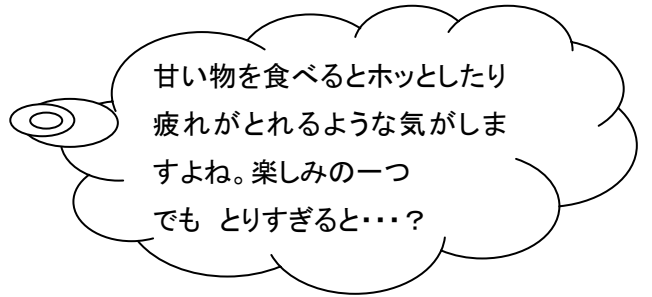


◆◆◆◆ 知っていますか？一日あたりの砂糖の目安量を ◆◆◆◆

～砂糖のとりすぎで 体が大変なことになっていませんか？～

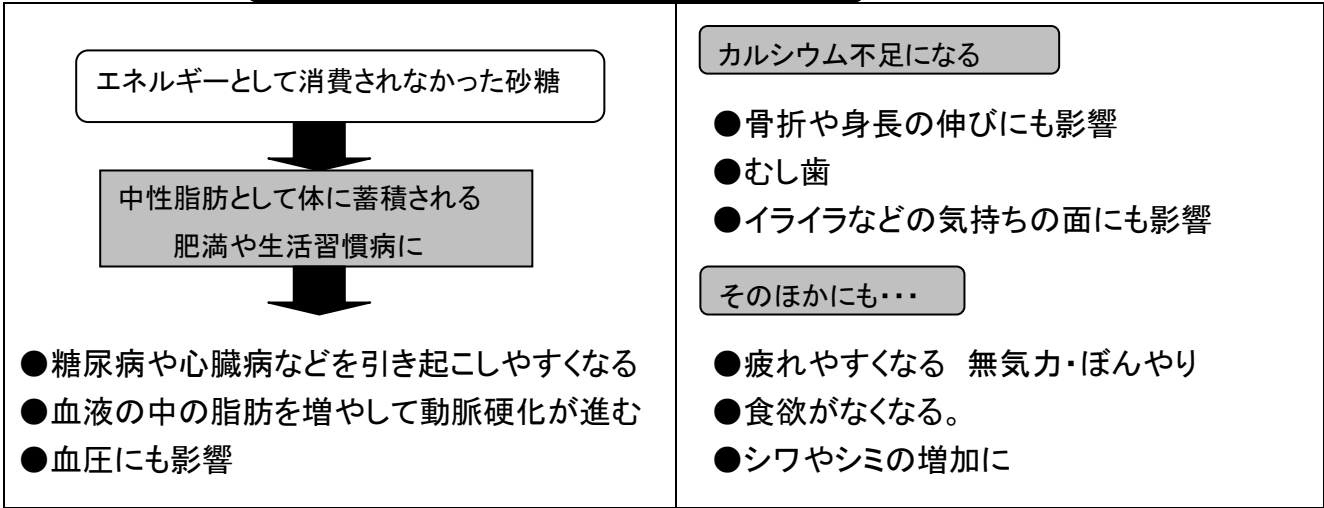
こんなことはありませんか？

- ・炭酸飲料・ジュースをよく飲む
- ・冷蔵庫の中には、いつもジュース類などがある
- ・お菓子やデザートが好き
- ・お菓子がいつも家買い置きしてある
- ・菓子パンを食事がわりに
- ・甘い物は別腹 食事のあとは必ず甘い物



心あたりがある方は、砂糖のとり
すぎになっているかも
チェックが多かった人は要注意！

砂糖をとりすぎるとこんなことに



1日の砂糖の目安量 (g)

	砂糖の量	スティックシュガーで (3g入)何本？
1～2歳	5g 以下	1.5本
3～5歳	10g 以下	3本
6～8歳	15g 以下	5本
大人	20g 以下	7本



～含まれている砂糖の量～

	容量	砂糖量	スティックシュガー (3g入)で何本？
乳酸菌飲料	65ml	12g	4本
スポーツ飲料	500ml	33g	11本
缶コーヒー	190ml	18g	6本
炭酸飲料	500ml	55g	18本
チョコレート	4粒(16g)	6g	2本
あめ玉	3個	15g	5本
アイスクリーム	200g	38g	13本
あんぱん 1個	80g	23g	8本

★見えない砂糖に要注意です！

*お菓子や飲み物には意外に砂糖が多く含まれて
います。量には気をつけましょう

*ジュース類など 1本で1日分の砂糖量を超え
てしまいます。

*食事前に飲むと血糖値がすぐ上がるので、お腹
いっぱい。子どもには特に注意を。

