

比べて
みよう!

糖質含有量

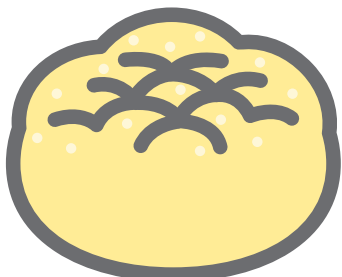
食生活
コース



3gのスティックシュガー約何本分?

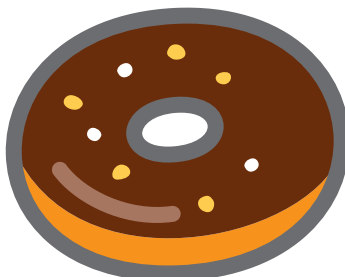
間食編

メロンパン
1個 120gあたり



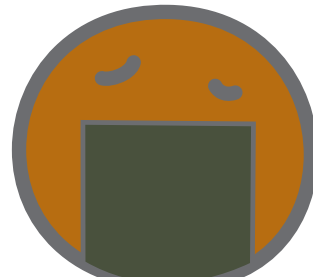
糖質72g
24本

ドーナツ
1個 55gあたり



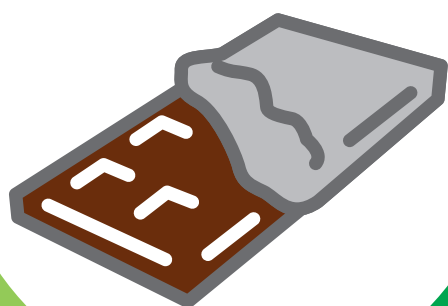
糖質35g
12本

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



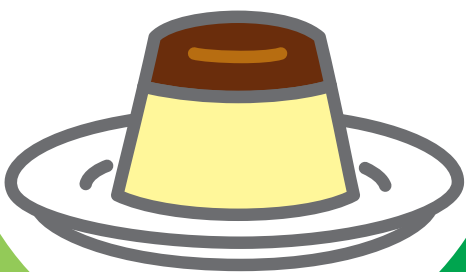
糖質20g
7本

氷菓子(アイスバー)
1個 110mlあたり



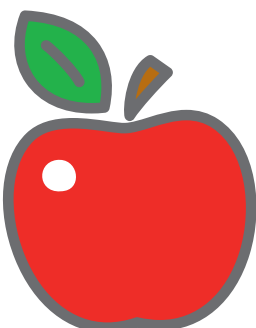
糖質18g
6本

プリン
1個 65gあたり



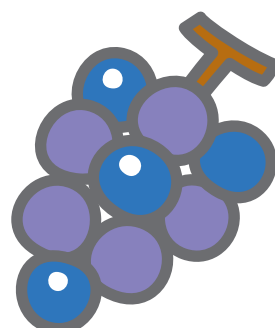
糖質12g
4本

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

