

砂糖の量を知ろう！

0本

5本

10本

15本

20本

1本=3g



プリン 1個
約3.7本分



シュークリーム
1個
約6.8本分



ゼリー 1個
約9.2本分



グミ 1袋
約13.8本分



メロンパン 1個
約18本分



チョコチップクッキー
2枚
約3本分



ラクトアイス
ファミリーパック1個
約4.7本分



乳酸菌飲料(乳製品)
1本
約3.8本分



オレンジ濃縮還元ジュース
1本
約6.8本分



チョコレート 1枚
約9.4本分



クリームパン 1個
約12.1本分



野菜ジュース 1本
約4.5本分



りんご濃縮還元ジュース
1本
約7.6本分



スポーツドリンク 1本
約10.3本分



炭酸飲料(サイダー) 1本
約18.3本分



炭酸飲料(コーラ) 1本
約18.8本分

※砂糖の量は、参考商品の栄養成分表示に表示されている炭水化物、糖質、糖類いずれかの値を参考に算出しています。メーカーによっても違いがあります。

福島市保健所 健康づくり推進課