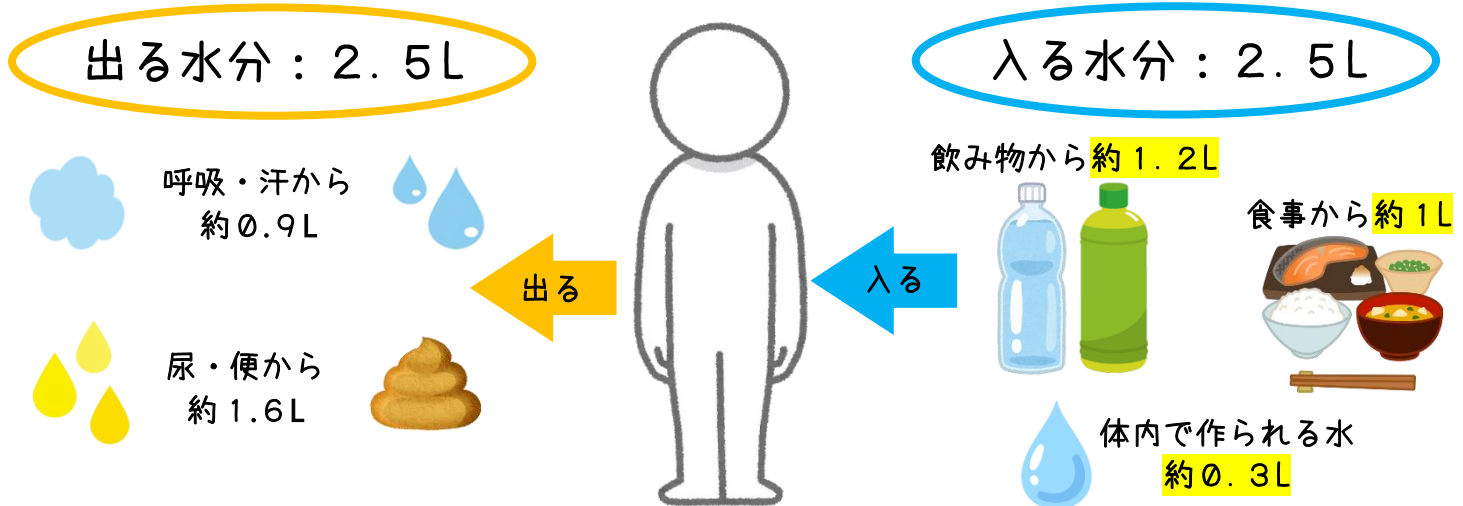


栄養ニュース



暑い季節に突入し、水分補給としてスポーツドリンクなどをのまれている方も多いと思います！しかし日頃から飲んでいるその飲み物、どのくらいの糖質を含んでいるかご存じですか？今回は、さまざまな飲み物に含まれる糖質量についてご紹介いたします★

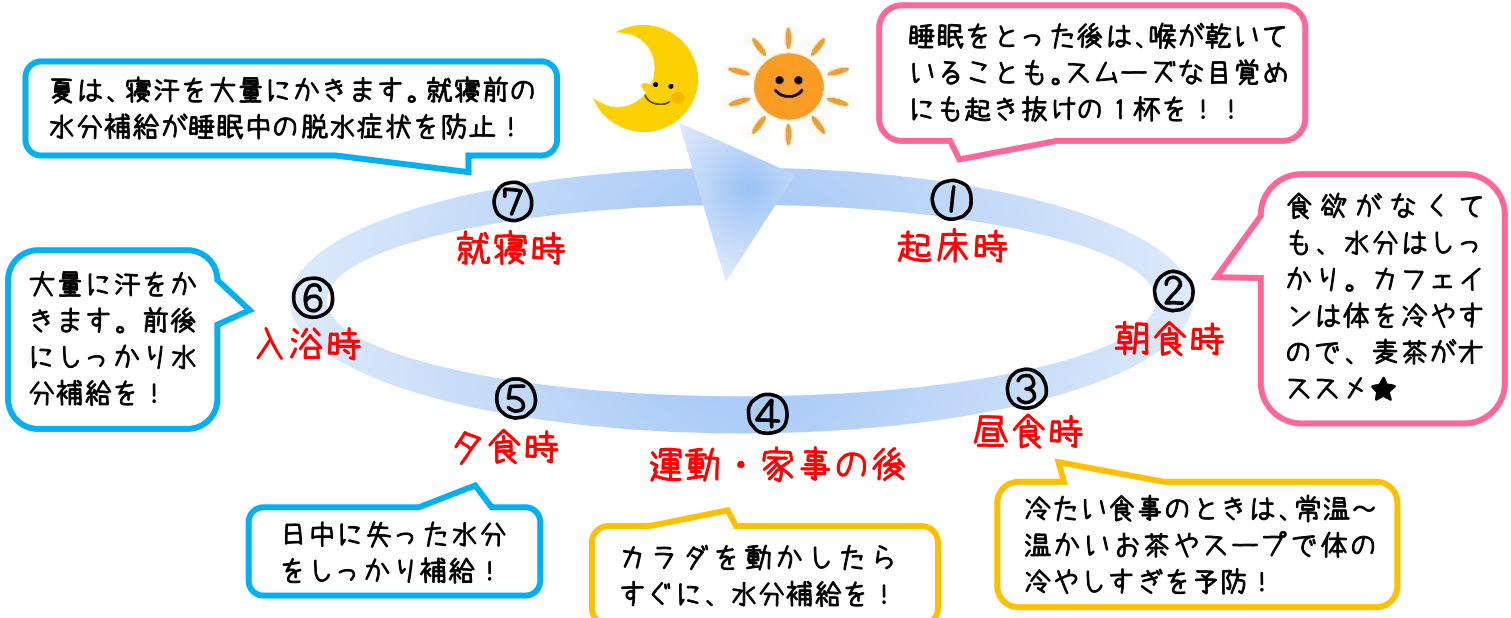
水分の出入り



水分補給のタイミング

一般的に1日あたり1,200mL以上の水分を摂ることが望ましいとされています。コップ1杯を200mLとすると6杯分以上になるため多く感じるかもしれませんが、水を飲むタイミングを習慣づけることが重要です！

一度にたくさん飲んでも排泄され、蓄えられないのでこまめに水分補給するようにしましょう♪



飲み物に含まれる糖質の量



スティックシュガー 1本 : 3g

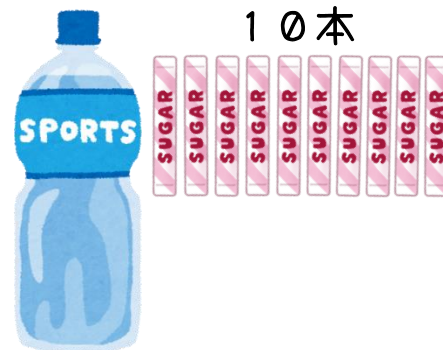
コーラ
1本 (500ml)



サイダー
1本 (500ml)



スポーツドリンク
1本 (500ml)



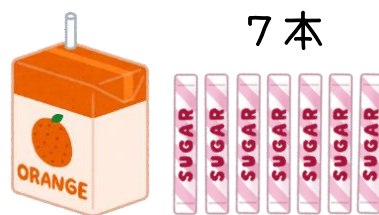
フレーバーウォーター
1本 (555ml)



ストレートティー(微糖)
1本 (500ml)

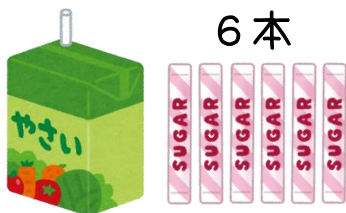


100%オレンジジュース
1P (200ml)



500ml に換算すると…
17.5本

野菜ジュース
1P (200ml)



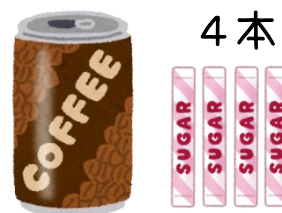
500ml に換算すると…
15本

ヨーグルトドリンク
1本 (112ml)



500ml に換算すると…
約17.5本

缶コーヒブレンド
1本 (250ml)



500ml に換算すると…
8本

⇒清涼飲料水に含まれる砂糖は、料理などに使用する砂糖よりも体に吸収されやすい！
飲みすぎると肥満・糖尿病の原因になるため飲みすぎには要注意！！



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →