

食品100g中の糖質量 (g)

穀類	かぶ根皮つきゆで	2.9	とうがらし生	6.0	リーキゆで	4.2	レモン全果	7.6	米みそ (甘みそ)	32.3
アマランサス	かぶ葉生	1.0	とうがらし乾	12.0	ルバーブ生	3.5	レモン果汁	8.6	米みそ (淡色辛みそ)	17.0
あわ	かぶ葉ゆで	0.7	とうがん生	2.5	ルバーブゆで	1.7			米みそ (赤色辛みそ)	17.0
うどん (生)	からしな生	1.0	とうがんゆで	2.2	レタス生	1.7	種実類		麦みそ	23.7
うどん (ゆで)	カリフラワー生	2.3	スイートコーン生	13.8	サラダな生	0.4	アーモンド乾	9.3	豆みそ	8.0
干しうどん (乾)	カリフラワーゆで	1.9	スイートコーンゆで	15.5	リーフレタス生	1.4	あさ乾	8.6	米麹みそ	26.9
干しうどん (ゆで)	かんびょう乾	37.8	ヤングコーン生	3.3	サニーレタス生	1.2	えごま乾	8.6	粒みそ (甘麹みそ)	34.1
えんばく (オートミール)	かんびょうゆで	1.9	トマト生	3.7	コスレタス生	1.5	ビュアココア	18.5	西京みそ	45.0
おおむぎ (押麦)	菊のり	43.9	ミニトマト生	5.8	れんこん生	13.5	カシューナッツフライ	20.0	仙台みそ	25.1
おおむぎ (米粒麦)	きく花びら生	3.1	トマト缶詰ホール	3.1	れんこんゆで	13.8	かぼちやいり	4.7	八丁みそ	17.1
きび	きく花びらゆで	2.8	トレビス生	1.9	ロケットサラダ生	0.5	かやいり	4.4	テンメンジャン	38.3
こむぎ (玄穀)	きゃべつ生	3.4	とんぶりゆで	5.8	わけぎ生	4.6	ぎんなん生	36.7	トウバンジャン	3.6
小麦粉 (薄力粉)	きゃべつゆで	2.6	ながさきはくさい生	0.4	わけぎゆで	3.8	ぎんなんゆで	32.3	トウチジャン	15.8
小麦粉 (中力粉)	グリーンボール生	2.7	ながさきはくさいゆで	1.0	わさび生	14.0	日本ぐり生	32.7	XO 醤	32.2
小麦粉 (強力粉)	レッドキャベツ生	3.9	なす生	2.9	わらび生	0.4	日本ぐりゆで	30.1	コチジャン	54.8
小麦はいが	きゅうり生	1.9	なすゆで	2.4	わらびゆで	0	くるみいり	4.2	酒粕	18.6
小麦たんぱく (粉末状)	ぎょうじゃんにんにく生	3.3	べいなす生	2.9	干しわらび乾	3.4	けし乾	5.3	みりん風調味料	54.9
小麦たんぱく (粒状)	ぎょうな生	1.8	なすな生	1.6			ココナッツパウダー	9.6	オニオンパウダー粉	79.8
小麦たんぱく (ペースト状)	ぎょうなゆで	1.1	和種なばな生	1.6	果実類		ごま乾	7.6	からし粉	43.7
玄米	キンサイ生	1.0	和種なばなゆで	0	あけび生	20.9	ごまいり	5.9	からし練	40.1
(炊いた玄米)	きんさいゆで	0.6	洋種なばな生	2.3	アセロラ生	7.1	ごまむき	5.8	練りマスタード	13.1
精白米	グリーンピース生	7.6	洋種なばなゆで	1.2	アデモヤ生	16.1	しい生	54.3	粒マスタード	12.7
(炊いた精白米)	グリーンピースゆで	9.9	にがうり生	1.3	アボカド生	0.9	すいかいり	6.3	カレー粉	26.4
はいが精米	クレソン生	0	にら生	1.3	杏生	6.9	とち蒸し	27.6	クローブ	66.4
(炊いたはいが精米)	くわい生	24.2	にらゆで	1.4	杏乾	60.6	はす生	12.3	こしょう黒	66.6
パン類 (食パン)	くわいゆで	24.4	花にら生	3.1	イチゴ生	7.1	はす乾	51.4	こしょう白	70.1
パン類 (フランスパン)	ケール生	1.9	黄にら生	1.3	イチジク生	12.4	ひし生	37.7	山椒粉	69.6
パン類 (ライ麦パン)	コールラビ生	3.2	葉にら生	1.0	いよかん生	10.7	ビスタチオイリ	11.7	シナモン粉	79.6
そうめん (乾)	コールラビゆで	2.9	にんじん生	6.4	梅生	5.4	ひまわりフライ	10.3	しょうが粉	72.5
そうめん (ゆで)	ここみ生	0.1	にんじんゆで	5.8	温州ミカン生	11.2	ブラジルナッツフライ	2.4	セージ粉	66.9
中華麺 (生)	ごぼう生	9.7	きんときにんじん生	5.7	オリーブグリーン	1.2	ヘーゼルナッツフライ	6.5	タイム粉	69.8
中華麺 (ゆで)	ごぼうゆで	7.6	きんときゆで	4.9	オリーブライブ	0.9	ペカンフライ	6.2	とうがらし粉	66.8
スパゲティ (乾)	こまつな生	0.5	ミニキャロット生	4.8	オリーブスタップド	0.5	マカデミアナッツいり	6.0	ナツメグ粉	47.5
スパゲティ (ゆで)	こまつなゆで	0.6	にんにく生	20.6	ネーブル	10.8	まつ生	6.5	バジル粉	50.6
生ふ	ザーサイ漬物	0	茎にんにく生	6.8	パレンシアオレンジ	9.0	まついり	1.2	パセリ乾	51.6
焼きふ (車ふ)	さやいんげん生	2.7	茎にんにくゆで	6.9	オロブロンコ	9.2	らっかせい乾	11.4	パブリカ粉	55.6
上新粉	さやいんげんゆで	2.9	根深ねぎ生	5.0	柿生	14.3	らっかせいり	12.4	パン酵母搾	1.8
ビーフン	さやえんどう生	4.5	葉ねぎ生	4.1	柿干し	57.3			パン酵母乾燥	10.5
米こうじ	さやえんどうゆで	3.9	こねぎ生	2.9	かぼす	8.4			ペーキングパウダー	29.0
もち	さんとうさい生	0.5	のぎわな生	1.5	かりん	9.4	乳類		みりん	50.0
白玉粉	さんとうさいゆで	0.4	のびる生	8.6	キュウイフルーツ	11.0	生クリーム (乳脂肪 35%)	3.2		
道明寺粉	しかくまめ生	0.6	はくさい生	1.9	キノ	5.4	生クリーム (乳脂肪 45%)	2.8		
そば粉	ししとうがらし生	2.1	はくさいゆで	1.5	きんかん	12.9	生乳ジャージー種	4.7	貝類	
はとむぎ	しそ葉生	0.2	バクチョイ生	0.9	グアバ	4.8	生乳ホルスタイン種	4.7	あかがい	3.5
ひえ	しそ実生	0	バジル生	0	くこ	71.6	脱脂粉乳	53.3	あげまき	2.0
ライ麦 (全粒粉)	じゅうろくささげ生	0.6	パセリ生	1.4	グズベリー	10.7	無糖練乳	11.2	あさり	0.4
ライ麦 (ライ麦粉)	じゅうろくささげゆで	1.7	はつかだいこん生	1.9	ぐみ	15.2	加糖練乳	56.3	あわび生	4.0
	しゅんぎく生	0.7	はやとウリ	3.7	グレープフルーツ	9.0	クリーム乳脂肪	3.1	あわび干し	23.8
	しゅんぎくゆで	0.8	ビート生	6.6	ココナッツウオーター	5.0	ヨーグルト	4.9	いがい	3.2
いも・でんぷん類	じゅんさい水蒸びん詰	0	ビートゆで	7.3	ココナッツミルク	2.6	エダムチーズ	1.4	いたやがい	1.5
板こんにやく (生いもこんにやく)	しょうが生	4.5	青ピーマン生	2.8	ココナッツミルク	2.6	エメンタルチーズ	1.6	エスカルゴ水蒸びん詰	0.8
しらたき	しろり生	2.1	赤ピーマン生	5.6	ゴレンシ	5.7	カッテージチーズ	1.9	かき	4.7
さつまいも	すぐきな根生	3.0	黄ピーマン生	5.3	サクランボ国産	14.0	カマンベールチーズ	0.9	さざえ	0.8
さといも	すぐきな葉生	1.4	トマピー生	5.9	サクランボ米国産	15.7	クリームチーズ	2.3	しじみ	4.3
じゃがいも	すなっぺんどう生	7.4	ひのな生	1.7	ざくろ	15.5	ゴーダチーズ	1.4	たいらがい	1.5
いちょういも	西洋かぼちゃ生	17.1	ひろしまな生	1.8	さんぼうかん	10.0	チェダーチーズ	1.4	たにし	3.6
ながいも	西洋かぼちゃゆで	17.2	ふき生	1.7	シクワサー	7.6	パルメザンチーズ	1.9	つぶ	2.3
じゃがいもでん粉 (片栗粉)	そうめんかぼちゃ生	4.6	ふきゆで	0.8	すいか	9.2	ブルーチーズ	1.0	とごぶし	3.0
はるさめ乾	トウモロコシ生	1.2	ふきのとう生	3.6	すだち皮	6.3	バター (発酵バターは除く)	0.2	とりがい	6.9
	生ずいき生	2.5	ふきのとうゆで	2.8	すだち果汁	6.5	やぎ乳	4.5	ばいがい	3.1
豆・大豆製品類	生ずいきゆで	1.0	ふじまめ生	3.0	日本すもも	7.8			ばかがい	2.4
あずき (全粒、乾)	日本かぼちゃ生	8.1	ふだんそう生	0.4	ブルーン生	10.7	アルコール類		はまぐり	1.8
あずき (あん / つぶしあん)	日本かぼちゃゆで	9.7	ふだんそうゆで	1.6	ブルーン乾	55.2	清酒 (上撰)	4.9	しょうせんはまぐり	2.7
いんげんまめ (全粒、乾)	葉しょうが生	0.5	ブロッコリー生	0.8	だいたい	8.0	清酒 (純米酒)	3.6	ほたてがい	1.5
えんどう (全粒、乾)	干しずいき乾	37.7	ブロッコリーゆで	0.6	タンゴール	12.2	清酒 (本醸造酒)	4.5	貝柱生	4.9
そらまめ (全粒、乾)	干しずいきゆで	0.3	へちま生	2.8	タンゼロ	11.6	清酒 (吟醸酒)	3.6	貝柱煮干し	7.6
だいず (全粒 / 国産、乾)	ズッキーニ生	1.5	へちまゆで	2.2	チェリモヤ	17.6	清酒 (純米吟醸酒)	4.1	ほっきがい	3.8
きな粉 (全粒大豆)	せり生	0.8	ほうれんそう生	0.3	ドリアン	25.0	ビール (淡色)	3.1	みるがい	0.3
木綿豆腐	せりゆで	0.6	ほうれんそうゆで	0.4	日本なし	10.4	ビール (黒)	3.4		
絹ごし豆腐	セロリー生	1.7	ほうれんそうゆで	0.4	中国なし	11.3	ビール (スタウト)	4.6	海藻類	
生揚げ	ホースラディッシュ生	9.5	ホースラディッシュ生	9.5	西洋なし	12.5	発泡酒	3.6	あおさ素干し	12.6
油揚げ	まこも生	0.6	まこも生	2.1	夏ミカン	8.8	ぶどう酒 (白)	2.0	あおりの素干し	17.5
がんとどき	みずかけな生	1.9	みずかけな生	1.9	なつめ乾	58.9	ぶどう酒 (赤)	1.5	あまのりほしのり	7.5
凍り豆腐	切りみつば生	1.5	切りみつば生	1.5	なつめやし乾	64.3	ぶどう酒 (ロゼ)	4.0	あまのり焼のり	8.3
糸ひき納豆	切りみつばゆで	0.6	切りみつばゆで	0.6	パインアップル	11.9	紹興酒	5.1	あらめ蒸し干し	8.2
挽きわり納豆	根みつば生	1.2	根みつば生	1.2	ハスカップ	10.7	しょうちゅう (甲類)	0	いわりの素干し	2.7
おから	根みつばゆで	0.6	根みつばゆで	0.6	はっさく	10.0	しょうちゅう (乙類)	0	えごりの素干し	8.9
豆乳 (調製豆乳)	糸みつば生	0.6	糸みつば生	0.6	パッションフルーツ	16.2	ウイスキー	0	えごりのおきょうと	0
だいち / その他 / 湯葉 (生)	糸みつばゆで	1.0	糸みつばゆで	1.0	バナナ生	21.4	ブランデー	0	おごりの塩蔵	1.3
金山寺みそ	みょうが生	0.5	みょうが生	0.5	バナナ乾	71.5	ウオッカ	0	かわりの素干し	0
ひよこまめ (全粒、乾)	みょうがたけ生	0.4	みょうがたけ生	0.4	パパイヤ完熟生	7.3	ジン	0.1	かんでん	0
りょくとう (全粒、乾)	むかこ生	16.4	むかこ生	16.4	パパイヤ未熟	7.2	ラム	0.1	えながおにこんぶ素干し	30.8
レンズまめ (全粒、乾)	めキャベツ生	4.4	めキャベツ生	4.4	ピタヤ	9.9	マオタイ酒	0	がごめこんぶ素干し	27.9
	めキャベツゆで	4.6	めキャベツゆで	4.6	ひゅうがなつ	9.6			ながこんぶ素干し	21.7
野菜類	めたて生	2.5	めたて生	2.5	びわ	9.0	調味料類		ほそめこんぶ素干し	30.0
アーティチョーク生	アルファルファもやし生	0.6	アルファルファもやし生	0.6	ぶどう生	15.2	ウスターソース	26.3	まごんぶ素干し	34.4
アーティチョークゆで	だいずもやし生	0	だいずもやし生	0	ぶどう干し	76.6	中濃ソース	29.8	みついしこんぶ素干し	29.9
あさつき生	だいずもやしゆで	0	だいずもやしゆで	0	ブルーベリー	9.6	濃厚ソース	29.9	りしりこんぶ素干し	25.1
あさつきゆで	ブラックマッペもやし生	1.3	ブラックマッペもやし生	1.3	文旦	8.9	ラー油	-	刻み昆布	6.9
あしたば生	ブラックマッペもやしゆで	1.1	ブラックマッペもやしゆで	1.1	ホワイトサボテ	15.8	こいくちしょうゆ	10.1	削り昆布	22.0
あしたばゆで	りょくとうもやし生	2.2	りょくとうもやし生	2.2	ぼんかん	8.9	うすくちしょうゆ	7.8	すいぜんじのり	0
アスパラガス生	りょくとうもやしゆで	0.8	りょくとうもやしゆで	0.8	まくわうり	6.8	たまりしょうゆ	15.9	てんぐさ素干し	6.5
アスパラガスゆで	モロヘイヤ生	0.4	モロヘイヤ生	0.4	マルメロ	10.0	中国しょうゆ	6.0	とさかのり (赤)	1.1
うど生	モロヘイヤゆで	0.5	モロヘイヤゆで	0.5	マンゴー生	15.6	さいしこみしょうゆ	15.9	とさかのり (青)	0.8
やまうど生	ゆりね生	22.9	ゆりね生	22.9	マンゴスチン	16.1	しろしょうゆ	19.2	ひじき (ほしひじき)	12.9
えだまめ生	ゆりねゆで	22.7	ゆりねゆで	22.7	メロン	9.8	ナンプラー	1.1	ひとえぐさ素干し	2.1
えだまめゆで	ようさい生	0	ようさい生	0	もも	8.9	食塩	0	まつも素干し	12.3
エンダイブ生	ようさいゆで	0.7	ようさいゆで	0.7	ネクタリン	9.0	穀物酢	2.4	むかでのり	0
おおさかしろな塩漬	よめな生	2.2	よめな生	2.2	やまもも	10.2	米酢	7.4	おきなわもずく	0
おおさかしろな生	よもぎ生	0.9	よもぎ生	0.9	ゆず皮	7.3	果実酢 (ぶどう酢)	1.2	もずく	0
おおさかしろなゆで	よもぎゆで	0.4	よもぎゆで	0.4	ゆず果汁	6.6	果実酢 (りんご酢)	2.4	わかめ生	2.0
おかひじき生	らっかせい生	8.4	らっかせい生	8.4	ライチ	15.5	香酢	6.6	乾燥わかめ素干し	8.6
おかひじきゆで	らっかせいゆで	8.1	らっかせいゆで	8.1	ライム	9.1	かき油	18.1	乾燥わかめ板わかめ	15.7
オクラ生	らっきょう生	8.3	らっきょう生	8.3	ラズベリー	5.5	トマトピューレ	8.1	くきわかめ	0.4
オクラゆで	エシャロット生	6.4	エシャロット生	6.4	りゅうがん	70.1	トマトペースト	17.3	めかぶわかめ生	0
かぶ根皮つき生	リーキ生	4.4	リーキ生	4.4	リンゴ	13.1	トマトケチャップ	25.6		