

ピノキオ

2026年

ピノキオ薬局
2026.2.1発行



栄養だより



飲み物の選び方



普段飲んでいる飲み物にどのくらい砂糖が入っているか知っていますか？

甘い飲み物には砂糖がどのくらい？



スティックシュガー何本分？？

1本=砂糖3g(12Kcal)



炭酸飲料500ml

約19本分



オレンジジュース500ml

(清涼飲料水)

約18本分



スポーツドリンク500ml

約10本分



フレーバーウォーター500ml
(桃味などの水)

約8本分



紅茶（加糖ストレートティー）
500ml

約7本分



野菜果実Mixジュース200ml

約6本分



栄養ドリンク100ml

約6本分



缶コーヒー微糖190ml

約3本分

※メーカー・商品によって量や成分は大きく異なるのでご注意ください。



おすすめ水分補給

水分補給は、**水や麦茶**など砂糖やカフェインが入っていない飲み物を選びましょう。

特に水は糖質も入っていないので水分補給として最適です。

寒い季節は白湯にして飲むのもおすすめです。

緑茶を水分補給として飲まれる方は、緑茶にはカフェインが含まれている商品もありますので、嗜好品として取り入れていただくと安心です。

白湯の効果

- 白湯を継続して飲んでいると基礎体温の上昇につながり、ダイエット効果も期待
- 内臓が温められ、消化力がアップし便通が良くなるなど、腸内環境の改善効果UP
- 温かい白湯を飲むことで、副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られる



白湯の飲み方

必ず一度沸騰させてから飲みやすい温度まで下げる

朝の水分不足解消のため、起床後コップ1杯程度の白湯を飲むのがおすすめ
ダイエット目的の方は、食前30分前に飲むと食べ過ぎを防ぐ効果が得られます

やってみよう！





水分補給 POINT



1. 必要以上の糖分をとらないようにしよう

毎日3食きちんと食べていれば、糖分は食事から十分にとれています。

スポーツドリンクや甘いコーヒーを日常的に飲むと糖分のとり過ぎになります。

水分補給は水などを中心にし、甘い飲み物はおやつとして考えましょう。



2. 無糖でも飲みすぎに注意しよう

例えばコーヒーの無糖の表示は、決められた量以下であれば使えるため、無糖と表示されても糖分が入っている商品があります。安心して飲みすぎると結果として糖分が増えてしまうこともあるので、缶コーヒー1本程度を1日の目安量にしましょう。



3. 飲み方に気をつけよう

ジュースなどの甘い飲み物は、虫歯予防や肥満の予防のためにも、1日にコップ1杯までを目安にしましょう。ペットボトルや缶のままでなく、コップに移して飲んだり、氷を入れてジュースの量を減らすのもおすすめです。時間を決めてメリハリをつけましょう！



子供は大人より体も小さく汗をかきやすいため、糖分の影響を受けやすいです。

不需要に甘い飲み物を与えると、小児肥満などにつながる可能性もあります。

水分補給は糖分が入っていないものを選びましょう。



ひとくち メモ

ピノキオ薬局の管理栄養士おすすめ OTC情報



からだすっきり茶トリプル

おうちでついつい食べ過ぎて
しまうときに、ぜひこの1本！

- 難消化性デキストリンが含まれていて
脂肪と糖の吸収をおさえて
おなかの調子を整える
- 水分補給としても飽きないさっぱりと
した味(ほうじ茶、烏龍茶、紅茶配合)
※1日1本の摂取が目安

ピノキオ薬局では栄養相談を行っています。

お食事のことなどお気軽にご相談ください♪

無料コース：10分程度

有料コース

- | | | |
|------------------------|-------------|------------|
| ①(単品) : <u>60分程度</u> | <u>1回のみ</u> | ¥1100 (税込) |
| ②(短期) : <u>初回面談60分</u> | ¥2970 (税込) | |
| +サポート面談30分×3回 | | |
| ③(長期) : <u>初回面談60分</u> | ¥4950 (税込) | |
| +サポート面談30分×6回 | | |



Instagramでイベントや栄養の
情報を配信しております。
フォロー・いいねお待ちしてます♪

@PINOKIO_PHARMACY

PINOKIO

<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士