

えいようだより

2017年 摂津市教育委員会

7月 摂津市学校給食会

暑い日が続いていますが、清涼飲料水ばかり飲んでいる人はいませんか？
清涼飲料水は、口当たりがよいため、つい飲みすぎてしまいます。飲みすぎると、糖分の取りすぎになってしまうので、気をつけましょう。

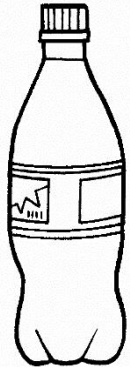


清涼飲料水には

どのくらい糖分が入っているでしょう？



炭酸飲料



約55g

紅茶飲料



約39g

スポーツ飲料



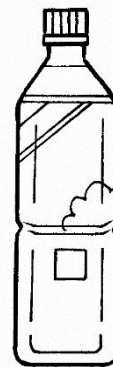
約34g

果実系飲料



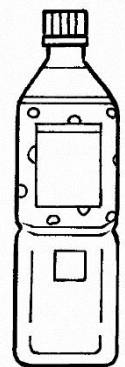
約56g

低カロリー飲料



約29g

乳飲料



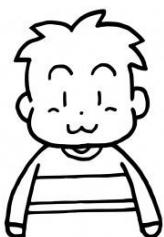
約57g

※ペットボトル（500 m³）1本あたりの糖分です

清涼飲料水をペットボトル1本（500 m³）飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまいます。水分補給は、糖分を含まない水や麦茶、緑茶などを中心に飲むようにしましょう。甘い飲み物を飲む時は、量を決めコップに入れて飲みましょう。



糖分をとりすぎると・・・



ひまん
肥満



むしほ
虫歯



つか
疲れやすくなる



イライラする



しゅうちゅうりょく
集中力がなくなる