栄養だより

第172号
2025年1月23日発行
東北医科大学　若林病院
栄養管理部
宮城学院女子大学　学生
共同作成

『飲み物に含まれる砂糖量について』

世界保健機関（WHO）では、砂糖の量を総エネルギー量の5%未満(成人で1日約25g) に抑えることを推奨しています。砂糖の過剰摂取は肥満や虫歯の要因なります。飲み物に含まれる砂糖の量に注意し、無糖の飲み物にしましょう！

※スティックシュガー1本　＝　砂糖３ｇ

×19本分
＝57g

コーラ
（1本　500ml）

×10本分
＝30g

スポーツドリンク
（1本　500ml）

×7本分
＝21g

100%濃縮還元ジュース
（1本　200ml）

×6本分
＝18g

カフェオレ缶コーヒー
（1缶　190ml）

×4本分
＝12g

乳酸菌飲料(65ml)

×3本分
＝ 9g

100%野菜ジュース
（1本　200ml）

※商品によって異なります

参考資料：自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安　(厚生労働省)

無糖の飲み物

× 0本分 ＝ 0g

緑茶
麦茶
無糖紅茶

ブラックコーヒー

炭酸水