

飲み物大特集

少しずつ暑い日が増えて、飲み物の量が増えてくる季節ですね。
ジュースなどの清涼飲料水をごくごく飲んでしまうと、驚くほどのエネルギー量になり、体調を崩す原因になります。体の水分補給は、お水かお茶が基本です。

ペットボトル1本500mlの比較

※ 飲み物の表記は、100mlあたりの表記になっていることがあるので、1本分の量と間違えないように注意が必要です。



水 0kcal

VS



80kcal



125kcal



225kcal



225kcal



230kcal

炭酸が抜けたら、ものすごく甘いですよね。



注意！天然水と書かれていますが、甘みが添加されています。お水のつもりで飲むと血糖値は確実に上がってしまいます！！



1本 約94kcal



1本 105kcal

【ご参考】
おにぎり1個分のごはん(100g)は168kcalです



112ml
76Kcal



200ml
134kcal



200ml
137kcal

牛乳は食事として飲むのならいいのですが、水分補給としてゴクゴク飲むとカロリーオーバーです。ヨーグルト飲料も甘みが添加されています。

そのほか、いろいろな飲み物を参考にしてください



280ml
145kcal



240ml
166kcal



100%果汁
200ml
88kcal



100%果汁
200ml
90kcal



80ml
62kcal



125ml
23kcal