

あなたの血糖値（ ） ヘモグロビン A1c [HbA1c]（ ）

● 血糖コントロール状態の指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (%)	5.8 未満	5.8~6.4	6.5~6.9	7.0~7.9	8.0 以上
空腹時血糖値(mg/dl)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満	160 以上	
食後 2 時間血糖値(mg/dl)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満	220 以上	

* 空腹時血糖値が 160 (mg/dl) 以上、食後血糖が 220 (mg/dl) 以上、HbA1c が 8% 以上に維持されると、合併症発症および進展の可能性が非常に高くなるということです。

Q. ジュースの糖分はどのくらいですか？

A. 表示の糖質・炭水化物の量を参考にします。

サイダー



スポーツ飲料



果汁 10% 飲料



500mL のペットボトル中の糖分を 5g のスティックシュガーにおきかえると



約 10 本



約 7 本



約 9 本



ワンポイントアドバイス

糖質は必要な栄養素ですが、ジュースを 1 日に何本も飲んだら過剰摂取になりかねないと思います。

ボトルのままでなくコップにつぐなど飲み過ぎないように工夫しましょう。