

# 飲料について



母乳やミルクがしっかり飲めていれば、基本的には他に水分をとる必要はありませんが、あかちゃんも暑さや乾燥等によって喉が渇きます。そのような時は、白湯（湯ざまし）や薄めの麦茶などを飲ませてあげましょう。



市販されているイオン飲料は甘味がありますので、日常的に飲ませると甘味に慣れ、嗜好に影響しがちです。発熱や下痢等で脱水の可能性があるとき等、医師に相談し、必要と判断された時に限るのが望ましいです。



えっ！！こんなに入ってるの！？



スティックシュガー1本=3g

## 清涼飲料水等に含まれる砂糖の量を知ろう！



麦茶・水 0g

水分補給は  
砂糖0（ゼロ）  
のお茶や水に  
しましょう！



乳酸菌飲料(65ml) 3本弱(8.5g)



透明で水のように  
ですが、甘味と香り  
を加えた清涼飲料  
水です。



野菜ジュース(100ml) 3本(9g)



フレーバーウォーター(500ml) 7本(21~24g)

## 果汁100%ジュース(200ml) 8本(24g)



果汁には果糖が含まれるので、とり過ぎに注意する必要があります。

## スポーツドリンク(500ml) 10本(25~30g)



一見、体によさそうなスポーツドリンクですが、見かけによらず多くの糖分が含まれています。

## ヨーグルト(ドリンクタイプ)(200ml) 11本(33g)



カルシウム補給に良いですが、多くの糖分が含まれているものもあります。

## 炭酸飲料(500ml) 20本(60g)



コーラやサイダー等の炭酸飲料には、多くの糖分が含まれているものが多いです。

参考：「生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君」吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子著（独立行政法人 国立健康・栄養研究所）

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示。商品により、糖量、エネルギー量は異なります。数値は目安。

# 小さなお子さんに安心な飲みものは？

世界保健機関（WHO）が示すガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」によると、成人及び児童の1日当たり遊離糖類※摂取量を1日25g（スティックシュガー約8本分（1本3g））に抑えるよう勧めています。

小さなお子さんなら、その半分12g（4本）でも多いのでは・・・

日常の水分補給は甘味のないお茶や水を！  
甘い飲み物は“お楽しみ”として、種類や量を調節してあげましょう。



※遊離糖類とは、単糖類（ブドウ糖・果糖等）及び二糖類（しょ糖）のことで、食品・飲料に添加する糖類のほか、蜂蜜・シロップ・果汁・濃縮果汁中に天然に存在しているものをいう。なお、このガイドラインは、生鮮果実・野菜中の糖及び乳中に天然に存在する糖を対象に含めていない。