



毎月19日は

食育の日です

ジュースの量多くなっていませんか？



ジュースはスーパーやコンビニ、自動販売機などで手軽に買うことができ、甘くて美味しいため水分補給として飲んでいるかたも多いと思います。しかし、ジュースには多くの砂糖が含まれているため、飲みすぎには注意が必要です！



ジュースの砂糖量めやす(500ml あたり)

*スティックシュガー1本 3g

【イオン飲料】



エネルギー量:125kcal
砂糖量:31g

スティックシュガー*
10.5 本分

【炭酸飲料】



エネルギー量:225kcal
砂糖量:57g

スティックシュガー*
19 本分

【果汁飲料】



エネルギー量:275kcal
砂糖量:54g

スティックシュガー*
18 本分



砂糖の摂取目安量は 1日 20g 未満(スティックシュガー約 7 本分) です。

普段の水分補給は水かお茶で OK！

ジュースは飲む日を決めて、コップに移して飲むなど工夫して飲みすぎないようにしましょう！



ベビー飲料も飲みすぎに注意しましょう！

ベビー飲料には生後3か月頃から飲むことができるものもあります。ベビー用とはいえ砂糖が多く含まれているものもあります。早いうちから甘い味に慣れてしまうと食事を食べないことにも繋がってしまうため、注意しましょう！

