

冬の飲み物の糖質量を知ろう

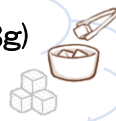


寒くなって、温かい物が欲しくなりますよね。
飲み物の種類によっては、糖質を多く含んでいるので
注意が必要です。どのくらいの糖質が入っているか確認しましょう!!

角砂糖1個分(3g)

12kcal

糖質量: 3g



甘酒
(米糴)



1杯(150ml)

34.3g

角砂糖
11個分

ホットレモン
(はちみつ入り)



1杯(200ml)

22.0g

角砂糖
7個分

ホット乳酸菌飲料



1杯(200ml)

22.0g

角砂糖
7個分

ホッスムージー
(はちみつ入り)



1杯(200ml)

20.7g

角砂糖
7個分

カフェオレ
(加糖)



1杯(200ml)

18.0g

角砂糖
6個分

ミルクティー
(加糖)



1杯(200ml)

16.0g

角砂糖
5個分

ゆず茶
(はちみつ入り)



1杯(150ml)

15.0g

角砂糖
5個分

ミルクココア



1杯(150ml)

13.8g

角砂糖
5個分

くず湯



1杯(150ml)

11.9g

角砂糖
4個分

ホットミルク



1杯(200ml)

9.9g

角砂糖
3個分

ホット梅シロップ
(お湯割り)



1杯分
(大さじ1)

7.8g

角砂糖
3個分

しょうが紅茶



1杯(200ml)

0.2g

角砂糖
0個分

ほうじ茶



1杯(200ml)

0.2g

角砂糖
0個分

玉露



1杯(200ml)

0.0g

角砂糖
0個分

食べすぎ注意! おしるこ



こしあん

もちなし

50g

もち入り(1個)

75.4g

角砂糖
25個分



つぶあん

もちなし

41g

もち入り(1個)

66.4g

角砂糖
22個分

Check!!

市販の飲料を買う際は、原材料名を確認してみましょう!!

例) ホットレモン



甘い飲み物に含まれていることが多い「ぶどう糖」は摂りすぎると
急激な血糖値の上昇を引き起こします。

原材料名は多く含まれている順に記載されているため

最初に「砂糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)」と記載されている飲み物は注意です。

原材料名	砂糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、はちみつ、 レモンピール、酸味料、香料、ビタミンC、 マリーゴールド色素
------	---

栄養成分表示 (100mlあたり)

エネルギー	44 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	11 g
食塩相当量	0.09 g