主食の糖質量を知ろう！～パン・パスタ・粉もの編～

共創未来

パンやパスタは手軽に食べることができ便利ですよね。
種類によっては、糖質を多く含んでいるので
注意が必要です。
どのくらいの糖質が入っているか確認しましょう!!



角砂糖1個分
（3g）
12kcal
糖質量：3g

白米
234kcal（150g）
角砂糖18個分
53.4g

メロンパン

349kcal
角砂糖20個分
59.6g

あんぱん

267kcal
角砂糖17個分
52.2g

クリームパン

286kcal
角砂糖16個分
48.8g

フレンチトースト

325kcal
角砂糖16個分
47.8g

カレーパン

362kcal
角砂糖13個分
39.0g

トースト（ジャム）

199kcal
角砂糖13個分
37.7g

チョココロネ

287kcal
角砂糖12個分
35.3g

ピザトースト

278kcal
角砂糖10個分
30.1g

ホットドッグ

290kcal
角砂糖10個分
29.3g

トースト（バター）

219kcal
角砂糖8個分
25.3g

カツサンド

218kcal
角砂糖8個分
22.9g

あんぱん(小)（薄皮タイプ）

102kcal（1個）
角砂糖7個分
19.8g

サンドイッチ（ハム）

236kcal
角砂糖6個分
18.7g

サンドイッチ（たまご）

270kcal
角砂糖6個分
18.1g

クリームパン(小)（薄皮タイプ）

87kcal（1個）
角砂糖4個分
13.3g

ナポリタン

683kcal
角砂糖29個分
86.8g

ミートスパゲティ

679kcal
角砂糖29個分
86.2g

チキンドリア

673kcal
角砂糖28個分
84.6g

和風きのこパスタ

601kcal
角砂糖26個分
78.8g

カルボナーラ

856kcal
角砂糖26個分
77.2g

ピザ(肉系)

665kcal（1枚）
角砂糖25個分
75.8g

ピザ(魚介系)

596kcal（1枚）
角砂糖25個分
74.8g

マカロニグラタン

390kcal
角砂糖12個分
35.9g

お好み焼き（ミックス）

552kcal
角砂糖19個分
57.6g

あんまん

273kcal
角砂糖16個分
48.7g

たいやき

195kcal
角砂糖14個分
42.3g

肉まん

242kcal
角砂糖13個分
40.2g

ピザまん

251kcal
角砂糖11個分
33.8g

カレーまん

253kcal
角砂糖10個分
31.1g

たこ焼き

384kcal（6個）
角砂糖10個分
30.6g

2022/11改訂　東邦薬品株式会社　営業サポート部