

知って得する情報!

☆飲み物に含まれる砂糖量はどのくらい?! ☆

日常私達は、飲み物からも糖質を摂取しています！
6種類の飲み物中に含まれている砂糖量はどのくらい含まれているでしょう！

注) 1本飲みきった場合の砂糖量です。

微糖コーヒー



9 g

スポーツ飲料



23 g

乳酸菌飲料



11 g

オレンジジュース100%



24 g

野菜ジュース



18 g

炭酸飲料



47 g

※飲み物やおやつでとる砂糖は単純糖質といって、吸収がとても速く、血糖値が急激に高くなります。そうなることによって“インスリン”というホルモンがたくさん必要になってきます。“インスリン”というホルモンは、一生のうちで出る量が決まっていると言われています。無駄使いできませんね♪

1日の砂糖摂取目安量の紹介

1歳半～2歳	5 g	9歳～成人	20 g
3歳～5歳	10 g	60歳以上	10 g
6歳～8歳	15 g		

※上記の量は健康な人が摂取できる量です。

左記以外の飲み物からとる糖の目安をつけてみましょう!

飲み物の種類 と その中の糖の割合 (%)		目安量	私の1日の飲料		糖 量	100cc中の カフェインの 割合 (mg)
例	カルピスソーダー	12 %	350cc	350cc	×	0.12
イオン飲料 スポーツドリンク	アクエリアスアクティブダイエット ザリメントウォーター 他	2.5～5 %	500cc	×	0.025 ～0.05	g
	ポカリスエット アクエリアス ゲーレード 他	5～7 %	500cc	×	0.05 ～0.07	g
豆乳飲料	調整豆乳	3～4 %	1本 200cc	×	0.03 ～0.04	g
	コーヒー味 フルーツ味 野菜ミックス	7～9 %		×	0.07 ～0.09	g
清涼飲料 天然果汁	炭酸飲料 果汁飲料 自家製の果汁も	12 %	100cc 200cc	×		
のむヨーグルト 加糖ヨーグルト	ヨーグルトの中の砂糖の割合	12 %	1本 80～100cc	×	0.12	
果肉入りヨーグルト	カロリーは100～120kcal 果肉量は20～60g	12 % (果肉の量も入っ て)	1個 120～130g	×	0.12	0
乳酸飲料	ヤクルト ビックル 他	13 %	1本 60cc 1本 80cc	×	0.13	g
酢飲料	黒酢ドリンク リンゴ酢 もみぎ酢	12 %		×	0.12	g
野菜ジュース	野菜ジュース 野菜果汁ミックス	10～25 %	1本 200cc	×	0.1 ～0.25	g
ゼリー、プリン		約15 %	1個 100g	×	0.15	g
ウィダーinゼリー		25 %	1本 180cc	×	0.25	g
眠気めざましドリンク	メグシャキ 他	13 %	1本 100cc	×	0.13	100
栄養ドリンク	ファイブミニ リポビタンの オロナミンC 他	15 %	1本 100cc	×	0.15	20～65
コーヒー飲料	あたためタイプ 5% ひやしタイプ 13%	平均して 9 %	185cc	×	0.09	50～90
コーヒー(粉末スチック)	カフェオレタイプ(1本14g)	平均して 22 %	1本 14g	×	0.22	g
コーヒー	インスタント(ブラック)	0 % (ほとんどなし)		×	0	26
	ドリップ(ブラック)	0 % (ほとんどなし)		×	0	40
お茶	緑茶 紅茶 ほろろ茶 番茶	0 % (ほとんどなし)		×	0	10～20
	煎茶	0 % (ほとんどなし)		×	0	0
合 計						g

0

100

20～65

50～90

26

40

10～20

0

g

g

g

g

g

g

g

g

g

g

g

g

g

g

g



遺跡位置図



御宇田井手 (山鹿市)



築地井手 (菊池市)

平安時代の後半以降、山間では溜め池造成や水路建設などの農業土木技術の向上によって、菊池川流域でも井手(用水路)が整備されました。これにより、それまで水が届かなかった高台を水田に変え、耕作面積を増やしていききました。

菊池川流域の井手

井手とは、人工的に造った「農業用水路」のことです。菊池川流域では、井手は中世(平安時代後半ごろ)から造られます。まず水を確保するため、大小さまざまな溜め池を造成するか、川に堰を造り水をせき止め、そこから田に向けて溝を掘っていきます。水を溜める場所が標高の高い場所であれば、そこより低い

御宇田井手

上内田川の津袋という場所

菊池川流域の井手は、他の地域と同様に比較的山間に見られます。菊池市には原井手、築地井手、古川兵衛井手などが知られ、山鹿市では御宇田井手、津留井手、小坂井手などがあります。下流の和水町では平野井手、玉名市には寺田井手、河崎井手などが造られています。これらはほとんどが今も現役で、流域の水田に水を与え続けています。

御宇田井手

(担当: 山鹿市社会教育課)

山間に田を拓く① 菊池川流域の井手、御宇田井手(中世の井手)



菊池川流域

シリーズ日本遺産 ⑨

米作り、二千年にわたる大地の記憶
菊池川流域「今昔『水稻』物語」

問い合わせ先
社会教育課
☎0968-34-3047



菊池川 日本遺産 検索

始めてみよう!「お茶の間筋トレ」～vol.1～

平成15年より高齢者を対象とした「お茶の間筋トレ教室」が始まり、現在56ヶ所の地区公民館を拠点に約650名が参加されています。近年、若年世代～中年世代の運動不足が指摘される中、運動の機会を増やし、健康寿命を延ばすために「しなやかに動きやすい体」を目標とし、今月から体操の紹介をしていきます。

①腹式深呼吸

手をお腹に当て鼻から息を吸う時に、お腹が膨らむのを確認し、細く長く吐きます。身体の緊張が解け気持ちも落ち着きます。



1

②手首曲げと回し

肘と手首を直角に構え、手のひらを反対の手で手前に反らします。深呼吸3回～4回程で片方も同様に行います。次に向きをかえて指先を軽く握り反対の手で手前にゆっくり押さえ片方も同様です。手のひらを合わせ指を組み手首を回します。

関節可動域の広がり、手・指筋肉の伸縮になります。



2

③足首曲げ伸ばしと回し

手を適所に着き、下肢筋肉が緩んだら、足首を曲げつま先を天井に向け深呼吸をし、次に足首を伸ばしてつま先を前方に向けます。その後腰幅程開いて回すことで関節可動域の広がりや、下腿筋肉の伸縮と歩行時のつまずき防止に効果が見られます。



3