

# 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

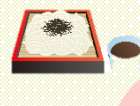
かけうどん



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