



あまい飲みもの

糖分に気をつけて！



暑い時期は、こまめな水分補給が必要ですが、市販の清涼飲料やスポーツ飲料には、糖分が多く含まれている為、飲み過ぎには注意が必要です。
飲み過ぎた糖分は体の中で脂肪として蓄えられるので、肥満や生活習慣病の原因にもなります。
どのくらい糖分が入っているかを知り、とり過ぎに注意しましょう！

水分補給で気をつけたいこと



のどがかわいたときは、甘くない飲みもの（お茶か水）を選びましょう。



激しい運動の後には、スポーツ飲料も必要ですが、飲み過ぎには注意しましょう。



果汁ジュースや野菜ジュースにも糖分は含まれています。飲み過ぎに注意しましょう。



大量の水分は、胃を一時的に満腹にしたり、胃液を薄めるため、食べものの消化が悪くなります。結果的に、食事がしっかり食べられなくなり、栄養のバランスが崩れます。
夏を乗り切るために、上手な水分補給を心がけましょう。



さとうの量はどれくらい？

＝スティックシュガー
砂糖 5g

スポーツ飲料（ペットボトル）



1本(500ml)

砂糖…35g



7本分

ジュース（缶）

1缶(350ml)

砂糖…35g



7本分

ジュース（ペットボトル）



1本(500ml)

砂糖…50g



10本分

コーラ（缶）

1缶(350ml)

砂糖…35g



7本分

ミルクティー（ペットボトル）



1本(500ml)

砂糖…39g

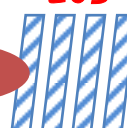


8本分

コーヒー（缶）

1缶(190ml)

砂糖…20g



4本分

食に関する情報が他にもたくさんあるよ！→

京丹後市 食育



一般的に炭酸飲料やジュース、缶コーヒーの糖分は10%、スポーツ飲料の糖分は7%、微糖飲料の糖分は4%です。メーカーにより糖分量は異なります。

あぶら のとり過ぎに注意しましょう！

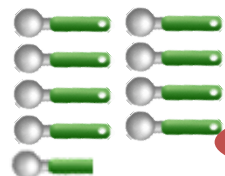
あぶらの量はどれくらい？

市販のお菓子や食品には、多くのあぶらが含まれていることを知っていますか？あぶらのとり過ぎは、血液中の脂肪を増やし、肥満や生活習慣病の原因になります。栄養表示を見てから購入するよう、心がけましょう！

ポテトチップス



1袋(100g)



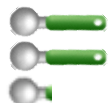
エネルギー/554kcal
脂質/35.2g

8.8杯分

チョコレート



1枚(50g)



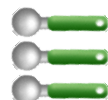
エネルギー/279kcal
脂質/17.1g

2.4杯分

アイスクリーム



1個(100g)



エネルギー/212kcal
脂質/12.0g

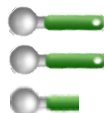
3杯分

＝油 4.0g

参考資料：五訂増補「食品成分表」



1食(100g)



エネルギー/237kcal
脂質/10.6g

2.6杯分



1個

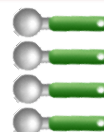


エネルギー/324kcal
脂質/14.5g

3.6杯分



1枚(125g)

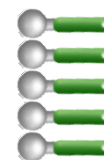


エネルギー/350kcal
脂質/16.0g

4杯分



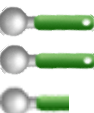
1食(100g)



エネルギー/448kcal
脂質/19.7g

5杯分

フライドポテト



エネルギー/237kcal
脂質/10.6g

2.6杯分

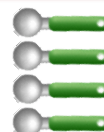
チーズバーガー



エネルギー/324kcal
脂質/14.5g

3.6杯分

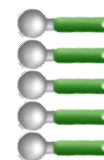
冷凍ピザ



エネルギー/350kcal
脂質/16.0g

4杯分

カップめん



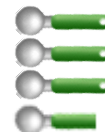
エネルギー/448kcal
脂質/19.7g

5杯分

ショートケーキ



1個(110g)



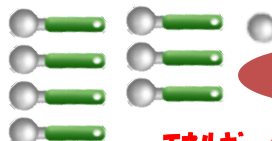
エネルギー/378kcal
脂質/15.4g

3.8杯分

チーズケーキ



1個(140g)



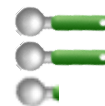
エネルギー/435kcal
脂質/29.1g

7.3杯分

シュークリーム



1個(70g)



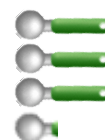
エネルギー/172kcal
脂質/9.5g

2.4杯分

クロワッサン



1個(50g)



エネルギー/224kcal
脂質/13.4g

3.4杯分