

～どのくらいのお砂糖がはいっているかな？～

私たちが普段なにげなく食べているお菓子やジュースには

実はたくさんお砂糖が含まれています。さっそく当てはめてみましょう！

**おさとう何本分?**

**問題…**

おやつは **3** 本分までを目安に!

スティックシュガー 1本8g

カステラ (50g)  本分

メロンパン (130g)  本分

大福もち (90g)  本分

スポーツドリンク (500ml)  本分

炭酸飲料 (500ml)  本分

野菜ミックス飲料 (280ml)  本分

ヨーグルト (120g)  本分

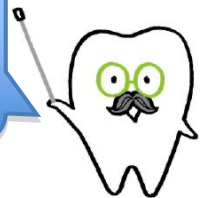
アイスcream (120ml)  本分

「横浜歯科臨床座談会 食事指導助学会」より改定

## <お砂糖クイズ>

1本8gのスティックシュガー！  
これらのおやつやジュースにそれぞれ何本分入っているでしょうか？  
空欄を埋めてみてくださいね！

答えは一番下じゃ！



世界保健機構(WHO)によると、砂糖の一日の摂取量は成人では25gです。砂糖は1日のエネルギー摂取量の5%以内になるよう考えられています。

## 糖分を摂取する = 虫歯菌にエサをあげる 酸を出し歯を溶かす

砂糖を過剰に摂りすぎると、むし歯ができやすくなるだけでなく、糖尿病や心臓病になるリスクが高まります。栄養素として砂糖は大切でもあるため、上手に摂取できるといいですね。

歯科での「食生活相談」は、**歯を守るため**。

そして**健康な歯で健康な食生活をし、健康な体を守るため**に行っています。

カステラ **3** 本分    メロンパン **4** 本分    大福もち **2** 本分    スポーツドリンク **4** 本分    炭酸飲料 **7** 本分  
野菜ミックス飲料 **3** 本分    ヨーグルト **2** 本分    アイスcream **3** 本分    クイズの答えです(^^)!