

**糖質量の色 青：少ない**  
いわのり（素干し）

**2.0 g** (100g中) 角砂糖0.5個分

豆・種実・藻類

いんげんまめ（ゆで）**緑：やや多い**

**11.5 g** (100g中) 角砂糖2.9個分

豆・種実・藻類

えんどう（ゆで）**赤：多い**

**17.3 g** (100g中) 角砂糖4.3個分

穀類

もち**紫：非常に多い**

**50.3 g** (100g中) 角砂糖12.6個分