

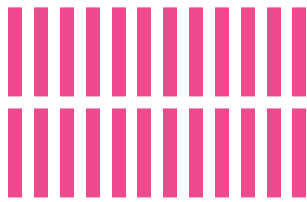
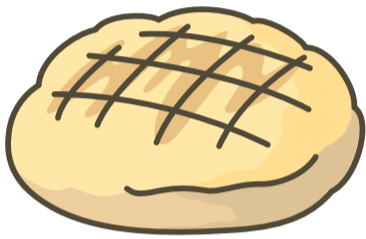
比べて
みよう!

糖質含有量

～間食編～

3gのスティックシュガー約何本分?

メロンパン
1個 120gあたり



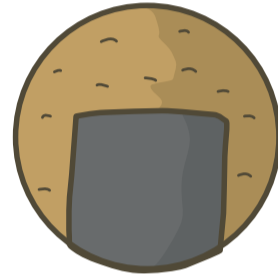
糖質 72g
24本

ドーナツ
1個 55gあたり



糖質 35g
12本

せんべい(大)
1枚 15gあたり



糖質 14g
5本

板チョコレート
8片 20gあたり



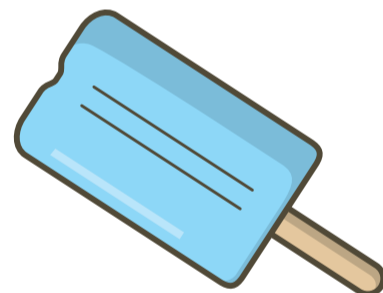
糖質 12g
4本

アイスクリーム
(バニラ)
1個 110mlあたり



糖質 20g
7本

氷菓子(アイスバー)
1個 110mlあたり



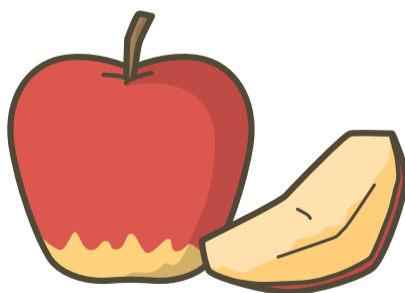
糖質 18g
6本

プリン
1個 65gあたり



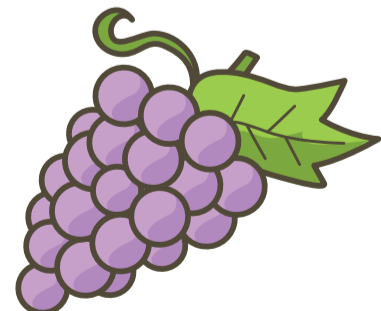
糖質 12g
4本

りんご
1/2個 140gあたり



糖質 17g
6本

ぶどう
10粒 160gあたり



糖質 24g
8本



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

血糖コース²⁶

