

清涼飲料水には何が含まれているの？

～清涼飲料水と食事の関係～

○清涼飲料水とは…

“乳酸菌飲料、乳・乳製品を除くアルコールを含まない（アルコール１％未満）飲料”のことを言います。炭酸飲料、果実飲料、スポーツドリンクのほかにも、茶系飲料やミネラルウォーターも清涼飲料水に含まれます。

○清涼飲料水のなかみ

清涼飲料水の主原料は、どれも“水”です。

味の無い水に、糖液や香料・着色料など、さまざまなものを加えて作られます。

○甘い清涼飲料水と食事

炭酸飲料や果実飲料には、皆さんが思っている以上に“糖分”がたくさん含まれています。

これらを日常的に飲んでいると、常に糖分が送り込まれ、
体の中は糖分でいっぱいになります。

そうすると空腹感を感じにくくなり、３回の食事に影響がでてきます。

他にも日常的な摂取は、体のだるさやイライラ感、集中力の低下にも繋がります。

自分の体は、食べたもので作られます。

日常の水分補給は、水やお茶などの甘くない飲料にし、
食事をしっかり摂るように心掛けましょう！