

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。