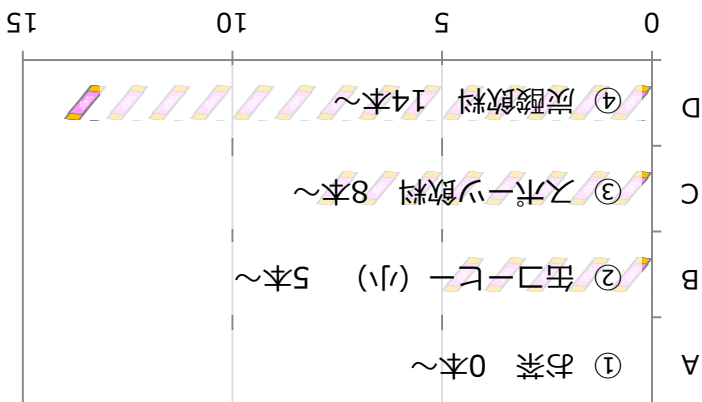


# 季節の健康情報 POPスタンド

厚紙に印刷するとお手製のPOPスタンドを作ることができます。  
社員食堂や事務所の入口に置くなど、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。

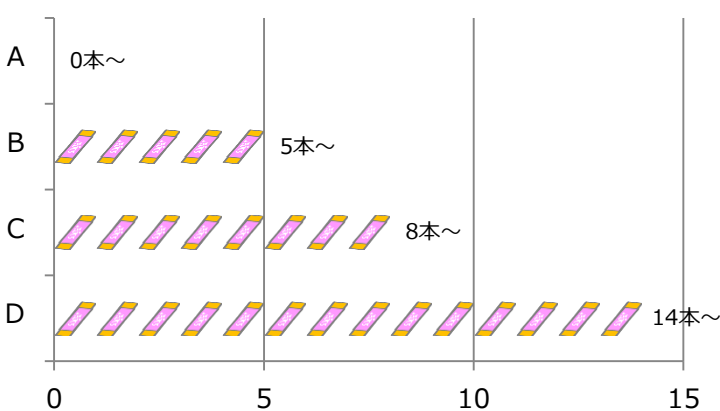
普段、無意識で選んでいる飲み物  
も、糖分を意識してみると選び方が変  
わってくるかもしれません！  
ちなみに  
⑤ 100%グレープジュース (200ml)  
は、スティックシュガー9本分と、  
スポーツ飲料よりも糖分が高めです。  
糖質量が書かれていない飲み物もあ  
りますので、「迷ったら、お茶」にし  
てみてはいかがでしょうか？

参考：文部科学省「日本食品標準成分表(七訂)」(2018年3月現在)



## スティックシュガー選手権・結果発表

## スティックシュガー選手権！一番糖分の多い飲み物はどれ？



清涼飲料水の糖質量を3gの  
スティックシュガーに  
置き換えた場合、  
A~Dに当てはまる  
飲み物はどれでしょうか？



- ① お茶 (350ml)
- ② 缶コーヒー (小・190ml)
- ③ スポーツ飲料 (500ml)
- ④ 炭酸飲料 (350ml)
- ⑤ 100%グレープジュース (200ml)

 全国健康保険協会 福島支部  
協会けんぽ

▶ 答えは裏面へ！