

吸収の早い糖をカットした甘いおやつ

★砂糖の代わりに、体に吸収されにくい人工甘味料を使っています。

(還元水飴、マルチトール、キシリトール、アスパルテーム、スクラロース等)

→甘みを感じて若干インスリンが出されるが、血糖値は上げない

★一度に食べ過ぎるとお腹がゆくなる場合がありますのでご注意ください。

★「ノンシュガー」と表示されるのは、食品100g中に砂糖が0.5g未満のものです。

ここで買えます	商品名	1個(袋)の量(g)	糖質(g)	脂質(g)	蛋白質(g)	エネルギー(kcal)	値段(円)
スーパー や コンビニ	グリコ 80kcal アイス 味わいバニラ	110	10.9	4.1	2.3	80	157
	宇治抹茶	〃	10.9	4	2.5	80	157
	芳醇ラムレーズン	〃	12.3	3.3	2	80	157
	チョコチップチョコ	〃	12.7	3.3	3	80	157
	バニラあずきもなか	82	16.4	1.9	2	80	157
	抹茶もなか	〃	15.9	1.9	2.1	80	157
	チョコもなか	〃	14.3	3.1	1.8	80	157
	ロッテ チョコレート ゼロ マイルド	10	2.9	3.6	0.7	47	5本入 187
	マルハ ゼリーdeゼロ	190	12.5	0	0	0	150
	カンロ ノンシュガー果実のど飴	4	0	0	0	8.9	約20粒 198
ドラッグストア	コカコーラ ゼロ	500cc	0	0	0	0	150
	明治製菓 ダイエットビスケット	6枚 25	17	2.7	2	100	6枚×4袋 315
病院売店 または 通販	マービー 甘納豆	36	-	0.2	2.4	80	262
	さくら餅	25	-	0	0.9	40	10個入 1,580
	蒸しまんじゅう	20	-	0	0.9	40	10個入 1,580
	水ようかん	57	-	0	1.3	70	147
	つぶあん スティック	20	-	0	0.8	38	23本入 1,039
	ストロベリージャム スティック	13	8.7	0	0.1	20	35本入 777
	カスタードプリン	52	-	1.7	9.8	50	147
	マンゴープリン	〃	-	1	0	35	147
	フルーツミックス キャンディ	2.3	0	0	0	5	約20粒 262