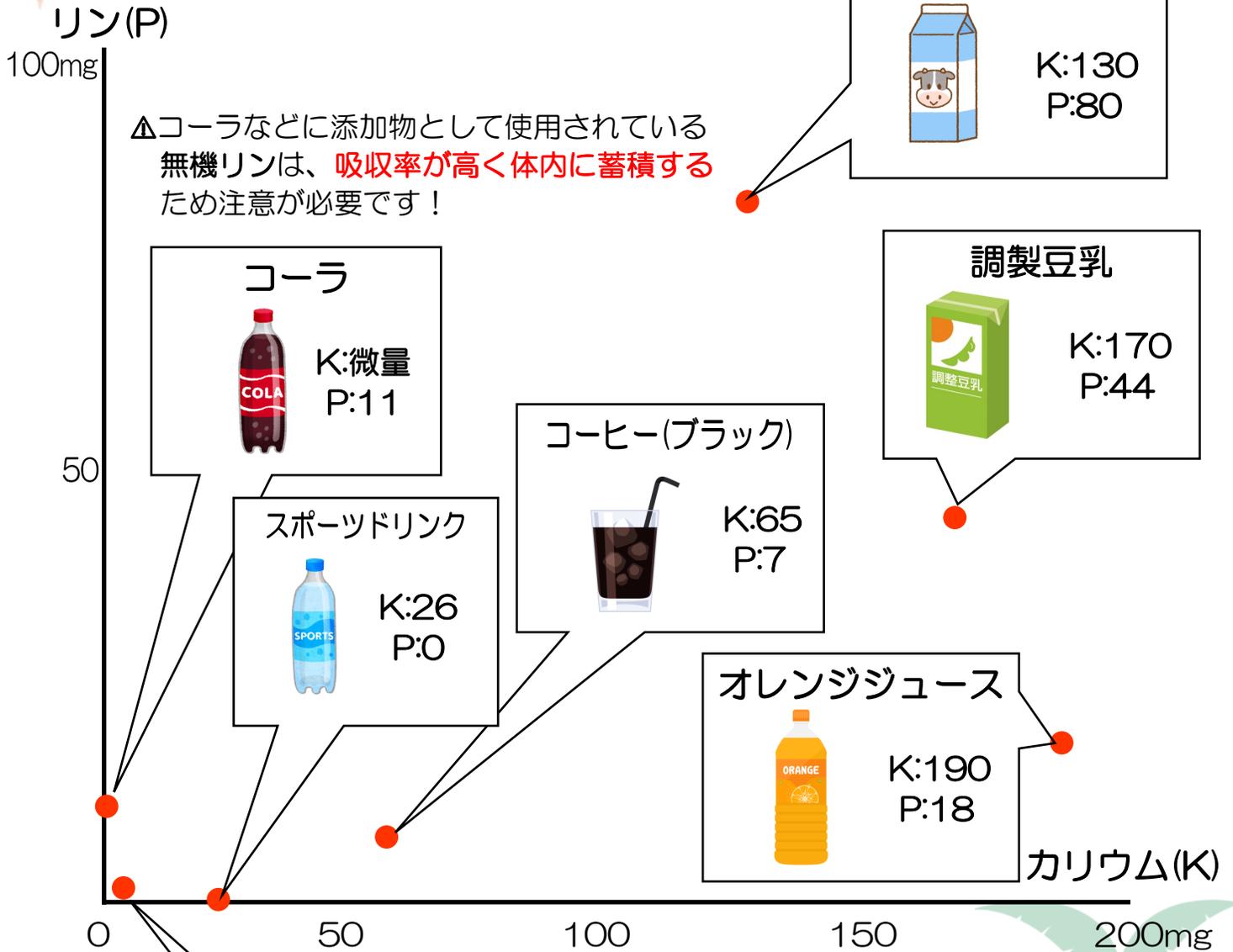


栄養部だより 8月号

蒸し暑い日が続いていますね。冷たいジュースや炭酸飲料などをついつい飲み過ぎてしまうという方もいるのではないのでしょうか？各飲料の特徴を知り、上手に選べるようになりましょう。

◇各飲料のカリウム・リン値(100mlあたり)



食事療法をする上で意外と見落としがちなのが飲み物に含まれるカリウムやリンの量です。飲む量だけでなく、何を飲むかを意識して水分補給をすることが大切です。炭酸飲料の爽快感が欲しいときは、無糖の炭酸水がおすすめです！

