














# 〈飲み物に含まれる糖分量〉




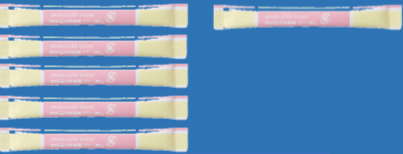


意外と糖分が含まれているので、飲みすぎないようにしましょう！



 スティックシュガー 1本 = 3g

スポーツ飲料 (500ml)	スポーツ飲料<カロリーオフ> (500ml)	炭酸飲料 (500ml)
		
		
10本 (約30g)	5本 (約15g)	18本 (約54g)

缶コーヒー<無糖> (190g)	缶コーヒー<微糖> (190g)	缶コーヒー (190g)
		
		
1/6本 (約0.5g)	2本 (約6g)	5本 (約15g)

野菜ジュース (200ml)	100%オレンジジュース (200ml)	乳酸菌飲料 (65ml)
		
		
6本 (約18g)	8本 (約24g)	4本 (約12g)