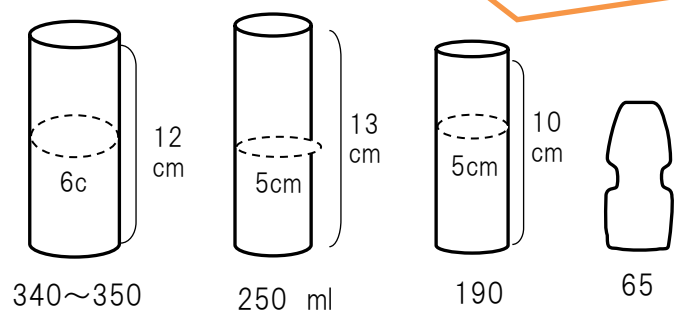


飲み物の中の糖の量は？

飲み物の種類 と その中の糖の割合（％）			食べる量	糖量
イオン飲料 スポーツドリンク	アクエリასაკუტიბდიეტი საპრემენტოუოტერი 他	2.5～5％	100ml ×0.025～0.05	2.5g
	პოკარისეტი აკუერიას გეტაღედი 他	5～7％	100ml ×0.05～0.07	5g
のむヨーグルト	ヨーグルトの中の砂糖の割合	12％	100ml ×0.12	12g
豆乳飲料	調整豆乳	3～4％	100ml ×0.03～0.04	3g (1パック6g)
	コーヒー味 フルーツ味 野菜ミックス	7～9％	100ml ×0.07～0.09	7g (1パック14g)
清涼飲料天然果汁	自家製の果汁も	12％	100ml ×0.12	12g
乳酸飲料	ヤクルト ビックル 他	16％ (ハーフ8％)	65ml ×0.16	10g (ハーフ5g)
ウィダーinゼリー		25％	180ml × 0.25	45g
野菜ジュース	野菜ジュース 野菜果汁ミックス	10～25％	200ml × 0.1～0.25	20g
ゼリー、プリン		約15％	100g × 0.15	15g
栄養ドリンク	ファイブミニ リポビタンD オロナミンC 他	15％	100ml × 0.15	15g
コーヒー	インスタント(ブラック) ドリップ(ブラック)	0％	1缶 185ml	0g
お茶	緑茶 紅茶 ほうじ茶 番茶	0％ (ほとんどなし)		0g
	麦茶	0％ (ほとんどなし)		0g

参考：缶やビンなどの大きさと入っている量の目安



目安量	年齢	1日量
	10か月 1～2歳 3～5歳 6～8歳 大人 (高血糖、糖尿病 等でない方)	3g以下 5g以下 10g以下 15g以下 20g以下