

夏の飲み物の糖質量を知ろう



気温が高くなり、冷たい飲み物が欲しくなる季節ですね。飲み物の種類によっては、糖質を多く含んでいるため、注意が必要です。どのくらいの糖質が入っているか確認しましょう!!



角砂糖1個分(3g)
12kcal
糖質量: 3g



乳酸菌飲料 (濃い目) 角砂糖 25個分 1本(500ml) 75.0g	炭酸飲料 角砂糖 23個分 1本(500ml) 69.6g	りんごジュース (果汁20%) 角砂糖 20個分 1本(500ml) 60.0g	サイダー 角砂糖 18個分 1本(500ml) 55.0g	乳酸菌飲料 角砂糖 18個分 1本(500ml) 55.0g
オレンジジュース (果汁20%) 角砂糖 18個分 1本(500ml) 55.0g	エナジードリンク 角砂糖 18個分 1缶(250ml) 54.0g	炭酸飲料 角砂糖 17個分 1本(500ml) 50.0g	乳酸菌炭酸飲料 角砂糖 15個分 1本(500ml) 44.5g	カフェオレ (加糖) 角砂糖 15個分 1本(500ml) 44.0g
塩入り清涼飲料水 角砂糖 14個分 1本(500ml) 42.0g	ミルクティー (加糖) 角砂糖 13個分 1本(500ml) 39.0g	レモンティー (加糖) 角砂糖 12個分 1本(500ml) 35.0g	スポーツ飲料 角砂糖 10個分 1本(500ml) 31.0g	クエン酸入り飲料 角砂糖 9個分 1本(155ml) 26.7g
味付き飲料水 (フルーツ風味) 角砂糖 7~8個分 1本(500ml) 22.0~24.0g	ストレートティー (加糖) 角砂糖 7個分 1本(500ml) 20.0g	栄養ドリンク 角砂糖 6個分 1本(120ml) 19.0g	乳酸菌飲料 角砂糖 5個分 1本(80ml) 14.4g	ヨーグルトドリンク 角砂糖 5個分 1本(112ml) 13.9g
缶コーヒー (加糖) 角砂糖 4個分 1缶(185ml) 12.8g	缶コーヒー (微糖) 角砂糖 2個分 1缶(185ml) 6.5g	炭酸水 角砂糖 0個分 1本(500ml) 0g	麦茶 角砂糖 0個分 1本(600ml) 0g	経口補水液 角砂糖 4個分 1本(500ml) 12.5g

Check!! 市販の飲料を買う際は、**原材料名、栄養成分表示を確認してみましょう!!**

甘い飲み物に含まれていることが多い「果糖」は摂りすぎると急激な血糖値の上昇を引き起こします。原材料名は多く含まれている順に記載されているため、**最初に「砂糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)」と記載されている飲み物は要注意です。**また、栄養成分表示は容量あたりではなく、100mlあたりで記載されている場合が多いため、気を付けましょう。

例) 炭酸飲料



原材料名
 糖類(果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、砂糖)、
 レモン果汁/炭酸、香料、ビタミンC、酸味料、
 ベニバナ色素、パントテン酸カルシウム、
 ビタミンB6、カロチン色素

栄養成分表示 (100mlあたり)

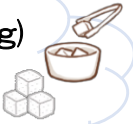
エネルギー	40 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	10 g
食塩相当量	0.05 g

冬の飲み物の糖質量を知ろう



寒くなって、温かい物が欲しくなりますよね。
飲み物の種類によっては、糖質を多く含んでいるので
注意が必要です。どのくらいの糖質が入っているか確認しましょう!!

角砂糖1個分(3g)
12kcal
糖質量: 3g



<p>おしるこ (こしあん)</p> <p>もちなし 15.9g もち入り(1個) 41.0g</p> <p>角砂糖 14個分</p>	<p>おしるこ (つぶあん)</p> <p>もちなし 14.5g もち入り(1個) 39.6g</p> <p>角砂糖 13個分</p>	<p>甘酒 (米糀)</p> <p>1杯(150ml) 26.9g</p> <p>角砂糖 9個分</p>	<p>ホットレモン (はちみつ入り)</p> <p>1杯(200ml) 26.0g</p> <p>角砂糖 8個分</p>
<p>ホット乳酸菌飲料</p> <p>1杯(200ml) 22.0g</p> <p>角砂糖 7個分</p>	<p>ホットスムージー (はちみつ入り)</p> <p>1杯(200ml) 20.7g</p> <p>角砂糖 7個分</p>	<p>カフェオレ (加糖)</p> <p>1杯(200ml) 17.6g</p> <p>角砂糖 6個分</p>	<p>ミルクティー (加糖)</p> <p>1杯(200ml) 15.6g</p> <p>角砂糖 5個分</p>
<p>くず湯</p> <p>1杯(150ml) 13.5g</p> <p>角砂糖 5個分</p>	<p>ゆず茶 (はちみつ入り)</p> <p>1杯(150ml) 13.2g</p> <p>角砂糖 4個分</p>	<p>ミルクココア</p> <p>1杯(150ml) 11.5g</p> <p>角砂糖 4個分</p>	<p>ホット梅シロップ (お湯割り)</p> <p>1杯分 (大さじ1) 7.8g</p> <p>角砂糖 3個分</p>
<p>ホットミルク</p> <p>1杯(200ml) 9.6g</p> <p>角砂糖 3個分</p>	<p>しょうが紅茶</p> <p>1杯(200ml) 0.4g</p> <p>角砂糖 0個分</p>	<p>ほうじ茶</p> <p>1杯(200ml) 0.2g</p> <p>角砂糖 0個分</p>	<p>玉露</p> <p>1杯(200ml) 0.0g</p> <p>角砂糖 0個分</p>

Check!! 市販の飲料を買う際は、原材料名を確認してみましょう!!

例) ホットレモン

原材料名	砂糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、はちみつ、レモンピール、酸味料、香料、ビタミンC、マリーゴールド色素
------	---



栄養成分表示 (100mlあたり)	
エネルギー	44 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	11 g
食塩相当量	0.09 g

甘い飲み物に含まれていることが多い「果糖」は摂りすぎてしまうと急激な血糖値の上昇を引き起こします。

原材料名は多く含まれている順に記載されているため

最初に「砂糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)」と記載されている飲み物は注意です。