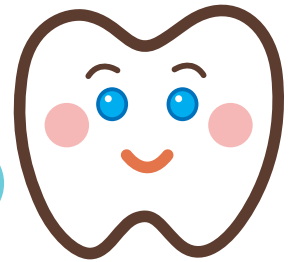




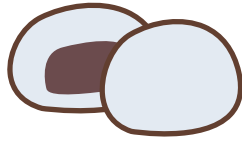
# ジュースやおかしは、おさとう何本分？



ムシ歯になりにくい  
おさとうの目安は、

スティックシュガー 3本分だよ



<p>スポーツドリンク 1本 (500ml)</p>  	<p>炭酸飲料 1本 (500ml)</p>  	<p>バニラアイスクリーム 1コ (120g)</p>  
<p>メロンパン 1コ (130g)</p>  	<p>ショートケーキ 1コ (70g)</p>  	<p>大福もち 1コ (90g)</p>  
<p>チョコレート 1枚 (75g)</p>  	<p>ヨーグルト 1コ (120g)</p>  	<p>のどあめ 1コ (5.9g)</p>  
<p>その他</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜ジュース 1本 (200ml) 2本分</li> <li>● リンゴジュース 1本 (500ml) 6本分</li> <li>● カフェオレ 1本 (500ml) 5本分</li> <li>● プリン 1コ (100g) 2本分</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● あんパン 1コ (50g) 2本分</li> <li>● クリームパン 1コ (100g) 3本分</li> <li>● どら焼き 1コ (75g) 3本分</li> <li>● カステラ 1切れ (50g) 3本分</li> </ul>

※一般的な市販のおかし・ジュースに含まれる砂糖の目安 (厚生労働省の研究調査より)

ムシ歯にならないよう、おやつえらびのときに気にしてみてくださいね。

Copyright 2013Planet Co. ALL Right Reserved.

さかした歯科医院

〒990-2413 山形市南原町3-3-1

TEL 023-641-8888 (よい はならび)

HP <http://www.418888.jp/>

