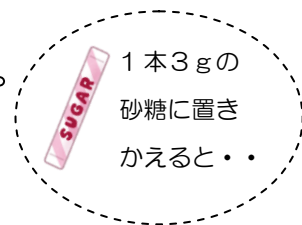





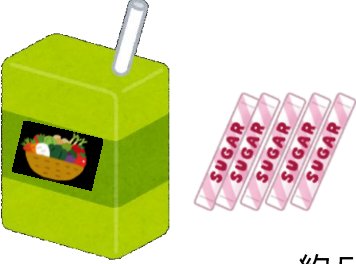


知っておきたい飲み物の糖分

美味しくてゴクゴク飲んでしまう飲み物の中には、糖質が多いものもあります。飲みすぎは肥満や糖尿病、虫歯にもつながりますので注意しましょう！



飲料の糖質量

<p>100%オレンジジュース 500ml</p>  <p>約18本</p>	<p>炭酸飲料 500ml</p>  <p>約18本</p>	<p>ミルクティー（加糖） 500ml</p>  <p>約13本</p>
<p>スポーツドリンク 500ml</p>  <p>約10本</p>	<p>乳酸菌飲料 80ml</p>  <p>約5本</p>	<p>野菜ジュース（果汁入り） 200ml</p>  <p>約5本</p>

CHECK！栄養成分表示の表示基準

カロリーオフ
低カロリー
カロリー控えめ
カロリーライト等

100mlあたり20kcal以下のものに表記されます。
500mlなら100kcalくらいになります。

ペットボトル1本(500ml)でおにぎり約1/2個分



カロリーゼロ
ノンカロリー等

100mlあたり5kcal未満のものに表記されます。
500mlなら25kcalくらい。少ないですが、0でない場合も多いのです。



糖尿病や肥満のある方は、血糖値の急激な上昇や摂取エネルギーの過剰を招く恐れがあります。

甘い飲み物は飲みすぎに注意し、普段の水分摂取は水やお茶を選びましょう。