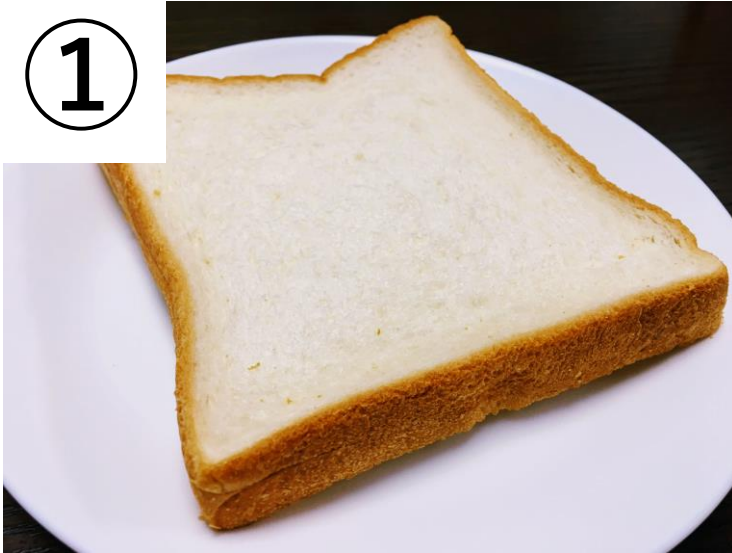


同じパンなのにバラバラ！？

①



6枚切り食パン

②



つぶあんパン

③



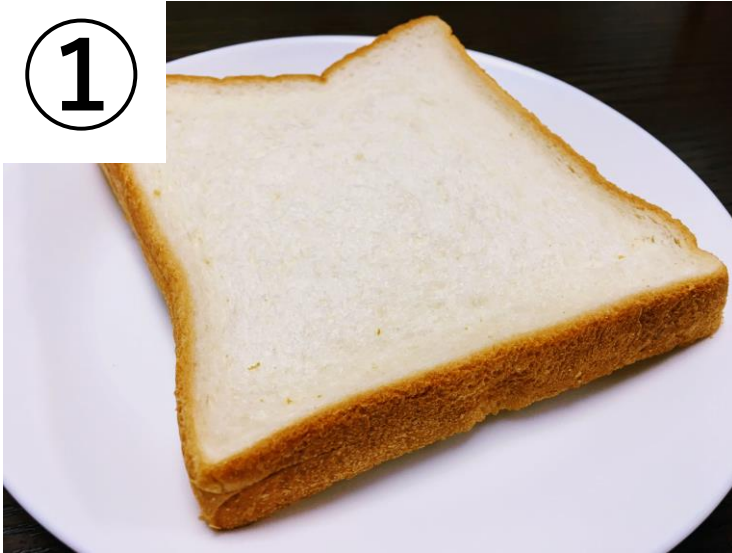
アップルデニッシュ

カロリーが最も高いのはどれ？

炭水化物量（糖質量）が最も多いのはどれ？

同じパンなのにバラバラ！？

①



6枚切り食パン

カロリー 150 kcal

炭水化物 30 g

②



つぶあんパン

カロリー 360 kcal

炭水化物 76 g

③



アップルデニッシュ

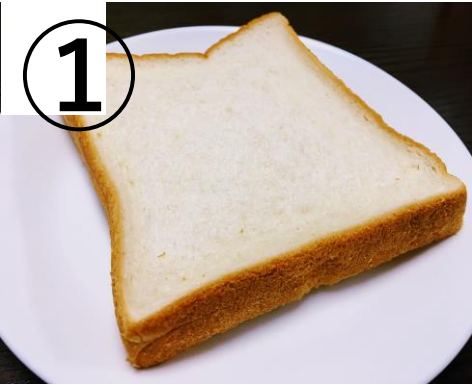
カロリー 355 kcal

炭水化物 45 g

カロリー：②と③がほぼ同率1位！

炭水化物量：②がダントツ1位！

同じパンなのにカロリーと炭水化物量はバラバラです！



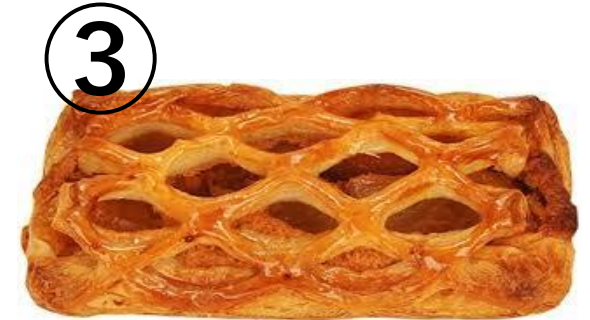
6枚切り食パン

カロリー 150 kcal
炭水化物 30 g



つぶあんパン

カロリー 360 kcal
炭水化物 76 g



アップルデニッシュ

カロリー 355 kcal
炭水化物 45 g

菓子パンは食パンの2倍以上のエネルギー量！！

アップルデニッシュの糖質量は、あんパンよりもかなり少ないけれど、カロリーは同じくらい高いですね。デニッシュは脂質が多いためですね。

食事のためのインスリンを注射している患者さんでは、食べるパンによって、必要なインスリン量は、かなり違ってきますね。