

見逃して
ませんか？

ラベルの裏側

砂糖を取り過ぎると肥満になる…だけではないんです！

- 砂糖をエネルギーとして燃やすためには**ビタミンB1**が必要
- ビタミンB1不足により、**集中力の低下や手足のむくみ、疲労感**などの症状を引き起こす可能性がある。

清涼飲料水の砂糖含有量を知るには？

栄養成分表の**炭水化物の数値**をチェック！



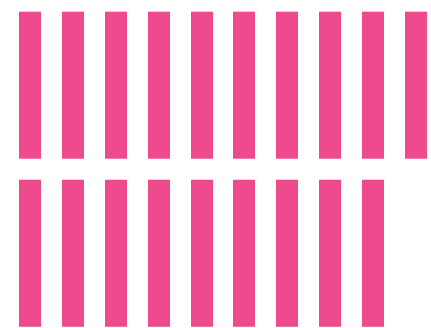
栄養成分(100mlあたり)			
エネルギー	42kcal	炭水化物	11.3g (糖質+食物繊維)
タンパク質	0g	ナトリウム	0~20mg
脂質	0g		

※清涼飲料水には食物繊維はほとんど含まれていません

炭水化物 1g ÷ 糖質 1g の量

500mlあたりの糖質の量は $11.3g \times 5 \div 3g = 57g$
3gのスティックシュガーに換算すると…

なんと約**19本分**



砂糖が多く入っているのに甘すぎないのはなぜ？

- 温度が高いと甘みを強く感じ**低温では甘みを感じにくい**
- **添加物や炭酸**が甘みを感じにくくさせている



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

血糖コース²⁹

29

