

パン・麺の糖質量

血糖コントロールには主食量の調整が大切です。米飯量に気をつけることができれば、ご飯以外の主食（パン、麺、お餅）も同じように調整していきましょう。

米飯150gに相当する炭水化物の例

	重量	糖質量	エネルギー
米飯	150g	54g	234kcal
サトウの切り餅2個	100g	52g	236kcal
うどん（乾）	80g	56g	266kcal
うどん（ゆで）	240g	50g	228kcal
そば（乾）	80g	52g	275kcal
そば（ゆで）	220g	52g	286kcal
そうめん（乾）	80g	56g	266kcal
そうめん（ゆで）	200g	50g	228kcal
中華麺（生）	100g	50g	249kcal
中華麺（ゆで）	200g	53g	266kcal
インスタント袋麺	100g	60g	461kcal
スパゲッティ（乾）	80g	55g	277kcal
スパゲッティ（ゆで）	200g	59g	300kcal
8枚切り食パン2枚	90g	42g	238kcal
※6枚切り食パン1枚	60g	28g	158kcal
コーンフレーク	60g	50g	226kcal

お茶碗1杯(150g)は
糖質54g

（糖質は炭水化物から
食物繊維を引いたもの）



切り餅は1食に2個が適量。

麺類は食後血糖値が高くなる
ことがあります。

大盛りはやめて、先に野菜を食べ
たり、具だくさんにしてゆっくり
食べましょう。

生麺・半生麺など種類が多いので、
表記を確認するか、茹でてから重さ
を量ってください。

油で揚げたあるインスタント麺は
高エネルギーです。

いつも主食の米飯が100gの人は
主食の糖質量が35g程度になる
ようにしてね。



ご飯、パン、麺以外
でも糖質が多いもの
があります。
注意しましょう！



炭水化物を多く含む食品例（主食以外）

	重量	糖質量	エネルギー	米飯と比較
クリームパン1個	110g	45g	336kcal	0.9杯
フライドポテトM	130g	47g	410kcal	0.9杯
餃子5個	120g	28g	220kcal	0.5杯
コロッケ大1個	80g	22g	125kcal	0.4杯
お好み焼き	直径15cm	45g	470kcal	0.8杯