

知っておきたい！飲み物の砂糖量

栄養士コラム

自動販売機やコンビニ、スーパーで手軽に買えるジュースなどを普段の水分補給として飲んでいませんか。炭酸飲料やスポーツ飲料などには、驚くほどの砂糖が入っています。

今回は、飲み物に含まれる砂糖の量をご紹介します。

砂糖の1日の適正量 25 g 以下
(食事や間食なども含めて)
【世界保健機関 (WHO) より】

スティックシュガー、何本分？ (1本あたり 3g)

炭酸飲料

500ml



19本
(約 57 g)

カルピスウォーター

500ml



19本
(約 57 g)

オレンジジュース

500ml



18本
(約 54 g)

紅茶 (加糖)

500ml



12本
(約 36 g)

スポーツ飲料

500ml



8本
(約 24 g)

果実味の水

500ml



8本
(約 24 g)

“ 普段は水や麦茶を飲みましょう！ ”

※砂糖量＝食品成分表の炭水化物量より算出
今回は広報おみたま 10月号栄養成分表示についてです。