

2025 年 7 月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

「夏本番！気を付けたい食事のポイント3つ」



梅雨が明ければ夏本番！

暑さで体調を崩しやすくなる時期ですが、糖尿病をお持ちの方にとっては、思わぬ「食」の落とし穴が増える時期でもあります。

今回は、この時期に特に気を付けたい食事のポイント3つをご紹介します。

① 冷たい飲み物の“糖分”に要注意

暑くなると冷たい飲み物をゴクゴク飲みたくなりますよね。

でも、スポーツドリンクや清涼飲料水には**意外に多くの糖分が含まれています**。

対策：

- 水や麦茶・無糖炭酸水がおすすめ
- スポーツドリンクは**飲むなら薄めて少量を**



② 食欲が落ちて「そうめんだけ」・・・はNG

「暑くて食欲がないから、そうめんだけで済ませたい」という声をよく聞きます。

でも、そうめんは炭水化物が中心で、血糖値が急上昇しやすいメニューです。

対策：

- たんぱく質（ゆで卵、冷しゃぶ・豆腐など）と野菜と一緒に
- 具たくさんそうめん（例：納豆・オクラ・トマト・ツナなど）にするにも◎

③アイス・かき氷の“食ベグセ”に気を付けて

暑い日に 1 つ食べるくらいは OK。でも、「毎日、1 本」が習慣になると、血糖コントロールに悪影響が出てしまいます。

しかも、冷たいものは、**満腹感が得られにくく、つい追加で食べてしまう**ことも。

対策：

- アイスは週に数回・ミニサイズで
- フルーツやヨーグルト・寒天ゼリーなど、低カロリーの冷たいおやつに置き換える工夫を

