

いも・野菜・きのこ類

こまつな

100gあたりの値

糖質：**0.4 g** 角砂糖0.1個分

脂質概算：0.2 g

糖質量の色

青：少ない

いも・野菜・きのこ類

ごぼう

100gあたりの値

糖質：**10.0 g** 角砂糖2.5個分

脂質概算：0.0 g

緑：やや多い

いも・野菜・きのこ類

さつまいも

100gあたりの値

糖質：**27.0 g** 角砂糖6.8個分

脂質概算：0.1 g

赤：多い

いも・野菜・きのこ類

はるさめ（乾）

100gあたりの値

糖質：**85.3 g** 角砂糖21.3個分

脂質概算：0.3 g

紫：非常に多い