

# 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 当たり)  
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!

