エナジードリンクや、透明な飲み物にも糖分は含まれています。
「無糖」[甘味料不使用」と表示されていても、必ずカロリーを確認しましょう！

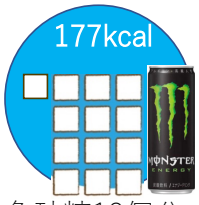
松浦医師

角砂糖16個分

角砂糖15個分

角砂糖13個分

角砂糖は1個3.5g、14kcalとして計算しています。
1本あたりのカロリーには砂糖以外のカロリーも含まれます。



角砂糖13個分

角砂糖12個分

角砂糖10個分

角砂糖9個分

角砂糖8個分

角砂糖4個分

微糖コーヒー
角砂糖2個分

飲料の場合、無糖、微糖、低糖の表示は100mlあたりの糖の量によって異なります。
無糖→0.5g未満
微糖、低糖→2.5g未満

糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・甲状腺専門外来・循環器内科・腎臓内科・眼科・血液内科・漢方外来・訪問診療
KANESHIRO DIABETES CLINIC
東林間かねしろ内科クリニック 042-701-1041
鶴間かねしろ内科クリニック 046-271-7410
杏林堂クリニック 0465-47-3101