



# あいうえお糖質表



<b>わ</b> わらび餅 100g 38.8g	<b>ら</b> しょうゆラーメン 1杯820g 64.6g	<b>や</b> やきいも 1本250g 86.2g	<b>ま</b> ママレード(低糖度) 大さじ1 9.8g	<b>は</b> バナナ 1本120g 25.7g	<b>な</b> なし 1/2個150g 15.6g	<b>た</b> たこやき 6個入り 33.0g	<b>さ</b> さくらんぼ 5粒35g 4.0g	<b>か</b> かき 1個200g 26.0g	<b>あ</b> あめ 1個5g 4.9g
<b>り</b> りんご 100g 14.1g	<b>ゆ</b> ゆば 100g 3.3g	<b>み</b> みかん 1個80g 8.8g	<b>ひ</b> ピーナッツ 10粒 1.0g	<b>に</b> 肉まん 1個95g 38.2g	<b>ち</b> ミルクチョコ 1枚50g 26.0g	<b>し</b> しるこ(餅入り) 200g 93.4g	<b>き</b> キウイ 1個65g 7.3g	<b>い</b> いちご 3個45g 3.3g	
<b>る</b> カレールウ 1かけ20g 7.6g	<b>よ</b> ようかん(練り) 1切れ50g 33.4g	<b>む</b> 蒸しパン 100g 39.3g	<b>ふ</b> プリン 1個80g 11.2g	<b>ぬ</b> ぬれおかき 30g 21.0g	<b>つ</b> のり佃煮 大さじ1 3.4g	<b>す</b> 酢めし 160g 67.4g	<b>く</b> 栗(ゆで) 14g 4.2g	<b>う</b> うどん(ゆで) 200g 40.6g	
<b>れ</b> レモン 100g 7.6g		<b>め</b> メロン 1切れ70g 6.9g	<b>へ</b> バイクドチーズ ケーキ100g 23.1g	<b>ね</b> ねりもの30g (さつま揚げ) 4.2g	<b>て</b> ティラミス 100g 24.9g	<b>せ</b> ゼリー(オレンジ) 80g 15.7g	<b>け</b> ホットケーキ 1枚100g 44.2g	<b>え</b> エクレア 1個80g 19.5g	
<b>ろ</b> ロールパン 1個30g 14.0g		<b>も</b> 桃 1個200g 17.8g	<b>ほ</b> ホイップ 100g 12.9g	<b>の</b> 飲むヨーグルト 200mL 24.4g	<b>と</b> とうもろこし 170g 26.4g	<b>そ</b> そうめん(乾) 1束50g 33.6g	<b>こ</b> コーラ 100mL 11.7g	<b>お</b> おにぎり(鮭) 1個120g 39.3g	

※商品により糖質量が異なる場合があります。購入時に栄養成分表示を確認してください。