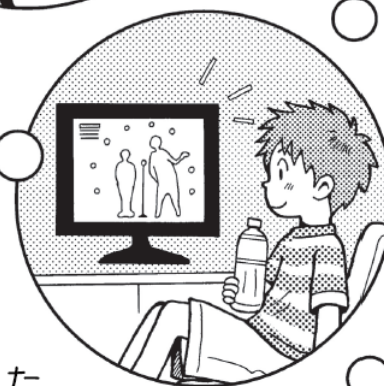
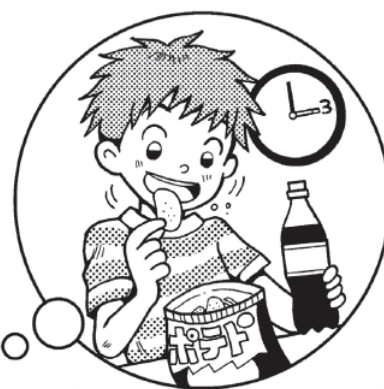


の 飲みすぎに注意！ あま〜い清りよう飲料



あつ なつ ひ
暑い夏の日、ついついペット
ボトル入りのあまい清りよう飲
料を1日に何本も飲んでしまった
ことはありませんか。毎日飲み続けていると、大量
のとう分をとることになります。飲む場合は、量を決め
て飲むことが大切です。



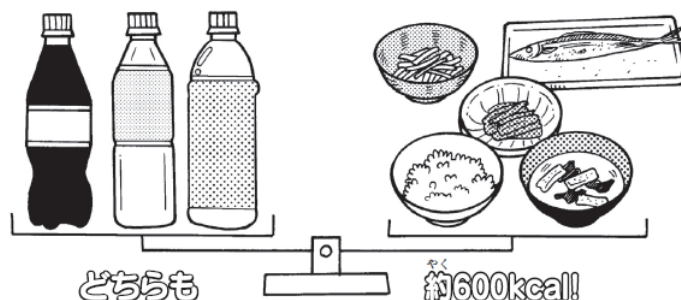
くらべてビックリ！？ 清りよう飲料の正体

1 つめ
冷たいものとぬるいもの、飲み
くらべてみると…



2つのコップに清りよう飲料を注ぎ、1つは冷やし、
もう1つは室温にして飲みくらべると、冷やした方が
飲みやすく感じられます。こうして冷えたあまい清りよ
う飲料は、つい飲みすぎてしまうことがわかります。

2 せい
清りよう飲料と食事、エネルギー
量をくらべてみると…



ペットボトル入りのとう分が多い飲料など3本と、
和食のエネルギー量をくらべると、だいたい同じでし
た。あまい飲み物をたくさん飲むと、エネルギーをと
りすぎることになります。