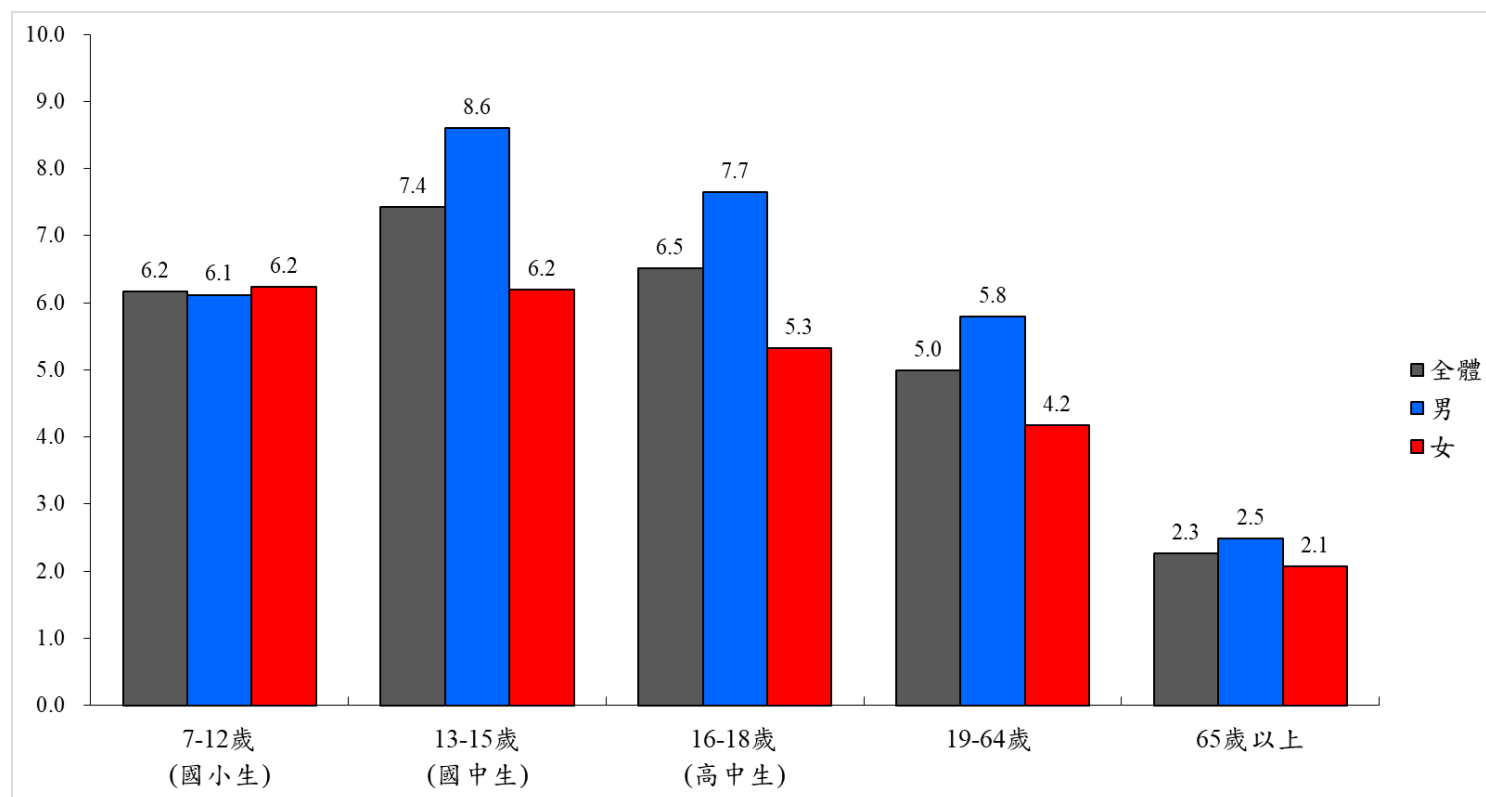


附件 1、國人每週喝含糖飲料之平均次數



註：

1. 103年-106年國民營養狀況變遷調查

(完訪樣本數：7-9歲 241人、10-12歲 241人、13-15歲 966人、16-18歲 800人、19-64歲 3,822人、65歲以上 1,906人)

2. 問卷題目：請問您(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

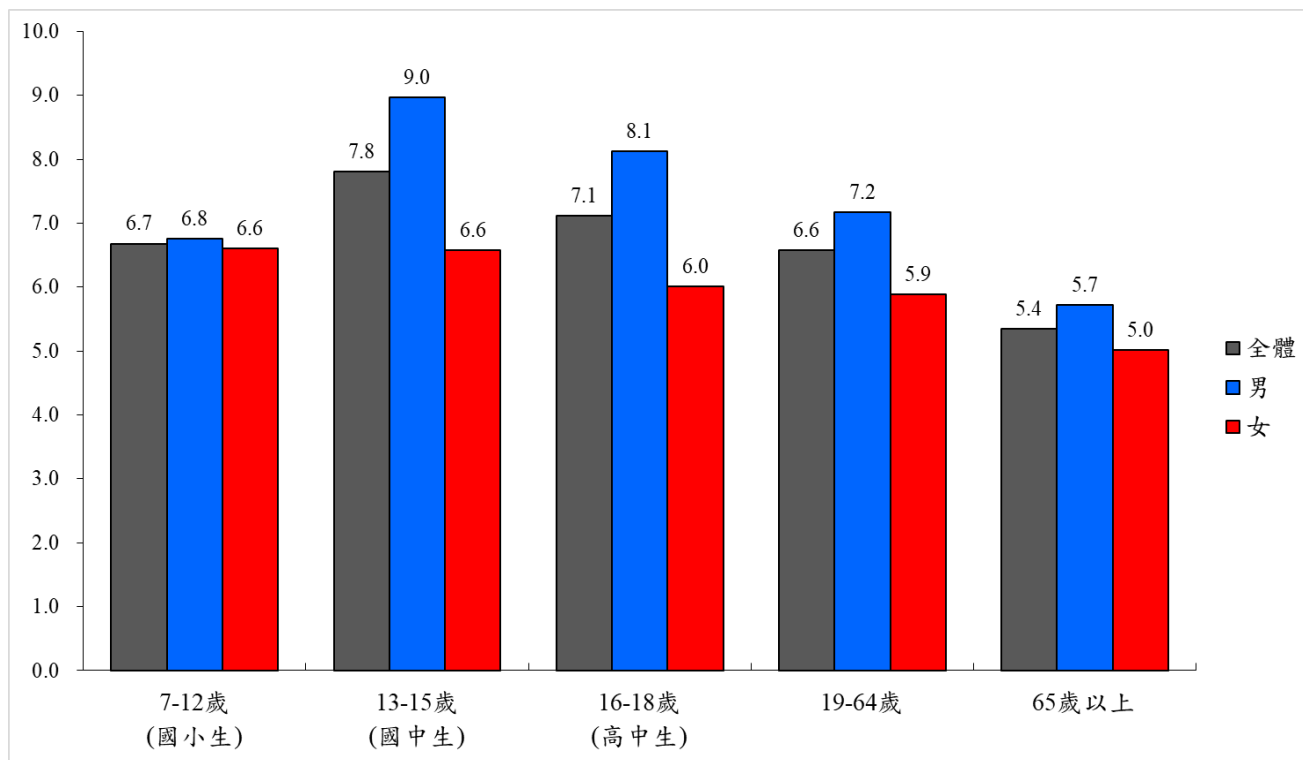
3. 分母：有回答上述問卷題目者，但不包含回答(N)、(R)者。

分子：每週平均至少有1次(含)以上吃含糖飲料者。

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

5. 分析結果經加權調整。

附件 2、國人每週至少喝 1 次含糖飲料者，其每週平均喝的次數



註：

1. 103 年-106 年國民營養狀況變遷調查

(完訪樣本數：7-9 歲 218 人、10-12 歲 223 人、13-15 歲 914 人、16-18 歲 739 人、19-64 歲 2,800 人、65 歲以上 778 人)

2. 問卷題目：請問您 (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. 分母：有回答上述問卷題目者，但不包含回答(N)、(R)者。

分子：每週平均至少有 1 次(含)以上吃含糖飲料者。

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

5. 分析結果經加權調整。

附件 3、市售大杯現調飲料（手搖飲）之糖含量及熱量

品項 重量	多多綠茶 (全糖) 700 公克	珍珠奶茶 (全糖) 700 公克	珍珠奶茶 (半糖) 700 公克	珍珠奶茶 (微糖) 700 公克	烏龍奶茶 (全糖) 700 公克	烏龍奶茶 (半糖) 700 公克	烏龍奶茶 (微糖) 700 公克
每杯糖含量 (公克)	71.4	61.6	44.8	39.2	60.2	32.9	26.6
每杯糖含量等同之方糖量 (顆)	14	12	9	8	12	7	5
每杯糖含量 為每日上限參考值百分比多少倍 (以每日 50 公克添加糖為上限)	1.4	1.2	0.9	0.8	1.2	0.7	0.5
每杯熱量 (大卡)	343	658	588	525	525	434	413
每天喝 1 杯暑假 2 個月 (60 天) 可能增加體重公斤數	2.7	5.1	4.6	4.1	4.1	3.4	3.2

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. 每日添加糖熱量係依衛生福利部國民健康署 107 年新版國民飲食指標建議，每日飲食中添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%，以每日熱量攝取量 2000 大卡為例，則每日添加糖攝取量不宜超過 200 大卡，也就是 50 公克糖（約 10 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）。