


摂りすぎに注意！

自分の飲んでる飲み物からとる糖分の目安

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



0本					1本					2本					3本					4本									
 コーヒーのみ 0kcal					 コーヒー + 砂糖 12kcal																								
 麦茶 (缶) 0kcal										 野菜ジュース (紙パック) 36kcal																			
 お茶 0kcal										 トマトジュース 42kcal																			
 ウーロン茶 0kcal										 乳酸菌飲料 (乳製品) 48kcal																			
 炭酸飲料 350ml ノンカロリー										 炭酸飲料 70kcal カロリーオフ																			
										 コーヒー飲料 (小) 72kcal																			
										 グレープフルーツ濃縮還元ジュース 84kcal																			
										 うんしゅうみかん濃縮還元ジュース 96kcal																			
										 りんご濃縮還元ジュース 108kcal																			
										 スポーツ飲料 100kcal																			
										 乳酸菌飲料 (穀菌乳製品) 108kcal																			
										 コーヒー飲料 (大) 95kcal																			
															 ぶどう濃縮還元ジュース 120kcal														
															 コーヒー lacto 飲料 138kcal														
															 炭酸飲料類 (サイダー) 140kcal														
															 炭酸飲料類 (コーラ) 168kcal														
															 ヨーグルトドリンクタイプ 162kcal														
															 ヨーグルトドリンクタイプ 162kcal														
																				 炭酸飲料類 (果実色飲料) 186kcal 砂糖21本 乳酸菌飲料500ml 250kcal 砂糖27本 フルーツ乳酸飲料500ml 324kcal									

注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。
「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

(参考)生活習慣病予防のための食育ファナベーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

上記の表および数値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導に関するプログラム(確定版)」;保健指導における学習教材集より抜粋、一部変更しています。数値はあくまで目安としてください。