

<食品中のブシコース含量>

菓子	mg/100g	調味料	mg/100g	飲料	mg/100g
カステラ	11.0	カラメルソース	83.0	コーラ	38.3
羊羹	11.2	黒糖	71.1	コーヒー	0.5
コーンスナック	47.0	ミートソース	15.8	ミックスジュース	21.5
瓦せんべい	27.3	ドミグラスソース	16.3	トマトジュース	2.4
ちんすこう	26.7	メープルシロップ	57.9		
黒飴	76.5	ケチャップ	39.8		
黒かりんとう	95.6	ウスターソース	130.6		
チョコチップクッキー	6.4				
シリアル	2.2				



果物	mg/100g	総菜	mg/100g
乾燥イチジク	29.6	しょうゆ豆	5.7
乾燥キュウイ	9.4	さんまの蒲焼き	39.1
レーズン	38.7	千切り大根の煮物	8.1
白桃の缶詰	1.5	納豆	7.8
みかんの缶詰	8.4		
さくらんぼの缶詰	2.0		



<一日のブシコース摂取量>

