

# 甘い飲み物には気をつけて！

甘い飲み物に含まれるショ糖(砂糖の主成分)は身体に取り込まれるスピードが速く、脂肪になりやすいです。そのため、取り過ぎると血糖値を下げるインスリンが効きにくくなり、**糖尿病になるリスク**が高まります。



スポーツドリンク  
約100kcal

オレンジジュース  
250ml  
約150kcal

炭酸飲料  
約200kcal

カロリーオフは  
**0kcal**  
じゃない！！  
(100mlあたり  
20kcal未満)



野菜ジュース  
200ml  
約50kcal

缶コーヒー  
1本190ml  
約50kcal

ジュース  
(カロリーオフ)  
100kcal未満

炭酸飲料  
(ゼロカロリー)  
0kcal

水・お茶  
0kcal

カロリーオフ

水でもフレーバー入り  
はカロリーがあるので  
ご注意ください！

甘い飲み物  
+  
お菓子などの  
間食  
↓  
**200kcal**  
未満  
がおすすめ

\*表示のないものは500ml\*



種類によっては**高カロリー**のものも！購入の際は**要チェック**！