



夏によく食べるもの 糖分どれくらい？

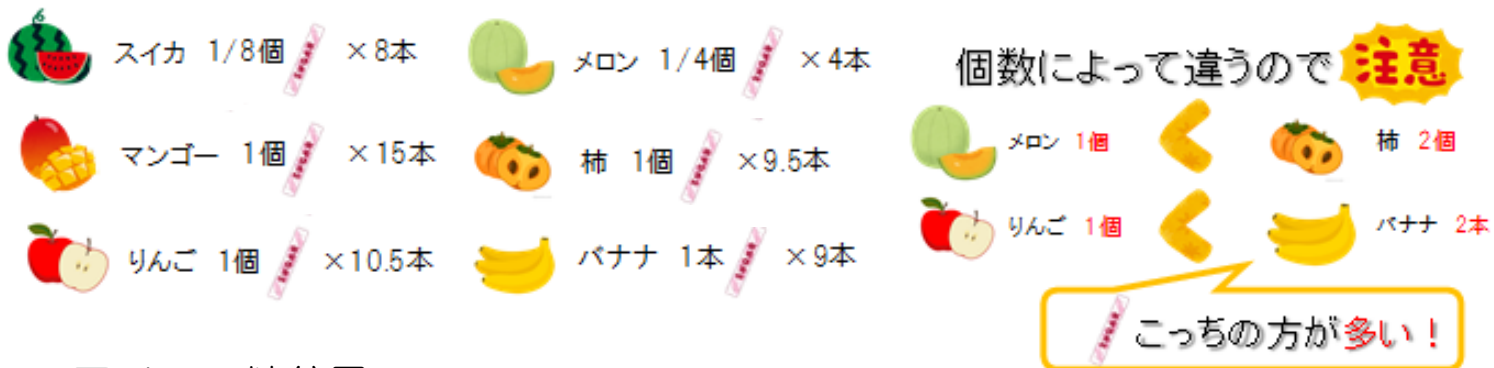
梅雨も明け、夏本番になりましたね。

気温が高い日が続くと食生活も大きく変わり、果物やアイスを食べる方が多くなりますが糖分がどれくらい入っているかご存知ですか？

果物とアイスに含まれる炭水化物の糖質が3gのシュガースティック何本分になるのか一覧にしてみました。

夏の時期に果物やアイスを食べ過ぎて体脂肪率が増えた！という方も多いので、ぜひ参考にしてみてください。

果物の糖分量



アイスの糖分量

