



1)でんぷん系

食品名	80kc	al当り	1カーボ	
及叩位	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
ごはん	50	1.8	30	45
全粥	110	1.7	60	44
もち	35	1.7	20	47
赤飯	40	1.6	25	46
食パン	30	1.3	20	60
フランスパン	30	1.6	20	51
ライ麦パン	30	1.4	20	56
ぶどうパン	30	1.5	20	55
ロールパン	25	1.2	20	67
クロワッサン	20	0.8	25	107
イングリッシュマフィン	35	1.4	25	57
ナン	30	1.4	20	57
あんパン	30	1.4	20	58
クリームパン	25	1.0	25	76
ジャムパン	30	1.6	20	56
チョココロネ	25	1.1	25	70
うどんーゆで	75	1.6	50	50
そばーゆで	60	1.4	40	55
干しうどん一ゆで	60	1.5	40	50
そば・干しそばーゆで	70	1.4	50	54
そうめん・ひやむぎー乾	20	1.4	15	51
中華めん一ゆで	55	1.5	35	53
蒸し中華めん	40	1.5	30	54

食品名	80kc	al当り	1カーボ	
艮吅石	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
中華めん一生	30	1.6	20	52
マカロニ・スパゲッテイーゆで	55	1.5	40	55
マカロニ・スパゲッティー乾	20	1.4	15	54
ビーフン	20	1.6	15	48
インスタントラーメン	20	1.2	15	78
カップ焼きそば	20	1.1	20	78
ノンフライカップラーメン	25	1.5	15	55
ピザ用クラスト	30	1.5	20	55
小麦粉	20	1.5	15	50
ミックス粉(ホットケーキ・てんぷら)	20	1.5	15	50
白玉粉	20	1.6	15	46
パン粉ー乾燥	20	1.2	15	63
ポップコーン	20	1.0	20	97
コーンフレーク	20	1.6	10	47
コーンスターチ	20	1.7	10	35
じゃがいもでん粉(片栗粉)	25	2.0	10	33
くずきり一乾	20	1.7	10	36
くずきりーゆで	60	2.0	30	41
タピオカパールー乾	25	2.2	10	35
緑豆はるさめ	25	2.0	10	35
はるさめ	25	2.1	10	34

食品名	80kcal当り		1カーボ	
及吅石	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
さつまいも一生	60	1.8	35	46
さつまいも一蒸し	60	1.6	35	46
さつまいも一焼き	50	1.8	30	49
ホシイモ	25	1.7	15	45
さといも一生	140	1.5	90	52
さといも一水煮	135	1.5	90	53
さといも-冷凍	110	1.6	70	50
八つ頭-生	80	1.4	55	53
八つ頭-水煮	85	1.5	60	56
じゃがいも一生	105	1.7	65	49
じゃがいも-蒸し	95	1.7	55	46
じゃがいも一水煮	110	1.7	65	47
じゃがいも・フライドポテト	20	0.6	35	136
いちょう芋	75	1.6	50	54
ながいも	125	1.6	75	49
じねんじょ	65	1.6	40	48
ゆで小豆缶詰	35	1.6	20	4
こしあん	50	1.0	50	25
つぶしあん	35	1.7	20	4
うぐいす豆	35	1.7	20	4
いんげんまめーゆで	55	0.6	85	72
えんどうーゆで	55	1.0	55	30
ささげーゆで	55	0.7	75	56

食品名	80kc	al当り	1カーボ	
艮吅石	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
あずきーゆで	55	0.7	85	72
きな粉	20	0.3	65	42
ひよこまめーゆで	45	0.7	65	42
あずき一乾	25	1.0	25	6
いんげんまめ一乾	25	1.0	25	6
ささげ一乾	25	0.9	25	6
ひよこまめ一乾	20	0.9	20	4
< 9	50	1.9	25	41
甘栗	35	1.7	20	45
フライビーンズ	15	0.5	30	9
調製豆乳	125	0.6	200	400
豆乳飲料・麦芽コーヒー	135	1.0	125	156
(追加)				
ベーグル(プレーン)	35	1.6	20	45
とうもろこし(茹で)	80	1.5	55	54
かぼちゃ(西洋)	90	1.5	60	55
麩	20	1.1	20	77

2)乳糖系

食品名	80kcal当り		1カーボ	
艮吅石	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
普通牛乳	120	0.6	200	134
濃厚牛乳	110	0.6	200	146
低脂肪牛乳	175	1.1	165	76
無脂肪牛乳	240	1.2	200	66
コーヒー牛乳	145	1.0	145	81
フルーツ牛乳	175	1.8	100	46
生クリーム・乳脂肪	540	1.6	330	1429
生クリーム・植物性脂肪	490	1.5	330	1294
ホイップ゚クリーム・乳脂肪	530	9.5	55	232
ホイップクリーム・植物性脂肪	500	9.0	55	221
コーヒー用クリーム(液)	285	1.1	250	570
クリープ	650	39.0	15	78
ブライト	700	37.1	20	114
ブルガリアヨーグルト	80	0.4	200	124
カップヨーグルト	85	1.0	85	57
ドリンクヨーグルト	80	1.0	85	55
ヤクルト	115	1.8	65	46
エダムチーズ	445	0.4	1000	3560
カテージチーズ	130	0.3	500	525
カマンベールチーズ	400	0.4	1000	3100
クリームチーズ	430	0.9	500	1730
チェーダーチーズ	530	0.5	1000	4230
パルメザンチーズ	600	1.2	500	2375

食品名	80kcal当り		1カーボ	
艮面石 	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
プロセスチーズ	420	0.4	1000	3390
ハーゲンダッツ	270	5.9	45	95
スーパーカップアイス	230	5.3	45	81
ラクトアイス	280	6.2	45	101
ラクトアイス	135	2.8	50	54
ソフトクリーム	185	3.7	50	73
加糖練乳	25	1.4	15	50
無糖練乳	55	0.6	90	130
調整粉乳(育児乳)	15	0.8	18	93
脱脂粉乳	20	1.1	18	65
GSD-Dミルク			14	60
GSD-Nミルク			12	54

3)果糖系

食品名	80kc	al当り	<mark>り</mark> 1カーボ	
及吅石	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
バナナ	95	2.0	50	41
さくらんぼ・米国産	120	1.9	65	42
さくらんぼ・国産一生	135	1.9	70	43
マンゴー	125	2.0	65	40
ライチー	130	2.0	65	40
デラウエア	135	2.1	70	40
巨峰・ピオーネ	135	2.1	70	40
柿	135	1.9	70	43
りんご	150	1.9	75	42
西洋なし	150	1.9	75	42
なし	185	1.9	100	43
ク ゙レーフ [°] フルーツ	210	1.9	110	42
オレンジ	205	1.8	110	43
きんかん	115	1.5	75	55
温州みかん	185	2.0	90	39
ネーブルオレンジ・いよかん	175	1.9	90	42
なつみかん	200	1.8	110	44
さんぼうかん・はっさく	180	1.8	100	45
キウイフルーツー生	150	1.7	90	48
プルーン-生	165	1.7	90	45
パパイヤ・完熟	210	1.5	145	54
いちご	235	1.7	145	49
プラム	165	1.7	90	45

合口夕	80kc	al当り	1カ	ーボ
食品名	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
メロン	190	1.9	100	42
ブルーベリー	165	1.6	100	49
すいか	215	2.0	110	41
パインアップル	160	1.9	85	42
いちじく	150	1.8	75	45
ネクタリン	185	1.7	110	48
びわ	200	1.8	110	44
もも	200	1.8	110	44
干し果物・缶詰				
あんず一乾	28	1.7	15	46
いちじく一乾	27	1.8	15	44
干しがき	29	1.7	15	50
プルーン一乾	34	1.9	15	42
干しぶどう	27	2.1	15	39
みかん缶(除シロップ)	125	1.9	65	43
さくらんぼ・缶詰	108	1.8	60	44
パインアップル缶	95	1.9	50	42
白桃缶	95	1.8	55	45
黄桃缶	95	1.8	55	45

4)ショ糖系

食品名	80kcal当り		1カーボ	
艮吅石	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
さとう	20	2.0	10	39
ぶどう糖	20	1.8	10	37
果糖	20	2.0	10	37
はちみつ	20	1.6	15	37
メープルシロップ	20	1.3	15	39
ジャム・高糖度	20	1.3	15	41
ジャム・低糖度	20	1.0	20	42
ヤクルト	115	1.8	65	46
カルピス	35	1.9	20	43
ポンジュース	210	2.1	100	38
つぶ入りみかんジュース	170	2.2	75	35
20%みかんジュース	160	1.9	85	43
100%オレンシ・ジュース	190	2.1	90	38
50%オレンジジュース	170	1.9	90	42
100%ク゛レーフ゜フルーツシ゛ュース	230	2.1	110	39
50%グレープフルーツジュース	175	1.9	90	41
100%パインアップルジュース	195	2.1	90	37
50%パインアップルジュース	155	1.9	85	43
100%ぶどうジュース	170	2.0	85	40
70%ぶどうジュース	155	2.0	75	39
ネクター	165	1.8	90	43
100%りんごジュース	185	2.0	90	39
50%りんごジュース	175	2.1	85	39

食品名	80kcal当り		1カーボ	
艮吅石	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
コーラ	175	1.9	90	41
サイダー	195	2.0	100	41
ファンタ	155	2.0	75	38
あまさけ	100	1.8	55	45
調味料(使用量が多い時に)				
本みりん	35	1.5	25	60
ケチャップ	65	1.7	40	48
カレールウ	15	0.6	25	128
ハヤシルウ	15	0.7	20	102

5)菓子①

0/ ★] ⊕	80kc	al当り	1カーボ	
食品名	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
甘納豆	25	1.6	15	45
あん入生り生八つ橋	30	1.8	15	42
今川焼	35	1.7	20	44
ういろう	45	1.9	25	46
うぐいすもち	30	1.8	20	48
かしわもち	40	1.8	20	41
カステラ	25	1.6	15	48
きんつば	30	1.6	20	53
草もち	35	1.8	20	46
くし団子・あん	40	1.8	25	50
くし団子・しょうゆ	40	1.8	20	39
げっぺい	20	1.4	15	54
桜もち	35	1.8	20	48
大福もち	35	1.7	20	47
どら焼	30	1.6	20	57
ねりきり	30	1.7	20	53
くりまんじゅう	25	1.7	15	46
あんまん	25	1.4	20	56
肉まん	30	1.3	25	63
もなか	25	1.8	15	43
練りようかん	25	1.8	15	44
水ようかん	45	1.8	25	43
蒸しようかん	30	1.7	20	48

<u></u>	80kc	al当り	1カーボ	
食品名	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
芋かりんとう	20	1.2	15	71
かりんとう・黒	20	1.3	15	66
かわらせんべい	20	1.7	10	40
南部せんべい・ごま入り	20	1.3	15	65
ひなあられ・関東風	20	1.7	10	40
揚げせんべい	15	1.2	15	70
甘辛せんべい	20	1.8	10	38
あられ	20	1.7	10	38
草加せんべい	20	1.7	10	37
たまごボーロ	20	1.8	10	39
シュークリーム	30	0.7	45	110
スポンジケーキ	25	1.4	20	60
ショートケーキ	20	1.1	20	69
デニッシュペストリー	20	0.9	25	99
イーストドーナツ	20	0.9	25	97
ケーキドーナツ	20	1.2	15	56
アップルパイ	25	0.8	30	91
ミートパイ	20	0.4	50	207
バターケーキ	15	0.8	20	89
ホットケーキ	30	1.4	25	65
ワッフル・カスタードクリーム入り	30	1.1	30	77
ワッフル・ジャム入り	35	1.6	20	47
プリン	60	0.9	65	82

菓子②

食品名	80kcal当り		1カーボ	
	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
ゼリー	110	1.7	65	46
ババロア	35	0.7	50	109
ウエハース	20	1.3	15	68
リッツ	15	1.0	15	74
クラッカー	20	1.4	15	64
サブレ	15	1.2	15	70
ビスケット(マリー)	20	1.4	15	65
クッキー	15	0.9	15	78
カール	15	1.0	15	79
ポテトチップス	15	0.7	20	111
チップスター	15	0.8	20	108
キャラメル	15	1.4	15	65
ラムネ	20	2.0	10	38
ゼリービーンズ	20	2.0	10	36
ドロップ	20	2.0	10	39
バタースコッチ	20	1.7	10	42
マシュマロ	25	2.0	15	49
ミルクチョコレート	15	0.7	20	111
マーブルチョコレート	15	1.0	15	77
ホワイトチョコレート	15	0.7	20	118
マロングラッセ	25	1.9	15	48
ガム	20	2.0	10	39

加工食品

食品名	80kcal当り		1カーボ	
	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
ミートソース	80	0.8	100	101
レトルトカレー	70	0.7	100	118
ぎょうざー冷凍	40	1.0	40	79
グラタンー冷凍	60	0.8	75	100
コーンクリームスープ [°] (粉)	20	1.3	15	64
レトルトコーンスープ	95	0.9	110	95
クリームコロッケー冷凍	50	1.1	50	80
クリームコロッケ(フライ済み)	30	0.6	50	128
ポテトコロッケー冷凍	50	1.3	40	66
ポテトコロッケ゚(フライ済み)	30	0.7	45	125
いかフライー冷凍	55	1.2	50	73
えびフライー冷凍	60	1.2	50	70
白身フライー冷凍	55	1.0	55	81
いかフライ(フライ済み)	25	0.5	55	179
えびフライ(フライ済み)	30	0.4	85	246
白身フライ(フライ済み)	30	0.3	110	325
しゅうまいー冷凍	35	0.7	85	183
ハンバーグー冷凍	35	0.4	85	190
ピラフー冷凍	50	1.5	35	56
ミートボールー冷凍	35	0.5	75	183
ミンチカツー冷凍	40	0.9	45	88
ミンチカツ(フライ済み)	25	0.5	55	168

外食①

<u></u>	分量(g)	カーボ値	エネルギー	炭水化物
食品名			(kcal)	(g)
チャーハン	270	7.0	498	70.4
炊き込みご飯	150	4.0	199	38
親子丼	250	10.0	607	97.6
かつ丼	250	11.0	844	108.6
天丼	250	10.5	689	106.7
牛丼	250	10.5	700	105.3
うな丼	300	12.0	768	118.9
中華丼	260	11.0	598	110.2
オムライス	200	9.0	674	89.9
ビビンパ	250	9.5	634	93
カレーライス	300	13.5	671	132.9
すし(2かん)	80	2.5	121	24.4
散らし寿司	250	12.5	652	125.3
巻き寿司(2切れ)	70	2.5	112	22.8
いなり寿司(2つ)	140	3.5	245	36.7
きつねうどん	200	6.0	340	59.6
スパゲッティミートソース	200	6.5	522	63.8
ラーメン	180	6.0	372	59.2
冷麺	200	8.0	518	82.2
やきそば	250	7.0	632	68.8
ホットドッグ	125	2.5	289	25.2

食品名	分量(g)	カーボ値	エネルギー	炭水化物
			(kcal)	(g)
お好み焼き	350	5.0	553	51.3
たこやき(8個)	320	4.0	348	40
肉じゃが	80	1.0	115	10
天ぷら	100	1.5	284	17
とんかつ	150	1.0	480	12
里芋の煮付け	120	3.0	130	29
とろろ	80	1.0	52	11
ヒジキ煮	80	1.5	99	13
おでん	450	1.5	149	13
マーボー豆腐	300	1.5	522	16
ぎょうざ(6個)	150	3.5	420	34
シュウマイ(2)	60	1.0	155	11
から揚げ(6個)	200	1.0	377	8
春巻き(1本)	60	1.0	180	11
中華まん	80	4.0	238	41
ポテトサラダ	110	1.0	190	11
コロッケ	70	2.0	140	19
海老フライ	130	2.5	250	25
コーンスープ	150	1.5	87	13
クリームシチュー	210	2.0	290	22
大学芋	140	5.5	270	55

外食②

食品名 3	分量(g)	カーボ値	エネルギー	炭水化物
			(kcal)	(g)
フライドポテト(M)	135	5.0	420	49.4
ハンバーグ	180	2.5	468	24.5
マカロニグラタン	125	6.5	600	64.8
シェイク(M)	300	7.5	347	73.6
カレーパン	90	3.5	370	33.1
メロンパン	75	6.0	389	61.6
サンドイッチ(3切れ)	145	3.5	357	33.3
ピザ(1切れ)	120	3.5	350	35.3
ハンバーガー	110	3.0	251	30.9
アメリカンドッグ	95	2.5	217	22.6
				操汽车車

食品名 分量	分量(g)	カーボ値	エネルギー	炭水化物
口即为		ソード値	(kcal)	(g)
				_
				_

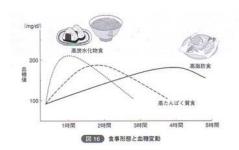
カーボカウントってなに?

カーボカウントとは、Carbohydrade countingの略で、食事中の炭水化物量を計算して血糖をコントロール することを目的とした食事療法の一つです。

食事などで食物を摂取すると、血液中のグルコース濃度(血糖)が上昇し、活動するためのエネルギーを産生 しますが、血糖の上昇効果は栄養素によって下の図で示すようにその特徴が異なります。食後血糖の 上昇の90%は糖質によるとされており、そのため、食後の血糖値をコントロールするためには、食事に 含まれる炭水化物(糖質)の量を把握することが有用とされています。

炭水化物とは?

炭水化物とは、消化されてエネルギーとなる糖質と消化ない食物 繊維に分けられます。血糖に大きく影響するのは糖質で、最も 小さな単糖類、単糖が2個くっついた二糖類、たくさんつながった 多糖類に分類されます。単糖類の代表はブドウ糖(グルコース)で 果糖などもこの単糖類の仲間です。多糖類はごはんに代表される



ようなでんぷんなどですが、体に吸収されるためには、単糖類まで分解される必要があります。

カーボカウントの仕方

糖質10g=1カーボと約束します。交換表では1カーボ当たりの食品の重量がしめされています。

外食や一部の菓子は一食当たりや一個当たりのカーボ量をしてしてありますが、栄養成分表示なども参考にして下さい

クッキー 栄養成分表示(10枚) 熱量 456kcal たんぱく質 6.0g 脂質 13.4g 炭水化物 73g ナトリウム 75mg

リンゴジュース 栄養成分表示(100ml) 熱量 65cal たんぱく質 0.1g 0.1g 糖質 15g

おにぎり 栄養成分表示(1個) 熱量 287cal たんぱく質 脂質 1.1g 炭水化物 50g ナトリウム 230mg

5カーボ/1つ

栄養成分表示のポイント

- ①表示されている栄養量は食品のgあたりか?一個当たりか?表示 が食品によって異なります。注意が必要です。
- ②炭水化物は糖質+食物繊維を示していますので、食物繊維が多い 食品は厳密には炭水化物=糖質ではありませんが、代用します。
- ③1カーボ=10gの糖質なので、続けてたくさん食べるのでなければ、1

0.8カーボ/枚

3カーボ/200ml