



# 飲み物のカロリー、確認していますか？

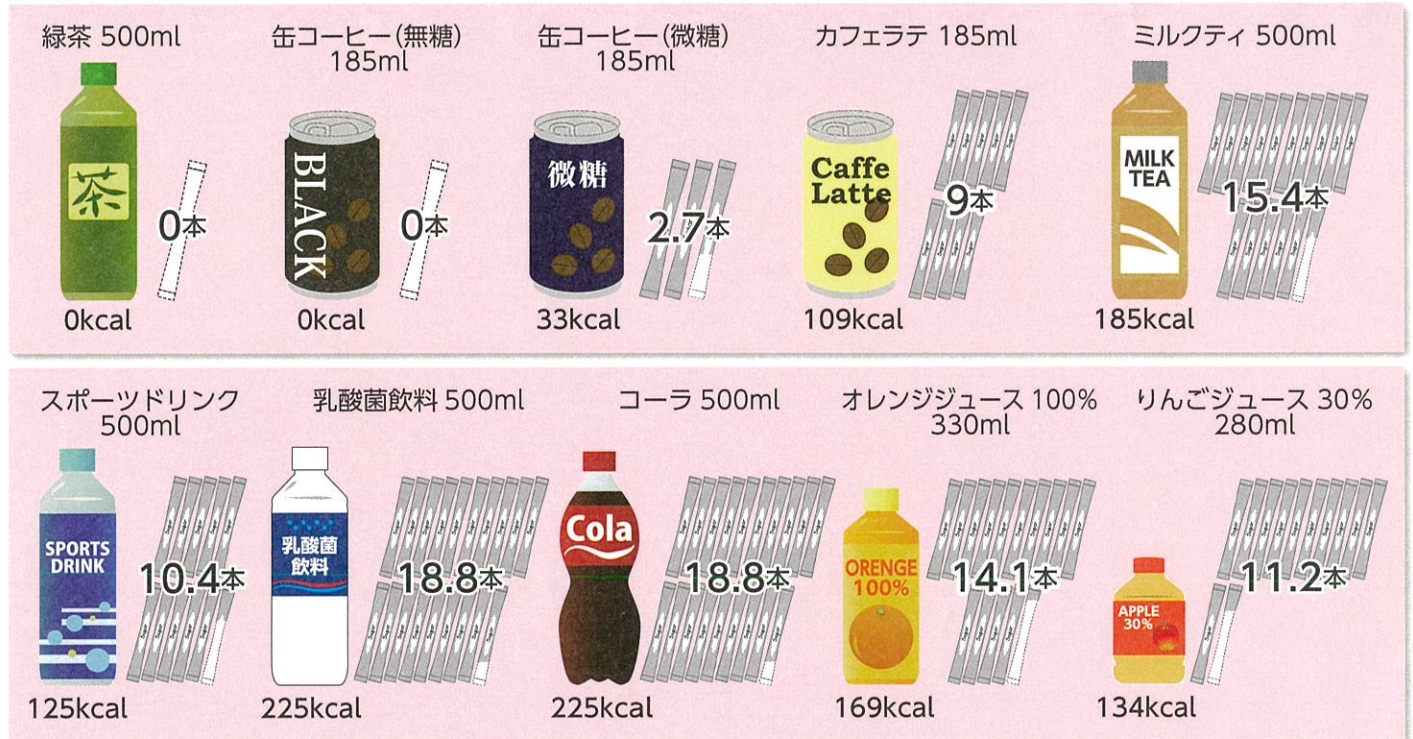
自動販売機等で飲み物を買うとき、カロリーをチェックしていますか？

特に気にせず、ついつい飲んでしまっている方は要注意！

今回は、自動販売機でよく目にする飲み物のカロリーをご紹介します。

## よく飲む飲み物のカロリーは、スティックシュガー何本分？

飲み物のカロリーをスティックシュガー(1本3g)に換算してみると…



※飲み物1本の内容量(サイズ)にもご注意を！

同じ缶コーヒーでもブラック・微糖・カフェラテでは、カロリーに大きな差があることが一目瞭然です。毎日何気なく飲んでいる飲み物のカロリーも把握しておきましょう。

## カロリーゼロの落とし穴

最近はカロリーゼロの飲み物も増えてきています。カロリーゼロなら太らないと思っている人も多いようですが、カロリーが全くないわけではありません。

“カロリーゼロ”とは、100ml当たり5kcalに満たないものに表示できます。

勘違いしたまま何本も飲み続けていると、気付かないうちにカロリーを取り過ぎてしまうかもしれません。

