摂りすぎに注意！

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渇いたら、砂糖をゴクゴク飲んでる？　～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

注）「カロリーオフ」でも、１００mlあたり２０kcal以下のエネルギー量があります。
「ノンカロリー」でも、１００mlあたり５kcal未満のエネルギー量があります。

参考）厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知：
栄養表示基準等の取扱いについて,平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

（参考）生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君　吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著（独立行政法人　国立健康・栄養研究所）