

飲み物からとる糖の目安をつけます

飲み物の種類 と その中の糖の割合（％）			目安量	私の1日の飲料		糖 量	100cc中の カフェインの 割合 (mg)		
例	カルピスソーダー		12 ％	350cc	350cc	×	0.12	42 g	0.12
イオン飲料 スポーツドリンク	アクエリアスアクティブダイエット サプリメントウォーター 他	2.5～5 ％	500cc		×	0.025 ～0.05	g	0	
	ポカリスエット アクエリアス ゲータレード 他	5～7 ％	500cc		×	0.05 ～0.07	g		
豆乳飲料	調整豆乳	3～4 ％	1本 200cc		×	0.03 ～0.04	g		
	コーヒー味 フルーツ味 野菜ミックス	7～9 ％			×	0.07 ～0.09	g		
清涼飲料 天然果汁	炭酸飲料 果汁飲料 自家製の果汁も	12 ％	100cc 200cc		×	0.12	g		
のむヨーグルト 加糖ヨーグルト	ヨーグルトの中の砂糖の割合	12 ％	1本 80～100cc		×	0.12	g		
果肉入りヨーグルト	カロリーは100～120kcal 果肉量は20～60g	12 ％ (果物の糖も入っ て)	1個 120～130g		×	0.12	g		
乳酸飲料	ヤクルト ビックル 他	13 ％	1本 60cc 1本 80cc		×	0.13	g		
酢飲料	黒酢ドリンク リンゴ酢 もろみ酢	12 ％			×	0.12	g		
野菜ジュース	野菜ジュース 野菜果汁ミックス	10～25 ％	1本 200cc		×	0.1 ～0.25	g		
ゼリー、プリン		約15 ％	1個 100g		×	0.15	g		
ウイダーinゼリー		25 ％	1本 180cc		×	0.25	g		
眠気めざましドリンク	メガシャキ 他	13 ％	1本 100cc		×	0.13	g	100	
栄養ドリンク	ファイブミニ リポビタミンD オロナミンC 他	15 ％	1本 100cc		×	0.15	g	20～65	
コーヒー飲料	あたためタイプ 5％ ～ ひやしタイプ 13％	平均して 9 ％	185cc		×	0.09	g	50～90	
コーヒー（粉末スティック）	カフェオレタイプ（1本14g）	平均して 22 ％	1本 14g		×	0.22	g		
コーヒー	インスタント（ブラック）	0 ％ （ほとんどなし）			×	0	g	26	
	ドリップ（ブラック）	0 ％ （ほとんどなし）			×	0	g	40	
お茶	緑茶 紅茶 ほうじ茶 番茶	0 ％ （ほとんどなし）			×	0	g	10～20	
	麦茶	0 ％ （ほとんどなし）			×	0	g	0	
			合 計				g		