

日課になった飲み物、 見直しませんか？

糖分過多

知らず知らず、
になっているかも…



／ だから！／

毎年の健診で健康をチェック！

空腹時血糖値が基準*を上回っている方は、糖尿病をはじめとする生活習慣病のリスクが高いといえます。自覚症状はないことがほとんどですので、毎年の健康診断で血糖値をしっかりと把握して、生活習慣の見直しに役立てましょう。

*99mg/dL以下

●「無糖」でも砂糖が入っている!?

食品表示基準では、100ml当たり糖類0.5g未満なら「無糖」や「糖類ゼロ」と表示可能。500mlペットボトルなら、最大約2.5gの糖類(角砂糖約0.8個分)が入っている可能性があります。



●糖類の量は確認できる?

ラベルの「栄養成分表示」にある「炭水化物」には、糖質と食物繊維が含まれますが、飲料は一般的に食物繊維をほぼ含まないため、炭水化物の量が糖質のおおよその目安となります。飲料の糖質は、砂糖・ブドウ糖・果糖など血糖値を上げやすい糖類が大部分を占めることが多いため、炭水化物の表示量が糖類の摂取量を把握する手がかりになります。

栄養成分表示(100ml当たり)	
エネルギー	0kcal
たんぱく質・脂質	0g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.02g



健康保険組合連合会東京連合会