

ジュースを飲みすぎると、**肥満**や**虫歯**になるだけでなく、体の調子をくずす原因となります。

1日にとってもよい**砂糖**の量は、**約25g**です。
(子どもは約20g)

のどが渴いたら、**砂糖**の含まれていないお茶や水を飲むようにしましょう。
ジュースを飲む時は量を決めて飲みましょう。

ジュース1本に含まれる**砂糖**の量の出し方

- ①栄養成分表示をみる
- ②炭水化物の値に5をかける

※ジュースの原料は、ほとんど水と砂糖なので、栄養成分表示の炭水化物の量は砂糖の量となります。

