

# 意外と含まれる糖分に注意

水分は何からとっていますか？

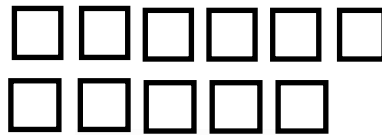
以下の飲み物の糖分を角砂糖に換算すると何個分に相当するでしょう？

☆☆☆角砂糖1個4g 15Kcal☆☆☆



例 オレンジジュース 500ml

角砂糖 11個分



炭酸飲料 500ml

個分

\_\_\_\_\_



豆乳 200ml

個分

\_\_\_\_\_



スポーツ飲料 500ml

個分

\_\_\_\_\_



缶コーヒー250ml

個分

\_\_\_\_\_



お茶 500ml

個分

\_\_\_\_\_



野菜ジュース 190ml

個分

\_\_\_\_\_

メーカーによって違いがあるので目安量になります

※糖分は炭水化物を参考にしています