












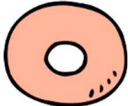









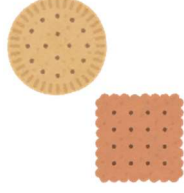



砂糖のとりすぎに注意！

市販の菓子・嗜好飲料には、砂糖が多く含まれるものがあります。とり過ぎに注意しましょう！

● スティックシュガーは1本  =約3gです。

(参考：八訂食品成分表 2021)

	<p>オレンジジュース 1パック(200ml)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 95 kcal ● 糖質 16.3 g ● 砂糖量 7.6 g <p> 2本</p>		<p>板チョコレート 1/2枚(25g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 138 kcal ● 糖質 14.9 g ● 砂糖量 10.9 g <p> 3本</p>
	<p>コーラ 1杯(200ml)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 95 kcal ● 糖質 25.1 g ● 砂糖量 8.9 g <p> 3本</p>		<p>オレンジゼリー 1個(80g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 63 kcal ● 糖質 14.7 g ● 砂糖量 9.9 g <p> 3本</p>
	<p>乳酸菌飲料 1本(65ml)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 45 kcal ● 糖質 10.8 g ● 砂糖量 2.7 g <p> 1本</p>		<p>カスタードプリン 1個(70g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 81 kcal ● 糖質 9.9 g ● 砂糖量 7.4 g <p> 2本</p>
	<p>ドーナツ 1個(50g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 184kcal ● 糖質 31.5 g ● 砂糖量 11.6 g <p> 4本</p>		<p>ラクトアイス 1個(90g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 195 kcal ● 糖質 18.8 g ● 砂糖量 10.7 g <p> 3本</p>
	<p>チョコパン 1個(80g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 272kcal ● 糖質 33.1 g ● 砂糖量 6.0 g <p> 2本</p>		<p>加糖ヨーグルト 1個(75g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 49 kcal ● 糖質 8.8 g ● 砂糖量 4.9 g <p> 1本</p>
	<p>ウエハースクリーム入り 2枚(10g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 50kcal ● 糖質 7.3 g ● 砂糖量 3.8 g <p> 1本</p>		<p>ビスケット 2枚(16g)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー 82 kcal ● 糖質 11.6 g ● 砂糖量 3.3 g <p> 1本</p>

※砂糖は、糖類の一種です。糖類と呼ばれるものには、ブドウ糖に代表される「単糖」とショ糖に代表される「二糖類」があり、砂糖は植物体の光合成によって作られるショ糖を成分としています。(参考：農林水産省 HP「砂糖あれこれ」)