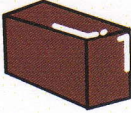


知っていますか？お菓子の中の砂糖量

子供達が大好きな市販のお菓子には、いったいどのくらいの砂糖が含まれているのでしょうか。下の表は、それぞれ1コあたりに含まれる砂糖の量を示したものです。虫歯を予防するためには、おやつとの与え方に注意することが必要です。

プリン 1コ100g 砂糖 13g	カステラ 1切れ50g 砂糖 19g	シュークリーム 1コ60g 砂糖 7.2g	あんぱん 1コ70g 砂糖 15.4g	クリームパン 1コ75g 砂糖 18g	ジャムパン 1コ70g 砂糖 17.5g	ショートケーキ 1コ100g 砂糖 33g	最中 1コ40g 砂糖 13.6g
							
カップケーキ 1コ50g 砂糖 14g	ようかん 1切れ30g 砂糖 15g	バウムクーヘン 1コ50g 砂糖 13g	アイスクリーム 1コ180g 砂糖 45g	キャラメル 1粒4g 砂糖 1.4g	ドロップ 1コ3g 砂糖 1.7g	チューインガム (ハード) 1枚3g 砂糖 1.2g	1枚7g 砂糖 1.2g
							
マシュマロ 1コ5g 砂糖 2.3g	甘納豆 1粒3g 砂糖 1.1g	チョコレート 1かけ3g 砂糖 1.6g	かりんとう 1本5g 砂糖 1g	カルピス 原液30g 砂糖 14.3g	炭酸飲料水 1杯分200g 砂糖 20.6g	ヤクルト 1本65g 砂糖 9.3g	ヨーグルト 1びん100g 砂糖 16.9g
							