



暑くなり、水分補給の機会が増える時期ですね。

今回は、ペットボトル飲料の意外と知らないカロリー表記についてと身近な飲料のカロリーについてお話します。



意外と知らないカロリー表記

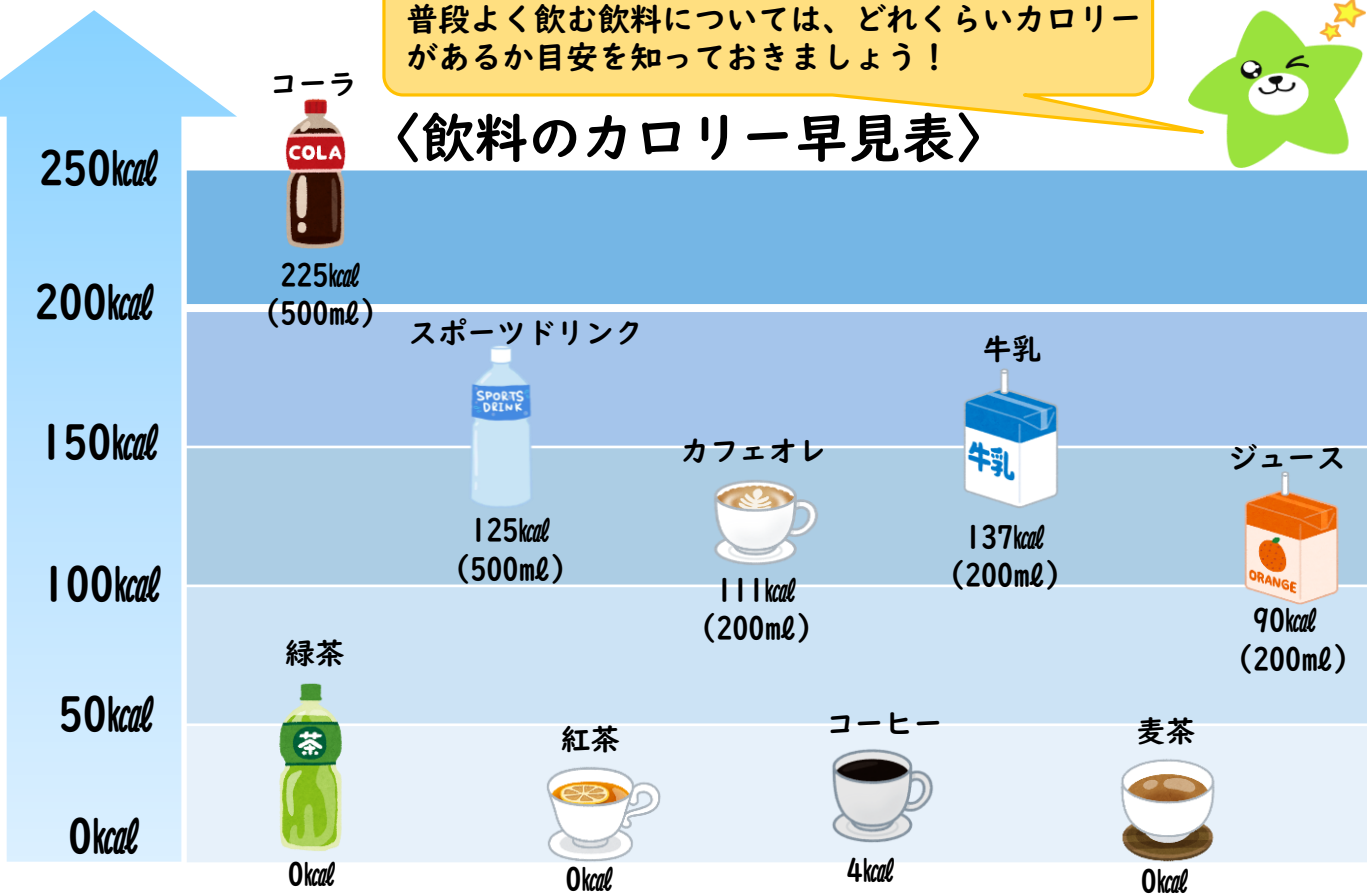
カロリーゼロや低カロリーなど表記による違いを知っていますか？
表記の違いを正しく理解し適切な水分補給に繋がましょう！

	含まない旨	低い旨
表記例	・カロリーゼロ ・ノンカロリー 等	・低カロリー ・カロリーひかえめ 等
基準値	飲料100ml当り 5kcal未満 のものに表記できる ⇒必ずしも 0kcal とは限らない！	飲料100ml当り 20kcal未満 のものに表記できる ⇒ペットボトル1本（500ml）で食パン （8枚切り）1枚分のカロリーに匹敵！

普段よく飲む飲料については、どれくらいカロリーがあるか目安を知っておきましょう！



＜飲料のカロリー早見表＞



普段の水分補給には、カロリーの低い水やお茶などを。
カロリーの高い炭酸飲料やスポーツドリンク、乳飲料などは嗜好飲料としてたまに摂るようにしましょう。カロリーゼロや低カロリーと書いてあっても適量を心がけてくださいね♪

