

甘い飲み物にご注意

つい手にとりがちな甘い飲み物。砂糖がどれくらい含まれているのかご存知ですか？

飲み物に含まれる砂糖の量

スティックシュガー
1本 3g

世界保健機構（WHO）では1日の砂糖摂取量を25g（スティックシュガー8本分）未満に抑えることを推奨しています。これには、食事の調理に使用される砂糖の量も含まれています。そのため、飲み物やお菓子類でとる砂糖の量は、できるだけ控えましょう。

19本



炭酸飲料500ml(225kcal)
糖分量 57g

10本



スポーツドリンク500ml(125kcal)
糖分量 30g

8本



タビオカミルクティーM(337kcal)
糖分量25g

6本



栄養ドリンク 100ml(74kcal)
糖分量 18g

15本



カフェオレ 500ml(240kcal)
糖分量 45g

9本



キャラメルマキアートM(285kcal)
糖分量27g

7本



ストレートティー 500ml(80kcal)
糖分量 21g

4本



乳酸菌飲料 1本(50~71kcal)
糖分量 12~13g

1.8本



微糖コーヒー 185ml(35kcal)
糖分量 5.5g

※上記はおおよその目安です。

Q&A

Q1.摂りすぎるとどうなるの？

肥満や糖尿病などの生活習慣病、むし歯の原因になります。

Q2.「無糖」「ノンシュガー」「カロリーゼロ」なら大丈夫？

100gあたりに含まれる糖分が0.5g未満であれば、「無糖」や「ノンシュガー」と表示ができます。そのため、少しでも糖分が含まれている場合、量が増えるにつれて、砂糖の摂取量も増えます。また、人口甘味料を使用している場合、甘味の感じが強く、より強い甘味を求めやすくなるといわれていますのでご注意ください。

Q3.どのくらい砂糖が入っているかどうやって確認するの？

パッケージの「栄養成分表示」の「炭水化物量」をみましょう。
※飲料の場合には「炭水化物量÷糖質量」です。



栄養成分表示
エネルギー○kcal
炭水化物○g

※100ml当たりなど
表示単位に注意！

Q5.甘い飲み物控えるためにはどうしたらいいの？

- ・日常の水分補給は水やお茶にする
- ・ハーブティーや炭酸水でリフレッシュ
- ・コーヒーや紅茶は砂糖は入れず、適量の豆乳や牛乳等で風味を足す
- ・自分なりのストレス解消法をもつ

その他の健康情報は
こちらから▼

