

あまい飲み物に注意！

砂糖が多く入った甘い飲み物は虫歯の原因になるだけでなく、とり過ぎると肥満の原因になります。

大人が砂糖としてとる場合の1日の目安量は10gです。

飲料に含まれている砂糖の量を確認し、砂糖のとり過ぎに注意しましょう。

市販の飲料に含まれている砂糖の量

種類	内容量	砂糖の量	スティックシュガーだと何本分？
乳酸菌飲料 	65ml	12g	 1本(3g)
野菜ジュース 	200ml	9g	
果汁100%ジュース 	200ml	27g	果物由来の糖分(果糖)の重量を表しています 
炭酸飲料 	500ml	56g	
スポーツ飲料 	500ml	34g	
紅茶飲料 	500ml	39g	
缶コーヒー (微糖・小缶) 	200ml	18g	

※砂糖の量は商品によって異なります



飲み過ぎ防止のため、小さいサイズを購入したり、コップに取り分けて量を決めて飲む習慣をつけ、飲みすぎを防止しましょう！

【問い合わせ】 川越市健康づくり支援課 TEL 049-229-4121

(令和3年1月作成)