

ひと目で比較

糖質が見える!

CARBOHYDRATE DATA CHART

ドリンク
編



=



= 0g



=



=



チャートの使い方

紹介している糖質量は一般的な目安で、身近な飲み物に含まれる量を



1個 = 糖質4gで換算しています。食事は特定の栄養素に偏ることなく、

バランスよく摂取することが望ましいとされています。健康状態や食生活、ライフスタイルなど

それぞれの生活に合わせて、飲み物を選ぶ際の参考のひとつとしてご利用ください。

糖質って何？

「糖質」とは、私たちの生命維持に欠かせない

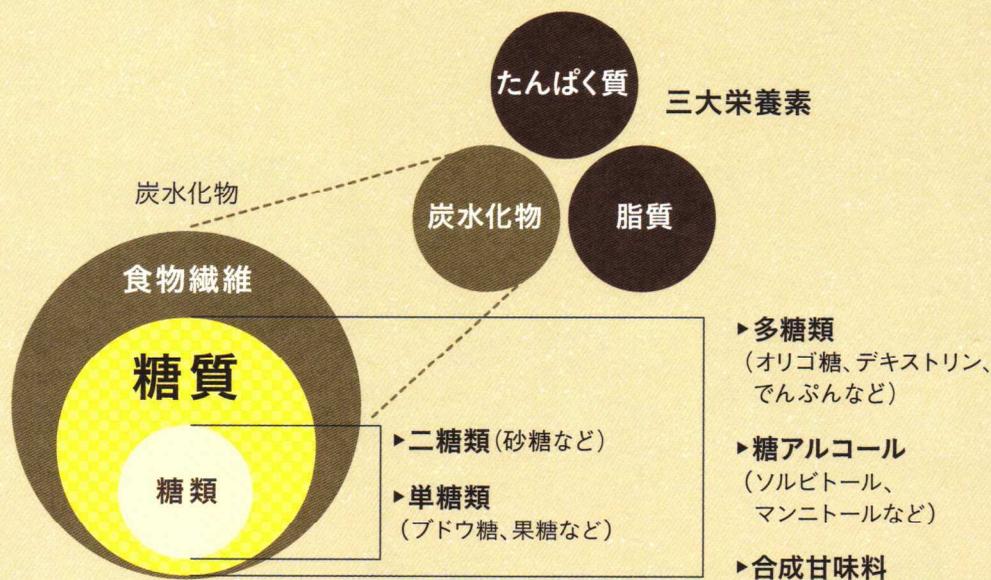
三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の1つ

「炭水化物」から「食物繊維」を除いたものの総称です。

穀物・いも類に多く含まれ、体や脳の活動エネルギー源となります。

しかし糖質を摂り過ぎると血糖値(血液中に含まれるブドウ糖の濃度)が急上昇し、過剰となった糖質を中性脂肪に変えて体内にため込むため、肥満の原因となります。

このため、適切な摂取を心がけることが大切です。



糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

栄養素の算出方法は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告の「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に準じています。成分表に記載のない特別用途食品(特定保健用食品、病者用食品)や機能性表示食品については、公開されている市販製品のデータ(2021年6月現在)を参考にしています。

栄養計算: 田中由美(管理栄養士)

LSF-93(4) (JL)
2021年6月作成
65779★

 大正製薬株式会社

