

飲んで大丈夫？

～野菜ジュースに含まれる砂糖の量～

2月号

たかベクリニック通信

Vol.100

患者さんからよく聞くのが

「野菜の代わりに、と思って野菜ジュースを飲んでいる」

「野菜ジュースって体にいいでしょ？」

糖尿病のない方が飲むことには問題のない飲み物でも、糖尿病のある方からしたら体に良くないことも。

今回はクリニック通信 Vol.40 でご紹介した野菜ジュースについて、栄養成分や、商品ごとに含まれる砂糖の量のご紹介をします。



栄養成分

食物繊維

血糖値上昇の抑制
血中コレステロール濃度低下

ビタミン

栄養の吸収補助
体の機能の健康を保つ

β-カロテン

皮膚の健康の促進等

ミネラル

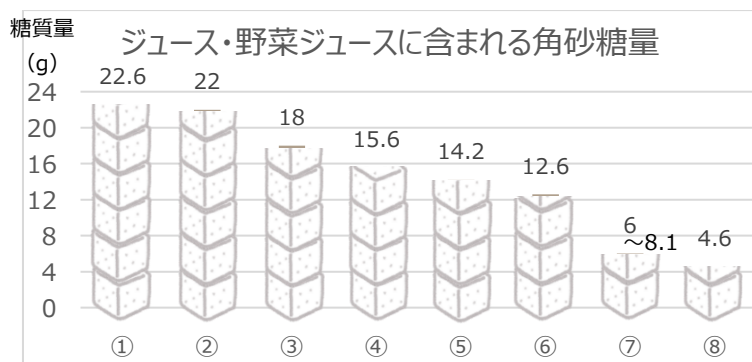
健康的な歯や骨の生成

野菜ジュースに含まれる代表的な栄養成分

「野菜ジュースは体によくない」とはいつでも、商品ごとに含まれる成分・糖質量は異なります。さらに、糖尿病のない方や、糖尿病の数値（HbA1c）が非常に安定している方にとっては、プラスになる栄養成分が含まれていることも。詳しくは医師・管理栄養士にお声がけください。

実際に含まれている砂糖の量

～角砂糖（1個4g、糖質4g）を使用して、ジュースと野菜ジュースに含まれる糖質量を比較～



①	コカ・コーラ	200ml
②	アサヒ カルピスウォーター	200ml
③	伊藤園 充実野菜 緑のミックス	200ml
④	カゴメ 野菜生活 100 オリジナル	200ml
⑤	伊藤園 1日分の野菜	200ml
⑥	カゴメ 野菜一日これ一本	200ml
⑦	デルモンテ 野菜ジュース	200ml
⑧	小岩井 無添加野菜 31種の野菜 100%	190g

今回紹介した商品では多い物でジュースとほぼ同じくらいの糖質が入っていました。液体に含まれる糖質は、固形物よりも早く消化・吸収されるため、より血糖値が上昇しやすくなります。そのため液体のものを摂る際には特に血糖上昇に注意する必要があります。詳しくは医師・管理栄養士にお声がけください。

なるべく野菜は固形でとることが望ましいのですが、どうしても野菜が不足しがちな時には野菜ジュースを飲むことでのメリット・デメリットを考えて、食事の際に1杯糖質10gまでを選ぶよう心がけてください。