

# 飲み物に含まれる砂糖の量をご存知ですか？

普段お子さんが飲んでいる飲み物の原材料名を見てみてください。

これは多い順に記載がされていますが、最初か2番目に砂糖や果糖と書いてあることが多いです。驚くほど砂糖が含まれています。できるだけお水やお茶で水分補給するようにしてくださいね♪

## こどもがよく飲む飲み物の糖質

3～5歳児の接種目標: 15g/日

飲み物の種類						
	コーラ 350ml	スポーツ飲料 350ml	果汁100% ジュース 250ml	牛乳 120ml	カルピス 150ml	ヤクルト 80ml
砂糖の量	約38g	約24g	約21g	約5.4g	約16g	約12g
スティック シュガー (1本3g)	12本	8本	7本	約2本	5本	4本

