

# 飲み物に含まれる砂糖は どのくらい？

皆さんは普段、喉が渇いたとき何を飲みますか？

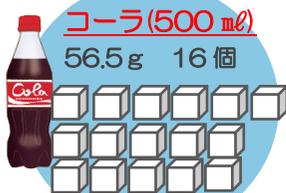
いつも飲んでいる飲み物にはどのくらいの糖質が入っているでしょうか？

## 飲み物に含まれる糖類を砂糖で表すと？

日本ではまだ糖類の摂取基準値は設定されていませんが、

WHOによると、糖類の摂取基準は平均的な成人で1日50~60g程度（角砂糖15個程度）、望ましい値は25~30g（角砂糖8個程度）です。

☐=3.5gで計算



栄養成分表示 (100mlあたり)

熱	量	Ok
たんぱく質		0g
脂質		0g
炭水化物		0g
食塩相当量		0g

糖類がどのくらい入っているかはここをチェック！

今月のレシピ

## いちごスカッシュ

材料(1人分)

- いちご 60g (3~4粒)
- 炭酸水(無糖) 200mL
- はちみつ 小さじ1

作り方

- ①いちごのヘタを取り、ポリ袋に入れつぶす。
- ②①とはちみつをコップに入れ、静かに炭酸水を注ぐ。

42 kcal

塩分 0g

(1人分)

炭水化物 108g (角砂糖3個)



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください。



健康サポート薬局 (えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局)

南本通調剤薬局所属 管理栄養士 栗岡美紅