肉類の糖質量

以下に、オーソドックスな肉の種類と、その糖質量をまとめました。肉は基本的に糖質が低いですが、ベーコンやハムなどの加工肉には糖質が使われている場合も。成分表をチェックしましょう。

鶏もも肉

糖質 0g
たんぱく質 16.6g

鶏むね肉

糖質 0.1g
たんぱく質 21.3g

鶏ささみ

糖質 0g
たんぱく質 23.0g

鶏手羽先肉

糖質 0g
たんぱく質 17.4g

豚バラ肉

糖質 0.1g
たんぱく質 14.4g

豚ロース肉

糖質 0.2g
たんぱく質 19.3g

豚ヒレ肉

糖質 0.3g
たんぱく質 22.2g

豚もも肉

糖質 0.2g
たんぱく質 20.5g

牛もも肉

糖質 0.4g
たんぱく質 19.5g

牛サーロイン

糖質 0.4g
たんぱく質 16.5g

牛リブロース

糖質 0.2g
たんぱく質 14.1g

牛ヒレ肉

糖質 0.5g
たんぱく質 20.8g

ラム肉

糖質 0.3g
たんぱく質 20.0g

ソーセージ

糖質 3.0g
たんぱく質 13.2g

生ハム

糖質 0.5g
たんぱく質 24.0g

ロースハム

糖質 1.3g
たんぱく質 16.5g

ベーコン

糖質 0.3g
たんぱく質 12.9g

豚レバー

糖質 2.5g
たんぱく質 20.4g

牛レバー

糖質 3.7g
たんぱく質 19.6g

鶏レバー

糖質 0.6g
たんぱく質 18.9g

＊糖質、たんぱく質量は100gあたりの数値です。

魚介類の糖質量

糖質が低く、メインやサブのおかずとして積極的に利用したい魚介類。ただし味つけには注意が必要です。刺身や塩焼きなら、糖質の低い調味料で食べられるので安心です。

あじ

糖質 0.1g
たんぱく質 19.7g

さんま

糖質 0.1g
たんぱく質 17.6g

さば

糖質 0.3g
たんぱく質 20.6g

いわし

糖質 0.2g
たんぱく質 19.2g

生鮭

糖質 0.1g
たんぱく質 22.3g

塩鮭

糖質 0.1g
たんぱく質 22.4g

たい

糖質 0.1g
たんぱく質 20.9g

たら

糖質 0.1g
たんぱく質 17.6g

かれい

糖質 0.1g
たんぱく質 19.6g

まぐろ

糖質 0.1g
たんぱく質 26.4g

かつお

糖質 0.1g
たんぱく質 25.8g

かじき

糖質 0.1g
たんぱく質 23.1g

ぶり

糖質 0.3g
たんぱく質 21.4g

さわら

糖質 0.1g
たんぱく質 20.1g

ひらめ

糖質 0g
たんぱく質 20.0g

たこ

糖質 0.1g
たんぱく質 16.4g

えび

糖質 0.3g
たんぱく質 18.4g

いか

糖質 0.1g
たんぱく質 17.9g

ほたて(貝柱)

糖質 3.5g
たんぱく質 16.9g

かき

糖質 4.7g
たんぱく質 6.6g

あさり

糖質 0.4g
たんぱく質 6.0g

＊糖質、たんぱく質量は100gあたりの数値です。

豆・大豆製品・卵の糖質量

基本的に糖質を含みませんが、一部、糖質が高めな食材もあります。
これらは量をとりすぎないように注意しましょう。

大豆

糖質 11.6g
たんぱく質 33.8g

木綿豆腐

糖質 1.2g
たんぱく質 6.6g

絹ごし豆腐

糖質 1.7g
たんぱく質 4.9g

油揚げ

糖質 0g
たんぱく質 23.4g

厚揚げ

糖質 0.2g
たんぱく質 10.7g

焼き豆腐

糖質 0.5g
たんぱく質 7.8g

湯葉（干し、10g）

糖質 0.4g
たんぱく質 5.0g

無調整豆乳

糖質 2.9g
たんぱく質 3.6g

納豆

糖質 5.4g
たんぱく質 16.5g

卵（1個、60g）

糖質 0.2g
たんぱく質 7.4g

うずらの卵（3個、30g）

糖質 0.1g
たんぱく質 3.8g

＊糖質、たんぱく質量は100gあたりの数値です。

野菜&乳製品の糖質量

主な野菜と乳製品の糖質量を以下にまとめました。野菜は、いもと根菜類に注意すれば、それほど神経質になる必要はありません。乳製品は、ヨーグルトに注意を。

大豆もやし

糖質 0g
たんぱく質 3.7g

もやし

糖質 1.3g
たんぱく質 1.7g

アボカド

糖質 0.9g
たんぱく質 2.5g

小松菜

糖質 0.5g
たんぱく質 1.5g

ほうれん草

糖質 0.3g
たんぱく質 2.2g

春菊

糖質 0.7g
たんぱく質 2.3g

水菜

糖質 1.8g
たんぱく質 2.2g

カリフラワー

糖質 2.3g
たんぱく質 3.0g

ブロッコリー

糖質 0.8g
たんぱく質 4.3g

ズッキーニ

糖質 1.5g
たんぱく質 1.3g

しいたけ

糖質 1.5g
たんぱく質 3.0g

しめじ

糖質 1.3g
たんぱく質 2.7g

わかめ(生、50g)

糖質 1.0g
たんぱく質 1.0g

昆布(干し、10g)

糖質 3.5g
たんぱく質 0.8g

めかぶ(生、50g)

糖質 0g
たんぱく質 0.5g

ひじき(乾、5g)

糖質 0.2g
たんぱく質 0.5g

プロセスチーズ

糖質 1.3g
たんぱく質 22.7g

モッツァレラチーズ

糖質 4.2g
たんぱく質 18.4g

生クリーム

糖質 3.1g
たんぱく質 2.0g

プレーンヨーグルト

糖質 4.9g
たんぱく質 3.6g

＊糖質、たんぱく質量は100gあたりの数値です。

アルコール・おつまみ食材の糖質量

主なアルコールの糖質量をまとめました。種類に気をつけて選びましょう。
低糖質で栄養価の高いおすすめのおつまみ食材も紹介します。

OK!! アルコール

糖質が低いアルコールの糖質量を以下にまとめました。ビールなどの醸造酒でも、最近では糖質をオフしたものも市販されるようになっています。

＊糖質、たんぱく質量は、カッコ内の分量あたりの数値です。

NG!! アルコール

以下は、糖質が高めのアルコール。甘い味のするお酒はもちろん、ビールや日本酒など、穀物を醸造してつくったお酒も糖質を多めに含んでいます。

＊糖質、たんぱく質量は、カッコ内の分量あたりの数値です。

低糖質のおすすめ食材

生ハム&スモークサーモン

たんぱく質が豊富で低糖質。疲労回復に働くビタミンB_1など、さまざまなビタミンをとることができます。

カッテージチーズ&カマンベールチーズ

糖質が低く、高たんぱく。チーズに含まれる脂質には、胃壁をガードする働きも。

ズッキーニ&ゴーヤ&オクラ

お酒を飲むとビタミンが失われがち。野菜のおつまみも多めにセレクトしましょう。

魚缶(さば缶)

栄養バランスのよい優秀おつまみ。味つきのものには糖質が含まれているので、水煮や油漬けを選びましょう。

＊糖質、たんぱく質量は100gあたりの数値です。

鍋料理・煮込み・スープ BEST食材

鍋料理・煮込み・スープの具材におすすめの食材と、その糖質量を紹介します。
上手に組み合わせながら、おいしく糖質オフを続けましょう。

鶏肉・豚肉・牛肉

一口に肉といっても、牛・豚・鶏のほか、部位や切り分け方によって味が異なります。調理法や味つけに合わせて使い分けましょう。

鶏もも肉 糖質 0g たんぱく質 16.6g

豚バラ肉 糖質 0.1g たんぱく質 14.4g

豚ロース肉 糖質 0.2g たんぱく質 19.3g

牛もも肉 糖質 0.4g たんぱく質 19.5g

ひき肉

火が通りやすいひき肉。脂質を多く含むので、料理にコクが出やすくなります。

豚ひき肉 糖質 0.1g たんぱく質 17.7g

鶏ひき肉 糖質 0g たんぱく質 17.5g

加工肉

ベーコンやソーセージなどの加工肉は、旨味が凝縮しているので、だしとしても優秀。

ソーセージ 糖質 3.0g たんぱく質 13.2g

ベーコン 糖質 0.3g たんぱく質 12.9g

大豆製品

同じ大豆製品でも、形状や味、歯触りが異なります。特徴を活かしておいしくいただきましょう。

木綿豆腐 糖質 1.2g たんぱく質 6.6g

油揚げ 糖質 0g たんぱく質 23.4g

厚揚げ 糖質 0.2g たんぱく質 10.7g

無調整豆乳 糖質 2.9g たんぱく質 3.6g

魚介類

ミネラルがたっぷり、種類も豊富な魚介類。さまざまな魚介を日替わりで楽しみましょう。

たら 糖質 0.1g たんぱく質 17.6g

えび 糖質 0.3g たんぱく質 18.4g

たこ 糖質 0.1g たんぱく質 16.4g

野菜類

定番の低糖質野菜のほかに、パクチーなどの香味野菜を加えると、香りや味ががらりと変わります。

もやし 糖質 1.3g たんぱく質 1.7g

キャベツ 糖質 3.4g たんぱく質 1.3g

大根 糖質 2.7g たんぱく質 0.5g

豆苗 糖質 0.7g たんぱく質 3.8g

白菜 糖質 1.9g たんぱく質 0.8g

しいたけ 糖質 1.5g たんぱく質 3.0g

しめじ 糖質 1.3g たんぱく質 2.7g

長ねぎ 糖質 5.8g たんぱく質 1.4g

＊糖質、たんぱく質量は100gあたりの数値です。