

野菜糖質一覧

野菜名	100gの分量目安(生の場合)	糖質	カロリー
アスパラガス(生)	約1束 (Mサイズ7~10本程度)	2.1g	22 kcal
アスパラガス(ゆで)		2.3g	24 kcal
いんげんまめ(ゆで)	8~10本 程度	2.4g	26 kcal
莢含む枝豆(ゆで)	25~30個程度	4.6g	134 kcal
莢含む枝豆(冷凍)		5.3g	159 kcal
大葉	200枚程	0.3g	37kcal
オクラ(生)	7~10本程度	1.9g	30 kcal
オクラ(ゆで)		2.1g	33 kcal
かぶ(葉なし皮付き生)	Mサイズ1個程	3.0g	20 kcal
かぶ(葉なし皮むき生)	Sサイズ1と1/4個程	3.5g	21 kcal
西洋かぼちゃ(ゆで)	1/10 ~ 1/8個程	15.1g	93 kcal
キャベツ(生)	Mサイズ1/8個程	3.5g	23 kcal
きゅうり	1本程	2.0g	14 kcal
ごぼう(ゆで)	Mサイズ2/3個程	0.9g	58 kcal
小松菜(生)	小さい株2~3個程	0.3g	15 kcal
じゃがいも(ゆで)	Mサイズ1個程	15.7g	84 kcal
生姜	Lサイズ1個程	4.2g	20 kcal
ズッキーニ	2/3 ~ 1本程	1.5g	14 kcal
セロリ	葉付き1本程	1.4g	15 kcal
大根(皮なし生)	Mサイズ1/8 ~ 1/10	2.9g	18 kcal
玉ねぎ(生)	1/2個程	7.0g	37 kcal
長ネギ	Mサイズ1本ほど	5.8g	34kcal
チンゲン菜(ゆで)	1株程	0.5g	12 kcal
とうもろこし(ゆで)	1/4本程	13.5g	99 kcal
トマト	Lサイズ1/2個	3.1g	19 kcal
なす(ゆで)	Mサイズ1本程	2.3g	19 kcal
にんじん(皮むき生)	Mサイズ1~Lサイズ2/3	5.8g	36 kcal
白菜(ゆで)	葉大1枚程	1.9g	13 kcal
ピーマン(生)	2個程	2.3g	22 kcal
ブロッコリー(ゆで)	中サイズの房5個程	1.2g	27 kcal
ほうれん草(生)	1/2束程	0.3g	20 kcal
ほうれん草(ゆで)		0.4g	25 kcal
(緑豆)もやし(ゆで)	1/2 ~ 1/3袋	1.1g	12 kcal
レタス	葉2.5 ~ 4枚程	1.7g	12 kcal
レンコン(ゆで)	Mサイズ1/2房程	13.9g	66 kcal