

Stop! ざ・メタボ No,113 いつの間にか**エネルギー過多!** 飲み物編

暑い夏が続いていますが、皆さんはのどが渴いたときに何を飲みますか？冷たいジュースやコーヒーは口当たりもよくのど越しもさわやかですが、意外とエネルギーを多くとってしまいます。

【エネルギー＝砂糖】

飲み物の場合、含まれているエネルギーのほとんどは砂糖によるものです。

○炭酸飲料500ml (ペットボトル) : 230kcal スティックシュガー約11本分！

○有糖コーヒー200ml (缶) : 76kcal スティックシュガー約4本分！

(※商品により異なります)

例えば朝昼夕で1本ずつ飲むと、炭酸飲料であれば約700kcalにもなります。

一日に何本も飲む方は知らず知らずのうちにエネルギー(砂糖)のとり過ぎになるので注意しましょう。特に糖尿病やその予備軍にあたる方は病気の悪化につながるおそれがあります。のどが渴いたらなるべく**お茶や水を選**

んでみてはいかがでしょうか。



ウオクニ株式会社
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。