

意外と入ってる！？
身近な飲料の糖分の目安について

2023.04 第8号
オアシス千歳 栄養



こまめな水分補給は、体にとって大切なことです。



皆さんはどのような飲み物で水分補給をしていますか？

甘くて美味しい、ジュースやスポーツドリンクには思っている以上に砂糖が含まれています。

日常的な水分補給にジュースやスポーツドリンクを飲んでいると、砂糖を摂りすぎてしまう恐れがあります。



摂りすぎ注意！ 飲み物の糖分の目安

いつも飲んでいる飲み物に入っている糖分は、スティックシュガー何本分でしょうか？（スティックシュガーは1本 3gです）



ブラックコーヒー
0本



お茶類
0本



ブラックコーヒー+砂糖
1本



ヤクルト
4本



野菜ジュース
5本



缶コーヒー
6本



飲むヨーグルト
(コップ1杯)
9本



スポーツドリンク
(500ml)
9本



果汁100ジュース
(500ml)
11本



オレンジジュース
(500ml)
12本



コーラ
(500ml)
14本



カルピス
(500ml)
18本

1日の砂糖摂取量の目安はスティックシュガーで表すと**6~7本程度**とされています。
500mlのジュースを飲み干すとオーバーしてしまいますね！

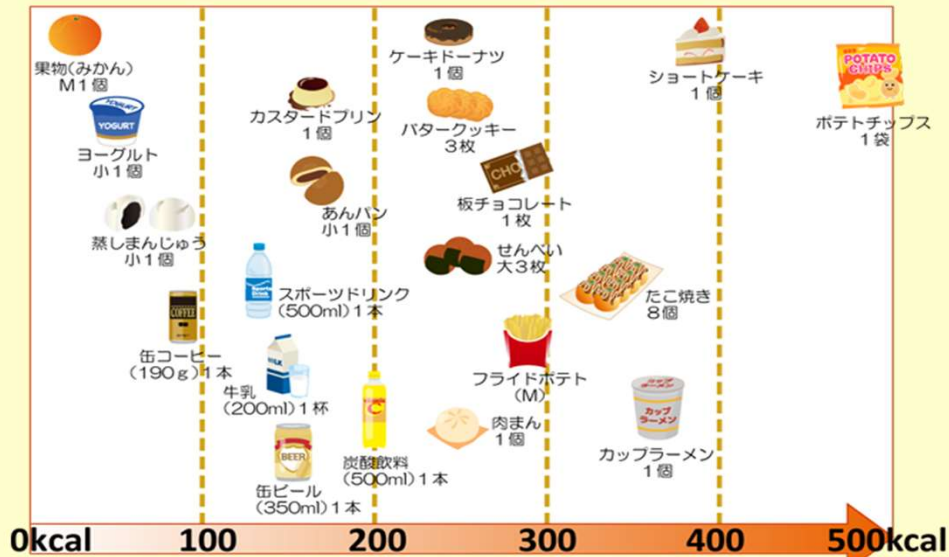


砂糖の摂りすぎは、肥満や虫歯などを引き起こす原因となりますので
気になる方は、注意しましょう。



食欲がない時や、おやつの時間に楽しむ程度では問題ありません。

おやつのカロリー どれくらい??



※厚生労働省HPより

ジュースやおやつは間食として摂りましょう。
食事の摂取量が少ない方は、間食を利用して、ヨーグルトや果物等で、
不足しがちなカルシウムやビタミン類を補うと良いでしょう。

❀簡単！栄養士おすすめレシピ❀

「春キャベツのしらす和え」

材料 (2人分)

- ・キャベツ 葉4枚
- ・しらす 20g
- ☆鶏がらの素 小さじ1
- ☆ごま油 大さじ1
- ☆塩 少々

作り方

- ①キャベツは千切りし、電子レンジで軽く加熱する
 - ②混ぜ合わせた☆と、しらすを和えて完成
- ※お好みで、黒コショウやネギを散らしても美味しい！



「桜エビの炊き込みご飯」

材料 (4人分)

- ・お米 2合
- ・桜エビ(乾) 4g
- ・枝豆(冷凍) 15g
- ・生姜 適量
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2

作り方

- ①枝豆は塩ゆでしておく(塩は材料外)
- ②米を研ぎ、塩と酒を入れて軽く混ぜ分量まで水を入れる
- ③生姜はみじん切りにする(またはチューブでもOK)
- ④③と桜エビを上に乗せて炊く
- ⑤炊き上がったら、①を加えて混ぜて完成

