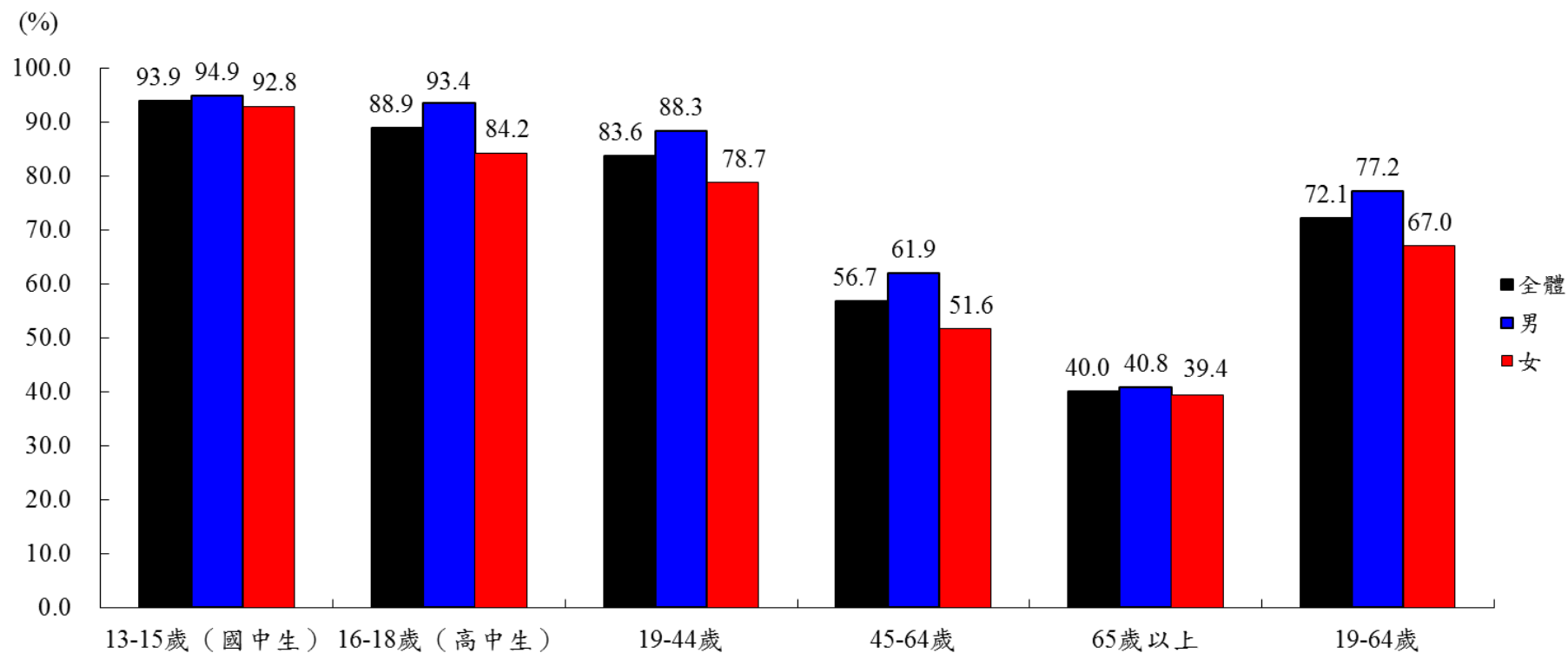


附件 1、國人每週至少喝 1 次含糖飲料之人數百分率



註：

1. 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查結果

(完訪樣本數：13-15 歲 927 人、16-18 歲 799 人、19-44 歲 1,914 人、45-64 歲 1,913 人、65 歲以上 1,905 人、19-64 歲 3,827 人)。

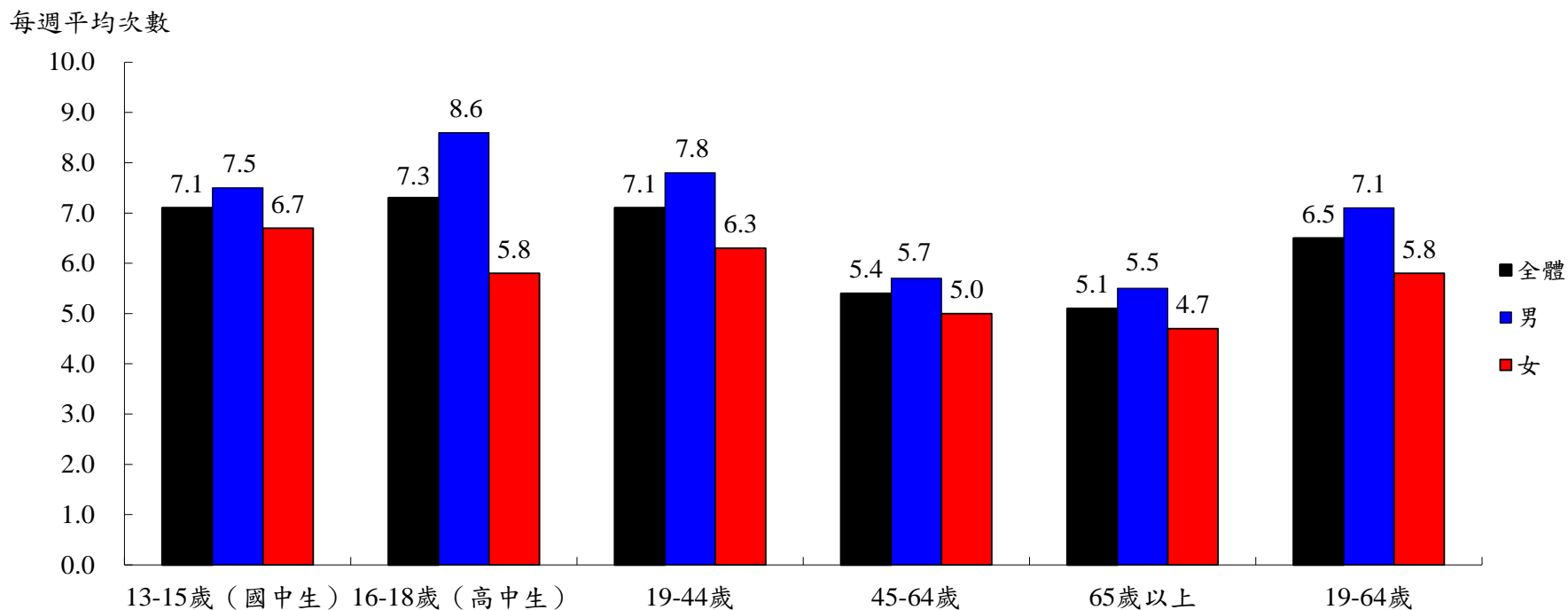
2. 問卷題目：請問您多久吃一次任何含糖飲料？

(1)每天，每天____次 (2)每週，每週____次 (3)每月，每月____次 (4)都沒吃各類含糖飲料 (N)不知道 (R)拒答

3. 完訪樣本數為完訪樣本分析時之最大可利用值，分析結果經加權處理。

➤ 分子：每週平均至少有 1 次(含)以上吃含糖飲料者 /分母：有回答上述問卷題目者，但不包含回答(N)、(R)者

附件 2、各年齡層每週至少喝 1 次含糖飲料者，其每週平均喝的次數



註：

1. 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查結果

(完訪樣本數：13-15 歲 927 人、16-18 歲 799 人、19-44 歲 1,914 人、45-64 歲 1,913 人、65 歲以上 1,905 人、19-64 歲 3,827 人)。

2. 問卷題目：請問您多久吃一次任何含糖飲料？

(1)每天，每天____次 (2)每週，每週____次 (3)每月，每月____次 (4)都沒吃各類含糖飲料 (N)不知道 (R)拒答

3. 完訪樣本數為完訪樣本分析時之最大可利用值，分析結果經加權處理。

每週平均次數之計算方式： $(\text{回答每天者之次數} \times 7) + (\text{回答每週者之次數}) + (\text{回答每月者之次數} / 30 \times 7)$

附件 3、市售包裝飲料之糖含量及熱量

品項 容量		紅茶 480 毫升	奶茶 480 毫升	發酵乳飲料 480 毫升	柳橙風味果汁 (原汁 25%) 480 毫升	三合一咖啡 480 毫升	巧克力風味 調味乳 480 毫升	米漿 480 毫升
營養標示-每瓶糖含量 (公克)		33.6	36	62	57.6	34.6	39.9	33.6
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		7	7	12	12	7	8	7
每瓶糖含量占每日建議上限百分比多少倍 (以每日 45 公克外加糖為上限)		0.7	0.8	1.4	1.3	0.8	0.9	0.7
每瓶熱量 (大卡)		142	202	304	230	251	316	298
每天喝 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	1.1	1.6	2.4	1.8	2.0	2.5	2.3
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	41	58	87	66	72	90	85
	騎腳踏車分鐘數	36	51	76	58	63	79	75
	慢跑分鐘數	17	25	37	28	31	39	36

- 備註： 1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，營養標示的糖量=「原料本身的天然糖(如：牛奶、果汁)」+「製造食物時的外加糖」。
2. 每日外加糖熱量係依衛生福利部國民健康署新版國民飲食指標草案建議，外加糖攝取量不宜超過總熱量 10% 之上限，以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，外加糖攝取量相當於不超過 180 大卡，即 45 公克的糖 (約 9 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。
3. 本表計算每瓶糖含量占每日建議上限多少倍，係忽略來自飲料天然糖之含量，因市售飲料原料多為水、外加糖、奶精、風味糖漿、配料等所組成，飲料糖量來源多屬外加糖部分，來自天然糖的部分較少，故本表忽略不計。
4. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。
5. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。
6. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。

附件 3、市售包裝飲料之糖含量及熱量

品項 容量		豆漿	低糖豆漿	無加糖豆漿	運動飲料	可樂	冬瓜茶	青草茶
		480 毫升	480 毫升	480 毫升	600 毫升	600 毫升	600 毫升	600 毫升
營養標示-每瓶糖含量 (公克)		23	11.9	2.9	40.3	63.6	42.9	26.4
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		5	2	1	8	13	9	5
每瓶糖含量占每日建議上限多少倍 (以每日 45 公克外加糖為上限)		0.5	0.3	0.1	0.9	1.4	1.0	0.6
每瓶熱量 (大卡)		273	226	168	164	252	171	114
每天喝 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	2.1	1.8	1.3	1.3	2.0	1.3	0.9
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	78	65	48	47	72	49	33
	騎腳踏車分鐘數	68	57	42	41	63	43	29
	慢跑分鐘數	33	28	20	20	31	21	14

- 備註： 1. 糖含量及熱量以包裝食品之營養標示為依據，營養標示的糖量=「原料本身的天然糖(如：牛奶、果汁)」+「製造食物時的外加糖」。
2. 每日外加糖熱量係依衛生福利部國民健康署新版國民飲食指標草案建議，外加糖攝取量不宜超過總熱量 10% 之上限，以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，外加糖攝取量相當於不超過 180 大卡，即 45 公克的糖 (約 9 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。
3. 本表計算每瓶糖含量占每日建議上限多少倍，係忽略來自飲料天然糖之含量，因市售飲料原料多為水、外加糖、奶精、風味糖漿、配料等所組成，飲料糖量來源多屬外加糖部分，來自天然糖的部分較少，故本表忽略不計。
4. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。
5. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。
6. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。

附件 4、市售現調飲料(手搖飲)之糖含量及熱量

品項 容量		烏龍茶 (全糖) 700 毫升	烏龍茶 (半糖) 700 毫升	烏龍茶 (微糖) 700 毫升	多多綠茶 (全糖) 700 毫升	珍珠奶茶 (全糖) 700 毫升	珍珠奶茶 (半糖) 700 毫升	珍珠奶茶 (微糖) 700 毫升
每瓶糖含量 (公克)		57.4	34.3	25.2	71.4	61.6	44.8	39.2
每瓶糖含量等同之方糖量 (顆)		11	7	5	14	12	9	8
每杯糖含量占每日建議上限百分比多少倍 (以每日 45 公克外加糖為上限)		1.3	0.8	0.6	1.6	1.4	1.0	0.9
每瓶熱量 (大卡)		252	147	112	343	658	588	525
每天喝 1 瓶	暑假 2 個月 (60 天) 增加公斤數	2.0	1.1	0.9	2.7	5.1	4.6	2.0
消耗 1 瓶 (以 60 公斤者為例)	走路分鐘數	72	42	32	98	188	168	72
	騎腳踏車分鐘數	63	37	28	86	165	147	63
	慢跑分鐘數	31	18	14	42	80	72	31

- 備註： 1. 現調飲料(手搖飲)係參考衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫 (<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>)。
2. 每日外加糖熱量係依衛生福利部國民健康署新版國民飲食指標草案建議，外加糖攝取量不宜超過總熱量 10% 之上限，以健康體重 60 公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約 1800 大卡，外加糖攝取量相當於不超過 180 大卡，即 45 公克的糖 (約 9 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量)。
3. 本表計算每杯糖含量占每日建議上限多少倍，係忽略來自飲料天然糖之含量，因市售飲料原料多為水、外加糖、奶精、風味糖漿、配料等所組成，飲料糖量來源多屬外加糖部分，來自天然糖的部分較少，故本表忽略不計。
4. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。
5. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。
6. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。