比べてみよう！ 糖質含有量 ～間食編～

3gのスティックシュガー約何本分？

メロンパン
1個 120gあたり 478kcal

糖質72g
24本

ドーナツ
1個 55gあたり 220kcal

糖質35g
12本

せんべい（大）
1枚 15gあたり 56Kcal

糖質14g
5本

板チョコレート
8片20gあたり 111kcal

糖質12g
4本

アイスクリーム（バニラ）
1個 110mlあたり 233kcal

糖質20g
7本

氷菓子（アイスバー）
1個 110mlあたり 72kcal

糖質18g
6本

プリン
1個 65gあたり 82kcal

糖質12g
4本

りんご
1/2個 140gあたり 80kcal

糖質17g
6本

ぶどう
10粒 160gあたり 92kcal

糖質24g
8本

健康づくり推進宣言

血糖コース 26