










# なにとる？なに飲む？水分補給



熱中症や脱水などの予防にはこまめな水分補給が欠かせませんが、ジュースやコーヒーなどの清涼飲料水にはどのくらいの砂糖が含まれているのか、砂糖の量を見える化して見てみましょう。

## 砂糖の量を見える化しよう！ ～清涼飲料水～

種類	砂糖（1本3g）
 ブラックコーヒー お茶	0本
 砂糖入り コーヒー	1本
 ノンカロリー 炭酸飲料 350ml	1.5本
 野菜ジュース 200ml	3本
 乳酸菌飲料 65ml	4本
 うんしゅうみかん 還元濃縮ジュース 350ml	8本
 りんご 還元濃縮ジュース 350ml	9本
 コーヒー乳飲料 350ml	11.5本
 炭酸飲料（コーラ） 350ml	14本

※「ノンカロリー」「カロリーオフ」「ノンシュガー」（参考）生活習慣予防のための食べ方ナビゲーション たバナビ君

などの表記があっても、必ずしも含まれていないわけでは不是因为注意しましょう。

吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著（独立行政法人 国立健康・栄養研究所）

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示しています。

プラスワン  
+1

清涼飲料水にはとても多くの砂糖が入っており、飲みすぎると肥満や糖尿病の原因になってしまいます。

「普段はブラックコーヒーを飲むから大丈夫！」と思った方もいるかもしれませんが、コーヒーなどに含まれるカフェインには利尿作用があるため、水分補給の際はなるべく水やノンカフェインのお茶にして、砂糖の取りすぎには注意しましょう。