

主食の糖質量を知ろう! ~パン・パスタ・粉もの編~

パンやパスタは手軽に食べることができ便利ですね。種類によっては、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

白米
252Kcal
(150g)
角砂糖
18個分
55.2g

メロンパン

433Kcal
角砂糖
23個分
68.8g

あんぱん

295Kcal
角砂糖
17個分
50.0g

フレンチトースト

325Kcal
角砂糖
16個分
47.8g

クリームパン

300Kcal
角砂糖
13個分
39.5g

カレーパン

395Kcal
角砂糖
12個分
36.8g

**トースト
(ジャム)**

198Kcal
角砂糖
12個分
36.1g

チョココロネ

287Kcal
角砂糖
12個分
35.3g

ピザトースト

278Kcal
角砂糖
10個分
30.1g

ホットドッグ

290Kcal
角砂糖
10個分
29.3g

**あんぱん(小)
(薄皮タイプ)**

130Kcal
(1個)
角砂糖
8個分
24.0g

**トースト
(バター)**

235Kcal
角砂糖
8個分
22.6g

カツサンド

218Kcal
角砂糖
8個分
22.9g

**サンドイッチ
(ハム)**

236Kcal
角砂糖
6個分
18.7g

**サンドイッチ
(たまご)**

270Kcal
角砂糖
6個分
18.1g

**クリームパン(小)
(薄皮タイプ)**

114Kcal
(1個)
角砂糖
5個分
15.8g

ナポリタン

683Kcal
角砂糖
29個分
86.8g

ミートスパゲティ

679Kcal
角砂糖
29個分
86.2g

チキンドリア

673Kcal
角砂糖
28個分
84.6g

和風きのこパスタ

601Kcal
角砂糖
26個分
78.8g

カルボナーラ

856Kcal
角砂糖
26個分
77.2g

ピザ(肉系)

665Kcal
(1枚)
角砂糖
25個分
75.8g

ピザ(魚介系)

596Kcal
(1枚)
角砂糖
25個分
74.8g

マカロニグラタン

390Kcal
角砂糖
12個分
35.9g

**お好み焼き
(ミックス)**

552Kcal
角砂糖
19個分
57.6g

たいやき

208Kcal
角砂糖
14個分
40.9g

あんまん

308Kcal
角砂糖
18個分
53.3g

肉まん

260Kcal
角砂糖
15個分
44.4g

カレーまん

169Kcal
角砂糖
8個分
22.7g

ピザまん

181Kcal
角砂糖
7個分
21.4g

たこ焼き

384Kcal
(6個)
角砂糖
10個分
30.6g