

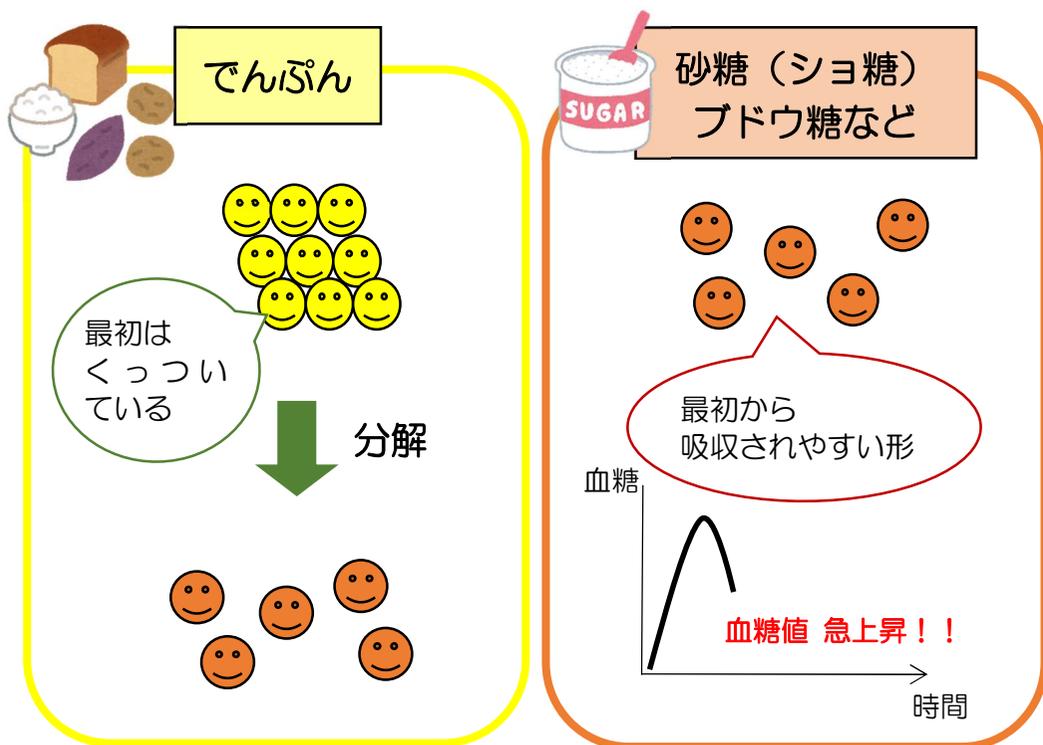
血糖値と飲み物の糖分



糖分が入った飲み物は血糖値が上がりやすいって聞いたけど、なぜ？

飲み物の糖質（砂糖、果糖ぶどう糖液糖など）は、ごはんやパンの糖質（でんぷんなど）に比べて体に吸収されやすいバラバラになった形で溶けています。

また、飲み物は固形の食べ物に比べて栄養分を吸収する小腸まで短い時間で届きます。そのため、すぐに吸収されて血糖値が急速に上がります。



飲み物の糖質量を知りたい場合は 栄養成分表示を活用してみましょう！

100ml あたり	← 何 ml あたりの表示なのかも確認ポイント
エネルギー〇〇kcal	
たんぱく質〇〇g	
脂質〇〇g	
炭水化物 (又は糖質) 〇〇g	
塩分〇g	

飲み物の糖質に関する表記

●無糖(ノンシュガー、シュガーレス、糖質ゼロ など)

100ml 中、糖類 0.5 g 未満の場合に表記

500ml のペットボトル 1 本分を飲むと
2.5 g 未満 (砂糖小さじ約 1 杯分) の
糖質が入っているかも？



●微糖(低糖、ライト、控えめ など)

100ml 中、糖類 2.5 g 以下の場合などに表記

500ml のペットボトル 1 本分を飲むと
12.5 g 以下 (砂糖小さじ約 4 杯分) の
糖質が入っているかも？



普段の水分補給は水やお茶がおすすめ！

砂糖の量 ～飲み物・アイス～

この表は、栄養成分表示の炭水化物（糖質）量をスティックシュガー（1本3g）に換算しています。

炭酸飲料 500 ml
糖質 57g
約 19本

スポーツ飲料 500 ml
糖質 23g
約 8本

乳酸菌飲料 65 ml
糖質 12g
約 4本

**ドリンクタイプ
ヨーグルト** 190g
糖質 23g
約 8本

**フレーバー付き
透明飲料** 555 ml
糖質 27g
約 9本

果汁 100%ジュース 200 ml
糖質 21g
約 7本

豆乳飲料 200 ml
糖質 20g
約 7本

無調整豆乳とは
異なります

甘酒 195g
糖質 30g
約 10本

エナジードリンク 250 ml
糖質 27g
約 9本

缶コーヒー（加糖） 185g
糖質 13g
約 4本

微糖は
1～2本

アイスクリーム 200 ml
糖質 35g
約 12本

氷菓 110 ml
糖質 18g
約 6本

甘味の習慣を減らそう！ 糖分を控えた飲み物のアレンジ方法

※商品によって糖質の含有量は異なります。

シュワっとした爽快感がほしいなら
甘味のない「炭酸水」がおすすめ！

レモン炭酸水

炭酸水+市販のレモン汁 お好み量



コーヒーや紅茶に入れるなら
砂糖ではなく「牛乳」や「無調整豆乳」

無糖カフェオレ

無糖コーヒー+牛乳 お好み量

