



柳井市健康づくり計画目標

●甘いものを食べ過ぎない人の割合
現状値⇒目標

幼児 19.5%⇒50%、小学生 27.8%⇒40%
中学生 15.4%⇒30%、成人 15.6%⇒20%

ジュースに含まれる砂糖の量?!

のどがかわいた時は、お茶かお水を飲むようにしましょう

ジュースにはこんなに砂糖が含まれています

(平成 27 年度「おやこ食育教室」ジュースの糖度測定結果より)

	ジュース	スポーツ飲料	100%果物ジュース 野菜ジュース
糖度	10~12%	6~7%	11%
1本分当たりの 砂糖の量	ペットボトル1本 (500ml) 50~60g	ペットボトル1本 (500ml) 30~35g	紙パック1本 (250ml) 砂糖に相当する量 27g
スティックシュガー 1本=6g	 <p>スティック 10本分</p>	 <p>スティック6本分</p>	<p>※砂糖が添加されていなくても、 果糖等の糖分が多く含まれて います。1日コップ1杯まで!</p>

※裏面もご覧ください

糖分をとりすぎると・・・

エネルギー過剰

肥満

中性脂肪の増加

高血圧

糖尿病

脂質異常症

むし歯

歯周病

