

# 活動報告(26)

## たんぼぼ薬局 ◇第6回健康相談会◇

6月30日（水）たんぼぼ薬局にて  
健康相談会を開催いたしました。

今回は、「さらばメタボリックシンドローム  
～糖分の摂り方を正しく理解しよう～」  
というテーマで、お話をさせていただきました。



講演の様子

★初めに、管理薬剤師より  
糖尿病診断基準の変更や  
最新の糖尿病薬について  
お話ししました。

★続いて、管理栄養士より実物を用いてクイズなどを行いました。

○飲み物の糖分

クイズ①

スポーツドリンク500ml 1本に含まれる糖分量は？



正解は・・・スティックシュガー（3g） 10本分です。

クイズ②

乳酸菌飲料、缶コーヒー、ヨーグルトドリンク、野菜ジュース、栄養ドリンク  
の5本を合わせると、糖分量はどのくらい？



正解は・・・スティックシュガー（3g） 26本分です。



マウスを上にと置くと写真で確認できます

スポーツドリンクと同じ濃度の砂糖水を作って飲んでいただいたところ、  
その甘さにびっくりしたご様子でした。

実際のスポーツドリンクは酸っぱさがあるため  
飲みやすくなっていますが、  
飲み過ぎると知らない間に糖分を多く摂ってしまうことが  
ありますので注意が必要です。

今後も分かりやすく楽しい健康相談会を開催したいと思っております。  
ご要望のテーマなどがございましたら、お知らせ下さい。

