

## 炭水化物一覧表

### 米飯

主食	量	炭水化物
米飯 100g (コンビニおにぎり 1 個)	100g	37g
米飯 150g	150g	55g
米飯 200g	200g	74g
おかゆ (全粥)、子供茶わん 1 杯 (全粥)	100g	16g

### パン・シリアル

主食	量	炭水化物
食パン 6 枚切り	60g	28g
ロールパン	30g	15g
クロワッサン	40g	18g
イングリッシュマフィン	65g	27g
コーンフレーク	25g	21g

\* ジャムは大きじ 1 杯で炭水化物約 10g です (マーガリンはカウントしません)

### 麺類その他

主食	量 (重さ)	炭水化物
小麦粉	100g	76g
うどん 1 玉 (ゆで)	240g	52g
そば 1 玉 (ゆで)	170g	44g
パスタ (スパゲティ・マカロニ) 乾 100g	ゆで 250g	72g
中華めん (蒸しめん) 1 玉	150g	58g
そうめん 1 束	50g	36g
ピザ台 (9 インチ 1 枚分)	130g	66g
お好み焼き (1 枚)	350g	50g
たこ焼き (中 8 個)	300g	40g
ぎょうざ (6 個)	150g	35g

## 炭水化物の多い野菜類

炭水化物の多い野菜・ほか	量（重さ）	炭水化物
じゃがいも（ばれいしょ 1個）	100g	18g
さといも小 3~5個	100g	13g
ながいも	100g	14g
さつまいも（1/2~1/3本）	100g	32g
コーン（とうもろこし 3cm）	60g	5g
日本かぼちゃ	100g	11g
西洋かぼちゃ（くりかぼちゃ）	100g	21g
くり（から付き 1個 20g）	14g	5g
はるさめ（酢の物 1人前）★乾燥	15g	13g
くずきり（鍋 1人前）	30g	26g
トマト（大 1個）	200g	9g

## 果物類

くだもの	量（重さ）	炭水化物
パイナップル	100g	13g
オレンジ 1個（皮付きなら 180g）	100g	10g
キウイ 1個（皮付きなら 100g）	80g	10g
バナナ（皮付きなら 120g）	90g	20g
みかん 1個（皮付きなら 100g）	80g	10g
りんご 1/3個（皮付きなら 80g）	70g	10g
すいか（皮付きなら 140g）	100g	10g
いちご 6個（へた付きなら 90g）	80g	7g

## のみもの

飲み物	量（重さ）	炭水化物
牛乳	200mL	10g
ジュース（果汁）	200mL	20g

\*メーカーによって栄養量が異なる場合があります。

## よくたべるものを挙げてみましょう

飲み物	量（重さ）	炭水化物