



★糖質量どのくらい？

食品	糖質 (g)	エネルギー (Kcal)	 角砂糖に換算
スパゲティミートソース 乾 80g	64.3g	602Kcal	 16 個
スパゲティイタリアン 乾 80g	68.9g	566Kcal	 17.2 個
ラーメン 生麺 150g	66.9g	438Kcal	 16.7 個
たぬきそば 茹麺 170g	54.4g	364Kcal	 13.6 個
カレーライス ご飯 200g	94.0g	693Kcal	 23.5 個
エビピラフ ご飯 200g	87.6g	462Kcal	 21.9 個
牛丼 ご飯 200g	87.0g	705Kcal	 21.8 個
ピザ 100g	54.7g	448Kcal	 13.6 個
フライドポテト 135g	46.4g	424Kcal	 11.6 個
肉じゃが煮 150g	35.7g	243Kcal	 8.9 個
かぼちゃ煮 100g	15.6g	86Kcal	 3.9 個
大学芋 100g	32.0g	231Kcal	 8 個
ギョウザ 6 個	41.6g	436Kcal	 10.4 個
ポテトサラダ 100g	11.4g	161Kcal	 2.8 個
マカロニサラダ 100g	15.0g	182Kcal	 3.8 個

★糖質量どのくらい？

食品	糖質 (g)	エネルギー (Kcal)	 角砂糖に換算
バナナ 1本 150g	19.3g	77Kcal	 4.8個
りんご 1個 250g	30.0g	121Kcal	 8.5個
みかん 1個 100g	8.8g	37Kcal	 2.2個
杓苺フルーツ 1個 100g	9.4g	45Kcal	 2.3個
オレンジジュース 200ml	22.5g	88Kcal	 5.6個
コーラー 200ml	23.9g	97Kcal	 5.9個
野菜ジュース 200ml	7.6g	36Kcal	 2個
ショートケーキ 110g	47.3g	360Kcal	 11.8個
ドーナッツ 45g	19.1g	174Kcal	 9.7個
チョコレート 3片 15g	31.3g	160Kcal	 7.8個
クッキー 3枚 24g	14.7g	125Kcal	 3.6個
ポテトチップス 60g	3.0g	336Kcal	 7.5個
ビール 350ml	10.8g	140Kcal	 2.7個
日本酒 1合 180ml	6.5g	185Kcal	 1.6個
焼酎 1合 180ml	0g	256Kcal	 0個