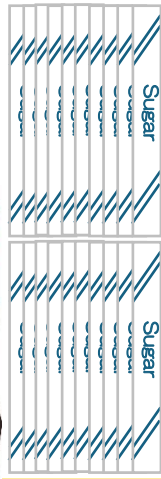


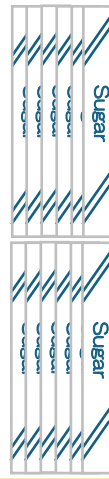
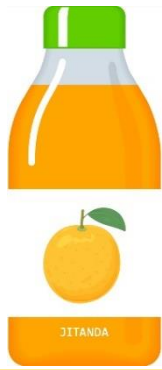
飲み物に含まれる砂糖の量を知ろう！

1日25gまでが望ましいです…飲みすぎていませんか？



炭酸飲料 (500ml)

60g



オレンジジュース (500ml)

36g



スポーツドリンク (500ml)

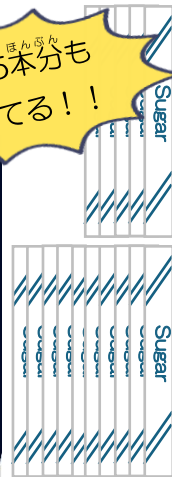
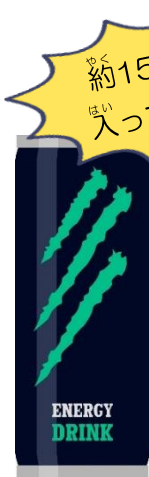
30g



フレーバーウォーター (500ml)

24g

意外と糖分が多いので注意！



エナジードリンク (355ml)

45g



野菜ジュース (200ml)

15g



微糖缶コーヒー (185ml)

4.6g



カフェ缶 (185ml)

15g

「微糖」「低糖」と書かれたものは飲料100ml当たり糖類含有量が2.5g以下のものになります。

砂糖不使用と書かれたものの糖質やショ糖は野菜由来のものが多くです。



どれにしようかな～♪
あれ？いつものんでる
ジュースってこんなに
さとうが入っているんだね…

森町保健センター