

食品成分表

この表のデータは、一つの目安です。自己管理の参考としてお使いください。
食べすぎには注意しましょう。

区分	食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)
食品(単品で食べれるもの)	ざるそば	319	9.7	2～4	162	86
	天ぷらそば	614	21.8	3～5	308	346
	きつねうどん	387	12.2	3～5	119	86
	鍋焼きうどん	582	21.9	3～5	234	231
	しょうゆラーメン	383	15.3	3～5.5	154	631
	みそラーメン	532	21.3	3～5.5	198	782
	タンメン	495	17.3	3～5.5	185	857
	チャーシューメン	493	26.6	3～5.5	320	820
	五目焼きそば	743	21.6	3～5.5	221	716
	スパゲティミートソース	762	23.2	2.5～3	178	465
	スパゲティナポリタン	595	18.5	3～4	214	331
	和風スパゲティ	540	18.3	2.5～3	192	300
	ハンバーガー	288	12.0	1～1.2	100	204
	ハムサンド	404	14.7	2.5～2.8	169	177
	ピザ(直径16cm)	553	24.2	2～2.5	422	218
	親子丼	582	19.2	3～3.5	225	241
	カツ丼	799	18.5	3～3.5	200	290
	天丼	636	16.3	3～3.5	196	270
	うな重(並)	692	25.7	1.7～2	321	313
	うな重(上)	808	34.6	2～2.5	435	428
	にぎりずし(上)	505	25.3	3.5～4	329	397
	ちらしずし	626	32.4	4.5～5	386	405
	カレーライス	642	14.0	2.5～3	159	319
チャーハン	671	18.0	2～2.5	253	241	

※同じ料理でも店、地域、値段、量により材料、味付けが違っているので、栄養価にも差があります。参考としてお使いください。

区分	食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)
おかず	あじの塩焼き	105	13.3	1～3	137	237
	さわらの照り焼き	147	14.3	1～2	158	380
	さばのみそ煮	219	14.8	1～3	124	237
	刺身	98	20.0	1～2	203	366
	天ぷら（野菜）	322	17.7	1～3	213	464
	とんかつ（ロース）	563	27.6	1～2	239	549
	豚肉のしょうが焼き	326	24.1	1～2	204	481
	えびフライ	278	16.0	0.8～	196	398
	すき焼	427	26.3	2～3	246	589
	ハンバーグ	452	21.7	2～3	231	794
	ビーフシチュー	448	21.5	1.5～	225	884
	ビーフステーキ	406	32.2	2～3	289	752
	酢豚	338	22.7	2～3	233	416
	ギョーザ	429	14.4	3～4	129	319
	麻婆豆腐	352	17.6	1.5～	194	352
	レバー野菜いため	297	21.2	2～3	345	631
	八宝菜	242	19.0	1.5～	208	384
	肉じゃが	169	6.2	1.5～	96	634
	コロッケ	377	10.6	1～	112	697
	鳥の唐揚げ	305	14.0	2～3	85	143
	野菜サラダ	84	1.4	0.8～	34	286
	おでん	271	20.5	3～5	203	605
	茶わん蒸し	50	4.9	0.8～	67	74
	ほうれん草のごま和え	49	3.1	0.8～	69	538
ひじきの煮物	77	1.7	1～	21	331	

※おかずは1食分（1皿分）を目安にしています。

区分	飲料品	めやす	量 (ml)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	水分 (ml)
アルコール類	ビール	1 缶	350	140	1.1	0	53	119	325
	清酒	コップ1 杯	180	196	0.7	0	13	9	148
	焼酎 (25 度)	コップ1/2 杯	90	131	0	-	0	0	72
	ウイスキー	シングル1 杯	30	71	0	0	0	0	20
	梅酒	大さじ2 杯	30	47	0	0	1	12	21
	ワイン (白)	ワイングラス1 杯	60	44	0.1	0	7	36	53
	ワイン (赤)	ワイングラス1 杯	60	44	0.1	0	8	66	53

区分	お菓子名	めやす	量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	水分 (ml)
お菓子類	しおせんべい	大1 枚	20	75	1.6	0.4	20	26	1.2
	串団子 (あん)	1 串	60	121	2.3	0.1	30	26	30
	串団子 (しょうゆ)	1 串	60	118	1.9	0.4	31	35	30
	大福もち	1 個	50	118	2.4	0.1	29	23	21
	どら焼き	1 個	70	199	4.3	0.2	52	119	22
	スポンジケーキ	1 切れ	50	149	4.1	0.1	55	49	16
	シュークリーム	1 個	60	147	5.0	0.2	78	60	33
	ショートケーキ	1 個	80	275	5.9	0.2	96	75	25
	ドーナツ	1 個	50	194	3.6	0.4	40	55	14
	あんぱん	1 個	70	196	5.5	0.5	52	54	25
	ビスケット	3 枚	15	65	1.1	0.1	14	21	0.4
	クッキー	2 枚	10	52	0.6	0.1	7	11	0.3
	ミルクチョコレート	板チョコ小1 枚	40	223	3.0	0.1	96	176	0.2
	オレンジゼリー	1 個	100	70	2.3	0	6	54	82
	カスタードプリン	1 個	120	151	6.6	0.2	132	168	89
	ヨーグルト (全脂無糖)	1 カップ	210	130	7.6	0.2	210	357	184
	アイスクリーム	中1 カップ	150	270	5.9	0.5	180	285	96
	プロセスチーズ	1 切れ	15	51	3.4	0.4	110	9	7

※お菓子類は1 回分の重量 (g) を目安にしています。

区分	食品名	めやす	量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	リン(mg)	カリウム(mg)	水分(ml)
主食となる食品	ごはん(精白米)	茶わん1杯	120	202	3.0	0	41	35	72
	もち	2切れ	110	259	4.6	0	86	73	49
	食パン	6枚切、1枚	60	158	5.6	0.8	50	58	23
	ゆでうどん	1食分	200	210	5.2	0.6	36	18	150
	ゆでそば	1食分	200	264	9.6	0	160	68	136
	ゆでスパゲティ	1食分	200	298	10.4	0.8	92	24	130

区分	果物名	めやす	量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	リン(mg)	カリウム(mg)	水分(ml)
果物	いちご	中10粒	150	51	1.4	0	47	255	135
	柿	中1個	140	84	0.6	0	20	238	116
	キウイフルーツ	中1個	60	32	0.6	0	19	174	51
	グレープフルーツ	中1/2個	100	38	0.9	0	17	140	89
	すいか	中1切れ	200	74	1.2	0	16	240	179
	バナナ	中1本	100	86	1.1	0	27	360	75
	ぶどう(デラウェア)	中1房	100	59	0.4	0	15	130	84
	みかん	中1個	80	37	0.6	0	12	120	70
	メロン	中1/8切れ	80	34	0.9	0	17	272	70
	もも	中1個	120	48	0.7	0	22	216	106
	りんご	中1個	180	97	0.4	0	18	198	153

※果物はカリウムが多く含まれています、特に注意しましょう。

区分	素材名	めやす	量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	水分 (ml)
副食の素材	卵	小 1 個	50	76	6.2	0.2	90	65	38
	牛肉 (かた) 脂身なし	薄切り 2 枚	50	101	10.1	0.1	85	160	33
	豚肉 (かた) 脂身なし	薄切り 2 枚	50	63	10.5	0.1	100	180	37
	鶏肉 (ささみ)	小 2 本	50	53	11.5	0.1	110	210	38
	塩さけ	中切り身	50	100	11.2	0.9	135	160	32
	うなぎかば焼き	中 1 串	100	293	23.0	1.3	300	300	51
	たら (すけそうだら)	小切り身	60	47	10.9	0.2	162	210	48
	まぐろ (赤身)	刺身小切	50	63	13.2	0.1	135	190	35
	するめいか (生)	中 1/5 杯	50	44	9.1	0.4	125	135	40
	くるまえび	中 1 ~ 1.5 尾	50	49	10.8	0.2	155	215	38
	豆腐 (木綿)	中 1/3 丁	100	72	6.6	0	110	140	87
	納豆	中 1 パック	40	80	6.6	0	76	264	24
	■キャベツ	中葉 2 ~ 3 枚	100	20	0.9	0	20	92	94
	■ほうれんそう	4 ~ 6 株	100	25	2.6	0	43	490	92
	■にんじん	中 1/2 本	100	39	0.6	0.1	25	240	89
	■かぼちゃ	4cm 角 3 切	100	93	1.6	0	43	430	76
	■ごぼう	中 10 ~ 15cm	100	58	1.5	0	46	210	84
	●さつまいも	中 1/2 本	100	131	1.2	0	42	490	66
	■さといも	中 2 ~ 3 個	100	59	1.5	0	47	560	84
	■じゃがいも	中 1 個	100	73	1.5	0	25	340	81
レタス	5 枚	100	12	0.6	0	22	200	96	
玉ねぎ	中 1/2 個	100	37	1.0	0	33	150	90	

※1 食分の重量 (g) を目安にしています。

重量：皮、種子などを除いた可食部

■：ゆでた状態 ●：蒸した状態

区分	飲料品名	めやす	量 (ml)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	水分 (ml)
飲料品	コーヒー (ブラック)	カップ 1 杯	150	6	0.3	0	11	98	148
	紅茶 (ストレート)	カップ 1 杯	150	2	0.2	0	3	12	150
	煎茶	湯のみ 1 杯	100	2	0.2	0	2	27	99
	ウーロン茶	1 缶	350	0	0	0	4	46	349
	オレンジジュース	コップ 1 杯	200	84	1.6	0	40	360	176
	サイダー	コップ 1 杯	200	82	0	0	0	0	180
	コーラ	1 缶	350	161	0.4	0	39	0	310
	牛乳	1 パック	200	141	6.9	0.2	195	315	184
	コーヒー牛乳	1 パック	200	112	4.4	0.2	110	170	176
	豆乳 (調整)	1 パック	200	128	6.4	0.2	88	340	176

※水分量の他にカリウムに注意が必要です。

〔日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)〕 参考