

夏の飲み物の糖質量を知ろう



栄養指導

始めます♪

7月14日(木) 9:00~12:30

今年は早くから気温が上昇し夏日が増えています。喉も乾いているかと思いますが、汗として水分が体の外に出ています。水分補給は始めていますか？

体重1kgあたり30~40mLを1日の中で飲めると良いです。※体重が50kgだとすると1,500mL(500mLペットボトル3本分)程度です。水分補給は、お水、麦茶、ほうじ茶、緑茶がおすすめ♪清涼飲料水はNGですよ~♪

日本糖尿病療養指導士認定の管理栄養士がお食事や栄養についてアドバイスします！

ご希望の方はスタッフまでお申し付け下さい♪

栄養ミニクイズ

角砂糖に換算すると何個分入ってる？

答えは右上にあります



乳酸菌入り
清涼飲料水
500mL



角砂糖は
1個3.3g

- ① 6個
- ② 18個
- ③ 26個

気温が高くなり、冷たい飲み物が欲しくなる季節ですね。飲み物の種類によっては、糖質を多く含んでいるため、注意が必要です。どのくらいの糖質が入っているか確認しましょう!!



角砂糖1個分(3g)
12kcal
糖質量：3g

乳酸菌飲料 (濃い目) 角砂糖 25個分 1本(500ml) 75.0g	炭酸飲料 角砂糖 23個分 1本(500ml) 69.6g	りんごジュース (果汁20%) 角砂糖 20個分 1本(500ml) 60.0g	サイダー 角砂糖 18個分 1本(500ml) 55.0g	乳酸菌飲料 角砂糖 18個分 1本(500ml) 55.0g
オレンジジュース (果汁20%) 角砂糖 18個分 1本(500ml) 55.0g	エナジードリンク 角砂糖 18個分 1缶(250ml) 54.0g	炭酸飲料 角砂糖 17個分 1本(500ml) 50.0g	乳酸菌炭酸飲料 角砂糖 15個分 1本(500ml) 44.5g	カフェオレ (加糖) 角砂糖 15個分 1本(500ml) 44.0g
塩入り清涼飲料水 角砂糖 14個分 1本(500ml) 42.0g	ミルクティー (加糖) 角砂糖 13個分 1本(500ml) 39.0g	レモンティー (加糖) 角砂糖 12個分 1本(500ml) 35.0g	スポーツ飲料 角砂糖 10個分 1本(500ml) 31.0g	クエン酸入り飲料 角砂糖 9個分 1本(155ml) 26.7g
味付き飲料水 (フルーツ風味) 角砂糖 7~8個分 1本(500ml) 22.0~24.0g	ストレートティー (加糖) 角砂糖 7個分 1本(500ml) 20.0g	栄養ドリンク 角砂糖 6個分 1本(120ml) 19.0g	乳酸菌飲料 角砂糖 5個分 1本(80ml) 14.4g	ヨーグルトドリンク 角砂糖 5個分 1本(112ml) 13.9g
缶コーヒー (加糖) 角砂糖 4個分 1缶(185ml) 12.8g	缶コーヒー (微糖) 角砂糖 2個分 1缶(185ml) 6.5g	炭酸水 角砂糖 0個分 1本(500ml) 0g	麦茶 角砂糖 0個分 1本(600ml) 0g	経口補水液 角砂糖 4個分 1本(500ml) 12.5g

Check!! 市販の飲料を買う際は、**原材料名、栄養成分表示を確認しましょう!!**

甘い飲み物に含まれていることが多い「果糖」は摂りすぎてしまうと急激な血糖値の上昇を引き起こします。原材料名は多く含まれている順に記載されているため、**最初に「砂糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)」と記載されている飲み物は要注意です。**また、栄養成分表示は容量あたりではなく、100mlあたりで記載されている場合が多いため、気を付けましょう。

例)炭酸飲料

原材料名
E.E. Lemon
糖類(果糖ぶどう糖液糖(国内産)、砂糖)、
レモン果汁(国産)、香料、ビタミンC、酸味料、
ペンチン色素、パントテン酸カルシウム、
ビタミンB6、カラメル色素

栄養成分表示(100mlあたり)	
エネルギー	40 kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.05g