
















# 調味料の糖質量

食品名	大さじ1 (15mL) 糖質	小さじ1 (5mL) 糖質	写真
はちみつ	18.3 g	6.1 g	
ジャム	12.3 g	4.1 g	
砂糖	10.2 g	3.4 g	
本みりん	8.1 g	2.7 g	
コチュジャン	9.0 g	3.0 g	
テンメンジャン	6.5 g	2.2 g	
オイスターソース	3.9 g	1.3 g	
お好み焼きソース	6.2 g	2.1 g	
中濃ソース	5.6 g	1.9 g	
ウスターソース	5.2 g	1.7 g	
白みそ	6.1 g	2.1 g	
みそ	3.4 g	1.1 g	

## 調味料の糖質量

食 品 名	大さじ1 (15mL) 糖 質	小さじ1 (5mL) 糖 質	写 真
焼肉のたれ	6.2 g	2.1 g	
トマトケチャップ	4.2 g	1.4 g	
すし酢	3.8 g	1.3 g	
麺つゆ (3倍濃縮)	3.8 g	1.3 g	
かたくり粉	8.8 g	3.0 g	
小麦粉	6.7 g	2.2 g	
パン粉	2.1 g	0.7 g	

食 品 名	糖 質	写 真
カレールー 1人前 (18~22g)	7~9 g	
ハヤシルウ 1人前 (16~20g)	6~9 g	
ホワイトシチュールー 1人前 (18~20g)	8~11 g	