

## 1日に必要な砂糖の摂取量とは？



皆さん、1日に必要な砂糖の量を知っていますか？

秋は多くの作物が実り、気候も良く、食欲が増す季節です。

美味しいものが多く、ついつい食べすぎてしまうことも・・・。

1日に必要な砂糖の量を知り、日常生活に取り入れていきましょう！



**WHO**  
(世界保健機関)

“**肥満**や虫歯、**糖尿病**など**生活習慣病**予防”のため  
1日に必要な砂糖の量 **25g**を推奨しています！



※ 健康的な成人の目安  
果物や野菜、牛乳に含まれる糖分は含まず

### ● 砂糖25gってどれくらい？

小さじ約6杯

スティックシュガー3g約8本分



### ● 砂糖には依存性が！

お菓子やジュースなど砂糖が多い食べものを  
たくさん食べる

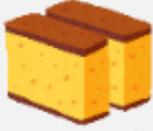


もっと甘いものを食べたり、飲みたくなる  
もっと摂取量が増える危険性があります！



## 【スティックシュガー1本 (3g) 何本分？】

糖質が低いものを選んで  
取り入れてみましょう！

 カステラ1枚 2.7本 (8g)	 プリン 4.6本 (14g)	 缶コーヒー (微糖) 5本 (15g)	 ミルクココア 小さじ山盛り2杯 2.7本 (8g)
 まんじゅう1個 4.6本 (14g)	 黒飴1個 1.2本 (3.5g)	 サイダー 500ml 18本 (54g)	 ブラックコーヒー 0本 (0g)
 ヨーグルト (加糖) 4.6本 (14g)	 アイスクリーム 200g 12本 (36g)	 栄養ドリンク 6本 (18g)	 お茶 0本 (0g)