

菓子パンの比較



メロンパン1個 90g
エネルギー 329 kcal
炭水化物 **53.9 g**
たんぱく質 7.2 g
脂質 9.5 g
塩分 0.5 g



エネルギー、
炭水化物、
脂質ともすべて高い



あんパン1個 80g
エネルギー 224 kcal
炭水化物 **40.2 g**
たんぱく質 6.3 g
脂質 4.2 g
塩分 0.6 g

脂質は低めになり
ますが、
炭水化物はあずき
と砂糖と小麦粉で
多め



クリームパン1個 90g
エネルギー 302 kcal
炭水化物 **41.0 g**
たんぱく質 10.1 g
脂質 10.8 g
塩分 0.9 g

脂質は低めになり
ますが、
炭水化物は多め
卵・乳製品利用で
たんぱく質多め



デニッシュパン1個75g
エネルギー 313 kcal
炭水化物 31.3 g
たんぱく質 5.3 g
脂質 **18.5 g**
塩分 0.7 g

バターを多く使い
脂質はNo.1、カ
スタードクリーム
とコンポートによ
り糖質も多い。

コンビニ総菜パンの比較



GOOD!



野菜入りで
食物繊維
No.1!

野菜ミックスサンド
エネルギー 319kcal
炭水化物 31.3g
(食物繊維3.3g)
たんぱく質 10.1g
脂質 17.8g
食塩相当量 2.5g



マヨネーズ
で
脂質
No.1!

たまごサンド
エネルギー 411kcal
炭水化物 21.6g
(食物繊維0.9g)
たんぱく質 10.7g
脂質 31.5g
食塩相当量 1.3g



GOOD!



ミックスサンド
エネルギー 334kcal
炭水化物 28.5g
(食物繊維1.4g)
たんぱく質 12.2g
脂質 19.3g
食塩相当量 1.7g



フライで
脂質も多め。
たんぱく源は
しっかりとれる!

チキンカツサンド
エネルギー 465kcal
炭水化物 39.7g
(食物繊維2.4g)
たんぱく質 18.9g
脂質 26.2g
食塩相当量 2.5g



BAD!



パンと
焼きそばで
糖質No.1!

焼きそばパン
エネルギー 258kcal
炭水化物 45.2g
(食物繊維1.5g)
たんぱく質 7.3g
脂質 5.7g
食塩相当量 2.1g



ウイナードックパン
エネルギー 387kcal
炭水化物 29.2g
(食物繊維1.2g)
たんぱく質 12.4g
脂質 24.8g
食塩相当量 2.0g



ハンバーガー
エネルギー 236kcal
炭水化物 34.7g
(食物繊維-g)
たんぱく質 10.0g
脂質 6.3g
食塩相当量 1.9g

食事パンの比較



食パン5枚切1枚
 エネルギー 185kcal
 炭水化物 32.7g
 (食物繊維1.6g)
 たんぱく質 6.5g
 脂質 3.1g
 食塩相当量 0.9g



ロールパン2個 (30g×2)
 エネルギー 190kcal
 炭水化物 29.2g
 (食物繊維1.2g)
 たんぱく質 6.0g
 脂質 5.4g
 食塩相当量 0.4g



クロワッサン2個
 (40g×2)
 エネルギー 358kcal
 炭水化物 35.2g
 (食物繊維1.2g)
 たんぱく質 6.4g
 脂質 10.7g
 食塩相当量 1.0g



フランスパン2切
 (25g×2)
 エネルギー 140kcal
 炭水化物 28.8g
 (食物繊維1.4g)
 たんぱく質 4.7g
 脂質 0.7g
 食塩相当量 0.8g

食パン5枚切1枚
 エネルギー 186kcal
 炭水化物 34.7g
 (食物繊維4.0g)
 たんぱく質 6.2g
 脂質 3.4g
 食塩相当量 0.8g



全粒粉とは、小麦粉の一種。小麦の表皮、胚芽、胚乳をすべて粉にしたものである。胚乳だけを用いる通常の小麦粉と比べ栄養価が高く、薄力粉と比較して3倍程度の食物繊維や鉄分を含み、ビタミンB1の含有量も高い。*pascoより

ロールパン2個 (29g×2)
 エネルギー 136kcal
 炭水化物 16g
 (食物繊維11.6g)
 たんぱく質 11.8g
 脂質 4.8g
 食塩相当量 0.6g



ブランパンの「ブラン」は、小麦の表皮のことです。小麦は胚乳と胚芽、表皮からできています。一般的なパンには、小麦全体のおよそ八割を占める胚乳から作られる小麦粉が使われていますが、ブランパンには小麦の表皮が使われています。*ローソンより



GOOD! ブランパン → GOOD! 全粒粉パン

フランスパン → 食パン
 (しっかり噛むので) → ロールパンなど

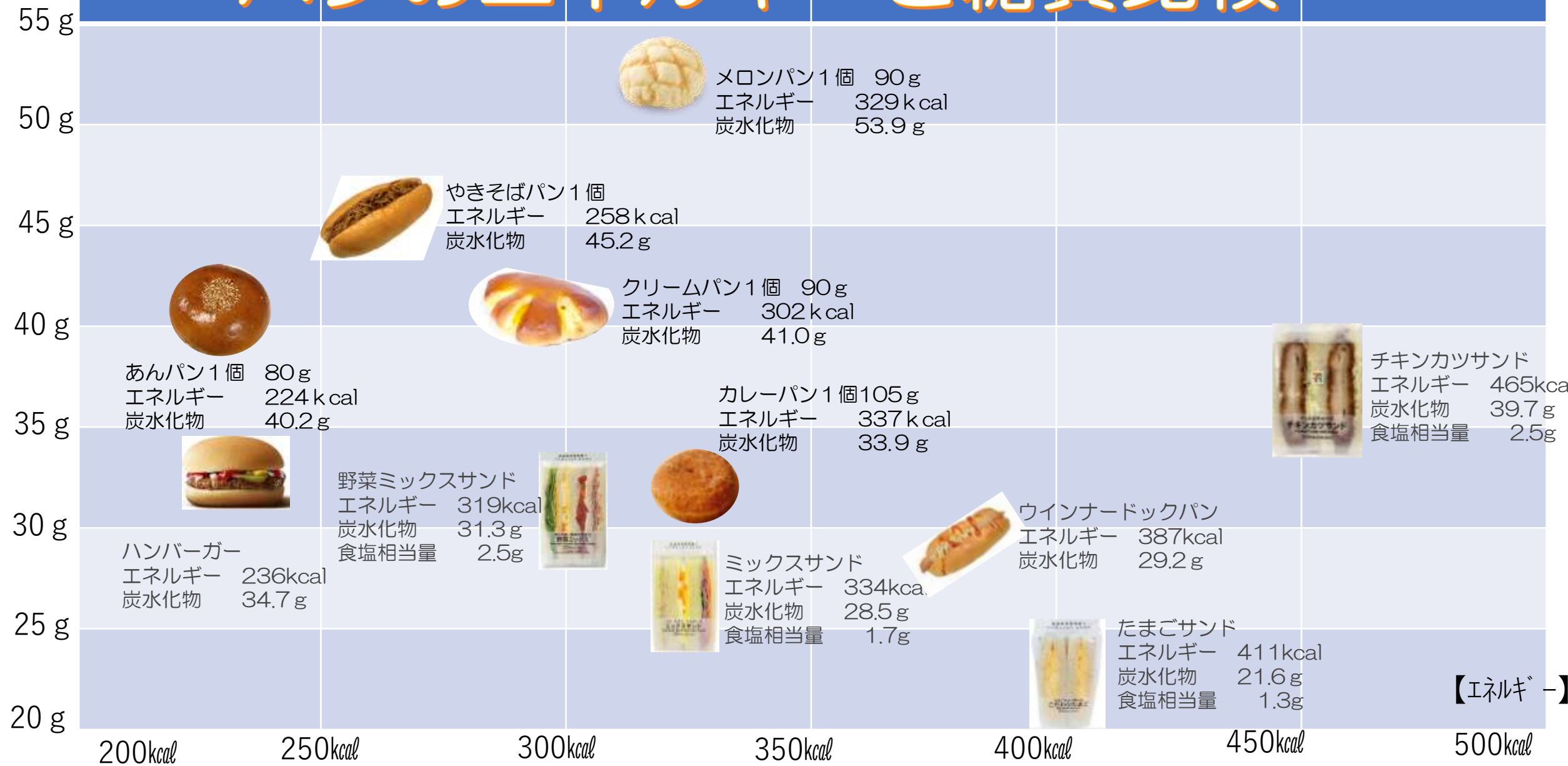


高級食パン

精製度の高い小麦粉を使い、生クリームなどの量が多いので食後の血糖値が上がりやすいです!!!

【糖質】

パンのエネルギーと糖質比較



【エネルギー】

参考資料；【糖質早わかり；女子栄養大学出版社】 【セブンイレブンサイトより】 やすだクリニック 森下作成