

ちょっとまって!

そのおやつ何kcal? 砂糖は何g入ってる?



おやつや飲み物に含まれる砂糖の量

スティックシュガー1本 → 約3g

おやつでとれる砂糖のみやす量

成人...15~20g以下

幼児...10g以下 1~2歳...5g以下

あめ3個 9g	ドーナツ 21.2g	乳酸菌飲料 12g (65ml)
ゼリー 10g	板チョコ 21.3g	野菜100%ジュース 13.3g (200ml)
スティックパン1本 8.5g	あんぱん小 19.5g	野菜50%果汁50%ジュース 16.2g (200ml)
大福 9g	ホットケーキ 22g	りんごジュース 16.4g (200ml)
シュークリーム 7g	ショートケーキ 24g	フレーバー水 24g (500ml)
プリン 13g	ソーダアイス 13.5g (100ml)	スポーツドリンク 31g (500ml)
クッキー3枚 15g	パナアイス 13.5g (100ml)	サイダー 52.5g (500ml)
カステラ 16g	バナラシェイク 45g (500ml)	コーラ 56.5g (500ml)
デニッシュパン 24.3g	Sサイズ	