

健康クイズ!

～糖尿病になる前に～

ポスター版②

Q1 普段の水分補給には
スポーツドリンクが最適?

水分補給には水やお茶がよいでしょう。
甘い飲み物は、胃で消化されることなくすぐに
血管に吸収されます。
スポーツドリンクを普段の水分補給の飲み物と
して飲み続けることによって糖類の取り過ぎと
なり、血糖値が下がりにくくなります。

野菜ジュースはビタミン類などを手軽に取る
メリットもありますが、野菜に含まれる栄養
素すべてが入っているわけではありません。
栄養成分表示も活用し、バランスの良い食
生活を心がけましょう。

Q2 野菜ジュースを飲めば、
野菜を取ったことになる?

Q3 アルコールは種類を
選べば、どれだけ
飲んでも問題ない?

飲み過ぎてしまうとアルコールだけ
でなくエネルギーの取り過ぎにもな
りますし、食事を減らしてアルコール
を取ることもよくありません。

続きは **フリーレット版** で!
要チェック!!!