

# 砂糖の量



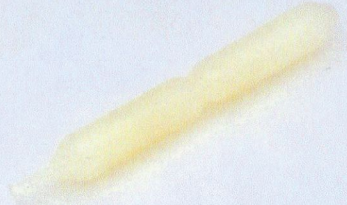
き歯科

あめ 2コ



「禁煙して口さみしい」「風邪をひいてのどの調子がおかしくて」「喉を歌うので」一時的によくなくても、根面カリエスなどが急速に進行します。

チューベツト



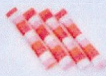
夏の子供のおやつ№1。かみながら手で溶かして食べるころに人気のヒミツがありそうです。半分で我慢すると砂糖1本分になります。

ガム 9枚



「歯ミガキの代わりにかんでいます」でも赤染めをしてみるとまっ赤。ガムではブラークはまったく落ちません。

アイス



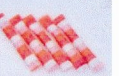
冷たいアイス、溶けたアイス、同じアイスなのに溶けた方がうんと甘く感じます。冷たいときは、舌は鈍感になるので、判断を誤ってしまいます。

ゼリー



果汁たっぷり并表示されているので、離乳食として赤ちゃんにあたえているお母さんもいますが、砂糖もたっぷり入っています。

コカ・コーラ 350ml



のどごしさわやかなのは炭酸のおかげです。その炭酸が甘さをごまかしています。気のぬけた炭酸飲料は、うんと甘く感じられます。

オレンジジュース



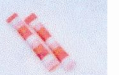
100%ジュースでも表示ラベルに濃縮還元果汁と書いてあれば、果汁のしぼり汁を煮つめて濃縮し、加工する際に水+砂糖+濃縮果汁とで作られたものがあります。

ポカリスエット 350ml



部活でスポーツをした後の水分補給に、水の代わりに飲んでいてお歯ができた人がいます。砂糖が入っていないと誤解している人もいます。

コーヒー 190cc



コーヒーに必ず砂糖を入れていた人が、砂糖をやめて代わりにミルクを入れるようにしました。そして、砂糖が2本分入っている缶コーヒーは飲まなくなったそうです。

ポテトチップ

0本



砂糖は含まれていません。カロリーから考えると1日に食べていい量は、大人も子供も自分の両手にひとやま分。他のスナック菓子も同じです。

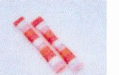
ポテトチップ (片手)

ジュースの分



飲み物といっしょに食べたい時。片手やまもり分とコップ1杯のジュースで1日のおやつ量になります。

グミ



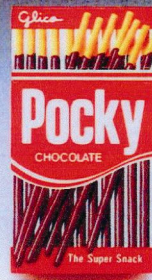
なんともいえない歯ごたえで一躍人気になりました。約7コで砂糖1本分です。

### クッキー 2枚



チョコやジャムがついているものは2枚で砂糖2本分になります。市販よりも手作りのほうが砂糖を少なくして作れるようです。

### ポッキー 1箱



砂糖量は種類が違っても同じです。定番のポッキーは今も昔も一番人気です。「こんなに砂糖少ないの」と驚く人もいます。

### あんパン



小さいほうは、デパートの地下で少し高い値で売られています。右はスーパーで売られているものです。大1コで砂糖2日分になってしまいます。

### メロンパン



メロンパンと「午後の紅茶」の組み合わせは高校生の昼食として人気があります。しかし、合わせて2日分の砂糖量になりますからサンドイッチにかえたいものです。

### チョコレート 1枚



チョコレートの半分は砂糖だと思ってください。何片で3本分になるか調べてみましょう。



1袋にたくさん入っているので、全部食べずにお友だちや兄弟で分けたり、残りはあしたの分にするといいですね。

### ケーキ



標準の大きさなら1個で3本分です。1日の砂糖量と同じです。飲みものはお水や砂糖の入っていない麦茶にするといいでしょ。

### プリン



卵、牛乳をたっぷり使って作られているので、栄養価が高いです。砂糖はほとんどカラメルに含まれています。

### 大福



大ききやあんこの量もさまざまです。和菓子はケーキよりもカロリーが少ないからと食べている人もいますが、砂糖量に気をつけてください。

### カステラ 1切



やわらかくて甘いので、高齢の人に好まれます。また赤ちゃんに食べさせている人もいます。砂糖量が多いので注意してください。

### ヨーグルト



右は0本ですが、ずばいからといって砂糖を入れる人がいます。フルーツをたくさんまぜるとおいしく食べられます。漬れるとずばいさもおいしくなります。

### ヤクルト



口あたりがよく、愛飲している人が大勢います。しかし砂糖量が多くむし歯になりやすいので、摂り方に注意したいものです。