

# 甘いジュースの糖分量

**炭酸飲料水** 糖分量 50g  
スティックシュガー 12.5本分

角砂糖 10個分



500ml  
ペットボトル

**スポーツドリンク** 糖分量 21g  
スティックシュガー 6.7本分

角砂糖 5.4個分

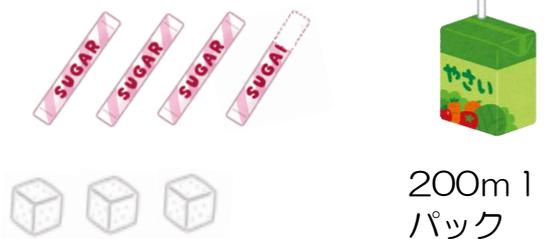


500ml  
ペットボトル

**野菜ジュース** 糖分量 15g  
スティックシュガー 3.7本分

(野菜 100%)

角砂糖 3個分

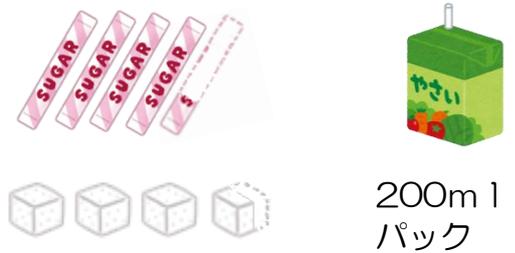


200ml  
パック

**野菜ジュース** 糖分量 17g  
スティックシュガー 4.2本分

(野菜汁 60%+果汁 40%)

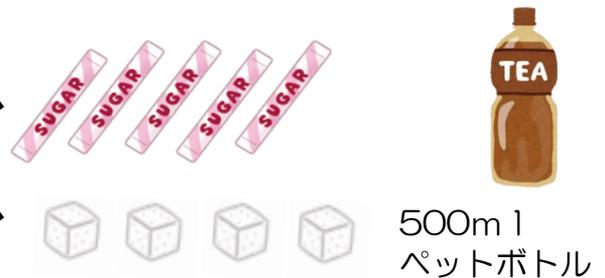
角砂糖 3.4個分



200ml  
パック

**紅茶 (ストレート)** 糖分量 20g  
スティックシュガー 5本分

角砂糖 4個分



500ml  
ペットボトル

※分量はあくまで目安です。

メーカー等によって数値は異なります。

※スティックシュガー 1本 4g

角砂糖 1個 5g で計算しています。

全体砂糖の量

= (内容量) ÷ (単位量)

× (単位量当たりの炭水化物量)

栄養成分表示  
食品単位当たり

熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	□□g
炭水化物	■ ■g
食塩相当量	☆☆g

表示単位に注意!

100ml、1個単位等

計算例) 500mlのジュースで炭水化物 10g (100mlあたり)

= 500ml ÷ 100ml × 10g = 5 × 10 = 50g

紅茶 (レモン) 糖分量 36g  
スティックシュガー 9本分



角砂糖 7.2個分



500ml  
ペットボトル

紅茶 (ミルク) 糖分量 38g  
スティックシュガー 9.5本分



角砂糖 7.6個分



500ml  
ペットボトル

缶コーヒー (カフェオレ) 糖分量 14g  
スティックシュガー 3.5本分



角砂糖 2.8個分

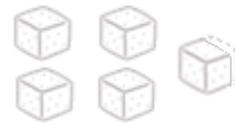


185ml 缶

りんごジュース 糖分量 24g  
スティックシュガー 6本分



角砂糖 4.8個分



200ml  
パック

オレンジジュース 糖分量 22g  
スティックシュガー 5.5本分



角砂糖 4.4個分



200ml  
パック

※分量はあくまで目安です。

メーカー等によって数値は異なります。

※スティックシュガー 1本 4g

角砂糖 1個 5g で計算しています。

全体砂糖の量

= (内容量) ÷ (単位量)

× (単位量当たりの炭水化物量)

栄養成分表示  
食品単位当たり

熱量	〇〇〇kcal
たんばく質	△△g
脂質	□□g
炭水化物	■ ■g
食塩相当量	☆☆g

表示単位に注意!

100ml、1個単位等

計算例) 500mlのジュースで炭水化物 10g (100mlあたり)

= 500ml ÷ 100ml × 10g = 5 × 10 = 50g