

糖質

食品100g当たりの糖質の含有量

糖質の多い食品ベスト30（水分40%以上）

食品名	g	食品名	g
くりの甘露煮	56.8	くり(中国ぐり)	47.7
みりん	54.9	マーマレード	47.7
かるかん	54.7	かしわもち	46.7
さくら餅	54.2	くし団子(あん)	45.5
大福もち	52.8	ホットケーキ	45.4
りんごジャム	52.7	くし団子(しょうゆ)	45.2
乳酸菌飲料	52.6	ういろう	44.1
草もち	52.1	ブルーベリジャム	43.8
くずざくら	51.4	肉まん	43.6
あんずジャム	50.5	おこわ(赤飯)	42.4
もち	50.3	イングリッシュマフィン	40.8
うずら豆	49.6	水ようかん	40.0
あずき缶詰	49.2	さつまいも(焼き)	39.0
いまがわ焼	48.6	中華めん(蒸し)	38.4
いちごジャム	48.4	ごはん(精白米)	37.1