

3歳から5歳児までの

一日に摂ってよい砂糖の量は？

	幼児		児童	中高生	成人	高齢者
	1~2歳	3~5歳	6~11歳	12~17歳		
砂糖類(g) 料理も含む	5g	10g	15g	20g	20g	10g
大さじ	1/2杯	1杯	1+1/2杯	2杯	2杯	2杯

食事を菓子パンですますと……

ご飯1杯分のカロリーに相当する量

ごはん1杯分
(100g) 160Kcal

=

	脂質	砂糖	
あんぱん 60g (1/2個)	3g	17g	1個34g
ジャムパン 60g (1/2個)	3g	17g	1個34g
クリームパン 60g (1/3個)	7g	17g	1個51g
カレーパン 60g (1/3個)	9g	0g	
あんまん 60g (1/2個)	6g	11g	1個22g
肉まん 60g (1/2個)	4g	4g	1個 8g
ドーナツ 40g (1/3個)	4g	10g	1個30g
ショートケーキ 50g (1/2個)	7g	15g	1個30g
アップルパイ 50g (1/2個)	9g	8g	1個30g

ちなみに

一日に摂ってよい砂糖の量は料理も含めて
15g(大人は20g)まで。
毎日とりすぎないことが大切です。