

飲料水にふくまれる 砂糖の量を調べてみよう

年 組 番

なまえ： _____

目的

準備した飲料

砂糖がたくさんはいていそうと思うもの、少ないと思うもの、お気に入りのドリンク、体によさそうな野菜ジュース、スポーツドリンクなどを自分で5種類えらんでみよう!

予想の甘さランキング

飲料を飲み比べて砂糖が多い順ランキングの予想を立ててみよう! 選んだ理由も書いてみよう!

順位	飲料名	飲み物の量	感じた甘さ	選んだ理由
1		ml	☆☆☆☆☆	
2		ml	☆☆☆☆☆	
3		ml	☆☆☆☆☆	
4		ml	☆☆☆☆☆	
5		ml	☆☆☆☆☆	

500mlペットボトル1本にふくまれる砂糖の量の割り出し方→ラベルにある「栄養成分表示」の「炭水化物」を確認する。

栄養成分表示 (100mlあたり)の場合

「炭水化物(g)」×5=砂糖の量(g)
※栄養成分表示は100mlあたりなので500mlにするために5をかける。350mlの場合3.5をかける

実際の甘さランキング

上の式を使って1本あたりの砂糖の量を調べてみよう! 実際にその量の砂糖をはかって見比べてみよう! 1位のは、実際にその量の砂糖を水に溶かして飲んでみよう!

順位	飲料名	飲み物の量	100mlの炭水化物の量	1本あたりの砂糖の量	感想
1		ml	g	g	
2		ml	g	g	
3		ml	g	g	
4		ml	g	g	
5		ml	g	g	

実験をやってみての結果・まとめ

実験前の予想との違いを書いてみよう! また、砂糖は人の体にどんな働きがあるか、調べてみよう。