

菓子・果物※の糖質量

※ 果物の重量は正味

注) 製品により 多少の差はあります

| 種類・目安 | 重量(g) | 糖質(g) |
|------------------|-------|-------|
| あんパン 1個 | 100 | 47.5 |
| メロンパン 1個 | 80 | 46.5 |
| ふかしいも 1/2本 | 120 | 35.5 |
| 大福もち 1個 | 70 | 35.2 |
| どら焼 1個 | 60 | 33.3 |
| みたらし団子 1本 | 60 | 26.9 |
| せんべい 1枚 | 20 | 17.2 |
| かりんとう 中5本 | 20 | 15.1 |
| 缶コーヒー 1缶 | 190 | 13.1 |
| りんご 中1個 | 250 | 30.5 |
| バナナ 中1本 | 85 | 17.9 |
| オレンジ 中1個 | 150 | 14.1 |
| キウイフルーツ(ゴールド) 1個 | 100 | 13.6 |

| 種類・目安 | 重量(g) | 糖質(g) |
|--------------|-------|-------|
| ドーナツ 1個 | 55 | 32.4 |
| チョコレート 1枚 | 50 | 25.9 |
| ショートケーキ 1個 | 60 | 25.8 |
| アイスクリーム 1個 | 110 | 24.6 |
| クッキー 2~3枚 | 24 | 17.2 |
| シュークリーム 1個 | 60 | 15.2 |
| プリン 1個 | 100 | 14.7 |
| 肉まん 1個 | 100 | 40.3 |
| ポテトチップス 1袋 | 60 | 30.3 |
| いちご 1パック | 200 | 11.8 |
| みかん(Lサイズ) 1個 | 95 | 10.7 |
| みかん(Mサイズ) 1個 | 80 | 9.0 |
| みかん(Sサイズ) 1個 | 65 | 7.3 |