

そのコーヒーは？その紅茶は？

見えない砂糖を見える化



1本190ml当たり
熱量 66.5kcal
炭水化物 **13.1 g**

スティックシュガー5 gだと

2.6 本



1本270ml当たり
熱量 97.2kcal
炭水化物 **18.4 g**

スティックシュガー5 gだと

3.7 本



出典：<https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands> 出典：<https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands>



1本240ml当たり
熱量 162kcal
炭水化物 **19.1 g**

スティックシュガー5 gだと

3.8 本



1本190ml当たり
熱量 66.5kcal
炭水化物 **12.9 g**

スティックシュガー5 gだと

2.6 本



出典：https://www.morinagamilk.co.jp/products/drink/mtr_caffelatte/29.html

出典：<https://products.suntory.co.jp/softdrink/ingredient.html>

飲む前に



栄養成分表示 <100ml当たり>

エネルギー	45kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	0g

栄養成分表示を見る

- ✓ 単位
- ✓ エネルギー
- ✓ 炭水化物 etc...



次の行動へのヒントになります