

主食の糖質量を知ろう! ~ごはん・麺類編~

丼物や麺類は時間がない時に簡単に食べることができ便利です。ボリュームがあり、糖質を多く含んでいるので注意が必要です。どのくらいの糖質が入っているか確認しましょう!!



角砂糖1個分
(3g)
12kcal
糖質量: 3g



天丼



771kcal

角砂糖
40個分
119.9g

カツ丼



988kcal

角砂糖
39個分
116.3g

牛丼



770kcal

角砂糖
37個分
110.8g

カレーライス



783kcal

角砂糖
36個分
108.0g

親子丼



702kcal

角砂糖
35個分
105.9g

オムライス



696kcal

角砂糖
29個分
87.0g

チャーハン



567kcal

角砂糖
26個分
76.7g

ピラフ



382kcal

角砂糖
23個分
67.9g

白米

252kcal
(150g)角砂糖
18個分
55.2g

お赤飯

233kcal
(160g)角砂糖
15個分
46.4g

炊き込みごはん



229kcal

角砂糖
14個分
41.8g

焼餅(1個)

117kcal
(50g)角砂糖
8個分
25.1g

お粥

107kcal
(150g)角砂糖
8個分
23.5g

焼きそば



685kcal

角砂糖
24個分
73.0g

坦々麺



752kcal

角砂糖
22個分
65.9g

味噌ラーメン



427kcal

角砂糖
21個分
64.2g

豚骨ラーメン



410kcal

角砂糖
21個分
63.6g

醤油ラーメン



386kcal

角砂糖
20個分
61.3g

つけ麺



443kcal

角砂糖
20個分
60.2g

塩ラーメン



453kcal

角砂糖
20個分
59.2g

きつねうどん



406kcal

角砂糖
21個分
62.6g

天ぷらうどん



359kcal

角砂糖
20個分
60.8g

かけうどん



307kcal

角砂糖
20個分
58.5g

ざるうどん



290kcal

角砂糖
19個分
57.4g

焼きうどん



560kcal

角砂糖
18個分
54.6g

きつねそば



368kcal

角砂糖
17個分
51.4g

天ぷらそば



321kcal

角砂糖
17個分
49.6g

かけそば



268kcal

角砂糖
16個分
47.3g

ざるそば



245kcal

角砂糖
15個分
44.7g

そうめん



287kcal

角砂糖
19個分
56.4g