



知っていましたか？



<飲み物に入っている砂糖の量> ※スティックシュガー 1本:3g

コーヒー
185g 65Kcal



糖質:  ×4.3本分

カフェオレ
185g 81Kcal



糖質:  ×5.1本分

フレーバーウォーター
500ml 125Kcal



糖質:  ×10.3本分

レモンティー
500ml 140Kcal



糖質:  ×11.7本分

オレンジジュース
330ml 155Kcal



糖質:  ×12本分

ミルクティー
500ml 185Kcal



糖質:  ×12.8本分

サイダー
500ml 210Kcal



糖質:  ×18.3本分

コーラ
500ml 225Kcal



糖質:  ×18.8本分

**糖質の摂りすぎは、
体重増加や生活習慣病の
リスクを高くします。**

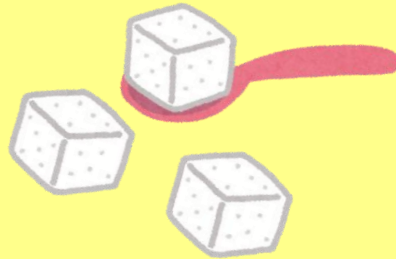
甘い飲み物を飲むときは、
飲みすぎに注意しましょう。



「甘さ」が「脂肪」に変わります!!

<糖質と脂肪>

甘い飲み物



血糖値上昇



特に、飲み物の砂糖は**吸収が早い**ため、脂肪として蓄えられる量が多くなります。

余分な糖質は**脂肪**として蓄えられる。



甘い飲み物ばかりではなく、水やお茶などの
ノンシュガーの飲み物も飲
むようにしましょう!



見たことがありますか？

- 食品の栄養成分表示の「炭水化物」は、**食物繊維と糖質**が含まれています。
- **飲み物の糖質**は、「**炭水化物**」として表記されていますが、ほとんどのジュースは食物繊維が少ないので、「**炭水化物＝糖質量**」となります。

※食物繊維が多い飲み物の場合は当てはまりません。

<他の食品の糖質量>

- ・スティックシュガー 1本:3g
- ・塩むすび :45g
- ・たまごサンド :18g
- ・メロンパン :50g



普段の飲みものと比べてみましょう！

甘い飲み物には、**糖質だけでなく、脂質も多く含まれます。**
飲みすぎには注意しましょう。

