



2010年2月18日改正



# 血糖コントロールのための カーボカウント表



横浜市東部病院  
栄養部作成



しっかり食べて  
しっかり血糖コントロール

# 1) でんぷん系

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)
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-ゆで	75	1.6	50	50
そば-ゆで	60	1.4	40	55
干しうどん-ゆで	60	1.5	40	50
そば・干しそば-ゆで	70	1.4	50	54
そうめん・ひやむぎ-乾	20	1.4	15	51
中華めん-ゆで	55	1.5	35	53
蒸し中華めん	40	1.5	30	54

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)
中華めん-生	30	1.6	20	52
マカロニ・スパゲッティ-ゆで	55	1.5	40	55
マカロニ・スパゲッティ-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-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-乾	20	1.7	10	36
くずきり-ゆで	60	2.0	30	41
タピオカパール-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	
	食品(g)	カーボ値	食品(g)	エネルギー(kcal)
さつまいもー生	60	1.8	35	46
さつまいもー蒸し	60	1.6	35	46
さつまいもー焼き	50	1.8	30	49
ホシイモ	25	1.7	15	45
さといもー生	140	1.5	90	52
さといもー水煮	135	1.5	90	53
さといもー冷凍	110	1.6	70	50
八つ頭ー生	80	1.4	55	53
八つ頭ー水煮	85	1.5	60	56
じゃがいもー生	105	1.7	65	49
じゃがいもー蒸し	95	1.7	55	46
じゃがいもー水煮	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	80kcal当り		1カーボ	
	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
あずきー乾	25	1.0	25	6
いんげんまめー乾	25	1.0	25	6
ささげー乾	25	0.9	25	6
ひよこまめー乾	20	0.9	20	4
くり	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



### 3) 果糖系

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)
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・国産一産	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
グレープフルーツ	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
キウイフルーツ一産	150	1.7	90	48
プルーン一産	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

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)
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



## 5)菓子①

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)
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

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)
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
コンクリームスープ(粉)	20	1.3	15	64
レトルトコンスープ	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(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

食品名	分量(g)	カーボ値	エネルギー	炭水化物
			(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



## カーボカウントってなに？

カーボカウントとは、Carbohydrate countingの略で、食事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し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。多糖類はごはんを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。

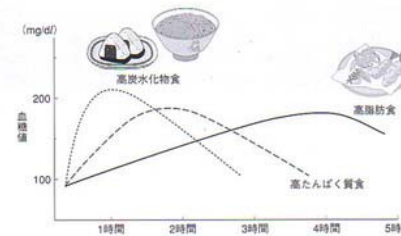


図16 食事形態と血糖変動

## 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

0.8カーボ/枚

### リンゴジュース

栄養成分表示(100ml)  
熱量 65cal  
たんぱく質 0.1g  
脂質 0.1g  
糖質 15g

3カーボ/200ml

### おにぎり

栄養成分表示(1個)  
熱量 287cal  
たんぱく質 62g  
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