

大人の食育

ごちそう中毒 砂糖

砂糖 56g (計量カップ° 1/2 杯弱)

この数字は市販の炭酸飲料 500ml に含まれている砂糖の量です
角砂糖にするとおよそ 15 個分です



世界保健機構 (WHO) はむし歯および肥満のリスクを下げるため
1日に摂る糖類を総エネルギーの 10%未満 望ましくは 5%未満に
とどめることを推奨しています

1日 2,000kcal 摂取している人で計算すると 1日に摂る糖類を
総エネルギーの 10%未満にするには 糖類は 50g までとなります

この炭酸飲料には 1日分以上の糖類が入っていることとなります

大変なごちそうであることを意識して 楽しみながら飲んでください