

# お菓子の中の砂糖と脂質の量は？

【ごはん1杯分(100g)と同じカロリー(160kcal)量】

※上段 脂質の量  
下段 砂糖の量

ご飯1杯分のカロリーに相当する量	30g	脂質量 砂糖量	40g	脂質量 砂糖量	50g	脂質量 砂糖量	60g	脂質量 砂糖量	80g	脂質量 砂糖量	90g	脂質量 砂糖量	100g	脂質量 砂糖量	130g	脂質量 砂糖量	200g	脂質量 砂糖量
洋菓子	プリツツ (1/3箱)	2g 0g	チーズケーキ (1/2コ)	11g 10g	ショートケーキ (1/2コ)	7g 15g	シュークリーム (1コ)	8g 7g	アイスクリーム 120ml (高脂肪)	10g 15g	アイスクリーム 105ml (普通脂肪)	7g 15g	ソフトクリーム (1コ)	6g 15g	市販プリン (1コと1/3コ)	7g 20g	飲むヨーグルト 200ml	1g 13g
	アーモンドチョコ 8粒	10g 14g	ビスケット (5枚)	4g 6g	アップルパイ (1/2コ)	9g 8g			ラクトアイス 95ml (普通脂肪)	11g 15g	ババロア	12g 14g	焼きプリン (4/5コ)	7g 20g			ゼリー 2個	0g 40g
	ポッキーチョコ (1/2箱)	7g 0g	ドーナツ (1/3コ)	4g 10g									たこ焼き (4コ)	5g 0g				
	スナック菓子 (ポテトチップス20枚)	11g 0g	クロワッサン (1/3コ)	10g 2g			大福もち (1コ)	0g 10g								170g みぞれ(氷菓子1コ) 砂糖 34g		
和菓子・その他	あげせんべい (4枚)	5g 0g	塩せんべい 大2枚	0g 0g	カステラ (2切)	2g 19g	大判焼き (1コ弱)	1g 17g	くしだんご (1本)	0g 8g	ういろう (2切)	0g 23g	おにぎり (コンビニ) 1コ	種類によって 0g			500g 野菜ジュース(2. 6缶) 砂糖 10g	
	かりんとう (6~8本)	4g 9g	キャンデー (8コ)	0g 34g	練りようかん (小2切)	0g 30g	饅頭 (1コ)	0g 21g	水羊羹 (1コ)	0g 27g							400ml コーラ(1. 2缶) 砂糖 40g	
	柿の種 (小2/3袋)	7g 0g	板ガム 糖衣ガム (18枚) (34コ)	0g 10g			あんぱん ジャムパン (1/2コ)	3g 17g	ミックスサンド (コンビニ) (1/2袋)	7g 0g						450ml 缶コーヒー(2. 4缶) 脂質2g 砂糖40g		
							クリームパン (1/3コ)	7g 17g								600ml スポーツ飲料(1. 8缶) 砂糖 40g		
							カレーパン (1/3コ)	9g 0g										
							あんまん・肉まん (1/2コ)	6g・4g 11g・4g										

35g  
カップ麺(1/2個)  
脂質7g・砂糖0g