





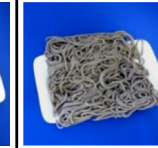
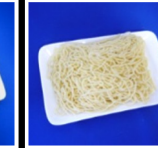
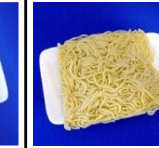




# ごはんの糖質量に相当するめん類の量

ごはん 糖質量	うどん・そうめん・ひやむぎ				そば			中華めん		スパゲッティ	
	乾	生	市販冷凍	市販ゆで	乾	生	市販ゆで	生	蒸し	乾	ゆで
ごはん 100 g 糖質 36.8 g エネルギー 168 kcal	55 g	65 g	140 g	175 g	60 g	70 g	155 g	70 g	100 g	50 g	120 g
エネルギー 168 kcal	191 kcal	176 kcal	175 kcal	184 kcal	206 kcal	192 kcal	205 kcal	197 kcal	198 kcal	190 kcal	198 kcal
ごはん 130 g 糖質 47.8 g エネルギー 218 kcal	70 g	85 g	185 g	230 g	75 g	90 g	200 g	90 g	130 g	65 g	160 g
エネルギー 218 kcal	244 kcal	230 kcal	231 kcal	241 kcal	258 kcal	247 kcal	264 kcal	253 kcal	257 kcal	246 kcal	264 kcal
ごはん 150 g 糖質 55.3 g エネルギー 252 kcal	80 g	100 g	215 g	265 g	90 g	105 g	230 g	105 g	150 g	80 g	185 g
エネルギー 252 kcal	278 kcal	270 kcal	269 kcal	278 kcal	310 kcal	288 kcal	304 kcal	295 kcal	297 kcal	303 kcal	305 kcal
ごはん 180 g 糖質 66.3 g エネルギー 302 kcal	95 g	120 g	255 g	320 g	105 g	130 g	275 g	125 g	180 g	95 g	220 g
エネルギー 302 kcal	331 kcal	324 kcal	319 kcal	336 kcal	361 kcal	356 kcal	363 kcal	351 kcal	356 kcal	360 kcal	363 kcal
ごはん 200 g 糖質 73.6 g エネルギー 336 kcal	105 g	130 g	285 g	355 g	115 g	140 g	310 g	135 g	200 g	105 g	245 g
エネルギー 336 kcal	365 kcal	351 kcal	356 kcal	373 kcal	396 kcal	384 kcal	409 kcal	379 kcal	396 kcal	398 kcal	404 kcal
1束(袋) の目安 ※											
	100 g ※※※	300 g	200 g	200 g	100 g	240 g	150 g	120 g	150 g	100 g	160 g
エネルギー	348 kcal	810 kcal	250 kcal	210 kcal	344 kcal	658 kcal	198 kcal	337 kcal	297 kcal	379 kcal	264 kcal
乾・生 → ゆで重量 ※※	3.0倍	2.5倍			2.5倍	2.0倍		2.0倍		2.5倍	

※ 1束(1袋)の重量は 製品により違う

※※ ゆで時間により変わる

※※※ 細い束(そうめん)は50g