

ジュース・アイスクリームのお砂糖の量について

いつも飲んでるジュースやアイスクリーム、どのくらいお砂糖が含まれているか知ってる？

角砂糖1個 (3.5g)で見てもみよう！！

みんなの1日の砂糖の目安

ひよこ・うさぎ組さん……………**約1個半**

ぱんだ・さくら・きく・ふじ組さん…**約3個**

- ・ヤクルト(乳酸菌飲料) 1本…2個
- ・100%果汁ジュース 1本(100ml)…4個
- ・スポーツドリンク 1本(200ml缶)…5個
- ・炭酸飲料 1本(200ml缶)…7個半
- ・サイダー 1本(200ml)…6個半
- ・アイスクリーム(100ml)…6個

炭酸飲料やサイダーって、そのまま置いておくと、シュワシュワが抜けるよね！シュワシュワしなくなると、すっごく甘いよね？お砂糖がいーぱい、入っているんだよ！

なんでお砂糖を摂りすぎるとダメなの??

①体がだるくてやる気がおきない！！夏バテ！！

②虫歯も増えちゃうかも！！

③太っちゃう！！→大人になったら『糖尿病』っていう怖い病気になっちゃうかも！？

(糖尿病:ひどくなると、目が見えなくなったり、手や足が腐って切らないといけなくなることも！！)

夏休み、とっても楽しみだよね！！川瀬さんもアイスやシュワシュワした飲み物大好き！！

先生たち、どうですか？

みんな好きだよね！！今日お話ししたのは、食べちゃダメ！！ってことじゃないんだよ。

ただね、毎日朝も昼もおやつも夜も、ジュースやアイスを食べればかりいたらどうなると思う？

さっき話したように、大変なことになっちゃうよね！！だから、お家の人と食べる量を決めて、甘い物を飲んだり、食べたりしすぎないように、気をつけて楽しい夏休みにしようね♪

この前、みんなにお話しした、夏野菜もたくさん食べて、毎日元気に楽しく過ごしてください！！