

日常の「お昼ごはん」で「血糖値スパイク」を起こしてしまう！

白米ご飯 55.2g 	きつねうどん 52.6g 	ざるそば 50.5g 	冷やし中華 79.4g 	冷やしラーメン 64.7g 	焼きそば 62.8g 	チャーハン 68.1g 
ミートパスタ 68.3g 	ビーフカレー 87.9g 	オムライス 59.2g 	牛丼 84.5g 	親子丼 82.5g 	寿司盛り合わせ 62.7g 	おにぎり 55.2g 2個 

食品に含まれる糖質量 (単位: g)

食パン1枚 (6枚切60g)	26.6	プレーンオムレツ (鶏卵100g)	1.1	低脂肪牛乳 (乳脂肪1.0% 200ml)	11.0
ピザトースト (食パン60g)	30.4	マグロ赤身 (40g)	0.6	とろけるカフェオレ (500ml)	44.5
クロワッサン (30g)	12.7	ポテトサラダ (じゃがいも50g)	10.1	ウィダーinゼリー (180g)	45.0
フランスパン (60g)	32.9	かぼちゃ (80g)	13.7	野菜生活100 (200ml)	14.8
ビーフステーキ (ロース肉100g)	1.9	ビール (350ml)	10.9	バナナ (50g)	10.7
ビーフハンバーグ (牛ひき肉100g)	9.7	赤ワイン (100ml)	1.5	ショートケーキ (95g)	35.5
とんかつ (豚ロース100g)	10.0	ウィスキー水割り (ウィスキー30ml)	0.0	アップルパイ (110g)	34.6

※「糖質量ハンドブック」(牧田善二著)よりBSTが抜粋作成