

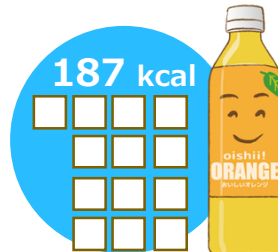
無糖 = 0 kcal とは限りません



角砂糖 16個分



角砂糖 15個分



角砂糖 13個分



角砂糖 13個分



角砂糖 12個分



角砂糖 9個分



角砂糖 8個分



角砂糖 4個分



角砂糖 2個分

エナジードリンクや、透明な飲み物にも

糖分 は含まれています。

「無糖」「甘味料不使用」と表示されていても

必ずカロリーを確認しましょう！

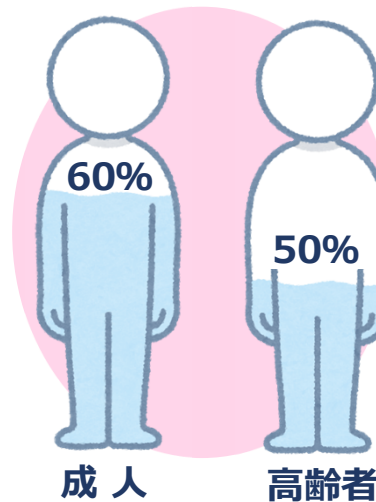
角砂糖は1個 3.5 g, 14 kcal として計算しています。
1本当たりのカロリーには 砂糖以外のカロリーも含まれます。



高齢の方は 脱水になりやすい



体内の水分量が減っている



のどの渇きを感じにくくなり

飲水量が減りやすい

腎臓のはたらきの低下により

体内に必要な水分を
保つ力が弱くなっている



30分に2口ね！

のどが渇く前に こまめに水分をとって
脱水を予防しましょう！

LINE



最新情報 や
イベント情報をお届けします。

Twitter



Facebook



Instagram



東林間かねしろ内科クリニック

☎ 042-701-1041

鶴間かねしろ内科クリニック

☎ 046-271-7410

杏林堂クリニック

☎ 0465-47-3101

