

食品別糖質量

糖質が比較的少ない食品		糖質が比較的多い食品	
食品名	糖質量 (100gあたり)	食品名	糖質量 (100gあたり)

主食

1	全粥 (精白米)	15.6 g	1	もち	49.5 g
2	うどん (ゆで)	20.8 g	2	食パン	44.4 g
3	そば (ゆで)	24.0 g	3	クロワッサン	42.1 g
4	そうめん (ゆで)	24.9 g	4	ご飯 (精白米)	36.7 g
5	中華めん (ゆで)	24.9 g	5	パスタ (ゆで)	26.9 g

いも類

1	こんにゃく、しらたき	0.1 g	1	春雨	83.1 g
2	長いも (生)	6.5 g	2	片栗粉	81.6 g
3	里いも (生)	10.8 g	3	フライドポテト	29.3 g
4			4	さつまいも (生)	29.2 g
5			5	じゃがいも (生)	16.3 g

豆、加工類

1	厚揚げ	0.2 g	1	あずき (粒あん)	48.3 g
2	焼き豆腐	0.5 g	2	きな粉	14.1 g
3	木綿豆腐	1.2 g	3	納豆	5.4 g
4	油揚げ	1.4 g	4	豆乳 (調整)	4.5 g
5	おから	2.3 g	5	大豆 (ゆで)	2.7 g

野菜類

1	大豆もやし (ゆで)	0.0 g	1	切干大根	46.8 g
2	なばな (ゆで)	0.0 g	2	ユリ根 (ゆで)	22.7 g
3	ほうれん草 (ゆで)	0.4 g	3	にんにく (生)	20.6 g
4	ブロッコリー (ゆで)	0.6 g	4	西洋カボチャ (ゆで)	17.2 g
5	小松菜 (ゆで)	0.6 g	5	スイートコーン (ゆで)	15.5 g
6	春菊 (ゆで)	0.8 g	6	れんこん (ゆで)	13.8 g
7	パセリ (生)	1.4 g	7	そらまめ (ゆで)	12.9 g
8	白菜 (ゆで)	1.5 g	8	グリーンピース (ゆで)	9.9 g
9	レタス (生)	1.7 g	9	玉ねぎ (生)	7.2 g
10	なす (生)	2.9 g	10	トマト (生)	3.7 g

果実類

1	アボガド	0.9 g	1	ほし柿	57.3 g
2	いちご	7.1 g	2	プルーン (乾)	55.2 g
3	レモン	7.6 g	3	バナナ	21.4 g
4	もも	8.9 g	4	さくらんぼ (国産)	14.0 g
5	すいか	9.2 g	5	りんご	13.1 g

きのこ類

1	まいたけ	0.0 g	1		
2	マッシュルーム	0.1 g	2		
3	しめじ	1.1 g	3		
4	しいたけ (生)	1.4 g	4		
5	エノキダケ	3.7 g	5		

海藻類

1	もずく	0.0 g	1	昆布の佃煮	27.1 g
2	めかぶ	0.0 g	2	とろろ昆布	22.0 g
3	かんてん	0.0 g	3	味付けのり	16.6 g
4	ところてん	0.0 g	4	ひじき	12.9 g
5	わかめ (生)	2.0 g	5		

食品別糖質量

糖質が比較的少ない食品		糖質が比較的多い食品	
食品名	糖質量 (100gあたり)	食品名	糖質量 (100gあたり)

魚介類、加工食品

1	あなご	0.0g	1	ちくわ	13.5g
2	車エビ	0.0g	2	魚肉ソーセージ	12.6g
3	いくら	0.0g	3	はんぺん	11.4g
4	くらげ	0.0g	4	かまぼこ	9.7g
5	イカ	0.1g	5	牡蠣	4.7g

肉類、加工食品

1	鶏ささみ	0.0g	1	ビーフジャーキー	6.4g
2	鶏ひき肉	0.0g	2	フランクフルト	6.2g
3	豚ひき肉	0.0g	3	焼豚	5.1g
4	豚バラ	0.1g	4	牛レバー	3.7g
5	牛バラ	0.1g	5	ロースハム	1.3g

卵類

1	鶏卵	0.3g	1		
---	----	------	---	--	--

乳製品類

1	カマンベールチーズ	0.9g	1		
2	プロセスチーズ	1.3g	2		
3	牛乳	4.8g	3		
4	ヨーグルト (無糖)	4.9g	4		
5	低脂肪乳	5.5g	5		

アルコール飲料類

1	ウイスキー	0.0g	1	梅酒	20.7g
2	ブランデー	0.0g	2	日本酒	4.9g
3	焼酎	0.0g	3	ロゼワイン	4.0g
4	赤ワイン	1.5g	4	発泡酒	3.6g
5	白ワイン	2.0g	5	ビール	3.1g

嗜好飲料類

1	ミネラルウォーター	0.0g	1	ミルクココア	74.9g
2	緑茶	0.0g	2	果実ジュース	12.8g
3	玄米茶	0.0g	3	コーラ	11.4g
4	烏龍茶	0.1g	4	カフェオレ (加糖)	6.0g
5	紅茶	0.1g	5	コーヒー (ブラック)	0.7g

調味料、香辛料類

1	塩	0.0g	1	砂糖	99.2g
2	かつおだし	0.0g	2	はちみつ	79.7g
3	酢 (穀物)	2.4g	3	みりん	54.9g
4	ノンオイルドレッシング	3.3g	4	トマトケチャップ	25.6g
5	マヨネーズ	4.5g	5	ポン酢	12.0g

メディカルズ本舗

〒507-0055 岐阜県多治見市喜多町8-32-1

TEL: 0120-358-378 (平日9:30~17:30)

FAX: 0120-358-478

URL: <https://www.e-medicals.jp>

E-MAIL: info@e-medicals.jp