



# 冷たいものは糖分にご注意！



暑い季節がやってきました。夏はさっぱりとした冷たい食べ物や飲み物がおいしいですね。しかし、甘さの味覚は冷たい温度では感じにくくなり、意外と砂糖がたくさん入っていることをご存知ですか？夏に口にする機会が多い食品のエネルギー量と砂糖の量を知り、とりすぎに注意しましょう。

夏に摂取する頻度の高い食品のエネルギー量と使用されている砂糖の量を  
コーヒーシュガー（**1本3g**）の本数で表しています。

1本  
3g



<p><b>ジュース（無果汁）</b> 1杯 200ml</p> <p>●エネルギー量 98kcal ●砂糖の量 24.6g</p>  	<p><b>コーラ</b> 1杯 200ml</p> <p>●エネルギー量 92kcal ●砂糖の量 24.0g</p>  	<p><b>サイダー</b> 1杯 200ml</p> <p>●エネルギー量 82kcal ●砂糖の量 18.0g</p>  	<p><b>コーヒー（砂糖ミルク入り）</b> 1本 185g</p> <p>●エネルギー量 70kcal ●砂糖の量 15.2g</p>  
<p><b>スポーツ飲料</b> 1本 500ml</p> <p>●エネルギー量 125kcal ●砂糖の量 31.0g</p>  	<p><b>ラクトアイス</b> 1個 200ml</p> <p>●エネルギー量 448kcal ●砂糖の量 30.4g</p>  	<p><b>棒つきアイス（氷菓）</b> 1本 110ml</p> <p>●エネルギー量 69kcal ●砂糖の量 18.1g</p>  	<p><b>宇治金時</b> 1人前 263g</p> <p>●エネルギー量 162kcal ●砂糖の量 32.4g</p>  
<p><b>ゼリー</b> 1個 150g</p> <p>●エネルギー量 134kcal ●砂糖の量 25.6g</p>  	<p><b>わらびもち</b> 1人前 110g</p> <p>●エネルギー量 135kcal ●砂糖の量 15.2g</p>  	<p><b>水ようかん</b> 1切 65g</p> <p>●エネルギー量 111kcal ●砂糖の量 20.2g</p>  	<p><b>くずまんじゅう</b> 1個 50g</p> <p>●エネルギー量 110kcal ●砂糖の量 18.2g</p>  

## ★カロリーゼロ飲料の食品表示に注目★

最近スーパー等で見かけるカロリーゼロ飲料の甘みは、低カロリー人工甘味料のアスパルテームやレーフェニルアラニンなどを使用しています。

カロリーゼロ・ノンカロリーなど  
→100g (ml) あたり**5kcal未満**の  
ものに表記できる



500ml飲料の場合  
**25kcal未満**であれば  
表記できます

人工甘味料は砂糖の何百倍も甘みがあり血糖値を上げないと言われていました。ただ、まだまだ不明な点が多く、甘味が強いために依存性があるとも言われています。また、カロリーゼロと記載されていても0kcalではない食品も多く、とりすぎには注意しましょう。