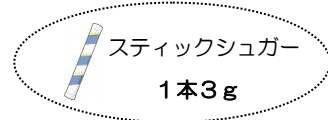







あまい飲み物に注意！

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。甘い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	4本
野菜ジュース 	200ml	9g	3本
果汁100%ジュース 	200ml	27g	9本
炭酸飲料 	500ml	56g	18本
スポーツ飲料 	500ml	34g	11本
紅茶飲料 	500ml	39g	13本
缶コーヒー微糖（小缶） 	200ml	18g	6本

果汁100%ジュース、野菜ジュースの砂糖量は果物由来の糖分(果糖)の重量を表しています

※砂糖の量は商品によって異なります



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！