

摂りすぎに
注意！

飲み物からとる糖分の目安

～清涼飲料水の糖分を砂糖で表示～



0本	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本	9本	10本	11本	12本	13本	14本	15本	19本
 コーヒーのみ 185ml				 缶コーヒー(加糖) 185ml		 カフェラテ 240ml			 オレンジジュース 250ml				 紅茶(ミルク) 500ml			 コーラ 500ml
 お茶			 黒酢 黒酢ドリンク 200ml	 豆乳飲料 200ml			 ヨーグルトドリンク(加糖) 200ml	 紅茶(ストレート) 500ml	 エナジー エナジードリンク 250ml	 スポーツドリンク 500ml						 乳酸菌飲料 500ml

注) 「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。

「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。

参考) 厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知:

栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定