

今月のさがあお豆知識

No.16

～「清涼飲料水」にはたくさんの砂糖が入っている!?～

暑い季節になるとどのような飲み物が
飲みたくなりますか？

調査の結果、お茶類も人気がありますが、
上位には炭酸飲料。

スポーツドリンクも気になります。

そこで、これらの飲料水に含まれる

糖類の量をみてみましょう！



1 個約 4 g の角砂糖
でみると...
 $ml : g$ (砂糖)



夏に飲みたくなる飲み物	
1位	サイダー(ソーダ、ラムネ)
2位	麦茶
3位	スポーツドリンク
4位	コーラ
5位	アイスティー
6位	アイスコーヒー
7位	ウーロン茶
8位	緑茶
9位	オレンジジュース
10位	グレープフルーツジュース

オリコン・モニターリサーチ参照 10~20 代



炭酸飲料

500 ml : 40~65g
(角砂糖 約 10~16 個分)



スポーツドリンク

500 ml : 20~34g
(角砂糖 約 5~8 個分)



ミルクティー

500 ml : 39g
(角砂糖 約 10 個分)



フルーツ味の水

500 ml : 21.5g
(角砂糖 約 5~6 個分)

口の中が冷えると、**甘さ**に対する**味覚**が**鈍感**になります。

よく見かける飲み物の中にはこんなに砂糖が入っているかと思うと、
私たちスタッフ一同も驚きでした。

※ただ、熱中症などの予防の為には水分摂取は必要です。

必要な分はしっかり摂取し、暑い季節を乗り切りましょう！