

果汁入り天然水は水？ (フレーバーウォーターは水？ジュース？)

1. 果汁入り天然水(フレーバーウォーター)ってどんな飲み物？

見た目水 0kcal 角砂糖 0 個分

でも飲むとジュースのような味がある

220kcal 角砂糖 12 個分

2. 「天然水」と「果汁入り天然水(フレーバーウォーター)」の違い

(某企業の同じシリーズの天然水と果汁入り天然水の比較)

天然水・・・エネルギー0kcal、炭水化物0g

果汁入り天然水・・・エネルギー17kcal、炭水化物4.4g

※(炭水化物は糖分を表し、この量は500mlペットボトルで約角砂糖8個～9個分)

果汁入り天然水は、結局ジュースと変わらない！

3. 果汁入り天然水とむし歯との関係

上記の話で、『果汁入り天然水は、結局ジュースと変わらない』ことが分かれば、果汁入り天然水と言うジャンルもこれまでのジュース同様の対応が必要と言うこととなります。つまり、むし歯にならないとは言えず、しっかりした歯磨きが大切になります。



詳しくは院長までご相談ください



ふたぎ歯科医院

