

知らずに摂り過ぎていませんか？

糖分との上手な付き合い方



食品に含まれる糖分量

※目安であり、量により糖分量は異なります

かりんとう
10本



200kcal
砂糖:20g

チョコレート
1枚



385kcal
砂糖:40g

ショートケーキ
1個



240kcal
砂糖:30g

菓子パン
1個



320kcal
砂糖:30g

アイスクリーム
1個



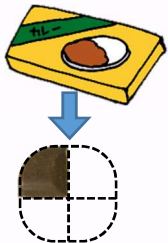
250kcal
砂糖:20g

キャンディー
1個



20kcal
砂糖:5g

カレールウ
1かけ



95kcal
砂糖:3g

ケチャップ
大さじ1



17kcal
砂糖:4g

スポーツ飲料
1本



125kcal
砂糖:30g

炭酸飲料
1本



280kcal
砂糖:60g

栄養ドリンク
1本



70kcal
砂糖:14g

乳酸菌飲料
1本



63kcal
砂糖:12g

砂糖は、おかしやジュースにだけ含まれていると思われがちですが、実は調味料などにも使用されています。

WHOによると…

大人1日あたりの糖分量は **1日の総摂取カロリーの10%未満**が望ましいとされています。(例2,000kcal/日→50g 未満)



飲み物の選択は慎重に！



キンキンに冷えたジュースを仕事終わりに飲むのが日課で、1日に1本は飲むけど健康診断でも引っかからないし、別に何も問題ないよね。

WHOによると…

大人1日あたりの糖分量は1日の総摂取カロリーの10%未満が望ましいとされているよ。
(例2,000kcal/日→50g未満)

大半の500mlのジュースは1本で1日あたりの糖分量を超えてしまうよ！



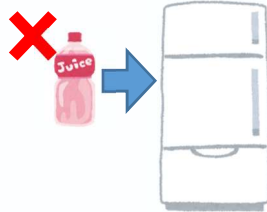
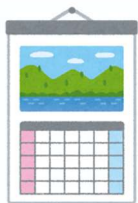
そうなの!!?気にしたことなかったな…糖분을摂り過ぎると、どうなるんだろう？

糖분을摂り過ぎると、むし歯や肥満、糖尿病などの生活習慣病の原因になるから、注意が必要だよ！普段の水分補給は水かお茶にして、清涼飲料水などは、たまにの楽しみにしよう。



清涼飲料水を飲み過ぎないための4つのポイント

- ① 毎日飲まない ② 水代わりにしない ③ 常備しない ④ コップに取り分けて量を決める



「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の違いは？

表示例	意味	基準
① 『カロリーゼロ』、 『ノンカロリー』など	・カロリーが全く含まれていない ・または、ほとんどない	100ml あたり 5kcal 未満
② 『低カロリー』、 『カロリーオフ』など	・①ほど厳密ではなく、ある程度の カロリーは含まれている	100ml あたり 20kcal 未満
③ 『カロリー〇%カット』、 『カロリー〇%減』など	・同じ種類の通常品と比べてカロリー を〇%減らした	同じ種類の通常品と比べて、100ml あたりのエネルギー20kcal 以上が低減され、かつ相対差(低減された割合)が25%以上



「ノンカロリー」「低カロリー」という表示があるジュースでも、1日に大量に飲めば、結果としてエネルギー摂取量が増えることになるので注意が必要です。