

主食と思って食べているものは？

ご飯以外の食べ物の目安を見てみよう

私の健診結果(血液中の物質)	血糖	HbA1c	中性脂肪	LDLコレ	尿酸

分類	食品名	単位	目安量 (グラム)	ご飯に 換算した量	糖 質		脂質量	コレステ ロール (mg)	たんぱく質	単位：グラム
					(炭水化物)	うち砂糖量				
ごはん 		軽く1杯(100)			37	0	0.3	0	2.5	
パン	食パン(6枚切)	1枚	60	100	28	0	2.6	0	4.5	
	食パン(8枚切)		45	70	21	0	2.0	0	3.4	
	ロールパン	1個	30	60	15	0	2.7	0	3.0	
	クロワッサン		50	140	22	0	13.4★	0	4.0	★トランス脂肪酸 1.5g(11%)
	フランスパン	6cm幅	50	90	29	0	0.7	0	4.2	
	サンドイッチ(卵)	1食	130	230	29	0	22.3	142	12.0	
	ハンバーガー (ビックマック)	1個	225	350	45	0	30.5	84	25.5	
ピザ	生地厚い(パンタイプ)	1枚 (直径 23cm)	280	360	88	0	13.1	25	25.4	
	生地薄い(クリスピータイプ)		180	350	58	0	28	37	20.0	
菓子パン	あんパン	1個	95	170	49	27	5.1	0	7.5	
	うす皮あんパン(1袋5個入)		45	80	27	15	1.0	0	3.7	
	クリームパン		95	180	39	27	10.2★	124	9.8	★飽和脂肪酸が 3.7g(36%)
	メロンパン		120	270	72	16	11.6★	68	10.2	★飽和脂肪酸が 5.2g(45%)
うどん	干しうどん※	1束	100	210	67	0	1.4	0	8.5	
	生うどん※	1玉	140	160	54	0	1.0	0	6.5	
	ゆでうどん		250	160	54	0	1.0	0	6.5	
干しそうめん※		1束	50	100	35	0	0.5	0	4.3	
そば	干しそば※	1束	100	190	58	0	1.8	0	10.1	
	生そば※	1玉	120	190	60	0	2.3	0	11	
スパゲッティ(乾)※		1束	100	220	68	0	2.2	0	13	
スパゲティナポリタン		1食	350	370	79	0	20	9	19.2	
中華めん	生めん※	1玉	120	210	52	0	1.1	0	9.2	
	蒸し中華めん(焼きそば)		150	190	58	0	2.6	0	6.9	
	インスタントラーメン	1袋	90	290	62	0	18.9	6	9.8	
焼き餃子		1人分	8個	260	34	0	21	57	21.2	
肉まん		1個	110	175	52	0	5.3	54	10.2	
もち		1個	50	70	25	0	0.4	0	2.1	
コーンフレーク		1人分	40	100	33	0	0.7	0	3.1	

※干し麺、生麺の茹でる前とゆでた後の重さは、約2.5倍に増加します