

飲み物の甘さ大調査 ~飲み物に含まれる砂糖の量は?~

2023年8月調査

ぼくは炭酸飲料やジュースが好きですが、家族からは「甘いものではなくお茶を飲んだ方がいい」と言われます。食事の時など特にそうです。砂糖やカロリーを取りすぎてしまい、ひまんや虫歯の原因になってしまうからだそうです。

それでも出来れば好きなものが飲みたいと思い、砂糖は少ないけれど甘い飲み物はないのか、市販されている飲み物の中にはどのくらいの砂糖が入っているかを調べました。砂糖とは糖質のことで、栄養成分表示の炭水化物から食物繊維を引いたものを糖質の量としています。なので計算方法は、

$$\text{「炭水化物-食物繊維=糖質」}$$

となります。

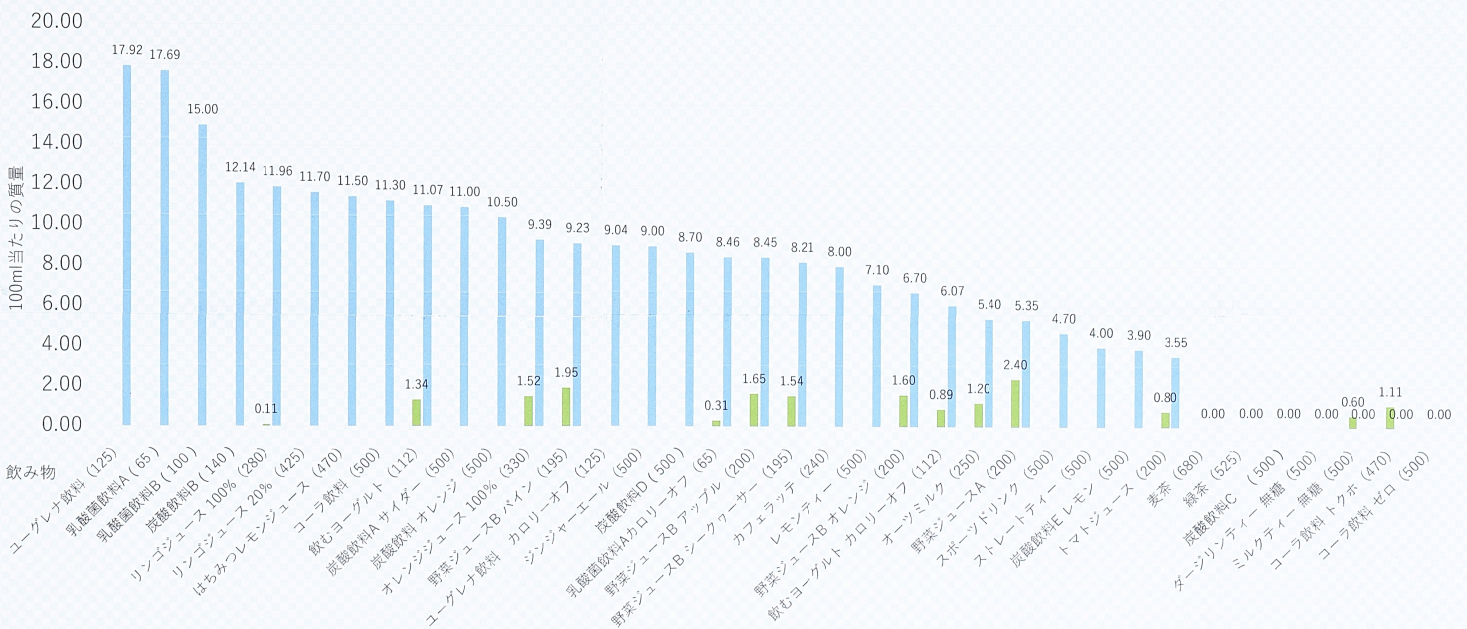
これをもとに飲み物の糖質の量を調べ、糖質の多い順にグラフにまとめました。

糖質が多い飲み物の予想

- 第1位 コーラ飲料
- 第2位 炭酸飲料D
- 第3位 炭酸飲料オレンジ
- 第4位 炭酸飲料B
- 第5位 レモンティー



(g) 市販されている飲み物100ml当りに含まれる糖質と食物繊維の量



カッコ内は1本当たりの内容量 (ml) ■ 食物繊維 ■ 糖質

100ml当りに糖質が多く含まれる飲み物

- 第1位 ユーグレナ飲料
- 第2位 乳酸菌飲料A
- 第3位 乳酸菌飲料B
- 第4位 炭酸飲料B
- 第5位 リンゴジュース100%

1本当りに糖質が多く含まれる飲み物

- 第1位 コーラ飲料
- 第2位 炭酸飲料Aサイダー
- 第3位 はちみつレモンジュース
- 第4位 炭酸飲料 オレンジ
- 第5位 リンゴジュース20%

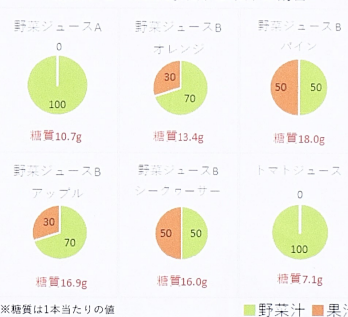
スティックシュガーで表すと何本分か？

ユーグレナ飲料	乳酸菌飲料A	乳酸菌飲料B	炭酸飲料B	リンゴジュース100%
6.0本	5.8本	5.0本	4.0本	3.9本

※ スティックシュガー=1本3g

コーラ飲料	炭酸飲料Aサイダー	はちみつレモンジュース	炭酸飲料オレンジ	リンゴジュース20%
18.8本	18.3本	18.0本	17.5本	16.6本

野菜ジュースの野菜汁と果汁の割合



※糖質は1本当たりの値

■ 野菜汁 ■ 果汁



ユーグレナ飲料はビタミン・ミネラル・アミノ酸など、乳酸菌飲料は乳酸菌など、手軽にとれ腸内環境も整い体にいいので、1日に何本も飲みたいと思っていました。調べる前は、これらの飲み物に糖質があまり入っていないと思っていたので、こんなに多くの糖質が入っていて驚きました。家族に「1日に1本にしなさい。」と言われた理由が分かりました。

コーラ飲料は1番糖質が多いと思っていたので、予想どおりでした。コーラ飲料トクホとコーラ飲料ゼロはどちらも甘いので、糖質がゼロだと思いませんでした。コーラ飲料トクホはコーラ飲料と味もあまり変わらないと思ったので、これなら食事の時に飲んでもいいだろうと思ったけれどカフェインが含まれているので、ぼくは避けた方がいい飲み物で残念でした。

野菜ジュースは果汁入りの物の方が野菜汁だけの物に比べると糖質が高くなることが分かりました。果汁入りの物は糖質が13~18gなのに対して野菜汁だけの物は7~10gでした。果汁入りの物は野菜が入っているとはいえ飲みすぎに気を付けたほうがいいと思います。糖質の少ないものを飲みたい場合は野菜汁100%の物を選ぶといいと思います。

WHOが推奨する糖質の摂取量は1日25gなのに対して、

・コーラ飲料・炭酸飲料Aサイダー・はちみつレモンジュース・炭酸飲料 オレンジ・リンゴジュース20%・ジンジャーエール・炭酸飲料D・レモンティー・リンゴジュース100%・オレンジジュース100%

を1本飲むと1日の摂取量を超えていたので、ショックでした。

他にもほとんどの飲み物に糖質がたくさん含まれていたのが驚きました。

これから飲み物を選ぶときは1本当たりの炭水化物(糖質)の数値を見てから決めようと思います。