

結果を出すために！！～飲み物編～

水分は、人間の体の約60%を占める大事な成分です。そのため、水分補給は病気の予防にも大変重要な役割があります。しかし、水分補給と言って糖類を含む飲料を飲んでいると・・・☹

よく口にする飲み物に、糖分は含まれていませんか？無意識に手に取っていませんか？含まれる糖分を知ることからはじめましょう。



栄養成分表示(100ml当り)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11g
ナトリウム	3-13mg

これは、100ml中に11gの糖分が含まれている、という見方をします。
(水やお茶などに、エネルギーはありません)
炭水化物1g = 4kcalのエネルギーを持つため、
炭水化物の量 × 4kcal × 飲む量 (500mlなら5)
で、含まれるエネルギーがわかります。



ブラックコーヒー
0kcal

砂糖入りコーヒー

砂糖の量 (g) × 4(kcal)
(例: 10gの砂糖 × 4 = 40kcal)

このタイプも
要注意!!

紅茶も無糖ストレートは0kcalですが、
砂糖やミルクが入ると、
エネルギーが生じます。

カフェオレ (砂糖 + 乳)

砂糖の量 (g) 以外に、乳製品が含まれているため、炭水化物 = 砂糖量ではないが、目安になります



水・炭酸水
0kcal

炭酸飲料 (500ml)

約230kcal
(約56gの砂糖)

スポーツドリンク (500ml)

約100kcal
(約25gの砂糖)

ゼリー1つも
同じ!!

果汁入り清涼飲料水 (500ml)

約240kcal
(約60gの砂糖)

意外と知らない!? こんな飲み物にも含まれています



飲むヨーグルト

(100mlあたり)

約65kcal (約12gの糖量)

※砂糖以外の糖類含む



栄養 (エネルギー) ドリンク

(100mlあたり)

約75kcal
(約19gの糖量)



味つき水 (500mlあたり)

約20kcal
(約5gの糖量)



乳酸菌飲料 (65mlあたり)

約50kcal (約10gの砂糖)

※砂糖以外の糖類含む