

微糖や無糖のドリンクに、 こんなに糖質が入ってるの?!

たとえば、500mlのペットボトルだと...

最大 12.5g
角砂糖 約**4**個分

最大 2.5g
角砂糖 約**0.8**個分

飲料100mlあたり 糖類**2.5g**以下

飲料100mlあたり 糖類**0.5g**以下

飲料に含まれる糖類の量によって、こんな表示が可能です。

低糖

糖類ひかえめ

微糖

ダイエット

無糖

ノンシュガー

シュガーレス

糖類ゼロ

栄養成分表示をチェック!

ラベルの「栄養成分表示」をチェックする習慣をつけましょう。500mlのペットボトルに100mlあたりの栄養成分表示がある場合、5倍の成分が含まれるので、自分で計算してみましょう。

栄養成分表示 (100mlあたり)	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.42g
脂質	0g
炭水化物	8.7g
ナトリウム	14mg
：	

飲むなら「お茶」か「水」を

職場で継続的にペットボトルや缶コーヒーを飲んでいると、毎日の積み重ねで糖類を摂り過ぎてしまいがちです。糖類が含まれていない「お茶」や「水」に、なるべく切り替えてみましょう。



健康優良企業

健康保険組合連合会

東京連合会