



飲み物の栄養成分



食品名	分量 (ml)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
玉露(浸出液)	100	5	1.3	340	30
せん茶(浸出液)	100	2	0.2	27	2
抹茶(100ml 当たり粉末 2.5g)	100	8	0.8	68	9
番茶(浸出液)	100	0	微量	32	2
昆布茶(100ml 当たり粉末 2g)	100	2	0.1	15	1
※昆布茶には塩分が 1g 含まれます。					
ほうじ茶(浸出液)	100	0	微量	24	1
玄米茶(浸出液)	100	0	0	7	1
ウーロン茶(浸出液)	100	0	微量	13	1
麦茶	100	1	微量	6	1
紅茶(浸出液)	100	1	0.1	8	2
コーヒー(浸出液)	100	4	0.2	65	7
牛乳	100	67	3.3	150	93
飲むヨーグルト	100	65	2.9	130	80
調整豆乳	100	64	3.2	170	44
ミルクココア(100ml 当たり粉末 13g)	100	54	1.0	95	31
コーラ	100	46	0.1	微量	11
サイダー	100	41	微量	微量	0
※コーラ、サイダーには、糖分が多く含まれます。血糖、中性脂肪が上昇する原因となります。					
野菜ジュース	100	32	0.4	170	未測定
トマトジュース	100	17	0.7	260	18
オレンジジュース(濃縮還元)	100	42	0.7	190	18
ビール	100	40	0.3	34	15
焼酎	100	206	0	未測定	未測定
日本酒	100	109	0.4	5	7
赤ワイン	100	73	0.2	110	13
白ワイン	100	73	0.1	60	12

それぞれの飲み物の特徴を理解して、1日の水分 500ml の範囲内で上手に選びましょう。