コンビニのスムージー 栄養・価格比較表

	重量 (g _{または} ml)	価格 (税抜)	食物繊維 (g)	エネル ギー (Kcal)	糖質 (g)	脂質 (g)
ローソンフルーツミックススムージー	200	¥178	6.4	112	21.2	8.0
サークルKサンクス GREEN+SOY	200	¥156	3.6	84	10.1	_
野菜生活100 Smoothie ブルーベリー	330	¥168	4.2	137	30.9	0
野菜生活100 Smoothie グリーン	330	¥168	4.2	143	32.3	0
セブンプレミアム グリーンスムージー	190	¥184	0.9~1.8	78	17.5	0
ファミマ(ドール社) グリーンブレント	200	¥178	(推定1~ 2)	128	(27.2~ 28.2)	_

10

0 g

多い方が

				良い	少ない方が良い		
おすすめ		重量	価格	食物繊維	エネル	糖質	脂質
順			(税抜)	(g)	ギー	(g)	(g)
1	ローソンフルーツミックススムージー →飲みやすくおいしい。		¥89	3.2	56.0	10.6	0.4
2	サークルKサンクス GREEN+SOY →青汁寄りの味だが飲みやすい。		¥78	1.8	42.0	5.1	-
3	野菜生活100 Smoothie ブルーベリー →けっこう飲みにくい。	100g	¥51	1.3	41.5	9.4	0.0
	野菜生活100 Smoothie グリーン →けっこう飲みにくい。		¥51	1.3	43.3	9.8	0.0
	セブンプレミアム グリーンスムージー →飲みやすい。		¥97	0.5~0.9	41.1	9.2	0.0
	ファミマ(ドール社) グリーンブレント →飲みやすい。 ※感想は個人の主観です		¥89	(0.5~1.0)	64.0	(13.6~14.1)	-

[※]感想は個人の主観です