



栄養課だより



だんだんと暑くなり、冷たい飲み物が美味しい季節になりました。「喉が渴いた」からと言って甘いジュースを飲みすぎていませんか？

ジュースを飲みすぎると体にどんな影響があるのか勉強しましょう！

クイズ

3つの中で砂糖が一番多いジュースは？

①炭酸飲料（350ml）

②乳酸菌飲料（350ml）

③スポーツ飲料（350ml）



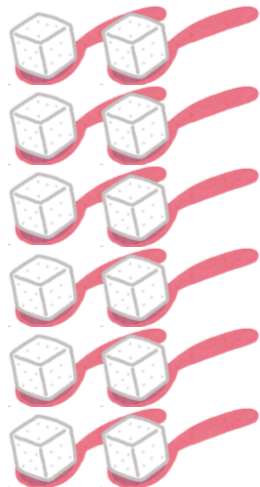
答えは栄養課だよりの下にあります。

ジュースにはこんなにも砂糖が入っています！

炭酸飲料（350ml）



=

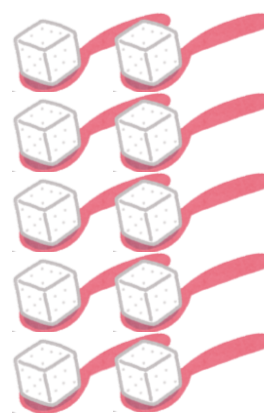


（角砂糖 12 個分）

乳酸菌飲料（350ml）

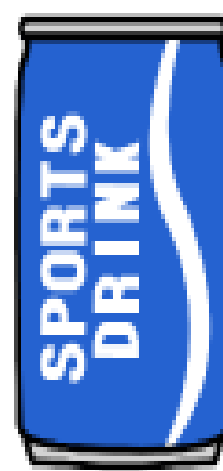


=

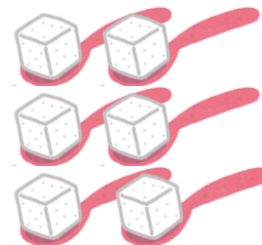


（角砂糖 10 個分）

スポーツ飲料（350ml）



=



（角砂糖 6 個分）

※角砂糖は 1 個 4g になります。

ジュースを飲み過ぎると体にこんな影響があります！

喉が渴く

糖分を摂り過ぎると喉が渴きます。ジュースを飲んで砂糖を摂り過ぎるとさらに喉が渴いてしまいます。



血糖値が高くなる

ジュースの糖分は体に吸収されやすいので、飲み過ぎると血糖値が高くなり糖尿病の原因になります。



栄養課だより豆知識～水分の適量について～

喉が渴いたときはジュースではなく、お茶や水を飲むと喉がうるおいます。しかし、砂糖が入っていませんが、**お茶や水も飲み過ぎると体に悪い影響があります。1日コップ7～8杯を目安**にして飲み過ぎに注意しましょう。

（クイズの答え・・・①）