

意外と含まれる糖分に注意

水分は何からとっていますか？

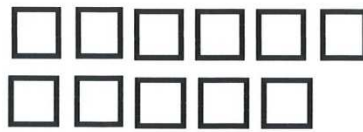
以下の飲み物の糖分を角砂糖に換算すると何個分に相当するでしょう？

☆☆☆角砂糖1個4g 15Kcal☆☆☆



例 オレンジジュース 500ml

角砂糖 11個分



炭酸飲料 500ml

15 個分



豆乳 200ml

2 個分



スポーツ飲料 500ml

8 個分



缶コーヒー250ml

3 個分



お茶 500ml

0 個分



野菜ジュース 190ml

4 個分

メーカーによって違いがあるので目安量になります

※糖分は炭水化物を参考にしています