











# 飲み物を上手にとろう！

砂糖のとり過ぎは中性脂肪を増やし肥満をきたします。普段何気なく飲んでいる飲み物を見直しましょう。

## ●飲み物のエネルギーを砂糖量と歩数に換算すると・・・

種類	エネルギー	スティックシュガー (1本3g:12kcal) にすると	ふつう歩行歩数2000歩 (約20分) 約50kcalとして 【体重70kgの場合】
コーラ 	230kcal/本 (500ml)	19.2本	9200歩 (92分)
スポーツドリンク 	135kcal/本 (500ml)	11.3本	5400歩 (54分)
100% オレンジジュース 	80kcal/本 (200ml)	6.7本	3200歩 (32分)
栄養ドリンク 	70kcal/本 (100ml)	5.8本	2800歩 (28分)
エナジードリンク 	115 kcal/本 (250ml)	9.6本	4600歩 (46分)
缶コーヒー (砂糖ミルク入り) 	70kcal/本 (190ml)	5.8本	2800歩 (28分)
缶コーヒー (微糖) 	20kcal/本 (190ml)	1.7本	800歩 (8分)
野菜ジュース (野菜汁60%+果汁40%) 	80kcal/本 (200ml)	6.7本	3200歩 (32分)
野菜ジュース (野菜汁100%) 	64kcal/本 (200ml)	5.3本	2560歩 (26分)
飲むヨーグルト 	76kcal/本 (112ml)	6.3本	3040歩 (30分)
飲むヨーグルト (低糖) 	50kcal/本 (112ml)	4.2本	2000歩 (20分)
水 (味付き) 	85kcal/本 (500ml)	7.0本	3400歩 (34分)

# いつも飲んでいる飲料のエネルギーは？

## 『栄養成分表示』を確認しましょう

栄養成分表示の例（スポーツドリンク）

栄養成分表100mlあたり	
エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	6.7g
ナトリウム	49mg

### 注意！

100mlあたりの表示の場合、500mlのペットボトルでは5倍になります。この表示の場合、1本飲むと130kcal摂取することになります。

★左の例の場合  
26kcal×5 = 130kcal

## 飲み物の選び方

飲物を目的別に、①水分補給と ②栄養摂取（食事の一部）ととらえてみると…

①水分補給		②栄養の摂取	
ノンカロリーのをえらびましょう		1日あたりコップ1杯まで。飲みすぎると栄養のバランスをくずす原因となります	
水	0kcal	牛乳	140kcal
お茶	0kcal	低脂肪乳	95kcal
ブラックコーヒー	0kcal	豆乳	110kcal
紅茶（無糖）	0kcal	野菜ジュース	64kcal

※エネルギーは、コップ1杯（200ml）あたり

### ◆◆野菜ジュース◆◆

本来は野菜を食べることをお勧めしますが、食べられないときには、不足分を補う意味で野菜ジュースを利用しましょう。その際は、野菜100%のものを選ぶよう心掛けましょう。



### ◆◆スポーツドリンク◆◆

激しいスポーツや大量に汗をかく作業中、風邪や嘔吐下痢などで食事がほとんどとれないときは、十分な水分補給が大切です。スポーツドリンクの活用も有効ですが、飲みすぎると肥満・血糖値上昇等を招くおそれがあります。スポーツドリンクは1本程度にし、不足分は水やお茶で補いましょう。

### ◆◆栄養ドリンク・エナジードリンク◆◆

風邪や疲労が溜まっている場合に活用する方が多いと思いますが、各種ドリンクは、摂りすぎることによってかえって身体によくない影響（血糖値上昇、肝機能悪化等）を与える場合もあります。それよりも、バランス良い食生活を送ることが大切です。

“血圧を下げる”“中性脂肪を下げる”“血糖値を下げる”などの効果が期待できる『特定保健用食品』『栄養機能食品』『機能性表示食品』が多く出回るようになりました。それらの食品に頼りきるのではなく、補助的な役割と捉えましょう！数値改善への一番の近道は、基盤の生活習慣を整えることです。