

# 食とけんこう

## 健康な食事づくり推進員が調査しました！ 「よく飲んでいる飲み物」は何ですか？

10月27日のIのまち いなぎ市民まつりにおいて、健康な食事づくり推進員がアンケート調査を行いました。ご協力いただいた市民の皆さん、ありがとうございました。

【目的】市民の皆さんが、よく飲んでいる飲み物を調査し、飲み物に含まれている糖分量を知ってもらう。糖分の摂り過ぎに注意し、生活習慣病の改善や今後の健康な食事づくり推進員の普及活動につなげるため。

【内容】いなぎ市民まつり 健康な食事づくり推進員ブースにおいて、市民の方に、「よく飲んでいる飲み物は何ですか？」以下の項目から選んで回答してもらった。  
項目：炭酸飲料／スポーツドリンク／コーヒー・紅茶／ジュース／栄養ドリンク／その他

【結果】 回答数1,884人

【人】

	炭酸飲料		スポーツドリンク		コーヒー・紅茶		ジュース		栄養ドリンク		その他 緑茶・水・ビール・焼酎・炭酸水	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1歳から6歳	23	24	8	13	8	6	55	63	0	1	56	75
7歳から15歳	88	105	47	18	11	41	34	50	3	0	50	144
16歳から30歳	12	4	2	0	6	11	1	8	3	1	6	33
31歳から64歳	25	22	6	4	85	181	11	8	5	3	90	204
65歳以上	6	2	4	6	17	67	1	7	4	5	22	89
合計	154	157	67	41	127	306	102	136	15	10	224	545

●その他飲み物の内訳：緑茶・水(477名)、ビール(22名)、焼酎(1名)、炭酸水(1名)、回答なし(268名)

●コーヒー・紅茶に含まれている糖分の有無については調査していません

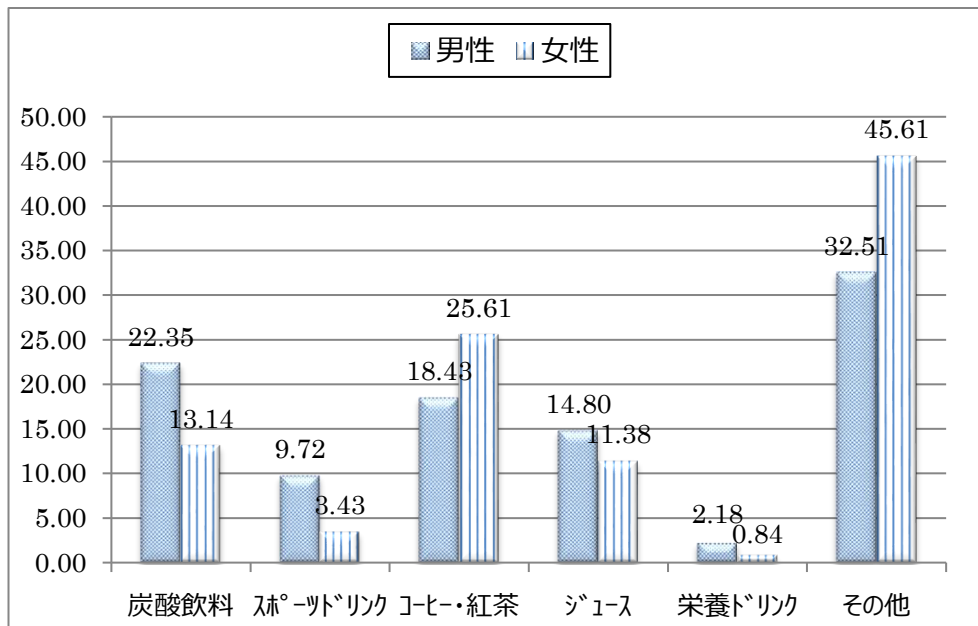
発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : [https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/tayori.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html)



【男性・女性の比率】



アンケートに答えてくださった市民のうち、男性の 32.5%、女性の 45.6%がその他（緑茶・水・酒類）の飲み物を飲んでいました。それ以外の飲み物を年代別に見ると 1～15 歳の若い世代は、炭酸飲料やスポーツドリンク、ジュースなど、比較的多くの糖分が含まれている飲み物をよく飲んでいることが分かりました。また、31 歳から 65 歳以上の世代では、炭酸飲料やジュース、スポーツドリンクの摂取量は若い世代と比べて少ないものの、糖分が含まれている可能性があるコーヒー・紅茶を 31 歳から 64 歳の男性、女性が非常に多く回答していました。これらのアンケート結果から、年代別によく飲む飲み物に違いはあるものの、全体の半数以上が糖分を含む飲み物を多く摂取していることが分かりました。

**飲み物に含まれる糖分**（炭水化物量で換算：スティックシュガー 1 本＝砂糖 3 g）

商品名	内容量	Kcal	スティックシュガー (1 本 3 g 計算)
コカコーラ	500 ml	225	1 9 本分
カルピスウォーター	500 ml	225	1 9 本分
ポカリスエット	500 ml	125	1 1 本分
CCレモン	500 ml	200	1 7 本分
午後の紅茶（ミルクティー）	500 ml	185	1 3 本分
缶コーヒー	190 ml	61	4 本分
飲むヨーグルト	200 ml	134	8 本分
野菜生活	200 ml	69	4.4 本分
コーヒー（紙パック）	500 ml	243	1 5 本分
レモンティー	500 ml	130	1 1 本分

**1 日砂糖 2 5 グラムが目安です！**

WHO（世界保健機関）は 1 日の砂糖摂取量の目安を 1 日に摂る総エネルギー量の 5% 未満に抑えるべきというガイドラインを発表しました（2015 年 3 月）これは**砂糖 2 5 グラム**に相当し、スティックシュガーで換算すると**8 本分**となります。摂り過ぎないように注意しましょう。