

飲み物の糖分を調べてみよう!

ジュースやスポーツドリンクなどの飲み物がどれくらい甘いかは、「糖度計」という機械ではかることができます。

はかった「糖度」の数値は、調べた飲み物 100gの中に含まれている砂糖などの「糖分」の量 (g) を表しています。

例えば……糖度 12 度 = 「飲み物 100g の中に糖分が 12g 入っている」

○用意するもの

飲み物、糖度計、スポイト、ティッシュペーパー、水、電卓 など

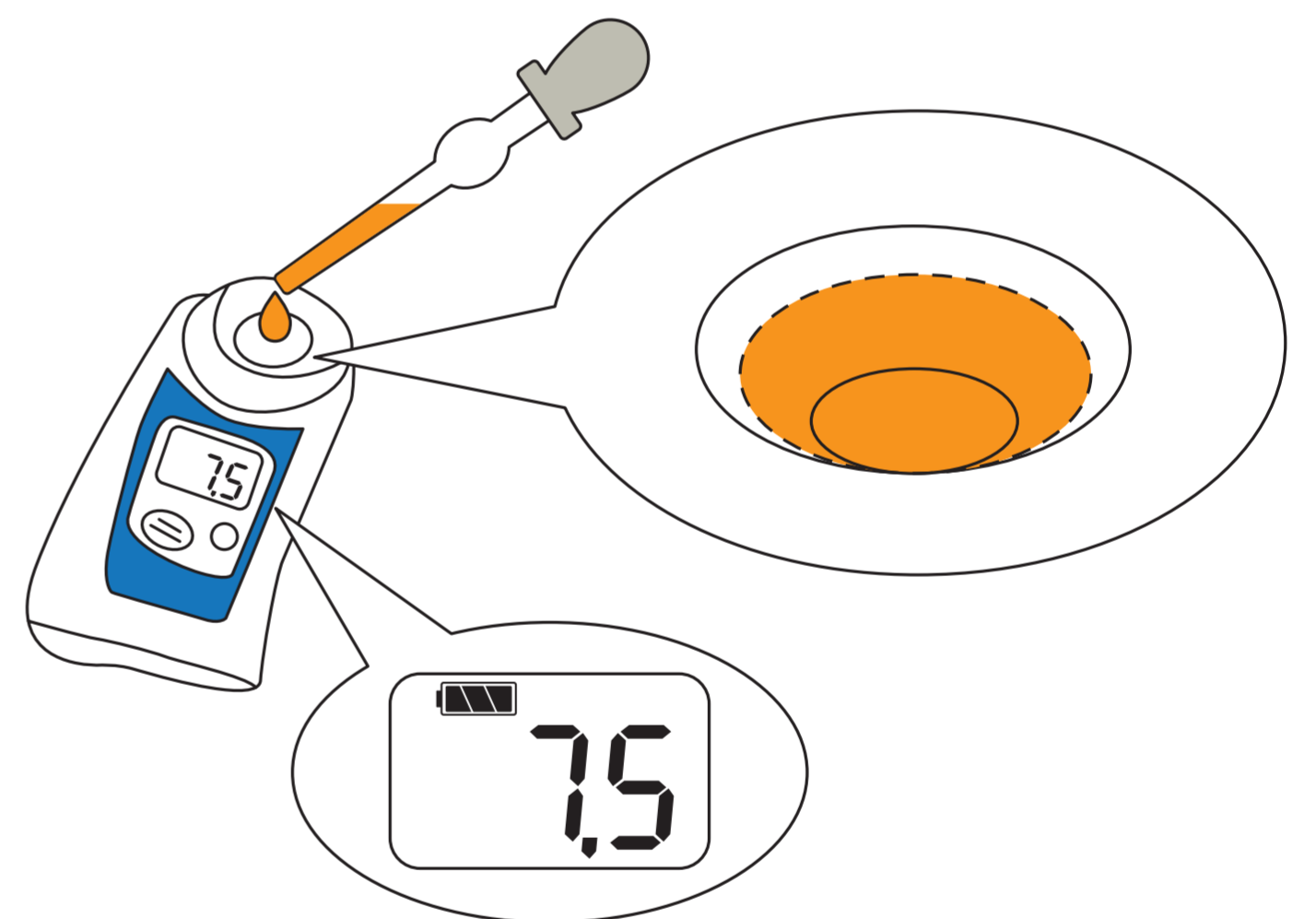
○計算方法

$$\text{1本あたりの糖分の量 (g)} = \text{糖度} \times \text{1本の内容量 (g} \div \text{mL)} \div 100$$



◆500mLのペットボトルの場合◆

$$\text{1本あたりの糖分の量 (g)} = \text{糖度} \times 5$$



★飲み物の糖分の量を簡単に確認するには？

飲み物の糖分の量は、「炭水化物」の表示量を目安にできるので確認してみましょう。

糖分の量を実際に調べてみるとどうでしたか？

のどがかわくと冷たい飲み物をがぶ飲みしたくなりますが、たくさんの糖分が含まれているものもあります。

糖分のとりすぎは肥満などの原因になるので、注意しましょう。