

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
	スペaghettiミートソース	762	23.2	2.5～3	178	465
	スペaghettiナポリタン	595	18.5	3～4	214	331
	和風スペaghetti	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、味付けが違うので、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