























摂りすぎに  
**注意!**

# のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んでいる?

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の日安

～清涼飲料水の炭水化物量を砂糖で表示～

スティックシュガー  
1本 = **3g**

スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	スティックシュガー	
0本	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本	9本	10本	11本	12本	13本	14本	15本	16本	17本	18本	19本	20本	
 コーヒー (ブラック) 18kcal	 コーヒー (砂糖入り) 18kcal				 野菜ジュース (野菜ジュース) 15.7g 66kcal	 栄養ドリンク (100ml) 18g 74kcal	 紅茶 (ストレート) 20g 80kcal		 飲むヨーグルト (200ml) 26g 130kcal		 スポーツ飲料 (500ml) 34g 135kcal	 紅茶 (レモンティー) (500ml) 35g 140kcal	 紅茶 (ミルクティー) (500ml) 39g 190kcal			 サイダー (500ml) 55g 210kcal	 乳酸菌飲料 (500ml) 55g 230kcal	 サイダー (500ml) 55g 210kcal	 コーラ (500ml) 57g 230kcal	 オレンジジュース (500ml) 60g 255kcal	 ブドウジュース (500ml) 60g 275kcal
 ノンカロリー炭酸飲料	 缶コーヒー (185g) 5.5g 30kcal	 缶コーヒー (185g) 12.4g 174kcal	 コーヒー牛乳 (200ml) 17.9g 112kcal	 カフェラテ (240ml) 19.8g 169kcal											 炭酸飲料系 (果実色飲料) (500ml) 51g 200kcal	 リンゴジュース (500ml) 55g 240kcal					

(注) 「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。  
 参考) 厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知：栄養表示基準等の取扱いについて 平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

**5** やってはいけない  
3つの待った!!

**1** テレビを見ながら無意識に  
食べていた  
気がついたときには1食分の  
エネルギーに!

**2** おやつタイムはみんなと  
同じもの、同じ量  
おやつは量と内容は、  
なるべく自分仕様で

**3** 運動にはスポーツ系  
飲料が欠かせない!  
意外に糖分が高いんです

**4** 体によいので  
果物をたっぷり!  
食べ過ぎると  
糖分の取りすぎに

**5** 寝る前に、ちょっと  
ひと口甘いもの  
朝まで血糖値が高いまま!