

Q1の答えは、①ポカリスエット Q2の答えは、②のアップルパイでした！
皆さんどうでしたか？合っていましたか？

ポカリスエットには糖質が31g含まれていて、スティックシュガー  10本分に相当します。実は②のアップルパイにも糖質が30g含まれていて、ポカリスエットと同じ糖質量なんですよ！



10本分

同じ糖質量⇒アップルパイ
31g



9本分

同じ糖質量⇒みたらし団子
28.4g



8本分

同じ糖質量⇒ベイクドチーズケーキ
23.5g



7本分

同じ糖質量⇒板チョコ1枚
22g



味が薄く、後味がさっぱりしていても意外と糖質が高くて、驚きますよね！

スポーツドリンクは糖質100%であるため、血糖値が急激に上がります。その結果、糖尿病の悪化に繋がります。また虫歯・歯周病のリスクも高くなります。食事がしっかり摂れている方は、水やお茶など糖質の含まないものにしましょう！

ただ、シックデイ（下痢・発熱・嘔吐・食欲不振など）の時は、水分や糖質の補給が必要になります。食事がとれない時は、ジュースやスポーツ飲料でもいいので、糖質を口にしましょう。



 糖質クイズ 

この中で1番糖質が多いのはどれでしょう？

Q1.

①



②



③



④



A.

Q2.

①



②



③



④



A.