

## 洋菓子類 1 個あたりの砂糖の割合

分類	食品名	目安量	炭水化物	
			%	糖質の中砂糖 %
スナック菓子	かっぱえびせん	10個10g	69	表示なし
	ポテトチップス	1袋70g	55	表示なし
	プリッツ	10本15g	68	表示なし
	コーンスナック	10個10g	65	1
	クラッカー	6枚20g	64	6
	クッキー	1枚7g	63	21
	ビスケット	1枚8g	63	21
	ポッキー		63	33
チョコ類	キャラメル	1個5g	78	16
	ミルクチョコレート	1枚50g	56	43
	アーモンドチョコレート	1個4g	43	30
ケーキ類	ワッフル(シヤム入り)	1個40g	57	34
	バターケーキ	1個20g	48	27
	ホットケーキ	1枚100g	45	7
	ドーナッツ	1切80g	44	表示なし
	ショートケーキ	1切100g	35	19
	アップルパイ	1カップ <sup>°</sup> 145g	33	17
	チーズケーキ	1カップ <sup>°</sup> 175g	23	16
	レアチーズケーキ	1カップ <sup>°</sup> 110g	22	11
	シュークリーム	1個80g	15	9
アイス類	シャーベット	1個45g	42	0
	アイスクリーム(高脂肪)	1個60g	23	表示なし
	アイスクリーム(低脂肪)	1個105g	22	11
	ラクトアイス	1カップ <sup>°</sup> 175g	22	12
	ソフトクリーム	1個105g	20	表示なし
ゼリー	ババロア	1個100g	20	17
	オレンジゼリー	1個80g	20	13
	カスタードプリン	1個80g	15	11
	コーヒーゼリー	1個80g	10	表示なし

参考:保健活動を考える自主的研究会