


飲み物の砂糖の含有量

		メーカー	1本当たりの 内容量 (mL/本)	1本当たりの 砂糖の含有量 (g/本)	スティックシュガー の本数にすると (1本=3g)	1本当たりの砂糖含有量を、スティックシュガーにしてみると 【スティックシュガー1本は3g(=12キロカロリー)として計算】 ☆糖尿病の方の1日の砂糖類の適量は、6g程度です☆
	缶コーヒー微糖	(G社)	190	8.9	3.0本	
	缶コーヒー	(S社)	190	17.5	5.8本	
	レモンティ	(K社)	500	37	12.3本	
	乳酸菌飲料	(Y社)	65	11.8	3.9本	
	飲むヨーグルト	(M社)	112	18	6.0本	
	乳酸菌飲料	(A社)	500	55	18.3本	
	スポーツ飲料	(C社)	500	22	7.3本	
	オレンジジュース	(K社)	250	29	9.7本	
	炭酸飲料(グレープ)	(C社)	500	57.5	19.2本	
	ジンジャーエール	(C社)	500	41	13.7本	
	コーラ	(C社)	500	53	17.6本	
	栄養ドリンク	(H社)	100	6.8	2.3本	
	栄養ドリンク	(T社)	80	10.8	3.6本	
	栄養ドリンク	(O社)	100	18.5	6.2本	
	栄養ドリンク	(O社)	120	18.8	6.3本	

出典：東芝病院『清涼飲料水・酒類の糖度とブドウ糖含有量』

☆ 低カロリー甘味料は、甘くても血糖値がほとんど上がりません。普通のお砂糖のかわりに、**適量**使うことをおすすめします。