

# 家でこんな飲み物をよく飲んでいませんか？

- ・ 清涼飲料水



- ・ ミルクや砂糖の入ったコーヒー



- ・ スティックタイプの甘い飲み物（カフェラテ、ミルクココアなど）

これらの飲み物は糖が多く、体に吸収されやすいです。

外出自粛で運動量が減っている今はエネルギーの過剰摂取に

つながる恐れも・・・



# 飲み物も身体に優しく

【おすすめの飲み物】 

- ・水、お茶、紅茶
- ・ブラックコーヒー
- ・ノンシュガー炭酸飲料



【飲み方】

- ・水分はこまめに取りるようにしましょう。ただし、甘くない飲み物を。
- ・食事で乳製品が足りないときは、牛乳もおすすめ。
- ・乳酸菌飲料、栄養ドリンク、野菜ジュースは飲みすぎない。

