

## 糖質量の多い食品/少ない食品

### 糖質の多い食品

- 穀物（ごはん、パン、めん、その他穀物）
- いも
- 炭水化物の多い野菜と種実（かぼちゃ・くりなど）
- 豆（大豆を除く）



- くだもの



- 牛乳と乳製品（チーズを除く）



- みそ、みりん、砂糖、ケチャップ、濃厚ソース、カレー  
ルウなど



- ジュース・菓子類など



### 糖質の少ない食品

- 魚介（魚・貝・いか・たこ・えび・かになど）
- 大豆（枝豆含む）とその製品（納豆・とうふ・豆乳など）
- 卵、チーズ
- 肉（牛・豚・とり など）とその加工品（ハムなど）



- 油脂類（サラダ油・バター・マーガリン）



- 野菜・海藻・きのこ・こんにやく



- マヨネーズ・塩こしょうなど

