


おいしいジュースはカラダが心配

暑い夏、乾いた喉を潤すには、冷たいジュースが最高ですね。
しかし！この夏は ジュース飲みたい体質 を改善してみよう！

これは驚き(≧4≦)ジュースの糖分

ジュースに含まれる糖分(砂糖の量)をスティックシュガーで見える化しました。(糖分量:複数メーカーの平均値)

ジュースの種類	スティックシュガー (1本3g)	糖分量/内容量
炭酸飲料	18本 	55g/500ml
乳酸菌飲料	16本 	50g/500ml
フレーバーウォーター	13本 	40g/500ml
スポーツドリンク	10本 	30g/500ml
フルーツ100%	6本 	20g/200ml
野菜100%	5本 	15g/200ml
缶コーヒー	5本 	15g/200ml

<糖分(砂糖)の量を調べる計算方法>

$$A \text{ 内容量} \div B \text{ 単位量} \times C \text{ 単位量あたりの炭水化物量} = \text{全体の当分量}$$

1日に摂っている砂糖の量 知っていますか？

一般の健康な成人で **25gまで** が望ましい

25gは、3gのスティックシュガー8本分で、
ジュースを飲めば軽く1日の摂取量を
超えてしまうことがわかります。

栄養成分表示 100mlあたり	
エネルギー	25Kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
ナトリウム	4.9g
内容量 500ml	

B

C

A

なぜジュースは甘く感じないのか？

そんなにたっぷりの砂糖が入っているのなら、甘すぎると感じるはずなのに、心地よくスッキリと感じる味わいのものが多いのはなぜでしょう？
食品添加物である、クエン酸、酸味料や炭酸の作用で甘みが和らいでいるためです。(カロリーゼロのジュースは砂糖とは別の心配があります。)

糖分を過剰に摂ることの危険性

糖分を過剰に摂るとどうなるでしょうか？
糖分=太る だけではありません！

血糖値が急激に上がったたり下がったりすることで

☆興奮状態になる(イライラする、キレる)

☆気分が落ち込む、不安になる

☆睡眠障害

☆頭痛

☆喉が渇く(もっとジュースを飲みたくなる)

これらを繰り返すことで重大な病気に罹ることも...

ビタミン・ミネラル不足になることで

☆疲労感

☆集中力の低下

☆手足のむくみ

ジュースと上手に付き合うコツ

～ジュース飲みたい体質改善の第一歩～

ジュースは、気分転換や外食の楽しみでたまに飲むのは良いものです。
しかし日常的に飲み過ぎてカラダを壊してしまつては大変です。
どうしてもジュースが飲みたくなった時は

☆ジュースを手取る前に水かお茶をコップ1杯飲む

無糖の炭酸水はのどごしが良く、暑い日におすすめ

☆氷で割る

先にグラスへ氷を入れてからジュースを注ぐ。薄味に慣れる

☆自分のルールを作る

自分の中で飲んででも良いジュースそうでないジュース、
飲んででも良い時間や場所そうでない時間や場所など、守れそうなルールを作る

