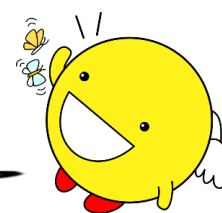


飲み物に含まれる糖質の目安

原材料由来の糖質も含まれるため、実際の砂糖量とは異なります

糖質が多いものと少ないもの、どちらを選びますか？



500mlペットボトル換算	本数	スティックシュガー 1本3g = 12kcal				
麦茶・緑茶 無糖コーヒー・無糖紅茶 無糖炭酸水	0					
コーヒー（微糖）※	4	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR				
紅茶 ※※	7	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR			
野菜ミックスジュース 果物フレーバーウォーター※※	8	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR			
スポーツドリンク	9	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR			
豆乳飲料 ミルクティー ※※	13	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR		
カフェオレ	14	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR		
サイダー オレンジジュース	17	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR	
コーラ	19	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	
リンゴジュース	20	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	
ヨーグルト飲料 炭酸（果実色）飲料	22	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR SUGAR	SUGAR SUGAR

・飲み物に含まれる炭水化物のエネルギー量を砂糖量に置き換えて表示

・日本食品標準成分表2020（八訂）より引用

※ 食品表示基準をもとに100mlあたり2.5gで換算

※※ 各種メーカーの栄養成分表示より引用

令和4年度愛知県豊川保健所作成