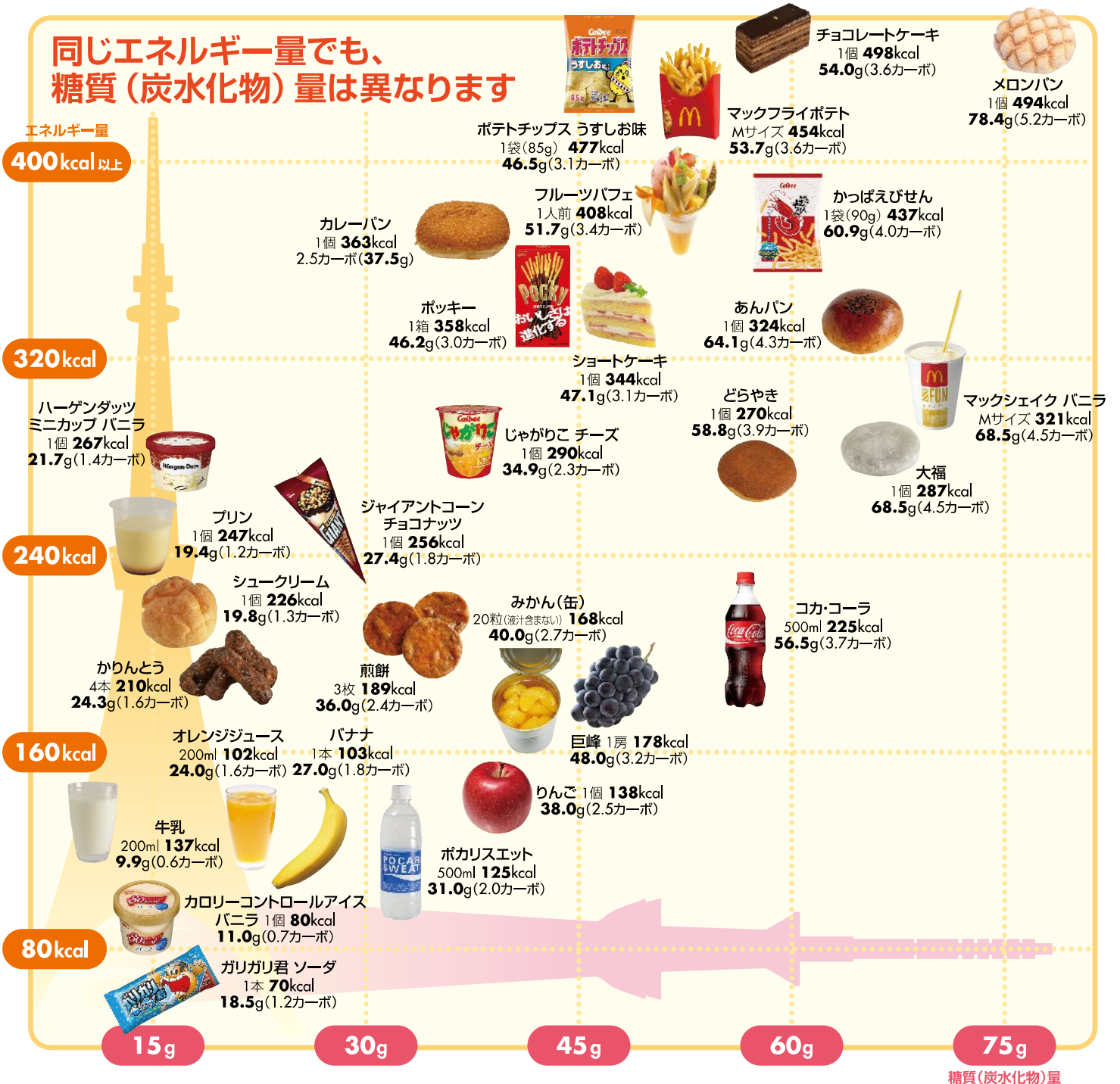


# 食品ごとのカロリーと糖質量を比べてみよう

同じエネルギー(カロリー)量の食品でも、含まれている糖質量が異なることがわかります。糖質量が多いほど、食後の血糖値は上がります。

## 同じエネルギー量でも、糖質(炭水化物)量は異なります



※記載情報は2011年11月1日現在の情報です。  
 ※記載されている食品のエネルギー量、炭水化物量(カーボ)は、各企業から提供された標準的なデータをもとに算出。  
 ※1カーボ=糖質(炭水化物)15gで計算  
 ※市販食品以外のものについては、「五訂増補日本食品標準成分表」(文部科学省)に準じ、糖尿病ネットワークで算出。