

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