

甘い飲み物に含まれる炭水化物

炭水化物量 = 糖質量 + 食物繊維量です。

食物繊維が含まれていない飲み物の場合、炭水化物量と糖質量はほぼ同量と考えられます。

のどが渇くとゴクゴク飲みたくなるジュースやスポーツドリンク。暑い季節は飲む量が増える方も多いと思います。熱中症や脱水症を予防するために水分補給は大切ですが、甘味がある飲み物には炭水化物がたくさん含まれていることもあるので、ご注意ください！

飲み物に含まれる炭水化物の量

普段、飲んでいる飲み物にはどれくらいの炭水化物が含まれているのでしょうか？
角砂糖(□一個 3g)何個分になるのかで表してみました(メーカーにより異なります)。

問題 ちなみに、健康な人の血液 5-6 リットルには、角砂糖 何個分の糖分が含まれていると思いますか？ ①30個 ②15個 ③2個 (答えは2ページ目の最後にあります)

コーラ 500ml



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

エネルギー 230 ㎉
炭水化物 57g

サイダー 500ml



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

エネルギー 205 ㎉
炭水化物 51g

スポーツドリンク 500ml



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

エネルギー 105 ㎉
炭水化物 26g

のむヨーグルト 200ml



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

エネルギー 130 ㎉
炭水化物 24g

缶コーヒー 250ml
砂糖・ミルク入り



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

エネルギー 95 ㎉
炭水化物 21g

オレンジジュース 180ml
50%果汁入り



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

エネルギー 85 ㎉
炭水化物 19g

乳酸菌飲料 80ml



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

エネルギー 57 ㎉
炭水化物 13g

シェイクバニラ Mサイズ



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

エネルギー 348 ㎉
炭水化物 72g

ゼリードリンク 180ml



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

エネルギー 180 ㎉
炭水化物 45g

このように甘味のある飲み物にはたくさんの炭水化物が含まれています。飲み物に含まれる炭水化物は、吸収が速く血糖値が急激に上昇したり、血中の中性脂肪が上がったりします。日常の飲み物は水やお茶を選ぶようにしましょう。

おすすめ!



炭水化物の量を確認するには？

多くの食品には箱や容器に「栄養成分表示」が表示されています。それを見ることで炭水化物などの栄養素がどれくらい含まれているかわかります。

自分がよく飲む物は栄養成分表示を見て、炭水化物量を確認しましょう。



栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	41 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	10.6 g
ナトリウム	1 mg

表示単位は 100ml 当たり、1 本分など食品ごとに異なりますので、計算が必要な場合があります。



(例) 100ml 当たりの栄養成分が表示されているジュース
ジュース 100ml 中に炭水化物が 10g 含まれている場合、
500ml 中には 50g の炭水化物が含まれていることとなります。

「カロリーゼロ」「糖質0」は本当？

最近は「カロリーゼロ」「糖質0」といった表示をよく見かけますが、これは食品表示法が定める基準を満たしていれば、「ゼロ」や「0」と表示することができます。カロリーや糖質が「0」だと思っても、実はそうでないこともありますので、飲む前に栄養成分表示で確認しましょう。

表示の基準値		「ゼロ」「ノン」などの表示	「低」「控えめ」などの表示
100ml あたり	カロリー	5 kcal 未満	20 kcal 未満
	糖類	0.5 g 未満	2.5 g 未満

例えば、「低糖」の飲み物でも 100ml あたり糖類 2.4g の場合、500ml のペットボトルには、12g の糖類が含まれていることとなります。



「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」などの表示がある飲み物は、甘味があっても糖分が控えているので低血糖の対処には向いていません。

栄養相談のご案内

当院では栄養相談を行っています。
食事のことで気になることがある方は、
スタッフにお声かけください。



● 栄養相談の日時(予約制) ●

火曜日 9:00~13:00
水曜日 14:30~19:00
第2・4土曜日 9:00~13:00

答え 1 ページ目の問題の答え ③2 個