ポカリスエット 27kcal
- お〜いお茶 0kcal

※ここに上げさせていただいた飲料は参考です。

決して飲んだらダメという訳ではありませんが、飲みすぎには注意しましょう！！