糖質一覧表

食べるときの状態での100 gあたりの糖質（炭水化物から食物繊維を引いた量）と、標準的な1回量の糖質です。 ここでのカップは米国の計量カップで、約240 mlです（日本の計量カップは200 ml）。

よく検索される101品目です。全400品目：soba-app.com/ja/foods/

食品	100 g中 (g)	量	糖質 (g)
穀類、いも類、豆類			
オートミール（水で調理）	10.3	米国カップ1杯（234 g）	24.1
キヌア（ゆで）	18.5	米国カップ1杯（185 g）	34.2
キビ（ゆで）	22.4	米国カップ1杯（174 g）	38.9
クスクス（調理済み）	21.8	米国カップ1杯（157 g）	34.3
クリーム・オブ・ホイート（水で調理）	10.1	米国カップ1杯（240 g）	24.3
コーンスターチ	90.4	米国カップ¼杯（32 g）	28.9
サツマイモ（焼き）	17.4	大1個（180 g）	31.3
スペルト小麦（ゆで）	22.5	米国カップ1杯（194 g）	43.7
ソバの実（ゆで）	17.2	米国カップ1杯（168 g）	29.0
パスタ（ゆで）	29.1	米国カップ2杯（248 g）	72.1
ひよこ豆（ゆで）	19.8	米国カップ1杯（164 g）	32.5
ブルグル（ゆで）	14.1	米国カップ1杯（182 g）	25.6
マッシュポテト（牛乳とマーガリン入り）	15.4	米国カップ1杯（210 g）	32.4
レンズ豆（ゆで）	12.2	米国カップ1杯（198 g）	24.2
ロールドオーツ（乾燥）	57.6	米国カップ1杯（81 g）	46.7
玄米（炊飯後）	24.0	米国カップ1杯（202 g）	48.4
小麦粉	73.6	米国カップ½杯（63 g）	46.4
豆腐	1.6	米国カップ1杯（124 g）	1.9
白米（炊飯後）	27.8	米国カップ1杯（158 g）	43.9
パン、クラッカー			
ハードロール	50.4	2個（114 g）	57.5
食パン	46.7	2枚（58 g）	27.1
果物、ベリー類			
アップルソース（無糖）	10.2	米国カップ1杯（244 g）	24.8
アボカド	1.8	1個（201 g）	3.7
アンズ	9.1	3個（105 g）	9.6
イチゴ	5.7	米国カップ1杯（144 g）	8.2
オレンジ	9.4	1個（131 g）	12.2
キウイフルーツ	11.7	2個（138 g）	16.1
グレープフルーツ	9.1	1個（246 g）	22.3
ココナッツ（果肉、生）	6.2	1切れ（45 g）	2.8
サクランボ	13.9	米国カップ1杯（154 g）	21.4
ザクロ（実の粒）	14.7	米国カップ1杯（174 g）	25.6
スイカ	7.1	くし形1切れ（286 g）	20.4
デーツ（乾燥）	68.3	2個（48 g）	32.8
パイナップル	11.7	米国カップ1杯（165 g）	19.3
バナナ	20.2	中1個（118 g）	23.9
ブドウ	17.2	20個（98 g）	16.9
ブラックベリー	4.3	米国カップ1杯（144 g）	6.2
プラム	10.0	2個（132 g）	13.2
ブルーベリー	12.1	米国カップ1杯（148 g）	17.9
マンゴー	13.4	米国カップ1杯（165 g）	22.1
マンダリンオレンジ	11.5	中1個（88 g）	10.2
ライム	7.7	2個（134 g）	10.4
ラズベリー	5.4	米国カップ1杯（123 g）	6.7
リンゴ	11.4	中1個（182 g）	20.8
レーズン	74.8	米国カップ¼杯（36 g）	26.9
レモン（皮なし）	6.5	小1個（58 g）	3.8
桃	8.0	中1個（150 g）	12.1
洋ナシ	12.1	中1個（178 g）	21.6
野菜			
アスパラガス（ゆで）	2.1	米国カップ½杯（90 g）	1.9
オリーブ	4.4	大10個（44 g）	2.0
カボチャ（ゆで）	3.8	米国カップ1杯（245 g）	9.3
カリフラワー（ゆで）	1.8	米国カップ1杯（124 g）	2.2
キャベツ（生）	3.3	米国カップ2杯（178 g）	5.9
キュウリ	3.1	1個（301 g）	9.4
グリーンピース（ゆで）	9.8	米国カップ1杯（160 g）	15.6
サヤインゲン（ゆで）	4.7	米国カップ1杯（125 g）	5.9
ザワークラウト	1.4	米国カップ1杯（142 g）	2.0
ズッキーニ（生）	2.1	中1個（196 g）	4.1
セロリ（生）	1.4	米国カップ1杯（101 g）	1.4
タマネギ（生）	7.6	中1個（110 g）	8.4
トウモロコシ（ゆで）	18.6	米国カップ½杯（75 g）	13.9
トマト	2.7	中1個（123 g）	3.3
ニンジン（生）	6.8	中1個（61 g）	4.1
ニンニク（生）	31.0	3個（9 g）	2.8
パースニップ（ゆで）	13.4	1個（160 g）	21.5
ビーツ（ゆで）	8.0	米国カップ1杯（170 g）	13.5
ブロッコリー（ゆで）	3.9	米国カップ1杯（156 g）	6.1
ホウレンソウ（生）	1.4	米国カップ2杯（60 g）	0.9
赤パプリカ（生）	3.9	中1個（119 g）	4.7
乳製品			
ギリシャヨーグルト（低脂肪）	3.9	1個（容器入り）（200 g）	7.9
サワークリーム	4.6	大さじ2（24 g）	1.1
モッツァレラ	2.4	57 g	1.4
全乳（脂肪分3.25%）	4.8	250 ml（258 g）	12.4
焼き菓子、菓子パン			
アップルパイ	32.4	½切れ（63 g）	20.4
クロワッサン	43.2	中1個（57 g）	24.6
チーズケーキ	25.1	大きめ1切れ（125 g）	31.4
チーズピザ	26.8	2切れ（162 g）	43.4
ブラウニー	61.8	2切れ（112 g）	69.2
菓子、スナック、ナッツ			
アーモンド	9.1	23個（28 g）	2.5
カシューナッツ（いり）	29.7	28 g	8.3
かぼちゃの種（殻をむいたもの）	4.7	28 g	1.3
クルミ	7.0	28 g	2.0
ジャム	67.8	大さじ1（20 g）	13.6
チアシード	7.7	28 g	2.2
バニラアイスクリーム	22.9	米国カップ1杯（132 g）	30.2
ピーナッツ（いり）	12.9	28 g	3.6
ピスタチオ（いり）	18.0	28 g	5.0
ポップコーン（ノンオイル）	63.3	米国カップ4杯（32 g）	20.2
砂糖	100.0	小さじ2（8.4 g）	8.4
蜂蜜	82.2	大さじ1（21 g）	17.3
飲み物			
ウォッカ（アルコール度数40%、ジン、ラム、ウイスキーも同じ）	0.0	100 ml（94 g）	0.0
オレンジジュース	10.2	200 ml（210 g）	21.4
コーラ	10.4	350 ml（363 g）	37.6
ビール	3.6	500 ml（502 g）	17.8
赤ワイン	2.6	150 ml（149 g）	3.9
白ワイン	2.6	150 ml（149 g）	3.9
調理済み食品、スープ、ソーセージ			
トマトスープ	7.0	米国カップ1.5杯（372 g）	25.9
ハム（スライス）	2.3	2枚（56 g）	1.3
ラザニア（ミートソース入り）	13.7	大きめ1切れ（255 g）	34.8
ファストフード			
チーズバーガー（調味料入り）	23.6	2個（254 g）	59.8
ハンバーガー（調味料入り）	27.8	2個（194 g）	53.9

これは参考値です。インスリンの量は、医師と相談して決めてください。

参考資料: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

作成日: 2026年11月6日 · soba-app.com

App Storeからダウンロード

GI値・GL値一覧表

標準的な1回量のGL値：GL = GI × 1回量の糖質 ÷ 100。 10以下：低い、10より大きく20未満：中程度、20以上：高い。
GIが測定された195品目のうち、よく検索される173品目です。全品目：soba-app.com/ja/foods/
* この値には、論文の2つ目の表の測定値が含まれます。参加者が少ない、糖尿病のある人が参加している、ばらつきが大きいなど、方法が基準と異なる研究の値です。おおよその目安としてお使いください。

食品	GI	1回量 (g)	GL
穀類、いも類、豆類			
インスタントオートミール（水で調理）	82	234	19
うずら豆（ゆで）	29*	171	9
エッグヌードル（ゆで）	52	160	20
オートミール（水で調理）	58	234	14
キヌア（ゆで）	53	185	18
キビ（ゆで）	81	174	32
クスクス（調理済み）	65	157	22
グラノーラ	53	61	15
クリーム・オブ・ホイート（水で調理）	67*	240	16
コーンフレーク	80	56	38
サツマイモ（焼き）	88	180	28
ジャガイモ（ゆで、皮なし）	73	167	22
ソバの実（ゆで）	53*	168	15
パーボイルドライス（炊飯後）	64	158	25
パスタ（ゆで）	52	248	37
パフ・ライス	89	28	22
ひよこ豆（ゆで）	37	164	12
フムス	19	30	1
フライドポテト（オーブン焼き）	65	148	25
プランテン（未熟、ゆで）	39	137	14
フリホーレス・レフリートス（缶詰）	38	238	9
ブルグル（ゆで）	48*	182	12
ベイクドビーンズ（缶詰）	48	254	21
ベイクドポテト（皮付き）	88	173	29
ポレンタ（水で調理）	72	257	26
マッシュポテト（牛乳とマーガリン入り）	79	210	26
ミューズリー	55	110	40
ライスヌードル（ゆで）	46	176	19
ライマメ（ゆで）	33*	170	10
レンズ豆（ゆで）	16	198	4
ロールドオーツ（乾燥）	58	81	27
ワイルドライス（ゆで）	58*	164	19
割りエンドウ（ゆで）	34*	196	9
乾燥キビ	81	100	52
乾燥パスタ	52	114	42
乾燥レンズ豆	16	96	8
玄米（炊飯後）	66	202	32
黒いんげん豆（ゆで）	26*	172	7
春雨（乾燥）	30	70	18
炊く前の白米	62	93	45
精白丸麦（ゆで）	34	157	13
赤いんげん豆（ゆで）	40	177	11
全粒粉パスタ（ゆで）	53	234	32
白インゲン豆（ゆで）	31	179	10
白米（炊飯後）	62	158	27
緑豆（ゆで）	42	202	10
パン、クラッカー			
イングリッシュマフィン	77	114	36
オーツ麦パン	65	54	16
グリッシーニ	66	50	22
グルテン不使用パン	59	70	17
コーントルティーヤ	51	48	9
ソーダクラッカー	64	30	14
ソフトプレッツェル	73	115	57
チャパティ	57	136	32
ナン	71	90	31
ハードロール	74*	114	43
バゲット	66	57	19
パフライスケーキ	76	18	11
バンズ	64	88	27
ピタパン	72	60	23
フラワートルティーヤ	34*	72	11
プンパーニッケル	49	52	10
ベーグル	70*	105	37
メルバトースト	64	30	13
ライ麦クリスプブレッド	66*	22	8
ライ麦パン	60	64	16
雑穀パン	56	52	10
食パン	73	58	20
全粒粉トルティーヤ	50	82	15
全粒粉パン	75	64	18
果物、ベリー類			
アンズ	38	105	4
イチゴ	40	144	3
オレンジ	45	131	6
カンタループ	60	138	6
キウイフルーツ	53*	138	9
グアバ	29	165	4
グレープフルーツ	26*	246	6
サクランボ	46*	154	10
サワーチェリー	22*	155	4
スイカ	50	286	10
デーツ（乾燥）	54	48	18
ドライクランベリー（加糖）	62	40	19
ネクタリン	43	142	5
パイナップル	61*	165	12
バナナ	52	118	12
パパイア	38	157	5
ブドウ	54	98	9
プラム	39*	132	5
ブルーベリー	53	148	9
プルーン	35	48	10
マンゴー	48	165	11
マンダリンオレンジ	52	88	5
ライチ	57	96	8
リンゴ	44	182	9
レーズン	55	36	15
柿	61	336	31
干しアンズ	44	42	10
干しイチジク	58	42	13
干しリンゴ	36	43	9
桃	54*	150	7
桃の缶詰（シロップ漬け、汁気を切ったもの）	64	146	16
文旦	75*	190	12
洋ナシ	29	178	6
野菜			
グリーンピース（ゆで）	36	160	6
コーン缶（汁気を切ったもの）	53	164	11
トウモロコシ（ゆで）	53	75	7
ニンジン（生）	26*	61	1
パースニップ（ゆで）	52	160	11
ビーツ（ゆで）	64*	170	9
ゆでたニンジン	32	78	1
乳製品			
フルーツヨーグルト（低脂肪）	36	170	12
練乳	61	39	13
焼き菓子、菓子パン			
エンゼルフードケーキ	67*	56	21
オートミールクッキー	54	36	13
カップケーキ（市販品、チョコレート、クリーム入り）	58	100	33
グラハムクラッカー	75*	28	16
グレーズドドーナツ	75	64	22
クロワッサン	56	57	14
スポンジケーキ	46*	76	21
チーズピザ	56*	162	24
チョコレートケーキ（フロスティング付き）	41	138	29
パイ生地（焼き）	56	40	10
パウンドケーキ	55*	98	29
バタークッキー	53	30	11
パンケーキ	69	114	21
ブルーベリーマフィン	50	113	29
ワッフル（冷凍、トースターで加熱）	77*	66	24
菓子、スナック、ナッツ			
カシューナッツ（いり）	22	28	2
グミ	76	44	33
ジャム	61	20	8
ゼリー（市販の素から調理）	53	270	20
ダークチョコレート（カカオ70〜85%）	29	51	5
チーズ・パフ	63	57	19
チョコレートアイスクリーム	37	132	13
チョコレートプディング	49	108	12
トルティーヤチップス	42	57	15
ハードキャンディ	70*	18	12
バニラアイスクリーム	38	132	11
バニラプディング	40	110	10
ピーナッツ（いり）	18*	28	1
ピスタチオ（いり）	28*	28	1
ブラウンシュガー	71*	14	10
フローズンヨーグルト	51	174	19
ポップコーン（ノンオイル）	62	32	13
ポテトチップス	55	57	16
ホワイトチョコレート	41	85	21
マシュマロ	65	29	15
ミルクチョコレート	45	44	11
メープルシロップ	54	40	14
ライスプディング	49	172	15
砂糖	66	8.4	6
粉砂糖	66	8	5
蜂蜜	60	21	10
飲み物			
いちごバナナスムージー（低脂肪ヨーグルト入り）	42	391	23
オレンジジュース	48	210	10
グレープフルーツジュース	49*	209	9
コーラ	66	363	25
ジンジャーエール	65	361	21
チョコレートミルク（低脂肪乳）	31	264	9
にんじんジュース	43	200	7
パイナップルジュース	47*	212	13
ブドウジュース	63	214	20
リンゴジュース	46	210	11
レモネード	59	345	21
豆乳	37	259	5
調理済み食品、スープ、ソーセージ			
エンドウマメのスープ（ハム入り）	61*	380	24
チャーハン（肉なし）	80	137	35
トマトスープ	52	372	13
ピエロギ（ジャガイモまたはチーズ入り）	50*	228	33
マカロニ・アンド・チーズ	65*	189	27
マリナーラソース	23	132	2
ファストフード			
ハッシュポテト	56	106	16
ペパロニピザ	56*	254	32

これは参考値です。インスリンの量は、医師と相談して決めてください。

参考資料: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

作成日: 2026年11月6日 · soba-app.com

App Storeからダウンロード