

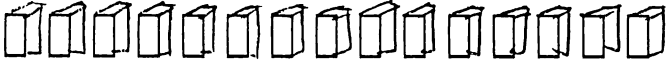


夏は暑いですね！

暑い日が続くと、体はバテバテ のどはカラカラ
ジュースがとても おいしく感じられますね。

ところで、
ジュースには、たくさんの砂糖さとうがはいっているのを知っていますか？


たとえば 500ccのペットボトル1本には 角砂糖が



たんさん 炭酸飲料	 15コぐらい
こうちゃ 紅茶飲料	 7コぐらい
スポーツ 飲料	 5コぐらい



もはいっているのです。

私たちは1日、 (5コ) 分の糖とうぶん分で十分なのですが、ジュース類の飲みすぎは、糖分のとりすぎになります。糖分をとりすぎると、肥ひまん満、食しょくよく欲がな
い、体がだるいなどということになります。

君は、きょうどのくらいのジュースを飲んだかな？

きょう飲んだジュース

飲んだジュース	cc



飲みすぎないために

- 1 あまり冷やしすぎない
- 2 コップにとりわけて飲む
- 3 水がわりに飲まない