

おやつのといを工夫しましょう

★1日の砂糖の目安量★

1歳6ヶ月～

5g

3歳～

10g

6歳～

15g

9歳～大人

20g

おやつの種類	糖質量	おやつの種類	糖質量	おやつの種類	糖質量	おやつの種類	
キャラメル	1粒(5g) : 3g	チョコレート	1枚(50g) : 28g	アイスクリーム	1個(200ml) : 31g	果物	野菜(スティック)
グミ	1個(3g) : 2g	まんじゅう	1個(50g) : 18g	アイスキャンディ	1本(110ml) : 18g	枝豆	煮干し
アメ	1個(4g) : 4g	ケーキ	1個(100g) : 25g	プリン	1個(67g) : 9g	さつまいも	チーズ
チュープアイス	1本(60ml) : 10g	クッキー	1枚(10g) : 3g	ゼリー	1個(150g) : 25g	干し芋	せんべい
ソフトキャンディ	1個(4.6g) : 4g	菓子パン	1個(100g) : 13g	加糖ヨーグルト	1個(100g) : 11g	おにぎり	かみかみ昆布
ラムネ	1本(29g) : 26g	乳酸飲料	1本(80ml) : 13g	スポーツドリンク	1本(500ml) : 26g	サンドイッチ	ゆで卵
砂糖のたくさん入ったおやつはとりすぎると、生活習慣病や肥満、むし歯などの原因になるので注意が必要です！	飲むヨーグルト	1本(200ml) : 22g	清涼飲料水	1本(500ml) : 27g	麦茶	牛乳	
※ スティックシュガー1本は砂糖 3g です。	炭酸飲料	1本(500ml) : 56g	100%果汁	1本(200g) : 18g	おやつ時間は楽しみの時間です。選ぶものや食べる量などをきちんと自分で判断できるようになりましょう★		