

こどもしょくいん しんぶん



新・第23号

令和3年12月 食と花の推進課 発行

みんなは普段どんなおやつを食べているだろう？12月にはクリスマスやおみそかがあり、ジュースを飲んだりケーキを食べたりする人も多いかな？

今回は「飲み物」について調べてみよう！



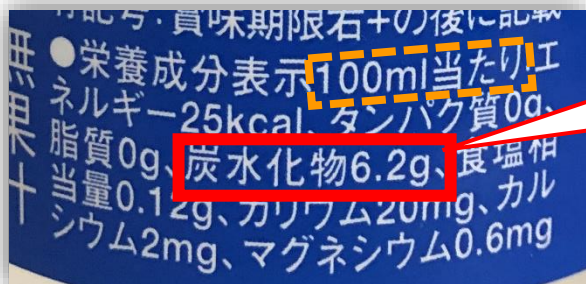
ジュースの甘い正体を探れ！！

オレンジジュースやりんごジュース、サイダー、コーラなど・・・美味しい飲み物はたくさんあるね。これらの飲み物に共通しているのは、どれも「甘い」ということ。では、この甘いものの正体はなんだろう？



正解は・・・砂糖！！

ジュースにはどのくらいの量の砂糖が入っているのだろう？簡単に調べる方法を教えてあげよう。お店で売られている商品には必ずラベルがついている。このラベルの「炭水化物」の量を見ると、おおよそどのくらい砂糖が入っているか知ることができるよ。



「炭水化物」の量を見よう！



ステップアップ！

ラベルには100ml当たりの量が書かれている。これをジュース1本分（500ml）に計算すると、 $6.2g \text{ (炭水化物の量)} \times 500 \text{ (ml)} \div 100 \text{ (ml)} = 31g$

31g がペットボトル1本分に含まれる砂糖の量だ！



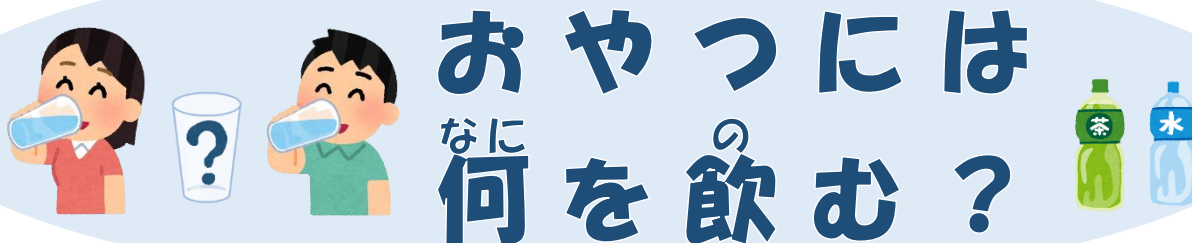
さとうのおのものの 砂糖の多い飲み物ランキング！

オレンジジュース、にゅうさんきんいんりょう乳酸菌飲料、コーラ、サイダー、
スポーツドリンクを砂糖さとうの多い順おおに並べてみたよ。
ランキングの結果けっかは・・・！？



1位	コーラ (500ml)		スティックシュガー19本分 <small>ほんぶん</small>	
2位	サイダー (500ml)		スティックシュガー18本分 <small>ほんぶん</small>	
3位	オレンジジュース (425ml)		スティックシュガー16本分 <small>ほんぶん</small>	
4位	スポーツドリンク (500ml)		スティックシュガー8本分 <small>ほんぶん</small>	
5位	<small>にゅうさんきんいんりょう</small> 乳酸菌飲料 (1本分) <small>ほんぶん</small>		スティックシュガー5本分 <small>ほんぶん</small>	

スティックシュガーは
コーヒーや紅茶に
入れる砂糖だよ！



おやつには なにを飲む？

ジュースは甘くてとても美味しいよね。でも、毎日甘いジュースばかり飲んでしていると、虫歯になりやすくなったり、太りやすくなったり、病気になりやすくなったりするかもしれない。ちょっと注意が必要だ。

おすすめの飲み物は甘くないお茶やお水。甘くないお茶やお水には砂糖が入っていないよ。のどが渇いた時や毎日のおやつには、砂糖の入っていない飲み物を飲むようにするといいね。

みんなのおうちにある飲み物や、お店で売られている飲み物には砂糖がどのくらい入っているだろう？おうちの人と一緒に飲み物のラベルを見て「炭水化物」の量を調べてみよう。

※これまでのこども食育新聞は、新潟市のホームページから見る事ができるよ！
読んでみたい人は、インターネットから「新潟市食育新聞」で調べてみてね！

