炭水化物　目安（1日130g、1食45～65g）

食材	量	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物
白米	150 g	252 kcal	4 g	0.5 g	56 g
白米	120 g	202 kcal	3 g	0.4 g	45 g
白米	100 g	168 kcal	3 g	0.3 g	37 g
食パン	4枚切り	238 kcal	8 g	4 g	42 g
食パン	5枚切り	190 kcal	7 g	3 g	34 g
食パン	6枚切り	158 kcal	6 g	3 g	28 g
オートミール	40 g	152 kcal	6 g	2 g	28 g
オートミール	30 g	114 kcal	4 g	2 g	21 g
オートミール	20 g	76 kcal	3 g	1 g	14 g
パスタ	100 g	378 kcal	13 g	2 g	72 g
パスタ	80 g	302 kcal	10 g	2 g	58 g
パスタ	60 g	227 kcal	8 g	1 g	43 g
うどん	1玉	242 kcal	6 g	1 g	50 g
そば	1束	296 kcal	12 g	2 g	57 g
そうめん	1束	343 kcal	9 g	1 g	70 g

食材	量	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物
さつまいも	100 g	132 kcal	1 g	0.2 g	32 g
やきいも	100 g	163 kcal	1 g	0.2 g	39 g
じゃがいも	100 g	76 kcal	2 g	0.1 g	18 g
長芋	100 g	65 kcal	2 g	0.3 g	14 g
ベーグル(プレーン)	g	219 kcal	8 g	1 g	44 g
バナナ	1本 90 g	77 kcal	1 g	0.2 g	20 g
かぼちゃ	100 g	91 kcal	2 g	0.3 g	21 g
とうもろこし	1本	138 kcal	5 g	2.6 g	25 g
ラーメンの中華麺	1玉	343 kcal	11 g	1.4 g	67 g
焼きそばの蒸し麺	1玉	297 kcal	8 g	3 g	58 g
お好み焼き	中1枚	545 kcal	20 g	23 g	60 g
広島焼き	1枚	869 kcal	27 g	45 g	83 g
おもち	1個 50 g	118 kcal	2 g	0.4 g	25 g
ナン	1枚 100 g	262 kcal	10 g	3 g	48 g
トルティーヤ(KALDI)	100 (1枚40g) g	334 (134) kcal	8 (3) g	10 (4) g	54 (22) g