

# 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<br>              | 65ml  | 12g  |  <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">1本(3g)</span> |
| 野菜ジュース<br>             | 200ml | 9g   |   |
| 果物由来の糖分(果糖)の重量を表しています   |       |      |  |
| 果汁100%ジュース<br>        | 200ml | 27g  |   |
| 炭酸飲料<br>             | 500ml | 56g  |    |
| スポーツ飲料<br>           | 500ml | 34g  |    |
| 紅茶飲料<br>             | 500ml | 39g  |    |
| 缶コーヒー<br>(微糖・小缶)<br> | 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！