

比べて
みよう!

糖質含有量

～飲料編～

3gのスティックシュガー約何本分？



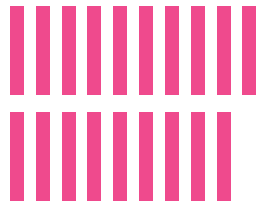
スポーツ飲料
500ml あたり



糖質 23g **8本**



炭酸飲料
500ml あたり



糖質 57g **19本**



炭酸飲料
(Zero)
500ml あたり

糖質 0g **0本**



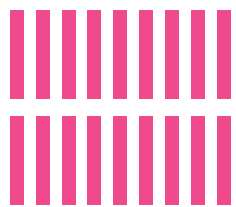
野菜ジュース
200ml あたり

糖質 7～22g

(メーカーによって異なります)



乳酸飲料
500ml あたり



糖質 55g **18本**



栄養ドリンク
120ml あたり



糖質 19g **7本**



コーヒー
(砂糖入り)
185ml あたり



糖質 13.7g **5本**



ウーロン茶
500ml あたり

糖質 0g **0本**



麦茶
500ml あたり

糖質 0g **0本**

カロリーゼロって本当にゼロ？

100mlあたり5kcal未満であれば「カロリーゼロ」と記載可能。
つまり、500mlあたり20kcalでも
100mlあたり4kcalであれば「カロリーゼロ」
「カロリーゼロ」でも摂りすぎには注意しましょう。



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

28

