



ジュース類の飲み過ぎに注意！

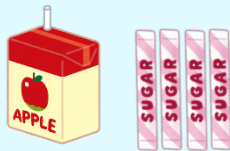


●ジュース類をのみすぎると…

ジュースには、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖不使用の飲料でも、果物など素材の甘みが強いので、食事の時におなかがすかない原因になってしまいます。また、食事に影響がなくても、虫歯や肥満につながることもあります。普段の水分補給は、お茶やお水にしましょう。



●ジュース類に含まれる糖質量（お砂糖に換算）



果汁 100%飲料
100ml 中 約 12g



野菜ジュース
100ml 中 約 9g



乳酸菌飲料 1本
65ml 中 約 12g



イオン飲料
100ml 中 約 6g



ヨーグルトドリンク
100ml 約 18g

ジュース類の飲み方をみなおしてみよう

●与えすぎを防ぐコツ

- 時間と量を決める（1日1回だけ、おやつの時だけ、食事をしっかり食べた後など）
- 家に常備しない、買わない。限りがあることを事前に伝えておく。
- 家族や周囲にジュースを控えている旨伝えて、協力を得る。
- 大人も水やお茶と一緒に飲む。
- お気に入りの水筒やコップを用意し、のどが渴いた時にすぐに水やお茶を飲むようにする。



●注意！

- 病気などの時にイオン飲料をすすめられる場合がありますが、症状がなくなったらやめましょう。

●水分補給におすすめの飲み物

～糖分やカフェインを含まない飲み物～

水 麦茶 コーン茶 甜茶 黒豆茶 ごぼう茶 ルイボスティ

