

知っていますか？



飲み物に含まれる糖質量

SUGAR
スティックシュガー1本
= 砂糖 3g



炭酸飲料
500ml



糖質量 約 60g
スティックシュガー 20 本分



ミルクティー
500ml



糖質量 約 40g
スティックシュガー 14 本分



飲むヨーグルト
180ml



糖質量 約 25g
スティックシュガー 9 本分



乳飲料
500ml



糖質量 約 55g
スティックシュガー 19 本分



スポーツドリンク
500ml



糖質量 約 30g
スティックシュガー 10 本分



乳酸菌飲料
80ml



糖質量 約 15g
スティックシュガー 5 本分



オレンジジュース
425ml



糖質量 約 45g
スティックシュガー 15 本分



コーヒー飲料
500ml



糖質量 約 25g
スティックシュガー 9 本分



牛乳
200ml



糖質量 約 10g
スティックシュガー 4 本分