



甘い飲料の飲みすぎに注意

夏を迎えた7月。暑い日が続いています。冷えた清涼飲料水や炭酸飲料水は口当たりがよく、つい飲みすぎてしまいがちです。しかし、多量の糖分を含む飲料水を飲みすぎると健康被害も増大する恐れがあります。世界保健機関（WHO）の最新の指針によると、食事以外で1日に摂取してもよい糖分は1日の総カロリーの**5%程度**が望ましいと発表しています。これは平均的な大人の場合、**25g程度**となっており、500mlの炭酸飲料や100%ジュースを飲んでしまうと、**たった1本で**1日の必要摂取量を超えてしまいます。非常に厳しい数値ですが、それだけ清涼飲料水には多く糖分が含まれていることを理解しましょう。糖分はカロリーが高いため、摂取しすぎると**余分なエネルギー**が体に蓄積していきます。そのため、**肥満**や**メタボリックシンドローム**になりやすくなり、糖分を摂りすぎることによって**糖尿病**や**高血圧症**などの生活習慣病のリスクが高まります。つい飲みすぎてしまう甘い飲料は、**できるだけ水やお茶**に変えて、暑い夏を乗り切りましょう!

甘い飲料のカロリーと角砂糖換算

※飲料のカロリーと角砂糖換算値についてはあくまでも「目安の数値」です



※算出方法: 飲料のカロリー÷角砂糖3gのカロリー(約12kcal) ※記載してある砂糖の量をそのまま含むわけではありません。

意外と知らないカロリー表記

ゼロ
0

〈**カロリーゼロ・ノンカロリー**〉
100g(ml)あたり**5kcal未満**のものに表記できる

500ml飲料の場合、**25kcal**未満なら「ゼロ」と表記できる



ダイエット
diet

〈**低カロリー**〉
〈**ダイエット〇〇**〉
〈**カロリー控えめ(ライト)など**〉
飲料は100g(ml)あたり**20kcal未満**のものに表記できる

500ml飲料の場合、**100kcal**未満は「低」「ダイエット」と表記できる



※カロリーゼロは必ずしも**0kcal**とは限りません!!

※**ダイエットタイプも飲みすぎに注意**が必要です!!