









パンとエネルギー量

市販のパンには、食品成分表示にカロリー表示があるものもあります。参考にしてみましょう。

パンの種類		量	エネルギー量	
食パン（6枚切り）1枚		約60 g	約158 kcal	
フランスパン一切れ		約30 g	約85 kcal	
あんぱん1個		約100 g	約280 kcal	
ジャムパン1個		約80 g	約240 kcal	
クリームパン1個		約70 g	約210 kcal	
チョココロネ1個		約80 g	約250 kcal	
パンにつけるもの	バター（キューブタイプ）		約5 g	約37 kcal
	マーガリン（こさじ1）		約5 g	約38 kcal
	いちごジャム （マーマレード） （大さじ1）	高糖度	約20 g	約51 kcal
		低糖度 （甘さ控えめ）	約20 g	約39 kcal

※商品によってエネルギー量は異なりますが、おおよその目安になります。