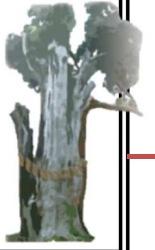


「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 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つのうちのどの飲料でしょう？

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、たくさん汗をかいた時には塩分
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。