




栄養部 使いやすい

2018年8月



7月号に引き続き、夏の水分の取り方について 8月号では清涼飲料水の糖分量を紹介します

(缶コーヒー以外は500mlあたり)

 = 砂糖4g



炭酸飲料

砂糖40~65g
角砂糖10~16個



コーラやサイダーなどは糖分が多く、1本で角砂糖10個以上！



缶コーヒー(190ml)
砂糖2~13.5g
角砂糖1~3個分



一般的な甘いコーヒーで角砂糖3個、微糖だと1個に相当。1日に何本も飲む方は注意を！



果汁100%ジュース
砂糖50~60g
角砂糖12~15個



果汁は果糖を含むため糖分が多い！濃縮した果汁を薄めて砂糖を加えたものもあるので注意を！



スポーツドリンク
砂糖20~35g
角砂糖5~8個分



見かけによらず多くの糖分が。ただの水分補給なら必要ないです！

いま流行の透明飲料について

レモンティーやミルクティー、コーラなど様々な飲料が透明になっていますが、水と同じではありません！
普通のものに比べて透明のものの方が甘さ控えめではありませんが砂糖は含まれています！！
(すべて500mlあたり)

透明レモンティー


砂糖26g
普通のレモンティー
砂糖30~35g

透明ミルクティー

砂糖26g
普通のミルクティー
砂糖35~40g

透明コーラ

砂糖0g
普通のコーラ
砂糖56g

 透明レモンティー、透明ミルクティーは角砂糖約6個分！

なぜ透明なの？！

- 紅茶の色が透明なのは、茶葉に高温の水蒸気を当てて色を出さずに香りと味のみを抽出するから！
- ミルクティーのミルクが透明なのは乳清と呼ばれる乳由来の透明成分を発酵することによって透明を保っているそうです



熱中症や脱水予防のための水分補給は基本的に水やお茶で摂り、余分な糖分の摂り過ぎには注意しましょう！

★簡単！オススメ！手作り飲料★

すべての材料をよく混ぜるだけ！
飲みづらい時はレモン汁を少し足すと飲みやすい！

水 500ml
砂糖 大2
塩 小1/4



ご相談は栄養部まで