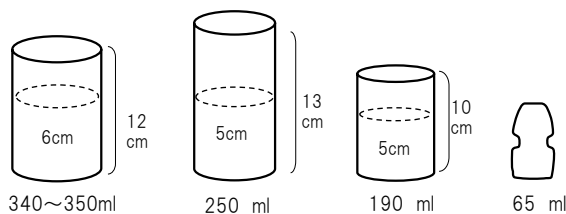


お菓子と飲み物の中の糖の量は？

「飲み物の種類」と「その中の糖の割合(%)」			目安量			糖量
イオン飲料 スポーツドリンク	アクエリアスアクティブダイエット サプリメントウォーター 他	2.5~5%	100ml	×	0.025 ~0.05	2.5 g
	ポカリスエット アクエリアス ゲータレード 他	5~7%	100ml	×	0.05 ~0.07	5 g
	乳幼児向けイオン飲料	3.5~5.5%	100ml	×	0.035 ~0.055	3.5~5.5 g
のむヨーグルト	ヨーグルトの中の砂糖の割合	12%	100ml	×	0.12	12g
豆乳飲料	調整豆乳	3~4%	100ml	×	0.03 ~0.04	3 g (1パック6g)
	コーヒー味 フルーツ味 野菜ミックス	7~9%	100ml	×	0.07 ~0.09	7 g (1パック14g)
清涼飲料 天然果汁	自家製の果汁も	12%	100ml	×	0.12	12 g
乳酸飲料	ヤクルト ビックル 他	13% (ハーフ8%)	65ml	×	0.13	8 g (ハーフ5.5 g)
アイスクリーム		約17%	120ml	×	0.17	20 g
ポッキンアイス	果汁を凍らせるタイプ	約11%	70ml (35mlx2)	×	0.11	7.7 g
ヨーグルト	※無糖の糖分の量は100g当たり 0.5g未滿	約7~9%	80 g	×	0.07 ~0.09	5.6 g
ゼリー、プリン		約15%	80 g	×	0.15	12 g
たまごボーロ		約40%	16 g	×	0.4	6.4 g
赤ちゃん用ビスケット	3枚	約20%	10 g	×	0.2	2 g

参考として 缶やビンの大きさと入っている量のめやす



砂糖の めやす量	年齢	1日量
	10か月 1~2歳 3~5歳 6~8歳 大人（高血糖、 糖尿病等でない 方）	3 g 以下 5 g 以下 10g 以下 15g 以下 20g 以下