

献立（メニュー）別の糖質量（巻末資料 1）

多い（糖質 25 g以上）			中くらい（糖質 5g～25 g）		
料理名	目安量	糖質量（g）	料理名	目安量	糖質量（g）
いなり寿司	5個	150	ホットドッグ（モスバーガー）		
天むす	3個	123	ハム卵サンドイッチ		
幕の内弁当（Hotto Motto）		98 ☆	酢豚		
牛丼（すき家）	並盛	108 ☆	あじの南蛮漬け		
味噌煮込みうどん	生うどん	106	かき揚げ		
うなぎ丼（吉野家）	並盛	110 ☆	えびフライ		
山かけそば	生そば	96	豚串カツ		
親子丼（なか卯）		99 ☆	ナゲット		
ミートソーススパゲッティ	乾麺	88	棒々鶏		
太巻き寿司	1本	88	とんかつ		
ちらし寿司		84	マカロニサラダ		
栗ご飯		83	ぶり大根		
にぎり寿司	7貫	83	れんこん煮		
カレーライス		77	里芋の煮物		
カルボナーラ	乾麺	77	きんぴらごぼう		
ラーメン	生麺（ ）は大盛	74（143）	ポテトサラダ		
ソース焼きそば	蒸し麺	72	春雨の和え物		
ちゃんぽん	ゆで麺	70	イカとワケギの酢みそ和え		
オムライス		68	切り干し大根の煮物		
市販品チルドピザ	直径 25cm M サイズ	67	フライドチキン（ケンタッキー）		
たきこみご飯		65	ロールキャベツ		
焼きビーフン		63	あげ出し豆腐		
赤飯		61	ごま豆腐（たれつき）		
天津飯		60	寄せ鍋		
五目チャーハン		57	えびのチリソース炒め		
お好み焼き	1枚	53	ハンバーグ		
きつねうどん	ゆで麺	52	回鍋肉		
フライドポテト（マクドナルド）	M サイズ	49	八宝菜		
マカロニグラタン		41	牛肉のしゃぶしゃぶ		
野菜天ぷら	手・カボチャ天含	35	焼きとり（たれ）		
雑炊	普通盛 1杯	34	麻婆豆腐		
たこ焼き	8個	34	鶏の唐揚げ		
春巻き	3本	33	さばの味噌煮		
ハンバーガー（マクドナルド）	1個	31	豚の生姜焼き		
焼きぎょうざ	5個	31	魚の煮付け		
冷凍海老グラタン	1個	29 ☆	生麩の煮物		
肉じゃが	じゃがいも 1個	30	いわしのマリネ		
クリームシチュー	じゃがいも 1個	29	ひじきの煮もの		
シュウマイ	5個	29	ほうれん草の白和え		
ビーフンチャー	じゃがいも 1個	28	かぼちゃのポタージュ		
コロッケ	2個	28	豚汁		
おでん	里芋・練り製品入り	27	コーンスープ		
すき焼き		25	ワンタンスープ		

\*栄養計算はヘルシーメーカープロ 501 マッシュルームソフト使用 \*目安量はほぼ一人前  
 ☆ホームページで公開されている炭水化物量（食物繊維量を含む）を記載

*食べる量を注意したい食品*		少ない（糖質 5g未満）		
目安量	糖質量（g）	料理名	目安量	糖質量（g）
	24	豚肉の野菜炒め		
コンビニ 1包装	22	鮭のみそマヨネーズ焼き		1～5
	10～19	焼肉（たれなし）		
		アスパラの肉巻き		
1個		鶏のチーズ焼き		
3本		野菜のアンチョビ炒め		
2本		ホタテのバター焼き		
コンビニ 6個		チンジャオロース		
		揚げ肉団子		
1枚		魚のムニエル		
付け合わせ		湯豆腐		
		鮭のホイル焼き		
		あさりの酒蒸し		
里芋小 3個		卵焼き		
小鉢 1杯		魚の塩焼き		
付け合わせ		焼きとり（塩）	3本	
小鉢 1杯		ゴーヤチャンプル		
小鉢 1杯		厚揚げ焼き		
小鉢 1杯		ビーフオムレツ		
1個	5～10	ツナサラダ		
		高野豆腐の煮物	小鉢 1杯	
		卵の花	小鉢 1杯	
		きゅうりの酢の物		
		グリーンサラダ		
		枝豆		
		冷やっこ		
		納豆		
		コールスローサラダ		
		オクラのごま和え		
2本		ナムル（ごま油和え）		
		エビとアボカドのサラダ		
3個		ほうれん草のおひたし		
		まぐろのさしみ	7切れ	1未満
		サーロインステーキ		
		サーモンスターキ		
		ハムエッグ		
小鉢 1杯		チキンソテー		
小鉢 1杯		アジの開き		
小鉢 1杯		わかめの味噌汁		1～5
	15	すまし汁		
	5～9	中華スープ		
		オニオンスープ		
		コンソメスープ		1未満

糖質を多く含む注意すべき食品や食材（巻末資料 2）

名称	目安量（g）	糖質量（g）
<b>穀物</b>		
中華麺（生麺）	1玉 130g	70
（生麺）大盛り	2玉 260g	140
（焼きそば用蒸し麺）	1人分 170g	62
そば（生麺）	1玉 150g	78
（生麺）大盛り	1.5玉 230g	119
（ゆで麺）	1玉 290g	70
（乾麺）	1束 100g	63
うどん（生麺）	1玉 140g	78
（ゆで麺）	1玉 250g	52
そうめん・冷や麦・きしめん	乾麺 1束 100g	70
スパゲッティ	乾麺 1人分 100g	70
ビーフン	乾麺 1食分 80g	63
袋入りインスタント麺	1袋 150g	55
カップ麺式インスタント麺	1食分 100g	55
米飯・大盛り	1杯 250g	92
米飯	1杯 150g	55
玄米	1杯 150g	51
おにぎり	1個 100g（コンビニサイズ）	39
全粥	茶碗 1杯 150g	23
切り餅	2個 100g	49
ピザクラスト	直径 18cm 100g	49
コーンフレーク	1食分 40g	32
食パン	5枚切り	32
ロールパン 2個	30g x 2個	28
フランスパン	6cm幅 50g	27
食パン	6枚切り	27
クロワッサン	30g x 2個	25
<b>果物</b>		
柿	1個	38
梨	1個	31
バナナ	1本	29
グレープフルーツ	1個	28
ぶどう（デラウェア）	1房	24
すいか	1/12 切れ	22
桃	1個	17
夏みかん	1個	15
メロン	1/4 切れ	19
りんご（中）	1個	22
いちじく	2個	21
いちご	10粒	10
みかん	1個	9
キウイフルーツ	1個	9
さくらんぼ	10個	11
干しぶどう	カップ 1/2（60g）	46
干し柿	2個	32
黄桃缶詰	桃 1個果肉のみ	27
みかん缶詰	1/2 缶果肉のみ	19

名称	目安量（g）	糖質量（g）
<b>芋・栗</b>		
さつまいも	中 1本	66
生栗	10個	34
カボチャ	中 3切れ 150g	26
トウモロコシ	1本	17
じゃがいも	中 1個	15
<b>菓子</b>		
ぜんざい	角餅 1個入り	71
あんパン	1個 60g	56
おはぎ	1個 90g	52
肉まん	1個	42
アイスクリーム	カップ 1個 200ml	40
カステラ	2切れ 60g	38
ショートケーキ	1個 80g	37
カレーパン	1個	37
ドーナツ	1個 60g	36
ポテトチップス	1袋 60g	33
チョコパイ	2個	33 ☆
クリームパン	1個	31
まんじゅう	1個 50g	28
みたらしだんご	1本	27
わらびもち	5個程度	26
ソフトクリーム	1個	26
あられ	小袋 1袋	26
チョコレート	板チョコ 1枚	26
ホットケーキ	直径 15cm 1枚	25
アップルパイ	1個 80g	25
ヨーグルト（加糖）	カップ 1個 200ml	24
シュークリーム	1個 100g	22
プリン	1個	21
<b>飲料</b>		
コーラ	500ml	57
オレンジジュース	500ml	54
ポカリスエット	500ml	31 ☆
ワイン（甘口）	150ml	20
オロナミン C	1本 120ml	19 ☆
甘酒	1杯 200ml	18
野菜ジュース	紙パック小 1個	16
豆乳飲料麦芽	紙パック小 1個	14
ビール	1缶 350ml	11
日本酒	1合 180ml	9

\*可食部（食べられる部分）に対しての糖質量を記載。  
 \*市販品は成分表で糖質量または炭水化物量を確認しましょう。  
 \*日本酒はその日本酒度（甘口、辛口の度合い）によって大きく糖質量が変動すると予想されます。ワインも同様です。  
 ☆ホームページで公開されている炭水化物量（食物繊維量を含む）を記載。

糖質を多く含む注意すべき食品や食材（巻末資料 3）

多い（糖質 25g以上）	中くらい（糖質 5g～25g） *食べる量を注意したい食品*	少ない（糖質 5g未満）
<b>《穀類（主に主食になるもの）》</b>		
ごはん類・餅類 うどん・そば・パスタ・ラーメン・ 焼きそば・ビーフンなどの種類 パン・ピザなどの小麦粉類		
<b>《いも / でんぷん類》</b>		
さつまいも（1/2）	春雨（1食分）、里芋（1個）	こんにやく
じゃがいも（1個）	長芋（5cm長さ）	
<b>《豆类 / 種実類》</b>		
生栗（10個）、甘栗（10個）	ゆであずき、ぎんなん（10粒） フライビーンズ（10粒） 豆乳（コップ1杯）	納豆（1パック）、豆腐（1丁） 油揚げ（1枚）、おから 大豆水煮（1/2カップ） きなこ（大さじ5） カシューナッツ（10粒） バターピーナッツ（20粒） アーモンド（20粒） ごま
<b>《野菜類》</b>		
カボチャ（1/4個） トウモロコシ（1本）	レンコン（1節）、玉ねぎ（1個） 白菜（1/4株）、トマト（1個） そら豆（15粒）、ゴボウ（1/2本） 切り干し大根、キャベツ（1/4玉） ニンジン（1/2本） スナップエンドウ（10さや） 守口漬（10切れ） らっきょう甘酢漬（15粒）	レタス（1/2株）、長ネギ（1本） 大根（10cm長さ）、なす（1本） タケノコ（1/2）、かぶ（1個） エンドウ・枝豆、きゅうり ピーマン、アスパラガス、もやし ゴーヤ、セロリ、オクラ カリフラワー（1/2個） ブロッコリー（1株）、小松菜 ほうれん草、水菜、青梗菜、 春菊なら、三つ葉、モロヘイヤ わけぎ、ふき、あさつき、ししとう
<b>《魚介類 / 肉類 / 卵》</b>		
	魚みりん干（1枚）、魚の粕漬 西京味噌焼き（1切れ）、佃煮、 練り製品（ちくわ、はんぺん、 魚肉ソーセージなど）、 味付け缶（1缶）	魚介類全般、ツナ油缶 オイルサーディン、魚の水煮缶 肉類全般 加工肉（ハム、ソーセージなど） 卵
<b>《果物類》</b>		
柿（1個）、梨（1個）、バナナ（1本） グレープフルーツ（1個） 干し柿、干しぶどうなどのドライ フルーツ類、果物缶詰	はっさく（1個）、オレンジ（1個） スイカ（1/12）、ぶどう（1房） びわ（5個）、桃（1個） メロン（1/4）、夏みかん（1個） りんご（1個）、みかん（1個） いちじく（1個）、いちご（10粒） すもも（2個）、いよかん（1個） さくらんぼ（10粒） キウイフルーツ（1個） パイナップル（1/4カット）	アボガド（1個）

多い（糖質 25g以上）	中くらい（糖質 5g～25g） *食べる量を注意したい食品*	少ない（糖質 5g未満）
<b>《きのこ類 / 海藻類》</b>		
	味噌汁・佃煮類	きのこ類全般 海藻類全般
<b>《乳類 / 脂質類》</b>		
アイスクリーム（1個） ヨーグルト加糖（コップ1杯）	牛乳（コップ1杯） ヨーグルト無糖（1カップ）	チーズ類全般、生クリーム ココナッツミルク（180ml） 油脂全般 ：動物性油：バター、ラードなど ：植物性油：オリーブ油、ごま油 など
<b>《菓子類》</b>		
和菓子（まんじゅう・あられ・かり んとうなど） 洋菓子（ケーキ、カステラ、クッキー、 プリン、チョコレートなど） 菓子パン（あんぱんなど） スナック菓子		
<b>《調味料》</b>		
甘い調味料 ：砂糖、はちみつ、カレールー、 シチュールーなど	ポン酢、焼き肉のたれ、ごまだれ 三杯酢、ソース、みりん ケチャップ、白みそ、甘みそなど	甘くない調味料 ：塩、しょう油、マヨネーズ、酢、 みそ、二杯酢など
<b>《嗜好飲料》</b>		
日本酒、ビール、発泡酒、ワイン 梅酒、白酒、マッコリ 清涼飲料水、コーラ スポーツドリンク	野菜ジュース（紙パック小 1本） トマトジュース（コップ1杯） ニンジンジュース（コップ1杯） ココア（コップ1杯）	焼酎、ウォッカ、ウイスキー ジン、ブランデー ワイン（辛口のみ） 日本酒（辛口 / 酒度 7%以上） 糖質 0 ビール、コーヒー無糖 紅茶無糖、無調整豆乳 緑茶、ウーロン茶、炭酸水

\*栄養計算はヘルシーメーカープロ 501 マッシュルームソフト使用。  
 \*（ ）は 1 回分の目安量、それ以上多く食べると要注意、記載のない食品は量の規制は特になし。