

ゴーストライターoが書く



日比谷歯科新聞～53号

7月ですね～ 夏は楽しい行事が沢山ありますね～♪

夏は汗をかきます！ 汗をかくと喉が渴いて飲み物を自動販売機で購入・・・

今回は『気をつけて！その飲み物お砂糖すごいです！！』特集です👉

皆さん言わなくても知っていますかね～ お砂糖多い代表的なジュースそれは！

コカ・コーラです💧 500ml 糖質量が56.5g 角砂糖17個



コカ・コーラとほぼ同じ位お砂糖が入っているのが・・・
三ツ矢サイダー、ファンタグレープです。

三ツ矢サイダー500ml 糖質量55g 角砂糖17個



ファンタグレープ500ml 糖質量50g 角砂糖15個

その他の炭酸飲料も確認しましょう～👩🏻

オレンジーナ エアリー500ml 糖質量31.5g 角砂糖10個

カルピスソーダ (R)500ml 糖質量43.5g 角砂糖13個

C.C.レモン 500ml 糖質量50g 角砂糖15個

この写真で角砂糖10個！！ ➡



この倍くらいの量のお砂糖が入ってる😓

炭酸飲料は開けると炭酸が抜けてしまうため、1日で飲み切ってしまう500mlのペットボトルで販売している商品が多いですが、1本あたりの糖質はとても高いです。ちなみに、WHOが推奨する目安である、1日あたり糖類25g以下に比べると倍以上の糖類が含まれている物もあります。

汗をかくと塩分も必要だ！ということでスポーツ飲料もチェックしてみましょう～

ポカリスエット500ml 糖質量31g 角砂糖約9個

アクエリアス500ml 糖質量23.5g 角砂糖約7個

グリーンダ・カ・ラ600ml 糖質量26.4g 角砂糖約8個

ボディメンテドリンク500ml 糖質量22g 角砂糖約7個



スポーツドリンク系のジュースには18g～31gの糖質が含まれています。

しかし運動する時は糖質やミネラルが不足してしまうので運動時には適した飲み物です。注意したいのは日常的な水分補給にスポーツドリンクを飲んでいると砂糖の摂りすぎになる恐れがありますので気をつけましょう！ また、お子さんは虫歯のリスクにもなりうるので飲み過ぎに注意しましょう。

いかがでしたか？ 暑いとついつい買ってしまいますよね～ 虫歯はもちろん身体への負担もありますので上手に飲んでみてください。Oでした～👏