






附件 1-糖果零食的熱量及換算運動時間表

品名	食品圖示 (僅供參考)	每單位 熱量 (大卡/單位)	50 公克							相當 40 公斤者 走路 (4 公里/ 小時) 分鐘數	幾顆會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
			相當於幾份 (單位)	熱量 (大卡)	飽和 脂肪 (公克)	含糖量 (公克)	相當於 方糖 (顆)	含鈉量 (毫克)			
棒棒糖 (葡萄口味為例)		42.8 大卡/根	4.5 根	194	0	48.5	9.7	26	83	6.5 根	
花生迷你巧克力		39 大卡/包	6.3 包	247	5.5	18.7	3.7	25	106	7.1 包	
彩虹糖		36 大卡/包	5.6 包	202	1.12	45.36	11	2.8	87	7.8 包	

品名	食品圖示 (僅供參考)	每單位 熱量 (大卡/單位)	50 公克						相當 40 公斤者 走路 (4 公里/ 小時) 分鐘數	幾顆會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
			相當於幾份 (單位)	熱量 (大卡)	飽和 脂肪 (公克)	含糖量 (公克)	相當於 方糖 (顆)	含鈉量 (毫克)		
棉花糖 (巧克力口味為 例)		27 大卡/顆	8 顆	215	2.9	21.3	4	9	92	10.4 顆
寒天蒟蒻果凍		25.8 大卡/顆	1.9 顆	49	0	10.7	2	20	21	10.9 顆
太妃糖		22 大卡/顆	10 顆	223	3.9	25	5	60	96	12.6 顆
沙士糖		20 大卡/顆	10 顆	200	0	31	6.2	50	86	14 顆

品名	食品圖示 (僅供參考)	每單位 熱量 (大卡/單位)	50 公克						相當 40 公斤者 走路 (4 公里/ 小時) 分鐘數	幾顆會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
			相當於幾份 (單位)	熱量 (大卡)	飽和 脂肪 (公克)	含糖量 (公克)	相當於 方糖 (顆)	含鈉量 (毫克)		
足球巧克力		20 大卡/顆	10 顆	195	8	25	5	26	54	14.4 顆
可樂糖		19 大卡/顆	10 顆	190	0.3	33	6.6	90	82	14.7 顆
楊桃糖		19 大卡/顆	10 顆	190	0.3	33	6.6	90	82	14.7 顆

品名	食品圖示 (僅供參考)	每單位 熱量 (大卡/單位)	50 公克						相當 40 公斤者 走路 (4 公里/ 小時) 分鐘數	幾顆會相 當於一碗 白飯熱量 (280 大卡)
			相當於幾份 (單位)	熱量 (大卡)	飽和 脂肪 (公克)	含糖量 (公克)	相當於 方糖 (顆)	含鈉量 (毫克)		
牛奶糖		13 大卡/顆	12.5 顆	166	2.3	1.5	0.3	27.5	71	21.1 顆

註：上述點心糖果等加工食品，各家配方製成之添加油脂與糖分不盡相同，熱量有相當出入，建議民眾可逕自從食品包裝上的標示閱讀該產品熱量資訊。

附件 2

圖 1、國人每週至少攝取 1 次糖果之人數百分比

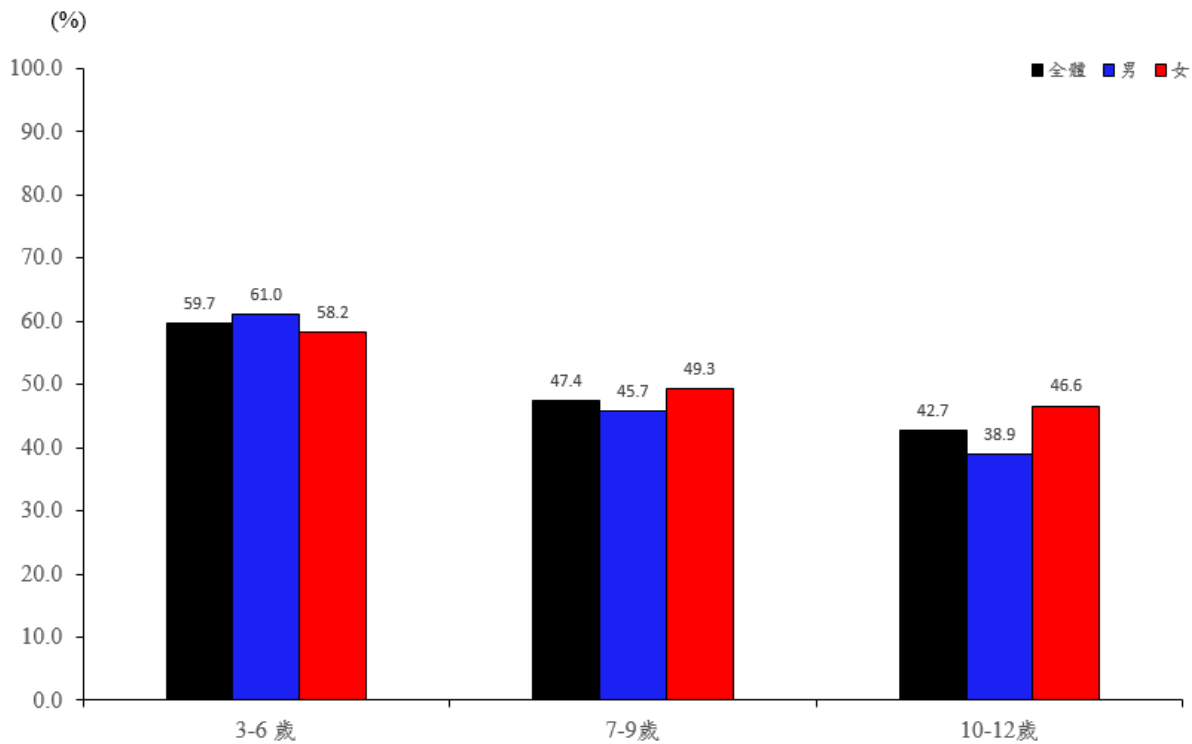
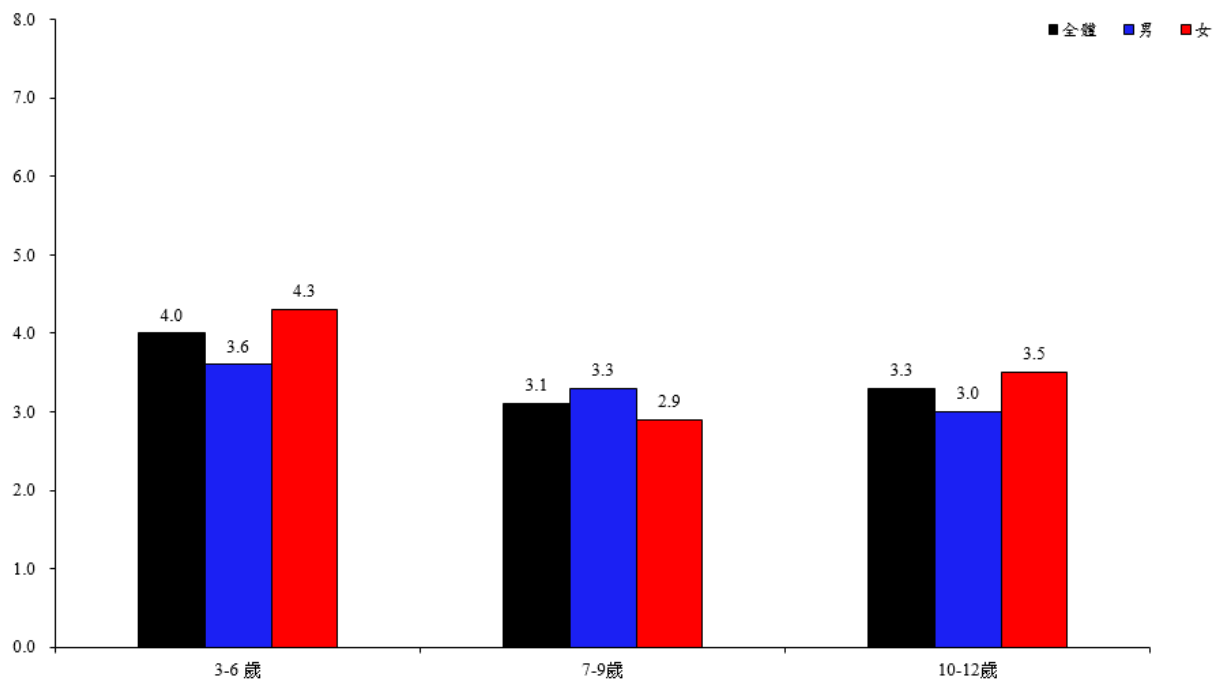


圖 2、最近一個月有吃糖果者之每週平均攝取次數

每週平均攝取次數



註：

1. 資料來源為 2013-2015 年國民營養健康狀況變遷調查。
2. 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。
3. 問卷問題為「請問您多久吃一次糖果、巧克力類（如：巧克力、各式糖果、牛奶糖、花生糖、牛軋糖、軟糖、口香糖等）？」