

# 栄養だより

第 142 号

2022 年 5 月 20 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

## 『パンの栄養価の特徴』

主食やおやつとして食べられるパンには、色々な種類がありそれぞれ栄養価が異なります。

### 糖質（砂糖）が少ないパン



食パン（6枚切り）  
158kcal  
糖質 26.6g



ロールパン  
95kcal  
糖質 14.0g



フランスパン  
167kcal  
糖質 32.9g



クロワッサン  
202kcal  
糖質 19.0g

バターが多く使われているので、エネルギー量に注意！



◆主食として米飯の代わりになります

### 糖質（砂糖）が多いパン



あんパン  
364kcal  
糖質 71.8g



クリームパン  
320kcal  
糖質 43.5g



蒸しパン  
322kcal  
糖質 57.1g



メロンパン  
401kcal  
糖質 67.4g



チョココロネ  
321kcal  
糖質 44.4g

◆砂糖が多く使われているので、血糖値や中性脂肪が高い方は控えましょう

※1 個当たりのエネルギーおよび糖質量を記載

### パンに塗るものでもエネルギーが変わります！



いちごジャム 72kcal  
低糖度いちごジャム 55kcal



マーガリン  
62kcal



ピーナッツバター  
147kcal