



歯っぴ～噛む噛む



くだものと果汁100%ジュース

どうちがうの??



果汁100%ジュースならくだものを食べるのも
ジュースを飲むのもいっしょ!いっしょ!

ほ～ほっほ～

くだものと果汁100%ジュースには大きな違いがあるのじゃ!
知らないまま飲んでいると

おし歯になってしまうかもしれないぞ～



たとえばりんごとりんごジュースの場合…

【りんご（皮つき）】
（果肉100gあたり）
糖質 16.2g
ビタミンC 6mg
食物繊維 1.9g

- 食物繊維やビタミンが多く含まれている
- よく噛むことでつばがたくさん出てお口の中に**糖質が残りにくい**

【りんごストレートジュース】
（100gあたり）
糖質 12.39g
ビタミンC 3.15mg



- 手軽に栄養が取れる
- 加熱殺菌などの工程で失われやすい栄養素もある
- 噛まずに飲むためお口の中に**糖質が残しやすい**



ジュースを飲んだ後はお水やお茶を飲んでさっぱりさせるがよい

それなら簡単ね!

