

飲み物のエネルギー

(砂糖の量とカロリー)

普段、何気なく飲んでいる飲み物にもこんなにたくさんのお砂糖が含まれているんだ…

飲み物の種類	量	砂糖量	スティックシュガー1本(3g)何本分?
缶コーヒー 	190 c c	約17 g	約6本分
乳酸飲料 	65 c c	約8.5 g	約3本分
栄養ドリンク 	約100 c c	約15 g	約5本分
酢飲料 	約100 c c	約12 g	約4本分
野菜ジュース 	約100 c c	約9 g	約3本分
スポーツドリンク 	500 c c	約30 g	約10本分
炭酸飲料 	500 c c	約55 g	約18本分
清涼飲料(天然果汁) 	500 c c	約55 g	約18本分
飲むヨーグルト 	約200 c c	約25 g	約8本分

※商品によって糖量、エネルギー量は異なりますが、おおよその目安になります。