

知っていますか？

# 飲み物に含まれる砂糖の量


飲み物に含まれる砂糖の量ってどのくらい？

コーラ	サイダー	100% オレンジジュース	栄養ドリンク
			
 ×19	 ×18	 ×14	 ×6

これからの季節、注意してほしい飲み物

スポーツドリンク	経口補水液
	
 ×10	 ×4

「経口補水液」には塩分が約 1.5g (梅干し 1 個分) 含まれています。高血圧の方や心疾患を持っている方は注意が必要です。

 = 3g

スポーツ飲料は、ブドウ糖を多く含んでいます。  
**血糖値が急激に上がるため注意が必要**です。

# 本当にゼロ？～食品表示のルール～

「カロリーゼロ」  
「ノンカロリー」  
100ml (g) あたり  
**5kcal 未満**

「無糖」  
「ノンシュガー」  
「シュガーレス」  
100ml (g) あたり糖質が  
**0.5g 未満**



「カロリーゼロ」の清涼飲料水  
ペットボトル(500ml)を飲むと・・・

栄養成分表示  
(100ml当たり)

エネルギー 0kcal

たんぱく質 0g

脂質 0g

炭水化物 0g

食塩相当量 0.01g

100ml あたり 4kcal でも  
「0kcal」と表示可能！

100ml あたり 4kcal の場合  
1本(500ml)で **20kcal** の  
エネルギーを摂ることに  
なってしまいます。

~~「カロリーゼロ」~~ = 0kcal

知らない間に飲み物から砂糖やエネルギーを摂ってしまっているかもしれません。日常的には、水やお茶、無糖のコーヒーなどを選ぶように心がけましょう。