



## 栄養部より

『ゼロカロリーって本当にゼロなの?』

最近よく“ゼロ”と表示のある商品が販売されています。

患者様より「これって本当にゼロ?」とご質問を頂くことがよくあります。

ゼロカロリーの商品の甘さは「人工甘味料」でつけられています。

「甘みはあるけれどカロリーはほとんどない」のが特徴です。

この甘味は血糖値を上げることはほぼありません。

人工甘味料の甘みを利用して砂糖を減らし、全体の甘みをつけています。

「100ml(100g)あたり5キロカロリー未満であれば“ゼロ”と表示をしてもよい」というのが国の基準。

ということは、商品によっては完全にゼロカロリーではないものもあるのです。

500mlのペットボトル飲料だと、1本あたり20kcal、スティックシュガー1本分(3g)は入っているかもしれません。

とはいえ、普通の商品に比べたら、大きくカロリーはカットできます。

どうしても甘いものが欲しい時だけ、たまの利用にとどめておきましょう。

注意したいのは「習慣にしまわれないこと」です。

甘いものを口にすることが「習慣」になってしまうと、ゼロカロリーに飽きた時に他のものに手を出してしまっは困りますもんね。

夏に向けて、人工甘味料も入らず甘くないただの炭酸水などもたくさん発売されています。

さっぱりとしたいときには利用されるといいですね。

当院でもジュースに含まれる砂糖量を展示しております(検査室前の掲示板)

ぜひ、目で見て確認してくださいね。



### スポーツドリンク

1本 (500ml) 当り：90kcal  
スティックシュガー3gでは…



8本  
(砂糖24g)

糖分が多すぎるので注意!  
飲む時は薄めて利用を。



近年夏になると話題にのぼる“熱中症”の季節になりました。

熱中症は、夏の暑い日射しの下で激しい運動や作業するときだけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。

また、室内で過ごしている時にもみられます。

自覚がなくても起こりうるものなので自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

大切なのは、「こまめな水分補給」と「適度な塩分補給」です。

ドリンクや飴は、糖分や塩分が多すぎるものもありますので安易に選ぶのは危険なものもあります。

迷った時はスタッフに相談してみてください。

院内にポスターを掲示していますので、ご参考になさってください。

日常的に適度な運動、適度な食事、十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体作りも大切です。

しっかり熱中症予防して、元気に夏を過ごしましょう。



### 事務・庶務部より

事務の下釜です。

今回、たきの内科クリニックのホームページが新しくなります。

検査の予定表や院内通信が加わり、以前のホームページより内容が充実していきます。

また、スマートフォン版のホームページもつくりますので、ぜひご覧ください。



事務の富山です。

入社して3ヶ月が過ぎました。

入社した4月に比べると、環境にも慣れてきました。

業務も私一人で行うことのできるものが増えてきました。

この調子で今後も頑張っていきたいと思います。

事務の波多江です。

今年の4月から新しく2人の事務のメンバーが増えました。

初めて後輩ができ、先輩としてできる限り自分の教えられる事を教えていけるように頑張っております。

今後とも事務を含め当院スタッフ一同宜しく願いいたします。



こんにちは、事務の酒井です。

当院に勤務してから3ヶ月が経過しました。

ある程度の業務には慣れてきました。

いまだに失敗はありますが、今後とも宜しく願い致します。