

健康・

# 栄養新聞

## ジュースのあま〜い誘惑にご用心！！



平成29年7月1日発行



田宮病院 栄養管理室



わあ！美味しそうな飲み物がいっぱいだ。

のどが渇くと、つい冷たくて甘いジュースを飲みたくなりますよね。  
でもちょっと待って下さい！ジュースにはたくさんの砂糖が含まれているんですよ！

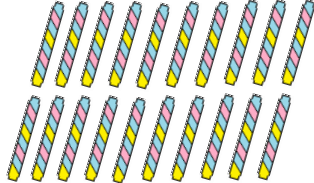


### あなたの好きなあのジュース やこのジュース … 砂糖がどれくらい含まれているかご存じですか??

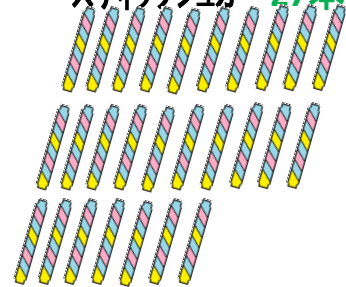
田宮病院で不動の人気！！



コーラ  
225kcal/500ml  
砂糖の量  
スティックシュガー19本\*



コーヒー牛乳  
240kcal/500ml  
砂糖の量  
スティックシュガー27本\*



気をつけて！！  
意外と砂糖が含まれている飲み物！

こんなにたくさんの砂糖が含まれているなんて…



スポーツドリンク  
135kcal/500ml  
砂糖の量  
スティックシュガー12本\*



缶コーヒー（加糖）  
72kcal/190ml  
砂糖の量  
スティックシュガー5本\*



ストレートティー  
（甘さひかえめ）  
80kcal/500ml  
砂糖の量  
スティックシュガー7本\*

※スティックシュガー  
1本あたり3gとして計算

間食は、飲みものと食べ物合わせて、多くても200kcalまでが目安です。  
冷たいジュースが飲みたくなるこれからの季節、気をつけないとあっという間に  
カロリーオーバーになってしまいます。またジュースは水分補給になりにくく、  
飲めば飲むほどのがどが渇いてしまいます。  
水分補給は水かお茶がおすすめです。

