パッケージの
栄養成分表を
確認してみよう！

お菓子に含まれる糖質量はおにぎり何個分？

ご飯 100g
（コンビニのおにぎり 1 個分）
糖質量　約 40g
エネルギー量　約 170kcal

シュークリーム
1 個
約 290kcal

糖質量　約 25g
おにぎり　0.6 個分

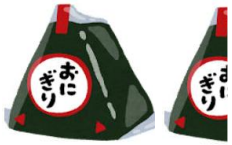
板チョコレート
1 枚
約 280kcal

糖質量　約 30g
おにぎり　0.8 個分

アイスクリーム
1 個
約 380kcal

糖質量　約 35g
おにぎり　1 個分

あんパン
1 個
約 300kcal



糖質量　約 60g
おにぎり　1.5 個分

メロンパン
1 個
約 500kcal

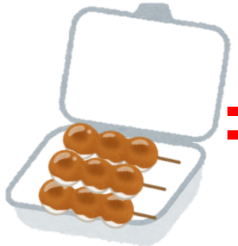
糖質量　約 80g
おにぎり　2 個分

ポテトチップス
60g/袋
約 340kcal

糖質量　約 35g
おにぎり　1 個分

豆大福
1 個
約 230kcal

糖質量　約 55g
おにぎり　1.4 個分



みたらし団子
3 個/パック
約 360kcal

糖質量　約 85g
おにぎり　2.2 個分

【掛川市・袋井市病院企業団立　中東遠総合医療センター】