

おやつ類を食べたい場合の量の目安(砂糖と脂質の目安)

《ごはん1杯分(100g)と同じカロリー》

※ 上段 脂質の量
下段 砂糖の量

目安量	30g	脂質量 砂糖量	40g	脂質量 砂糖量	50g	脂質量 砂糖量	60g	脂質量 砂糖量	80g	脂質量 砂糖量	90g	脂質量 砂糖量	100g	脂質量 砂糖量	130g	脂質量 砂糖量
洋菓子	クッキー	8g	チーズケーキ	11g	ショートケーキ	7g	シュークリーム	8g	アイスクリーム	10g	アイスクリーム	7g	ソフトクリーム	6g	市販プリン	7g
	3枚	7g	(1/2コ)	10g	(1/2コ)	15g	(1コ)	7g	120ml(高脂肪)	15g	105ml(普通脂肪)	15g	(1コ)	15g	(1コと1/3コ)	20g
	チョコレート	10g	ドーナツ	4g	アップルパイ	9g			ラクトアイス	11g	パバロア	12g	焼きプリン	7g		
	6かけ	12g	(1/3コ)	10g	(1/2コ)	8g			95ml(普通脂肪)	15g		14g	(4/5コ)	20g		
	アーモンドチョコ	10g	クロワッサン	10g									たこ焼き	5g		
	8粒	14g	(1/3コ)	2g									(4コ)	0g		
	プリッツ	2g	ビスケット	4g												
(1/3箱)	0g	(5枚)	6g													
ポッキーチョコ	7g	クラッカー	4g				大福もち	0g								
(1/2箱)	11g	(12枚)	0g				(1コ)	10g								
スナック菓子	11g	キャラメル	7g				大判焼き	1g								
(ポテトチップス20枚)	0g	(8ヶ)	25g				(1コ弱)	17g								
和菓子・その他	あげせんべい	5g	塩せんべい	0g	カステラ	2g	饅頭	0g	串だんご	0g	ういろう	0g	おにぎり(コンビニ)	種類によって		
	(4枚)	0g	大2枚	0g	(2切)	19g	(1コ)	21g	(1本)	8g	(2切)	23g	1コ	0g		
	かりんとう	4g	キャンデー	0g	練りようかん	0g	あんぱん ジャムパン	3g	水羊羹	0g						
	(6~8本)	9g	(8コ)	34g	(小2切)	30g	(1/2コ)	17g	(1コ)	27g						
	柿の種	7g	板ガム 糖衣ガム	0g	どら焼き	1g	クリームパン	7g	ミックスサンド (コンビニ)	7g						
(小2/3袋)	0g	(18枚) (34コ)	10g	(2/3個)	18g	(1/3コ)	17g	(1/2袋)	0g							
ピーナッツ	15g						カレーパン	9g								
(大24粒)	0g						(1/3コ)	0g								
							あんまん・肉まん	6g・4g								
							(1/2コ)	11g・4g								

200g
ゼリー(2コ)
砂糖 40g

170g
みぞれ
(氷菓子1コ)

35g
カップめん
(1/2コ)