

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?

飲料編



スポーツ
飲料
500mlあたり



糖質31g
10本



炭酸飲料
500mlあたり



糖質57g
19本



炭酸飲料
(糖質ゼロ)
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
400mlあたり



糖質60g
20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
糖質ゼロなの?

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」でも糖質を含んでいます。
摂りすぎに注意しましょう。

