

見逃して
いませんか?

ラベルの裏側

食生活
コース



point!



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

point!



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 45kcal	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 $11.3\text{g} \times 5 = 57\text{g}$

3gのスティックシュガーに
換算すると… なんと約**19本分**

point!



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

