

おやつに含まれる砂糖の量 スティックシュガー（3g）に例えると何本分？

ショートケーキ1個（100g） 344キロカロリー スティック約9.5本分	あんぱん 1個（110g） 308キロカロリー スティック約11本分	大福もち 1個（110g） 259キロカロリー スティック約4本分
		
プリン 1個（70g） 88キロカロリー スティック約5本分	アイスクリーム1個（200ml） 448キロカロリー スティック約12本分	乳酸菌飲料 1本（65ml） 50キロカロリー スティック約4本分
		
コーラ 500ml 230キロカロリー スティック約18本分	スポーツドリンク 500ml 125キロカロリー スティック約11本分	果物味 フレーバーウォーター500ml 85キロカロリー スティック約7本分
		
果汁入り野菜ジュース 200cc （野菜50%・果汁50%の場合） 69キロカロリー スティック約6本分	飲むヨーグルト 220cc 143キロカロリー スティック約12本分	幼児用 りんごジュース 100ml 38キロカロリー スティック約1本分
		

※上記砂糖の量はおおよその目安です。製品による違いがあります。

★おやつは食事の一部です。基本は果物と牛乳・乳製品を与えましょう★