

糖質量の色

いわのり (素干し)

2.0 g

(100g中)

青：少ない
角砂糖0.5個分

豆・種実・藻類



いんげんまめ (ゆで)

11.5 g

(100g中)

緑：やや多い
角砂糖2.9個分

豆・種実・藻類



えんどう (ゆで)

17.3 g

(100g中)

赤：多い
角砂糖4.3個分

豆・種実・藻類



もち

50.3 g

(100g中)

紫：非常に多い
角砂糖12.6個分

穀類

