

和菓子類1個あたりの砂糖の割合

食 品 名	目安量	炭水化物	
		%	糖質の中の砂糖 %
あめ玉	1個5g	98	82
甘辛せんべい	1枚14g	86	9
しょうゆせんべい	1枚15g	83	0
かりんとう（黒）	10個45g	76	表示なし
揚げせんべい	1枚11g	71	0
ゆべし	1個30g	71	53
ようかん	3cm幅60g	70	56
もなか	2cm幅40g	63	39
まんじゅう	1個60g	66	43
カステラ	1個50g	63	35
どら焼	1個80g	59	44
きんつば	1個50g	59	51
桜もち 関東風	1個50g	54	30
大福もち	1個60g	53	16
草もち	1個60g	52	21
今川焼	1個70g	49	24
くし団子（あん）	1本60g	45	8
くし団子（みたらし）	1本65g	46	10
水ようかん	1個90g	40	30

参考:保健活動を考える自主的研究会