

# 飲み物について 考えよう



制作者 山北人志

①「みなさんがよく飲む、飲み物の中  
味について考えてみましょう。」



体の水分は  
どれくらい？

②「みなさんの体にはどれぐらいの  
水分があると思いますか。  
体の半分より多いと思う人は？  
では半分より少ないと思う人は？」



体の水分

2/3

③「みなさんの体の 2/3 は水ででき  
ています」

体から出る水 体に入る水



あせ



おしっこ



飲み物



食事

④「元気に生きていくためには、体の中の  
水分をいつも同じくらいにしておくこと  
が大切です。しかし、汗をかいたり、おし  
っこをしたりして、体からは常に水分が出  
ていきます。そこで、足りなくなった水分  
は飲み物や食事からとります。」

一日に体に必要な水の量は？



ペットボトル  
500ミリリットル

1本 2本  
3本 4本

⑤「では一日どれぐらいの水分をとる必要があるのでしょうか。

「500mlのペットボトルで

1本だと思う人？

2本だと思う人？

3本と思う人？

4本だと思う人？」

一日に体に必要水の量

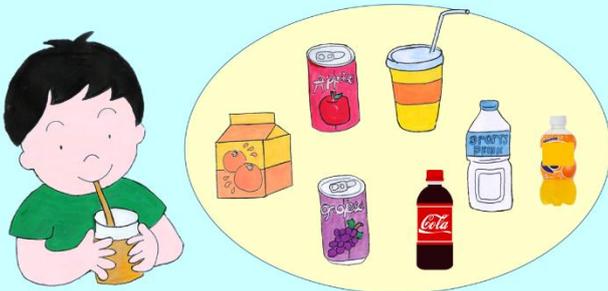
2リットル



⑥「正解は食事でもとる水分も入れて、ペットボトル 500ml で4本分です

1日 2リットルもの水分が必要です」

あまい味の飲み物にはどれぐらいのさとうが入っているの？



⑦「みなさんは、食事のときやのどが渴いたとき、どんな飲み物を飲んでいますか？

水、お茶、麦茶、ミネラルウォーター、牛乳、それともジュースやコーラなどの甘い味の飲み物でしょうか。

みなさんが飲む飲み物の中には砂糖や砂糖の仲間のぶどう糖や果糖などがたくさん入っている甘い味の飲み物があります。

甘い味の飲み物にはどれぐらいの砂糖が入っているか考えてみましょう。」

コーラ

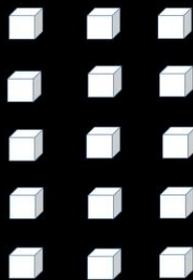


角さとう  
3.7グラム

15こ

さとう

55グラム



⑧「ペットボトル 500ml のコーラには 3.7g の角砂糖で 15 個分の砂糖が入っています。」

## サイダー

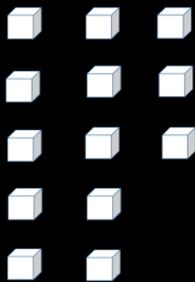


角さとう  
3.7グラム

13こ

さとう

49.5グラム



⑨「ペットボトル 500ml のサイダーには 3.7g の角砂糖で 13 個分の砂糖が入っています。」

## 果実色飲料



角さとう  
3.7グラム

16こ

さとう

60グラム



⑩「果実色飲料とは、果実の色をつけた飲み物のことです。  
果実色飲料のペットボトル 500ml に 3.7g の角砂糖で 16 個分の砂糖が入っています。」

## こう茶



角さとう  
3.7グラム

8.6こ

さとう

32グラム



⑪「ペットボトル 500ml の紅茶には 3.7g の角砂糖で 8.6 個分の砂糖が入っています。」

## スポーツドリンク

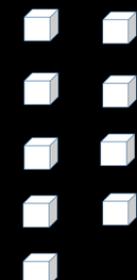


角さとう  
3.7グラム

9こ

さとう

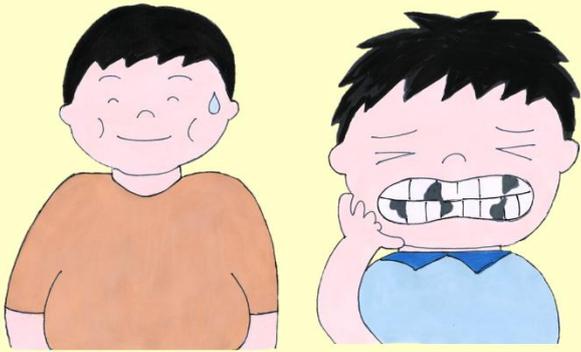
33.5グラム



⑫「ペットボトル 500ml のスポーツドリンクには 3.7g の角砂糖で 9 個分の砂糖が入っています。」

さとうをとりすぎると  
どんなこまったこと  
があるのでしょうか？

⑬「砂糖をとり過ぎるとどんな困った  
ことがあるか考えてみましょう。」



太る

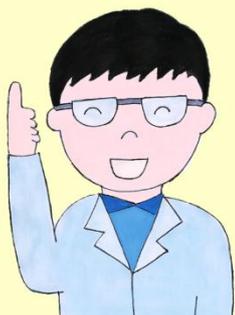
虫歯になる

⑭「太ってしまったり、虫歯にな  
りやすくなります。」



食よくがなくなる おこりっ  
ぽくなる

⑮「食事の前に砂糖の沢山入った  
飲み物を飲むと、おなかがいっば  
いなくなると脳が判断して食欲がな  
くなったり、またイライラして怒  
りっぽくなったりします。」



一日にとる  
さとうの量は？

20グラム



角さとう(3.7グラム)  
5こ と 1/2こ

⑯「こんなことにならないためには、  
1日にとる砂糖の量は 20 グラムぐら  
いまでを目安にするとよいでしょう。  
もちろん、これ以上とっては絶対にい  
けないということではありません」

麦茶



緑茶



ミネラル  
ウォーター



⑰「砂糖や砂糖の仲間がたくさん入った飲み物は、楽しみ程度に飲み、飲み過ぎないようにしましょう。また、夏はたくさん汗をかくので水分補給が大切ですが、水分補給のためには、水(水道水)や麦茶、お茶、ミネラルウォーターなど砂糖が入っていない飲み物がお勧めです。」



⑱「牛乳にも砂糖の仲間が入っていますが、カルシウムやビタミンなど体に大切な栄養がたくさん入っています。水分補給としてではなく、おやつや食事のときに1日にコップ1~2杯くらいを目安にして飲むとよいでしょう。また100パーセントの果汁ジュースには「果糖」という砂糖の仲間がたくさん入っています。ビタミンたっぷりで健康によさそうだからと水代わりに沢山飲まないようにしましょう。こちらもおやつや食事でもコップ1杯くらいを目安に飲むとよいでしょう。健康に過ごすために、ふだんの飲み物には砂糖や砂糖の仲間が入っていない、水や麦茶、ミネラルウォーター、そして緑茶などにしましょう。甘い飲み物は、おやつなどの楽しみ程度にして、飲み過ぎないようにしましょう。」