

# 糖質の種類を知ろう

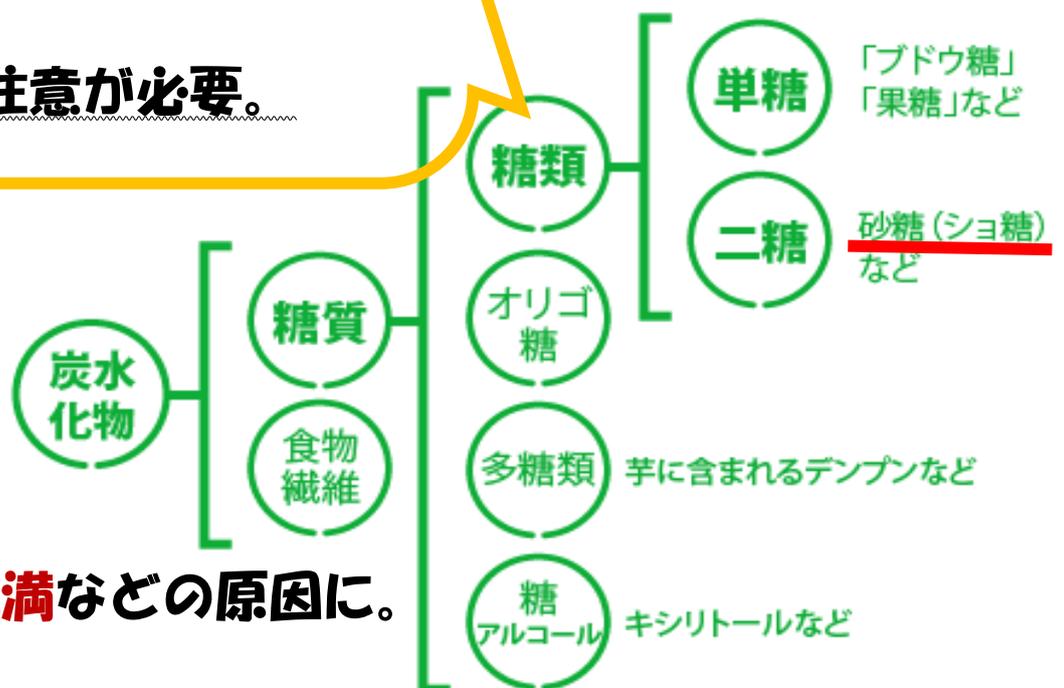
## 野菜ジュースなど

原材料名に「砂糖」と記載がない場合は

**野菜や果物由来の糖質。**

とはいえ、

摂りすぎには注意が必要。



摂りすぎは**肥満**などの原因に。

しかし、

脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源としているため、減らしすぎると…

**判断力や集中力の低下、疲労感**

につながります。



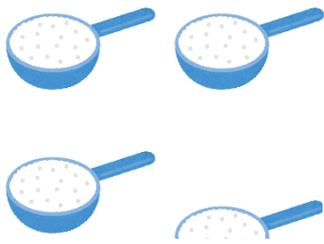
# ペットボトル 500ml に含まれる砂糖の量

コカ・コーラ

ファンタグレープ

CCレモン

カルピスウォーター



(大さじ 3.5)



**砂糖**

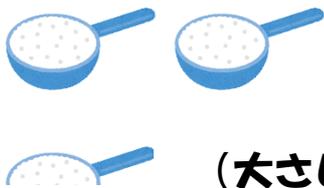
**55~60g**



午後の紅茶

(ミルクティー)

ポカリスエット



(大さじ 2.5)



**砂糖**

**30~40g**



アクエリアス

いろはす (もも)



(大さじ 1.5)



**砂糖**

**20~30g**

