

糖質を多く含む食品

食品名	1食当たりの常用量		糖質	タンパク質	脂質	エネルギー
	g	目安量	g	g	g	Kcal
スパゲッティ（乾）	100	1皿分	71.2	12.2	1.9	379
うどん（ゆで）	250	1玉	52.0	6.5	1.0	263
ご飯	160	茶碗1杯分	58.9	4.0	0.5	269
クロワッサン	40	1個	42.1	7.9	26.8	448
食パン	60	6枚切り1枚	26.6	5.6	2.6	158
柿	170	中1個	24.3	0.7	0.3	102
りんご	200	中1個	28.6	0.4	0.6	122
じゃがいも	135	中1個	22.0	2.2	0.1	103
バナナ	90	中1本	19.3	1.0	0.2	77
西洋かぼちゃ	100	4×5cmの船形2個	17.1	1.9	0.3	91