



体のことを知りましょう

①血糖ってなあに？

体のこと知りましょう！！

①血糖値ってなあに？

循環血液量：体重の1/13

男性：8% 女性：7%

例：体重60kg 男性

循環血液量：4.8% (約5%)

1dl = 100ml

1% = 1000ml = 10dl

1g = 1000mg



体重の1/13
男性：8%
女性：7%

循環血液量 (%)

体重	男性	女性
40kg	3.2	2.8
50kg	4.0	3.5
60kg	4.8	4.2
70kg	5.6	4.9

1. あなたの血液量は？

$$\text{体重 } \boxed{60} \text{ kg} \times \begin{matrix} \text{女性} 0.07 \\ \text{男性} 0.08 \end{matrix} \doteq \begin{matrix} \text{女性 } 4 \text{ l} \\ \text{男性 } 5 \text{ l} \end{matrix}$$

体のこと知りましょう!!

①血糖値ってなあに？

あなたの血糖値は？

「今日の血糖値は200mg/dlですよ」と言われたら
血液1dlに200mgの糖があります。

つまり血液 **女性 4l**
男性 5l には **女性 8,000mg**
男性 10,000mg の糖があります

何グラム？ **8,000mg**
10,000mg $\div 1000 =$ **女性 8g**
男性 10g gのブドウ糖

血糖値100mg/dlだったら **女性 4g**
男性 5g gのブドウ糖があります。

つまりペットシュガー1~2本分

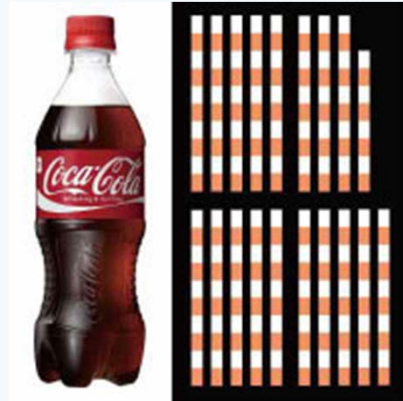
体のこと知りましょう！！

①血糖値ってなあに？

3. 飲み物に含まれるブドウ糖

コカ・コーラ
350ml

ブドウ糖 **12.3g**
炭水化物 **56.5g**



ファンタオレンジ
350ml

ブドウ糖 **18.9g**
炭水化物 **57.8g**



ポカリスエット
350ml

ブドウ糖 **5.6g**
炭水化物 **31.0g**



CCレモン
350ml

ブドウ糖 **8.0g**
炭水化物 **50.5g**

