



の あまい飲みもの

とうぶん き 糖分に気をつけて！



あつ じき すいぶんほきゆう ひつよう しはん せいりょういんりょう
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、糖分が多くふくまれている為、飲みすぎには
ちゅうい ひつよう
注意が必要です。

の とうぶん からだ なか しぼう たくわ ひまん
飲みすぎた糖分は体の中で脂肪として蓄えられるので、肥満や
せいかつしゅうかんびょう げんいん
生活習慣病の原因になります。

どのくらい糖分が入っているかを知り、とりすぎに注意しましょう！

すいぶんほきゆう き 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。



げ 激しい運動の後は、スポーツ飲料も必要ですが、
飲みすぎには注意しましょう。



かじゅう やさい とうぶん ふく
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。飲みすぎに注意しましょう。



たいりょう すいぶん い いちじてき まんぷく いえき うす
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。
なつ の き じょうず すいぶんほきゆう こころ
夏を乗り切るために、上手な水分補給を心がけましょう。



りょう さとうの量はどれくらい？

＝スティックシュガー
さとう 5g

スポーツ飲料 (ペットボトル)

1本 (500ml)

さとう…35g



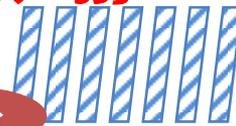
7本分



ジュース (缶)

1缶 (350ml)

さとう…35g



7本分



ジュース (ペットボトル)

1本 (500ml)

さとう…50g



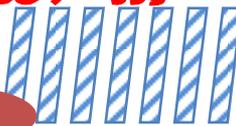
10本分



コーラ (缶)

1缶 (350ml)

さとう…35g



7本分



ミルクティー (ペットボトル)

1本 (500ml)

さとう…39g



8本分



コーヒー (缶)

1缶 (190ml)

さとう…20g



4本分



しょく かん じょうほう ほか
食に関する情報もたくさんあるよ！ → 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。

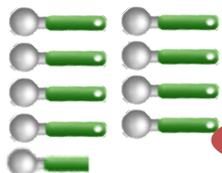
あぶらの量はどれくらい？

市販のお菓子や食品には、多くのあぶらがふくまれていることを知っていますか？あぶらのとりすぎは、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



1食(100g)

フライドポテト



エネルギー/237kcal

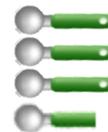
脂質/10.6g

2.6杯分



1個(110g)

ショートケーキ



エネルギー/378kcal

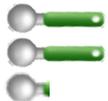
脂質/15.4g

3.8杯分

チョコレート



1枚(50g)



エネルギー/279kcal

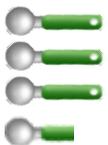
脂質/17.1g

2.4杯分



1個

チーズバーガー



エネルギー/324kcal

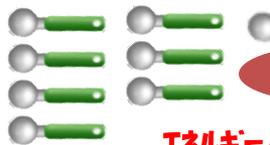
脂質/14.5g

3.6杯分



1個(140g)

チーズケーキ



7.3杯分

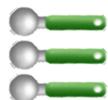
エネルギー/435kcal

脂質/29.1g

アイスクリーム



1個(100g)



エネルギー/212kcal

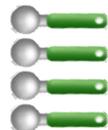
脂質/12.0g

3杯分



1枚(125g)

冷凍ピザ



エネルギー/350kcal

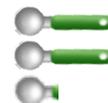
脂質/16.0g

4杯分



1個(70g)

シュークリーム



エネルギー/172kcal

脂質/9.5g

2.4杯分

=あぶら 4.0g

参考資料: 五訂増補「食品成分表」

カップめん



エネルギー/448kcal

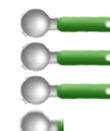
脂質/19.7g

5杯分



1食(100g)

クロワッサン



エネルギー/224kcal

脂質/13.4g

3.4杯分



1個(50g)