



“お砂糖” どれくらい摂っていますか？




普段の食事の食べ物や飲み物の中に、どれくらいの砂糖が含まれているでしょうか？

お菓子やジュースにはもちろんですが、朝昼晩の食事にも砂糖は使われているので、自分で思っているよりも多くの砂糖を摂取しています。


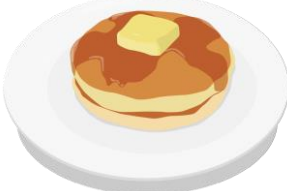










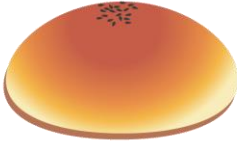

















WHO(世界保健機関)によると、砂糖の摂取量は『1日の総摂取カロリーの10%未満を推奨』としています。

さらに、『5%未満ならより健康効果がある』とされています。5%＝平均的な成人で25g(小さじ6杯)程度。

砂糖の摂りすぎは、虫歯の原因になるだけでなく、肥満・高脂血症・糖尿病など様々な病気の原因の一つとなります。

 角砂糖1個 = 3.5g (14kcal)

おやつに含まれる砂糖の量

ショートケーキ (100g)	ホットケーキ2枚 (120g)	シュークリーム (70g)	プリン (100g)	アイスクリーム (100g)
				
 × 8個	 × 7個	 × 2個	 × 4個	 × 6個
カステラ2切れ (100g)	大福 (70g)	あんぱん (80g)	チョコレート (60g)	あめ玉2個
				
 × 10個	 × 3個	 × 6個	 × 9個	 × 2個
コーラ (500mL)	スポーツドリンク (500mL)	缶コーヒー (250mL)	栄養ドリンク (100mL)	乳酸菌飲料 (65mL)
				
 × 15個	 × 10個	 × 6個	 × 5個	 × 2個

参考:七訂日本食品標準成分表

砂糖は重要なエネルギー源。上手に摂取して健康的な生活を心がけましょう。

