



特集：飲み物に含まれる砂糖について

下の表は、それぞれの飲み物に含まれる糖分を表したものです。
 まずは、普段皆さんが飲んでる飲み物は下の表の中にあるかどうかチェックをしてみてください。もし、あったら・・・。

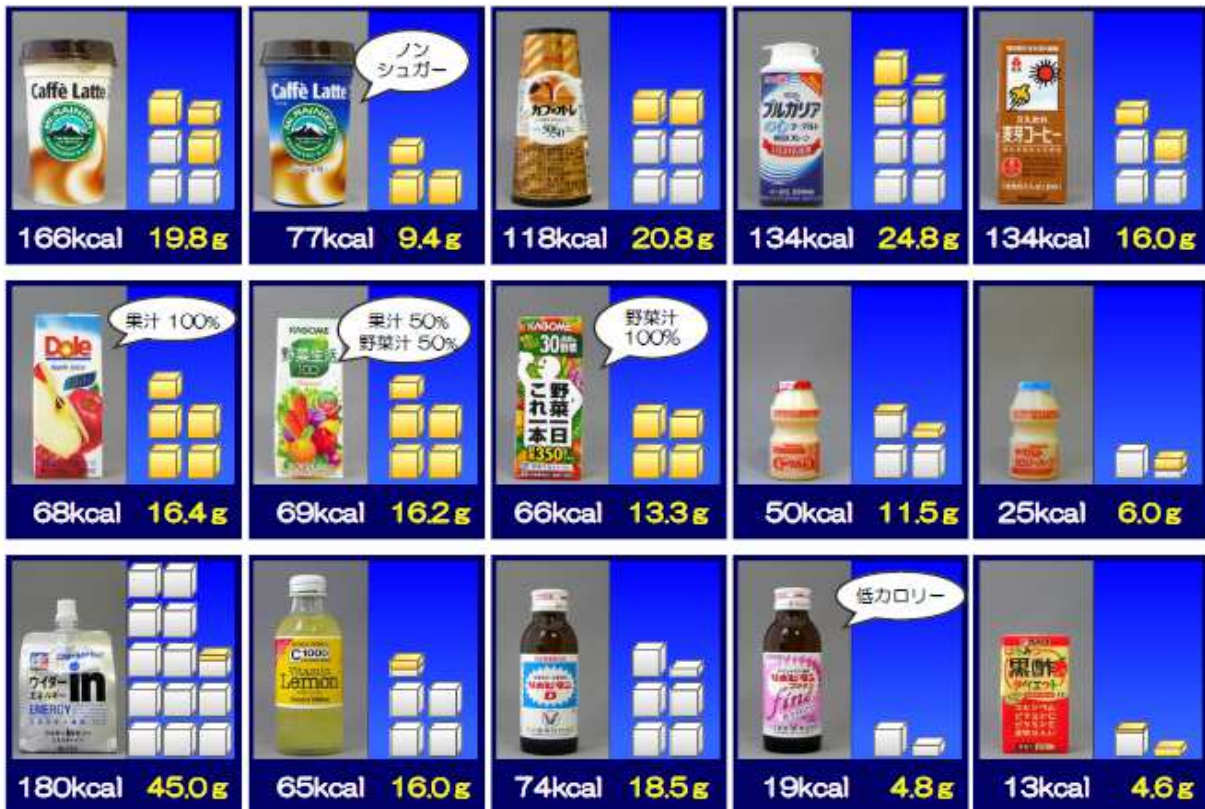
飲み物の糖分

左：エネルギー 右：糖質の量
 角砂糖1個=3.5g 加えた糖類  素材の糖類 



※ 栄養成分表示は1本あたり（最下段紙パックの内容量は500ml）

2012年8月現在





高村内科クリニックより引用 砂糖量に換算して表示

このように、市販されている清涼飲料水には、多くの糖分が含まれています。その多くはブドウ糖や果糖であったりします。ご飯などに含まれるでんぷんとは異なり、体に素早く吸収される性質があり、血糖値の急激な上昇につながるので注意が必要です。

解説



加えた糖類 	もともとの飲み物に、新たに砂糖やブドウ糖などを加えた量になります。問題なのは、こちらの白い角砂糖になります！！よく考えると恐ろしい量の砂糖などが入っています。
素材の糖類 	果物や牛乳に含まれる果糖や乳糖などになります。もともとの素（食）在に含まれる糖類なので、取り除くことはできません。果汁や野菜ジュースにも含まれます。

大人に限らず、子供の頃からいつも飲む習慣が身につけてしまうと、将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高まります。くれぐれも飲みすぎにはご注意ください。

もう少し詳しくお知りになりたい方は、栄養相談にお越し下さい。まずは先生へお申込みを！！