

ご存じですか？

栄養だより<7.8月号>

飲み物に含まれる糖分

暑い時期になると、冷たい清涼飲料水をゴクゴクと飲むことが増えますよね(´▽`)

気分転換にもなりますが、飲み過ぎにはご注意ください！！

たくさんの砂糖が入っています(´Д`)



スティックシュガー = 1本3g分 で表示しました☆

※500mlあたり



コーラ
→ 19本分



スポーツドリンク
→ 10本分



ミルクティー
→ 13本分



オレンジジュース
→ 8本分



フレーバーウォーター
→ 8本分



冷たい飲み物は、甘さを感じにくい！？



皆さん、清涼飲料水を常温で飲んだことありますか？？

とっても甘～～～いです(´Д`)！

でも冷やすと…あら不思議！！

冷たいと甘さを感じにくくなるので、ゴクゴク飲めちゃうんです！

日常での水分補給は、甘くない飲み物に慣れておきましょう☆



表示にも注目！



「無糖」

糖類 **0.5g 未満**
/100mlあたり

完全にゼロではない！

「低糖、微糖」

糖類 **2.5g 未満**
/100mlあたり

紛らわしいので、
注意しましょう！



「甘さ控えめ」

明確な基準なし

自社製品と比較して、
糖分が少なくなっていればOK

富士宮中央クリニック栄養科