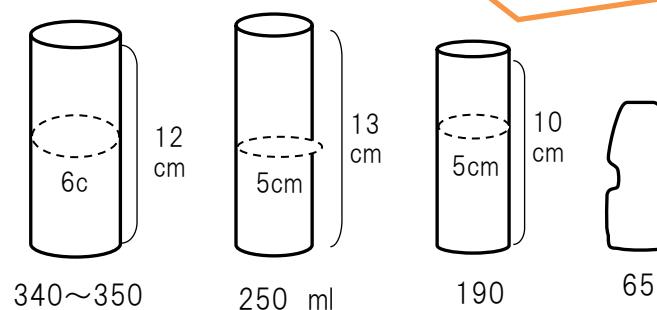


# 飲み物の中の糖の量は？

飲み物の種類	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%	100ml ×0.025~0.05	2.5g
	ポカリスエット アクエリアス ゲータレード 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: 缶や瓶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