
そんなに飲んで大丈夫？
6月
みんなが1日にとってもよい
砂糖の量は・・・約 20g
ステックシュガー
（1本 6g）
約 3.3 本
ペットボトル症候群って何？
ジュースやスポーツドリンクなど、糖分を多く含む飲料水をたくさん摂取することで発症する病気です。症状は、のどの渇き、吐き気、時には命に関わることもあるので注意が必要です。
人は、血糖値が高くなるとのどが渇きます。その時に糖分を多く含む飲み物を摂るとすごくおいしく感じ、大量に飲んでしまう傾向があります。すると、さらに血糖値が上昇、のどが渇き、多飲するという悪循環に陥ります。普段から水やお茶を飲むように心がけることや、ソフトドリンクを過剰に飲まないように気を付けましょう。
マッチ
砂糖50g
195kcal
カルピス
砂糖56g
225kcal
ファンタグレープ
砂糖60g
200kcal
いろはす もも
砂糖27g
105kcal
ポカリスエット
砂糖32g
125kcal
コカ・コーラ
砂糖57g
225kcal
午後の紅茶
砂糖39g
185kcal
いろはす
砂糖 0g
0kcal
Sugar