主食の糖質量を知ろう！ ～ごはん・麺類編～

共創未来

丼物や麺類は時間がない時に簡単に食べることができ便利ですよね。
ボリュームがあり、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



天丼

771kcal
角砂糖40個分
119.9g

カツ丼

988kcal
角砂糖39個分
116.3g

牛丼

770kcal
角砂糖37個分
110.8g

カレーライス

783kcal
角砂糖36個分
108.0g

親子丼

702kcal
角砂糖35個分
105.9g

オムライス

696kcal
角砂糖29個分
87.0g

チャーハン

567kcal
角砂糖26個分
76.7g

ピラフ

382kcal
角砂糖23個分
67.9g

お赤飯

279kcal
（150g）
角砂糖20個分
60.5g

白米

234kcal
（150g）
角砂糖18個分
53.4g

炊き込みごはん

229kcal
角砂糖14個分
41.8g

焼餅(1個)

112kcal
（50g）
角砂糖8個分
25.1g

お粥

98kcal
（150g）
角砂糖8個分
23.4g

つけ麺

601kcal
角砂糖33個分
97.7g

坦々麺

920kcal
角砂糖24個分
72.9g

味噌ラーメン

460kcal
角砂糖22個分
65.9g

豚骨ラーメン

456kcal
角砂糖22個分
65.1g

醤油ラーメン

434kcal
角砂糖21個分
63.4g

焼きそば

563kcal
角砂糖21個分
63.3g

塩ラーメン

424kcal
角砂糖21個分
62.5g

天ぷらうどん

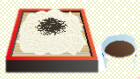
413kcal
角砂糖22個分
67.0g

きつねうどん

406kcal
角砂糖22個分
66.3g

かけうどん

307kcal
角砂糖21個分
64.0g

ざるうどん

264kcal
角砂糖20個分
59.0g

焼きうどん

485kcal
角砂糖18個分
54.5g

天ぷらそば

416kcal
角砂糖20個分
59.2g

きつねそば

368kcal
角砂糖20個分
58.5g

かけそば

310kcal
角砂糖19個分
56.2g

ざるそば

286kcal
角砂糖17個分
51.2g

そうめん

338kcal
角砂糖24個分
72.1g

2022/11改訂　東邦薬品株式会社　営業サポート部