

食品別「糖質量」一覧表

食品名		○△×	100g当り糖質量	食品名		○△×	100g当り糖質量	
穀類	米			豆類	焼豆腐	○	0.5	
	玄米	×	70.8		生揚げ(厚揚げ)	○	0.2	
	精白米	×	76.6		油揚げ	○	1.4	
	ご飯				がんもどき	○	0.2	
	玄米ごはん	×	34.2		高野豆腐	○	3.9	
	精白米ごはん	×	36.8		糸引き納豆	○	5.4	
	おかゆ				おから	○	2.3	
	全粥(精白米)	×	15.6		無調整豆乳	○	2.9	
	五部粥(精白米)	×	7.8		生湯葉	○	3.3	
	重湯(精白米)	×	4.7		テンペ	○	5.2	
	玄米全粥	×	14.6	種実類	アーモンド(乾)	△	9.3	
	もち	×	49.5		カシューナッツ(フライ、味付)	△	20	
	赤飯	×	40.7		かぼちやの種(いり、味付)	○	4.7	
	ビーフン	×	79.0		ぎんなん(ゆで)	×	32.3	
	パン	食パン	×		44.4	くり(生)	×	32.7
		フランスパン	×		54.8	くるみ(いり)	○	4.2
		ライ麦パン	×		47.1	ココナッツミルク	○	2.6
		ロールパン	×		46.6	ごま(乾)	△	7.6
		クロワッサン	×		42.1	ごま(いり)	△	5.9
		ナン	×		45.6	ピスタチオ(いり、味付)	△	11.7
		うどん(ゆで)	×		20.8	ひまわり(フライ、味付)	△	10.3
	めん類	そうめん	×		70.2	ヘーゼルナッツ(フライ、味付)	△	6.5
		中華めん(生)	×		53.6	マカダミアナッツ(いり、味付)	△	6.0
		中華めん(蒸し)	×		36.5	まつの実(いり)	○	1.2
		そば(ゆで)	×		24.0	らっかせい(いり)	△	12.4
		マカロニ(乾)	×		69.5	バターピーナッツ	△	11.3
		スパゲティ(乾)	×		69.5	ピーナッツバター	×	14.4
粉他	餃子の皮	×	54.8	野菜類	あさつき	○	2.3	
	焼売の皮	×	56.7		グリーンアスパラ	○	2.1	
	コーンフレーク	×	81.2		ホワイトアスパラ(水煮缶詰)	○	2.6	
	そば粉	×	65.3		さやいんげん(三度豆)	○	2.7	
	小麦粉(薄力粉)	×	73.4		うど	○	2.9	
	麩	×	53.2		えだまめ	○	3.8	
	パン粉(乾)	×	59.4		さやえんどう(きぬさや)	○	4.5	
	上新粉	×	77.9		スナッフえんどう	△	7.4	
白玉粉	×	79.5	グリーンピース(えんどう豆生)		×	7.6		
いも類	きくいも	×	13.1		おかひじき	○	0.9	
	こんにゃく	○	0.1		オクラ	○	1.6	
	さつまいも	×	29.2		かぶ 葉	○	1.0	
	里芋	×	10.8		かぶ 根	○	3.1	
	じゃがいも	×	16.3		西洋かぼちゃ	×	17.1	
	長芋	×	12.9		カリフラワー	○	2.3	
	やまといも	×	24.6		干びょう(乾)	△	37.8	
	自然薯	×	24.7		キャベツ	○	3.4	
	片栗粉(じゃがいもデンプン)	×	81.6	きゅうり	○	1.9		
	くずきり(乾)	×	86.8	くわい	×	24.2		
春雨	×	83.1	ごぼう	△	9.7			
豆類	小豆(乾)	×	40.9	小松菜	○	0.5		
	いんげんまめ(乾)	×	38.5	ししとうがらし	○	2.1		
	えんどう(ゆで)	×	17.5	しそ	○	0.2		
	そらまめ(乾)	×	46.6	春菊	○	0.7		
	大豆(乾)	△	11.1	しょうが	○	4.5		
	大豆(ゆで)	○	2.7	しろうり	○	2.1		
	きな粉(脱皮大豆)	△	16.1					
	木綿豆腐	○	1.2					
	絹ごし豆腐	○	1.7					

食品名		○△×	100g当り 糖質量	食品名		○△×	100g当り 糖質量
野菜類	ズッキーニ	○	1.5	果実類	グレープフルーツ	△	9.0
	せり	○	0.8		さくらんぼ国産	△	14.0
	セロリー	○	1.7		すいか	△	9.2
	ゆでぜんまい	○	0.6		すだち果汁	△	6.5
	そらまめ(未熟豆)	×	12.9		梨	△	10.4
	かいわれ大根	○	1.4		西洋梨	△	12.5
	大根葉	○	1.3		なつみかん	△	8.8
	大根	○	2.7		パインアップル	△	11.9
	千切大根	△	46.8		バナナ	×	21.4
	ゆでたけのこ	○	2.2		パパイヤ	△	7.3
	たまねぎ	△	7.2		びわ	△	9.0
	たらのめ	○	0.1		ぶどう	△	15.2
	チンゲンサイ	○	0.8		メロン	△	9.9
	冬瓜	○	2.5		もも	△	8.9
	とうもろこし	×	13.8		ゆず果汁	△	6.6
	トマト	○	3.7		ライム果汁	△	9.1
	ミニトマト	△	5.8		りんご	△	13.1
	トマト ホール缶	○	3.1	レモン	△	7.6	
	トマトジュース	○	3.3	レモン果汁	△	8.6	
	なす	○	2.9	漬物	梅干	△	18.6
	なばな(菜の花)	○	1.6		ザーサイ(漬物)	○	0.0
	にがうり	○	1.3		たくあん	△	11.7
	にら	○	1.3		守口漬	×	41.0
	にんじん	△	6.4		べったら漬	△	12.2
	にんにく	△	20.6		たかな漬	○	1.8
	にんにくの芽	△	6.8		野沢菜漬	○	2.3
	白ねぎ	○	5.0	キムチ	△	5.2	
	葉ねぎ	○	4.1	きのこ類	えのき	○	3.7
	はくさい	○	1.9		きくらげ(乾)	△	13.7
	パセリ	○	1.4		生しいたけ	○	1.4
	ピーマン	○	2.8		干しいたけ	△	22.4
	赤ピーマン	△	5.6		しめじ	○	1.1
黄ピーマン	△	5.3	なめこ		○	1.9	
ふき	○	1.7	エリンギ		○	3.1	
ブロッコリー	○	0.8	まいたけ		○	0.0	
ほうれん草	○	0.3	マッシュルーム		○	0.0	
みつば	○	1.2	マッシュルーム水煮缶詰		○	0.1	
みょうが	○	0.5	まつたけ	○	3.5		
もやし	○	1.3	海藻類	焼きのり	△	8.3	
だいずもやし	○	0.0		味付けのり	△	16.6	
モロヘイヤ	○	0.1		ひじき	△	12.9	
ゆりね	×	22.9		わかめ(生)	○	2.0	
レタス	○	1.7		刻み昆布	△	16.6	
サラダ菜	○	0.4		とろろこんぶ	△	22.0	
サニーレタス	○	1.2		ところてん	○	0.0	
れんこん	×	13.5		めかぶ	○	0.0	
わらび	○	0.4		もずく	○	0.0	
果実類	アボカド	○		0.9	乳類	牛乳	△
	いちご	△	7.1	低脂肪乳		△	5.5
	いちじく	△	12.4	生クリーム(乳脂肪)		○	3.1
	うんしゅうみかん	△	11.0	生クリーム(植物性油脂)		○	2.9
	ネーブル	△	10.8	コーヒーホワイトナー(液状)		○	60.4
	柿	△	14.3	コーヒーホワイトナー(粉状)		△	60.4
	かぼす果汁	△	8.4	ヨーグルト全脂無糖		△	4.9
	キウイフルーツ	△	11.0	プロセスチーズ		○	1.5

食品名		○△×	100g当り糖質量	食品名		○△×	100g当り糖質量	
乳類	カマンベールチーズ	○	0.9	肉加工品	ロースハム	○	1.3	
	クリームチーズ	○	2.3		生ハム促成	○	0.5	
調味料	ウスターソース	×	26.3		ベーコン	○	0.3	
	中濃ソース	×	29.8		ウインナー	○	3.0	
	トウバンジャン	○	3.6		サラミ(セミドライ)	○	2.6	
	濃口しょうゆ	○	10.1		サラミ(ドライ)	○	2.1	
	淡口しょうゆ	○	7.8		フランクフルト	△	6.2	
	たまりしょうゆ	○	15.9		焼豚	△	5.1	
	固形コンソメ	△	41.8		玉子	卵	○	0.3
	めんつゆストレート	△	8.7			うずら卵	○	0.3
	かき油(オイスターソース)	△	18.1	ピータン		○	0.0	
	トマトピューレ	○	8.1	魚	魚	○	0.0~0.3	
	トマトペースト	△	17.3		うなぎかば焼き	○	3.1	
	ケチャップ	×	25.6		オイルサーディン	○	0.3	
	ノンオイル和風ドレッシング	×	15.9		まぐろ油漬け	○	0.1	
	サウザンアイランドドレッシング	×	8.9	貝	あかがい	○	3.5	
	マヨネーズ(全卵型)	○	4.5		あさり	○	0.4	
	マヨネーズ(卵黄型)	○	1.7		あわび	○	4.0	
	甘みそ	×	32.3		かき	○	4.7	
	淡色辛みそ	○	17.0		さざえ	○	0.8	
	赤色辛みそ	○	17.0		しじみ	○	4.3	
	カレールウ	×	41.0		とりがい	△	6.9	
魚介類	×	45.0	貝柱	○	4.9			
酒かす	△	18.6	甲殻類他	車海老	○	0.0		
穀物酢	○	2.4		タラバガニ(ゆで)	○	0.2		
米酢	△	7.4		するめいか	○	0.2		
ぶどう酢	○	1.2		ゆでホタルイカ	○	0.4		
りんご酢	○	2.4		するめ	○	0.4		
みりん	×	43.2		いくら	○	0.2		
酒類	清酒	×		4.5	ゆでたこ	○	0.1	
	ビール	×		3.1	うに	○	3.3	
	発泡酒	×		3.6	練りうに	×	22.4	
	ぶどう酒白	×		2.0	くらげ(塩蔵、塩抜)	○	0.0	
	ぶどう酒赤	△	1.5	たらこ	○	0.4		
	ぶどう酒ロゼ	×	4.0	練り製品	蒸しかまぼこ	△	9.7	
	紹興酒	×	5.1		焼きちくわ	△	13.5	
	焼酎甲類	○	0.0		はんぺん	△	11.4	
	焼酎乙類	○	0.0		さつまあげ	△	13.9	
	ウイスキー	○	0.0		魚肉ソーセージ	△	12.6	
	ブランデー	○	0.0	肉類	牛肉	○	0.1~0.6	
	ウオッカ	○	0.0		牛肝臓	○	3.7	
	ジン	○	0.1		豚肉	○	0.0~0.3	
	ラム	○	0.1		豚肝臓	○	2.5	
	梅酒	×	20.7		鶏肉	○	0.0~0.0	
肉加工品	ローストビーフ	○	0.9		鶏肝臓	○	0.6	
	コンビーフ缶	○	1.7		合鴨皮つき	○	0.1	
	ビーフジャーキー	△	6.4		肉加工品	ローストビーフ	○	0.9
	ボンレスハム	○	1.8			コンビーフ缶	○	1.7
						ビーフジャーキー	△	6.4
			ボンレスハム			○	1.8	

(「おやじダイエット部の奇跡のレシピ」より抜粋)