

「オバケ糖質」に気をつけて!

飲み物には目に見えない「オバケ糖質」がひそんでいるかも?

「糖類ゼロ」「無糖」「ノンシュガー」

の表示でも

糖類は**最大2.5g**(500mlあたり)

※100mlあたりの糖類0.5g以下でこのように表示できます

「低糖」「微糖」「糖類ひかえめ」

の表示でも

糖類は**最大12.5g**(500mlあたり)

※100mlあたりの糖類2.5g以下でこのように表示できます

通常のジュース・スポーツドリンクはもっと多い!

コーラは500mlあたりの糖質は**55g超** まさに“糖質オバケ”!

毎日の水分補給は水かお茶で!

職場や自宅で水分補給に
ジュースや缶コーヒーを飲んでいると、
糖質をとりすぎてしまいがちです。
飲むなら水かお茶で
糖質を抑えるのがおすすめ。



野菜ジュース・飲むヨーグルトにも注意

野菜やヨーグルト自体に糖質が含まれるだけでなく、
飲みやすい味つけにするためにも糖分がたくさん使われています!
ジュースよりも健康的なイメージが
あるかもしれませんが、
飲みすぎには注意しましょう。

野菜ジュース
糖質約8g(100mlあたり)
飲むヨーグルト
糖質約12g(100mlあたり)

健診で自身の健康をチェック!

空腹時血糖の数値が基準*より高めの人、糖尿病をはじめとした生活習慣病のリスクが高いといえます。
ご自身の血糖値を知って生活習慣病予防につなげるためにも、健康診断は毎年受診しましょう。

*99mg/dL以下