

# 健康情報 定期便

～健康情報をお届けします～

令和3年12月1日 vol.2

発行 北広島市健康推進課

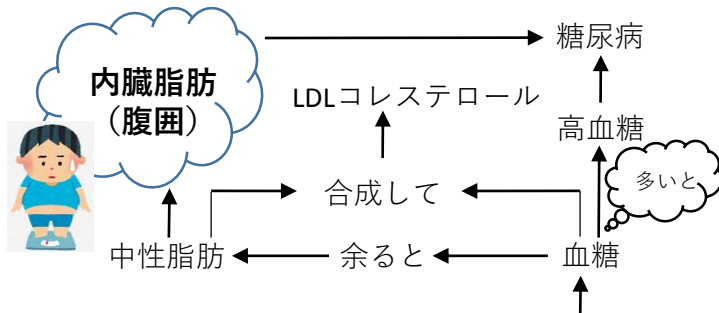
電話 372-3311(内1222)

これから、クリスマスやお正月がやってきます。

楽しいイベントによく食べる食品には、砂糖がどのくらい入っているのかを知っていますか？  
食べたものは、体の中でどうなるのでしょうか。



体の中で  
起こること



## 砂糖摂取 1日の目安量

① 2～6歳	5～15 g	
② 糖尿病か、60歳以上	10 g	
①～②以外	20 g	

食品名	量	砂糖量(g)	スティックシュガー(1本約3g)にすると
のりもち	1個(50g)	0	0本
砂糖醤油もち	1個(50g)	3	1本
きなこもち	1個(50g)	9	3本
手巻き寿司ご飯	360g(3個)	9	3本
お汁粉	1杯(190cc)	9	3本
煮豆	20g	15	5本
栗きんとん	60g	27	9本
ショートケーキ	1カット	30	10本
炭酸飲料	1本(500cc)	60	20本

記載している砂糖の量は目安です。作り方や商品によって異なることがあります



年末年始の健康づくりの参考にしてください！

