

## 飲み物からとる糖の目安をつけます

飲み物の種類 と その中の糖の割合 (%)			目安量	私の1日の飲料		糖 量	100cc中の カフェインの 割合 (mg)		
例	カルピスソーダー		12 %	350cc	350cc	×	0.12	42 g	0.12
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 %	500cc		×	0.025 ~0.05	g	0
	ポカリスエット アクエリアス ゲータレード 他		5~7 %	500cc		×	0.05 ~0.07	g	
豆乳飲料	調整豆乳		3~4 %	1本 200cc		×	0.03 ~0.04	g	
	コーヒー味 フルーツ味 野菜ミックス		7~9 %			×	0.07 ~0.09	g	
清涼飲料 天然果汁	炭酸飲料 果汁飲料 自家製の果汁も		12 %	100cc 200cc		×	0.12	g	
のむヨーグルト 加糖ヨーグルト	ヨーグルトの中の砂糖の割合		12 %	1本 80~100cc		×	0.12	g	
果肉入りヨーグルト	カロリーは100~120kcal 果肉量は20~60g		12 % (果物の糖も入っ て)	1個 120~130g		×	0.12	g	
乳酸飲料	ヤクルト ビックル 他		13 %	1本 60cc 1本 80cc		×	0.13	g	
酢飲料	黒酢ドリンク リンゴ酢 もろみ酢		12 %			×	0.12	g	
野菜ジュース	野菜ジュース 野菜果汁ミックス		10~25 %	1本 200cc		×	0.1 ~0.25	g	
ゼリー、プリン			約15 %	1個 100g		×	0.15	g	
ウイダーinゼリー			25 %	1本 180cc		×	0.25	g	
眠気めざましドリンク	メガシャキ 他		13 %	1本 100cc		×	0.13	g	100
栄養ドリンク	ファイブミニ リボビタミンD オロナミンC 他		15 %	1本 100cc		×	0.15	g	20~65
コーヒー飲料	あたためタイプ 5% ~ ひやしタイプ 13%		平均して 9 %	185cc		×	0.09	g	50~90
コーヒー(粉末ステック)	カフェオレタイプ(1本14g)		平均して 22 %	1本 14g		×	0.22	g	
コーヒー	インスタント(ブラック)		0 % (ほとんどなし)			×	0	g	26
	ドリップ(ブラック)		0 % (ほとんどなし)			×	0	g	40
お茶	緑茶 紅茶 ほうじ茶 番茶		0 % (ほとんどなし)			×	0	g	10~20
	麦茶		0 % (ほとんどなし)			×	0	g	0
<b>合 計</b>								g	