

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 96kcal 糖質 23g 8本	 炭酸飲料 500ml あたり 212kcal 糖質 57g 19本	 炭酸飲料 (Zero) 500ml あたり 要注意! 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 216kcal 糖質 55g 18本	 栄養ドリンク 120ml あたり 84kcal 糖質 19g 7本
 コーヒー (砂糖入り) 185ml あたり 60kcal 糖質 13.7g 5本	 ウーロン茶 500ml あたり 0kcal 糖質 0g 0本	 麦茶 500ml あたり 0kcal 糖質 0g 0本

カロリーゼロって本当にゼロ?

100ml当たり5kcal未満であれば「カロリーゼロ」と記載可能。
つまり、500ml当たり20kcalでも
100ml当たり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
推進宣言

血糖コース

28

