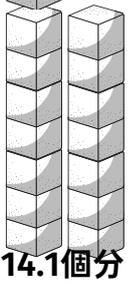
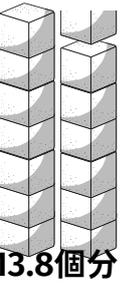
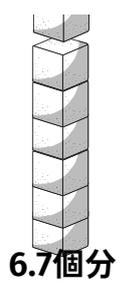
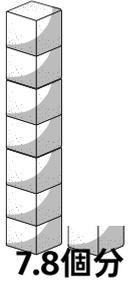
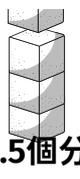
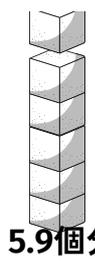
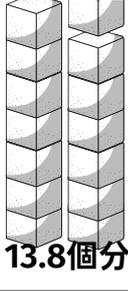
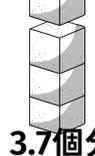
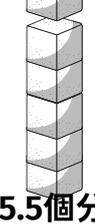
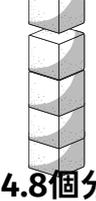


# \* Happiness News \* Vol.109

今回のテーマ 飲料の中の砂糖の量は？ 

栄養指導の場で砂糖含有量の表を目にし、衝撃を受けました。気温が高くなり水分補給が大切な時期になりますが、糖分の過剰摂取にも要注意ですね。

<p><b>コココーラ</b> 炭水化物56.5g</p>  <p>225kcal</p>  <p>14.1個分</p>	<p><b>コココーラ・ゼロ</b></p>  <p>0kcal</p> <p>0個分</p>	<p><b>三ツ矢サイダー</b> 炭水化物55g</p>  <p>210kcal</p>  <p>13.8個分</p>	<p><b>三ツ矢サイダー ゼロ</b> 炭水化物2.5g</p>  <p>0kcal</p>  <p>0.6個分</p>	<p><b>いろはす・もも</b> 炭水化物26.6g</p>  <p>105kcal</p>  <p>6.7個分</p>
<p><b>ポカリスエット</b> 炭水化物31g</p>  <p>125kcal</p>  <p>7.8個分</p>	<p><b>ポカリスエット 低カロリー</b> 炭水化物14g</p>  <p>55kcal</p>  <p>3.5個分</p>	<p><b>アクエリアス</b> 炭水化物23.5g</p>  <p>19kcal</p>  <p>5.9個分</p>	<p><b>アクエリアス ゼロ</b> 炭水化物3.5g</p>  <p>0kcal</p>  <p>0.9個分</p>	<p><b>おーいお茶</b> 糖質0g</p>  <p>0kcal</p> <p>0個分</p>
<p><b>カルピス</b> 炭水化物55g</p>  <p>215kcal</p>  <p>13.8個分</p>	<p><b>カルピス・ゼロ</b> 炭水化物4.4g</p>  <p>0kcal</p>  <p>1.1個分</p>	<p><b>野菜ジュース</b> 炭水化物14.8g</p>  <p>73kcal</p>  <p>3.7個分</p>	<p><b>野菜ジュース 果汁入り</b> 炭水化物22g</p>  <p>91kcal</p>  <p>5.5個分</p>	<p><b>リポビタンD</b> 炭水化物19g</p>  <p>74kcal</p>  <p>4.8個分</p>

※角砂糖1個当たり4gとして表示

住宅リフォーム・福祉用具以外・販売  
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】

富山県高岡市野村1355-9

☎：(0766) 54-6114

FAX：(0766) 54-6214



Instagram

砂糖の量を調べる計算式は、【内容量】÷

【単位量】×【単位量当たりの炭水化物の量】で出ます☹️

何気なく飲んでいる飲料ですが、砂糖の量も気にしつつ楽しんでいきたいですね😊