

ご存知ですか？

市販の飲料と上手に付き合おう

ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くて美味しいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。

●飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換え、スティックシュガー(1本3g)に換算してみると…

炭酸飲料(350ml程度)は12～15本！ 紙パック(200ml前後)の野菜ジュースは3本など、結構な量が含まれています

●どういう飲み方をすればいい？

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。

200ml前後の紙パックなど小さいサイズのモノを選ぶのもおすすめです！



ほかの飲料の糖分は？

- ・コーヒー飲料…200ml 前後 6本、350ml程度 8本
- ・コーヒー乳飲料(コップ1杯)…11～12本
- ・濃縮還元ジュース(各コップ1杯)…グレープフルーツ7本、温州みかん8本、りんご9本、ぶどう10本
- ・スポーツドリンク(500ml)…10本



大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、つい大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシトシス)」の危険も。世界保健機関(WHO)によると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいそうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂ると良いですね！

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



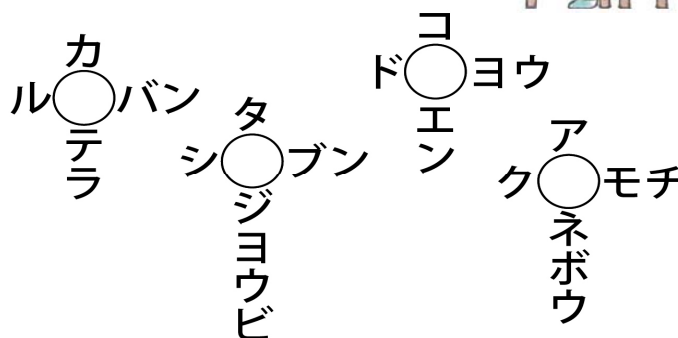
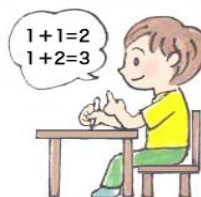
答え

Answer boxes for the word search puzzle.



簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を教えてください。



○答えは、当社ホームページでご確認ください！