



今月のテーマ【嗜好飲料の選び方】

嗜好飲料とは

個人の嗜好を満足させるために用いられる飲料を指し、「茶類」「コーヒー」「清涼飲料」「ジュース・果汁入り飲料」「スポーツドリンク」などが挙げられます。嗜好飲料は水分補給の目的以上に、エネルギー源（特に糖類）の摂取につながりやすくなります。そのため、糖質を含む嗜好飲料の多飲はエネルギー過剰摂取となり、肥満をきたす恐れがあります。

嗜好飲料に含まれる砂糖の量とエネルギー量

- ・炭酸飲料（500ml）： 40～65g（角砂糖10～16個分相当）・・・約200kcal
- ・缶コーヒー（190ml）： 2～13.5g（角砂糖1～3個分相当）・・・約70kcal
- ・スポーツドリンク（500ml）： 20～34g（角砂糖5～8個分相当）・・・約100kcal
- ・果汁100%ジュース（500ml）： 50～60g（角砂糖12～15個分相当）・・・約220kcal



食事バランスガイドでは、嗜好飲料は菓子類と一緒に分類されており、食生活の中で楽しみとして適度に摂ることとされています。菓子・嗜好飲料の1日の摂取量の目安は200kcal程度とされているため、これらのエネルギー量を目安に、適度な量で楽しみましょう。

なお、「ノンカロリー」「低カロリー」「ノンシュガー」「微糖」などの表示をよく見かけると思いますが、これらの表示は栄養成分表示において規定があります。必ずしも0kcal、砂糖0gとは限らないことを理解しておきましょう。

このように清涼飲料水には多くの糖分が含まれており、日常的に飲んでいると肥満や生活習慣病のリスクが高まります。水分補給と嗜好飲料は別物として考えるべきです。普段の水分補給は水かお茶を選び、嗜好飲料は水分としてカウントせずに、あくまで味を楽しむものとして飲むようにしましょう。

apis 健康食人はアピスグループの管理栄養士が発信しています。
 次回のテーマは『糖尿病の間食選び』！お楽しみに♪
 管理栄養士考案のレシピブログも是非チェックしてみてください▶▶▶

healthy
apis
の健康レシピ

