

「パン」の場合

食パン100g当たりのエネルギーは、ごはんより高いです。

食パン1枚の重さは、6枚切りで60g，4枚切りで90gです。

食パンによるエネルギーは、

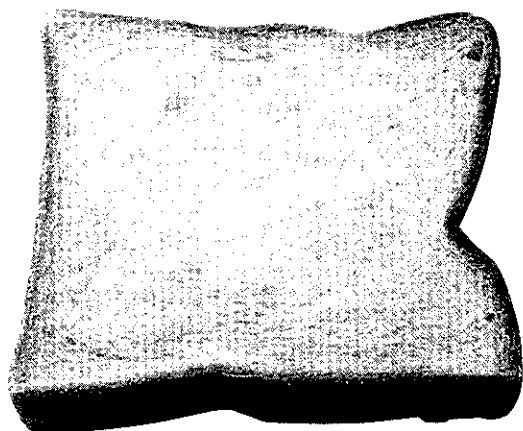
$$\frac{100\text{g 当たりの食材のエネルギー}}{100} \times \text{食材の重量 (g)}$$

の計算式により (100g 当たりの食パンのエネルギーは260kcal)

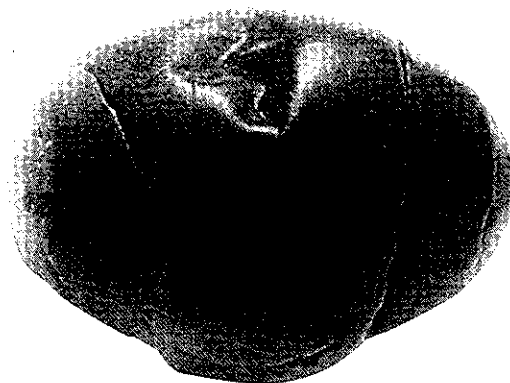
$$6\text{枚切りの1枚 (60g)} \quad \frac{260\text{kcal}}{100} \times 60\text{g} = 156\text{kcal}$$

$$4\text{枚切りの1枚 (90g)} \quad \frac{260\text{kcal}}{100} \times 90\text{g} = 234\text{kcal}$$

となります。



食パン 6枚切り 60g  
156kcal



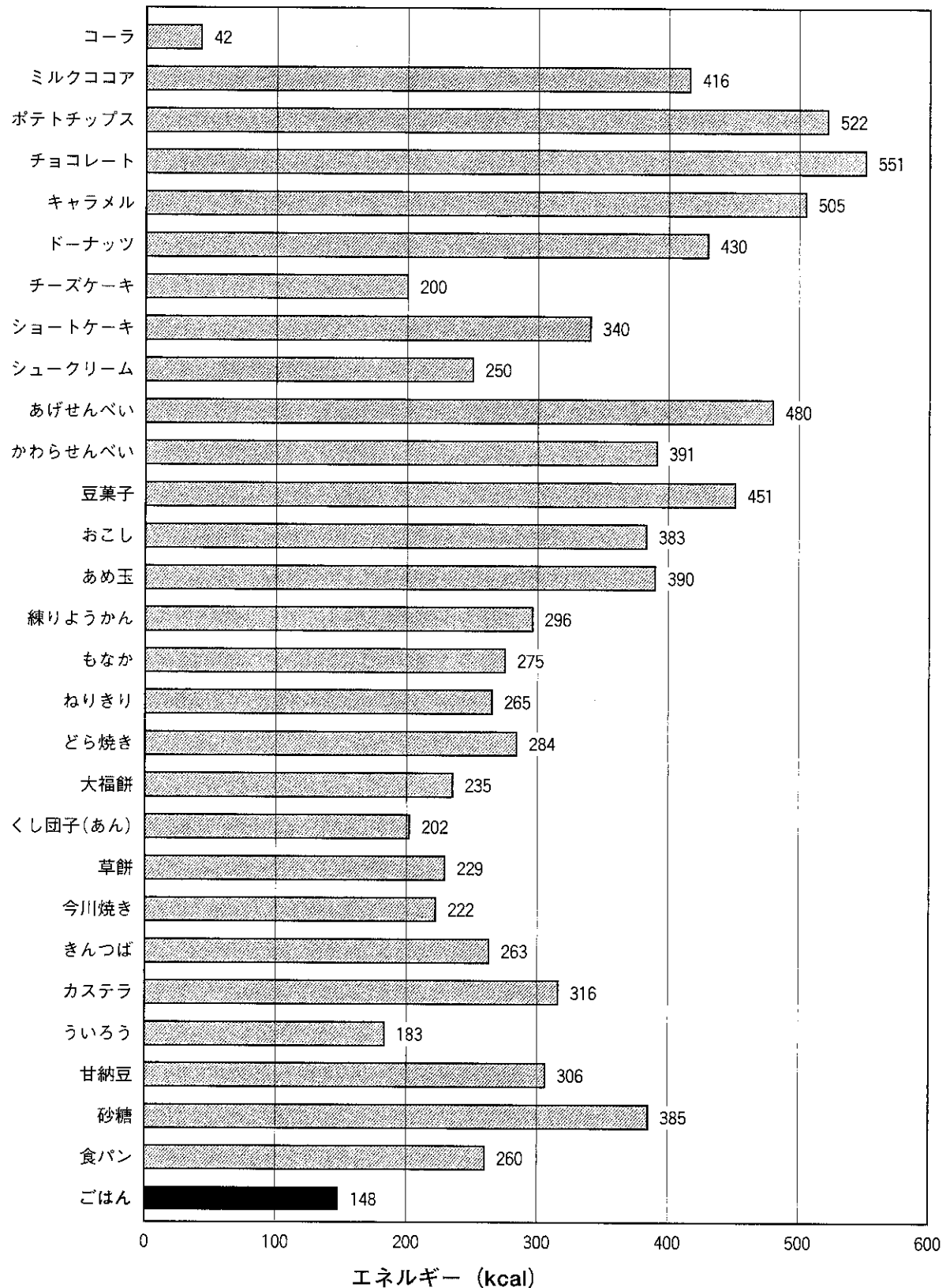
ロールパン 30g  
84kcal

## [お菓子のエネルギー]

ごはんとお菓子の100g当たりのエネルギーを比べた表を見て下さい。

お菓子のエネルギーが高いことは一目瞭然です。お菓子の重さによってエネルギーは違ってきます。お菓子は、少し食べると100kcal、食べ過ぎたかなと思うときは300kcalと考えてよいでしょう。

### お菓子100gのエネルギー



# 料理のエネルギー計算の流れ (手順)

## 1. 主な食材

ごはん、めん、パン、肉、魚、大豆製品、調味料などの食材を選び出す



## 2. 食材の量

それぞれの食材の重さをはかる



重さがはかれないときは、目安量(料理に良く使う食材量)の食材を使って料理したと仮定して、エネルギーの計算をする



## 3. 食材100g当たりのエネルギー

[テキストの資料]

[四訂日本食品標準成分表] 参照

食材の目安量やそのエネルギーは [カロリー辞典のおかず・素材編 P.86 ~ P.103] [エネルギー早わかり] や [テキストの資料] に載っています

例えば [カロリー辞典 P.86]

品名	目安量	エネルギー
あんず(生)	1個 40g	12kcal
いちご(生)	中1個20g	7 kcal



## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー計算

$\frac{100\text{g 当たりの食材のエネルギー}}{100} \times \text{食材の重量(g)}$

の式より計算する

食材の目安量に対してのエネルギーは、次の式により計算された数値です

$\frac{100\text{g 当たりの食材のエネルギー}}{100} \times \text{目安量(g)}$

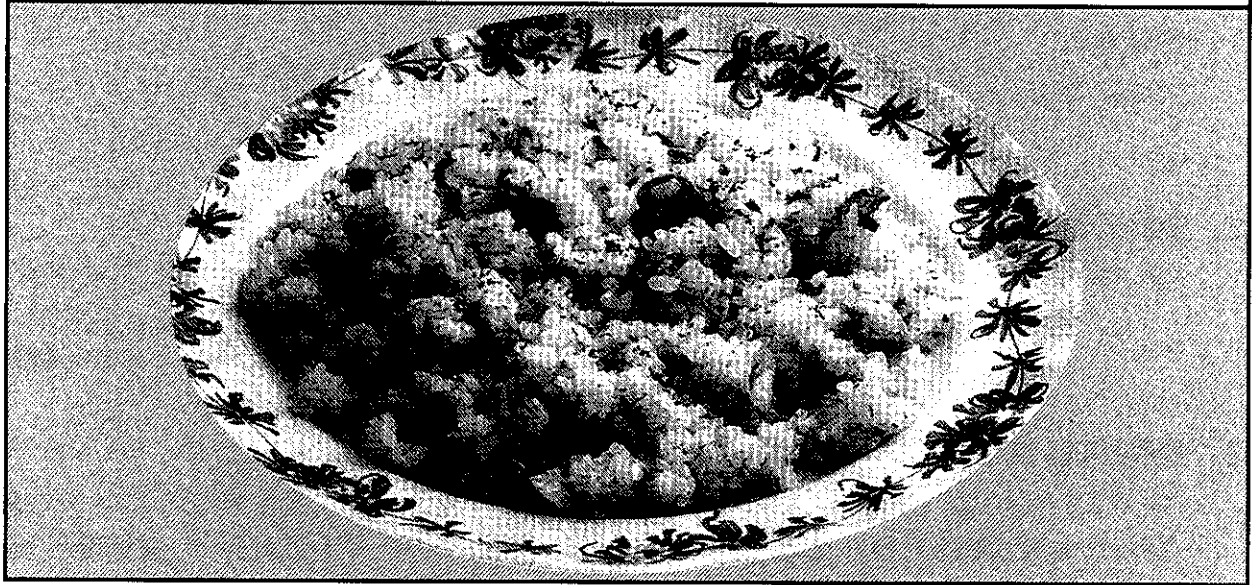


## 5. その合計

食材100g当たりのエネルギーを使って、食材量から計算する方法をサンプルとして例示しました。これらを参考にエネルギー計算の練習をして下さい。目安量を使えばもっと簡単です。

No. 1

## えびチャーハン



主な食材	量	100g当たりの エネルギー(kcal)	食材のエネルギー (kcal)	計 算 式
ご  は ん	一皿 250 g	148	370	$\frac{148}{100} \times 250$
車  え び	5尾正味 83 g	93	77	$\frac{93}{100} \times 83$
べ ー  コ  ン	スライス1枚 18 g	423	76	$\frac{423}{100} \times 18$
サ ラ ダ 油	大さじ1杯 13 g	921	120	$\frac{921}{100} \times 13$
合 計			643	$370 + 77 + 76 + 120$

## 1. 主な食材

ごはん、サラダ油（マッシュルーム、玉ねぎ、パセリの野菜は、エネルギーをゼロと考えます）

## 2. 食材の量

ごはん 一皿250g：車えび110g（5尾正味83g）：ベーコン スライス1枚 18g

サラダ油 大さじ1杯 13g（いため料理では、一皿に油は大さじ1杯使うとみなして下さい）

## 3. 食材100g当たりのエネルギー

ごはん148kcal：車えび93kcal：ベーコン423kcal：サラダ油921kcal

## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー

$$\text{ご は ん} \quad \frac{148\text{kcal}}{100} \times 250\text{g} = 370\text{kcal}$$

$$\text{車 え び} \quad \frac{93\text{kcal}}{100} \times 83\text{g} = 77\text{kcal}$$

$$\text{べ ー コ ン} \quad \frac{423\text{kcal}}{100} \times 18\text{g} = 76\text{kcal}$$

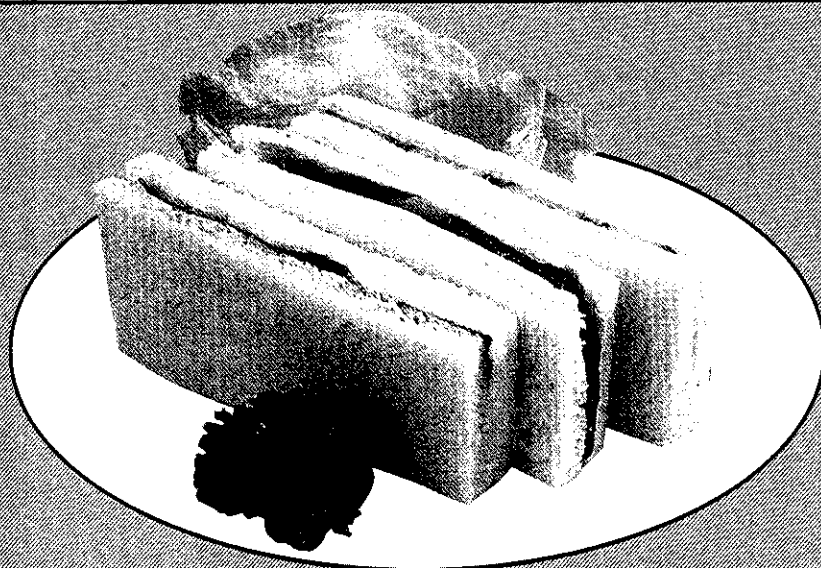
$$\text{サ ラ ダ 油} \quad \frac{921\text{kcal}}{100} \times 13\text{g} = 120\text{kcal}$$

## 5. 合 計

$$\text{ご は ん}370\text{kcal} + \text{車 え び}77\text{kcal} + \text{べ ー コ ン}76\text{kcal} + \text{サ ラ ダ 油}120\text{kcal} = 643\text{kcal}$$

No. 2

## ミックスサンドイッチ



主な食材	量	100g当たりの エネルギー(kcal)	食材のエネルギー (kcal)	計 算 式
食パン	一人前 90g	260	234	$\frac{260}{100} \times 90$
マヨネーズ	大さじ1杯 14g	698	98	$\frac{698}{100} \times 14$
バター	大さじ1杯 13g	745	97	$\frac{745}{100} \times 13$
たまご	$\frac{1}{2}$ 個 20g	162	32	$\frac{162}{100} \times 20$
ロースハム	1枚 20g	204	41	$\frac{204}{100} \times 20$
合 計			502	$234 + 98 + 97 + 32 + 41$

## 1. 主な食材

食パン、マヨネーズ、バター、たまご、ロースハム（きゅうり、トマト、レタスなどの野菜は、エネルギーをゼロと考えます）

## 2. 食材の量

食パン 90g : マヨネーズ 大さじ1杯14g : バター 大さじ1杯13g  
たまご  $\frac{1}{2}$ 個20g : ロースハム 1枚20g

## 3. 食材100g当たりのエネルギー

食パン 260kcal : マヨネーズ 698kcal : バター 745kcal  
たまご 162kcal : ロースハム 204kcal

## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー

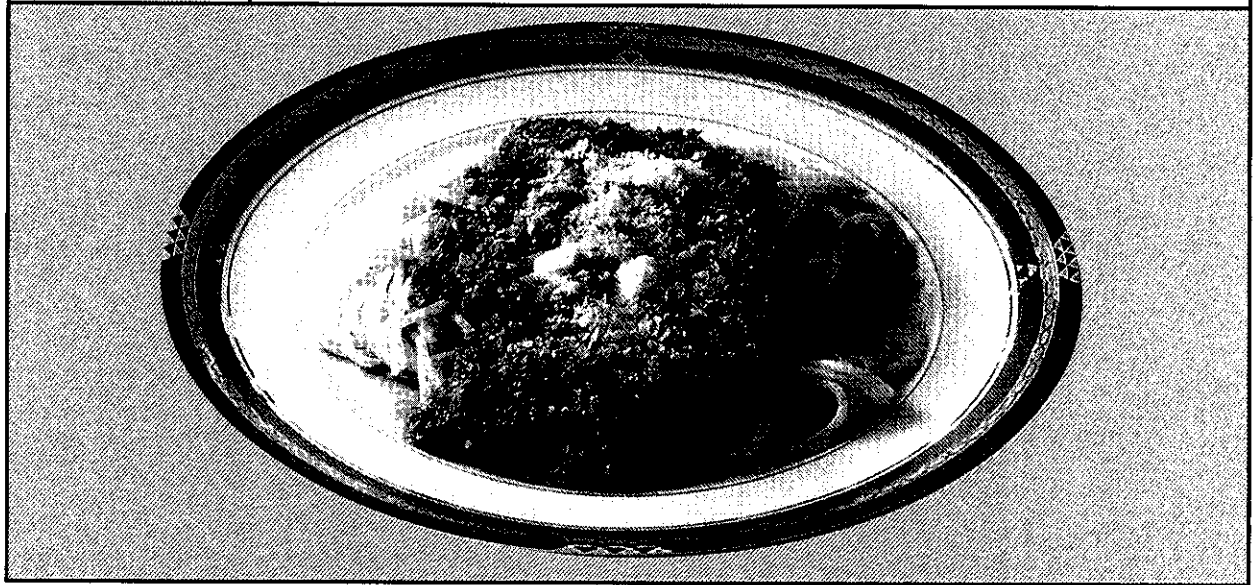
$$\begin{aligned} \text{食パン} & \quad \frac{260\text{kcal}}{100} \times 90\text{g} = 234\text{kcal} : \text{マヨネーズ} \quad \frac{698\text{kcal}}{100} \times 14\text{g} = 98\text{kcal} \\ \text{バター} & \quad \frac{745\text{kcal}}{100} \times 13\text{g} = 97\text{kcal} : \text{たまご} \quad \frac{162\text{kcal}}{100} \times 20\text{g} = 32\text{kcal} \\ \text{ロースハム} & \quad \frac{204\text{kcal}}{100} \times 20\text{g} = 41\text{kcal} \end{aligned}$$

## 5. 合 計

$$\begin{aligned} \text{食パン}234\text{kcal} + \text{マヨネーズ}98\text{kcal} + \text{バター}97\text{kcal} + \text{たまご}32\text{kcal} \\ + \text{ロースハム}41\text{kcal} = 502\text{kcal} \end{aligned}$$

No. 3

## スパゲティ・ミートソース



主な食材	量	100g当たりの エネルギー(kcal)	食材のエネルギー (kcal)	計 算 式
スパゲティ	一人前 250g	149	373	$\frac{149}{100} \times 250$
ミートソース	牛ひき肉 50g	293	147	$\frac{293}{100} \times 50$
サラダ油	大さじ1杯 13g	921	120	$\frac{921}{100} \times 13$
合 計			640	$373 + 147 + 120$

## 1. 主な食材

スパゲティ, ミートソース (牛ひき肉), サラダ油

## 2. 食材の量

スパゲティ 一人前250g : ミートソース(牛ひき肉)50g : サラダ油 大さじ1杯13g

## 3. 食材100g当たりのエネルギー

スパゲティ 149kcal : ミートソース(牛ひき肉)293kcal : サラダ油 921kcal

## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー

$$\text{スパゲティ} \quad \frac{149\text{kcal}}{100} \times 250\text{g} = 373\text{kcal}$$

$$\text{ミートソース(牛ひき肉)} \quad \frac{293\text{kcal}}{100} \times 50\text{g} = 147\text{kcal}$$

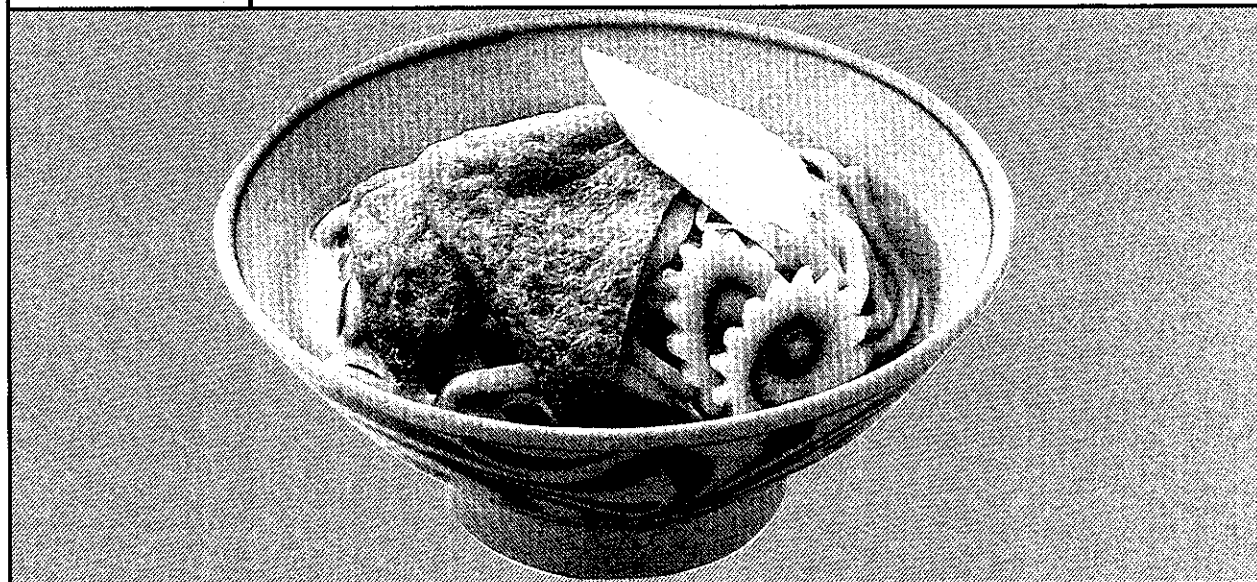
$$\text{サラダ油} \quad \frac{921\text{kcal}}{100} \times 13\text{g} = 120\text{kcal}$$

## 5. 合 計

スパゲティ373kcal + ミートソース(牛ひき肉)147kcal + サラダ油120kcal = 640kcal

No. 4

## きつねうどん



主な食材	量	100g 当たりの エネルギー (kcal)	食材のエネルギー (kcal)	計 算 式
ゆでうどん	一人前 250g	101	253	$\frac{101}{100} \times 250$
油あげ	20g	388	78	$\frac{388}{100} \times 20$
めんつゆ	100g	83	83	$\frac{83}{100} \times 100$
合 計			414	253 + 78 + 83

## 1. 主な食材

うどん、油あげ、めんつゆ（長ねぎ、なるとは、少量なのでエネルギーをゼロと考えます）

## 2. 食材の量

うどん一人前 250g：油あげ 20g：めんつゆ 100g（2倍にうすめて使用）

## 3. 食材100g 当たりのエネルギー

うどん 101kcal：油あげ 388kcal：めんつゆ 83kcal

## 4. それぞれの食材の量に対するエネルギー

$$\text{うどん} \quad \frac{101\text{kcal}}{100} \times 250\text{g} = 253\text{kcal}$$

$$\text{油あげ} \quad \frac{388\text{kcal}}{100} \times 20\text{g} = 78\text{kcal}$$

$$\text{めんつゆ} \quad \frac{83\text{kcal}}{100} \times 100\text{g} = 83\text{kcal} \quad (\text{めんつゆは、砂糖が入っているので、カップ1杯のコーラの2倍くらいのエネルギーがあります})$$

## 5. 合 計

$$\text{うどん}253\text{kcal} + \text{油あげ}78\text{kcal} + \text{めんつゆ}83\text{kcal} = 414\text{kcal}$$

## No. 5

## 牛肉とピーマンの細きり炒め



主な食材	量	100g当たりのエネルギー (kcal)	食材のエネルギー (kcal)	計 算 式
牛モモ肉	50g	150	75	$\frac{150}{100} \times 50$
サラダ油	大さじ1杯 13g	921	120	$\frac{921}{100} \times 13$
合 計			195	75 + 120

## 1. 主な食材

牛モモ肉, サラダ油 (ピーマンは、野菜なのでエネルギーをゼロと考えます)

## 2. 食材の量

牛モモ肉 50g : サラダ油 大さじ1杯 13g

## 3. 食材100g当たりのエネルギー

牛モモ肉 150kcal : サラダ油 921kcal

## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー

$$\text{牛モモ肉} \quad \frac{150\text{kcal}}{100} \times 50\text{g} = 75\text{kcal}$$

$$\text{サラダ油} \quad \frac{921\text{kcal}}{100} \times 13\text{g} = 120\text{kcal}$$

## 5. 合 計

$$\text{牛モモ肉}75\text{kcal} + \text{サラダ油}120\text{kcal} = 195\text{kcal}$$

※使う肉類や量によってエネルギーが違ってきます。

牛モモ肉の代わりに豚バラ肉を使うと、これに180kcal が加わることになります。又、いため物は、油を使うのでエネルギーが高くなる傾向があります。油を全く使わないと、この料理はわずか75kcal になるのです。使う油の量を少なくしたり、テフロンなべを使うなど工夫してみてください。



No. 6

## 酢 豚



主な食材	量	100g当たりのエネルギー(kcal)	食材のエネルギー(kcal)	計 算 式
豚モモ・脂身付・ブロック	80g	158	126	$\frac{158}{100} \times 80$
パイナップル(缶)	40g	80	32	$\frac{80}{100} \times 40$
ケチャップ	大さじ1杯 18g	127	23	$\frac{127}{100} \times 18$
サラダ油	大さじ1杯 13g	921	120	$\frac{921}{100} \times 13$
砂糖	大さじ1杯 13g	385	50	$\frac{385}{100} \times 13$
合 計			351	$126 + 32 + 23 + 120 + 50$

## 1. 主な食材

豚モモ肉(ブロック), パイナップル(缶), ケチャップ, サラダ油, 砂糖 (にんじん, ピーマン, しいたけ, 玉ねぎ, にんにく, たけのこは、エネルギーをゼロと考えます)

## 2. 食材の量

豚モモ肉・脂身付き(ブロック)80g : パイナップル(缶)40g  
 ケチャップ 大さじ1杯18g : サラダ油 大さじ1杯13g : 砂糖 大さじ1杯 13g

## 3. 食材100g当たりのエネルギー

豚モモ肉・脂身付き(ブロック) 158kcal : パイナップル(缶) 80kcal  
 ケチャップ 127kcal : サラダ油 921kcal : 砂糖 385kcal

## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー

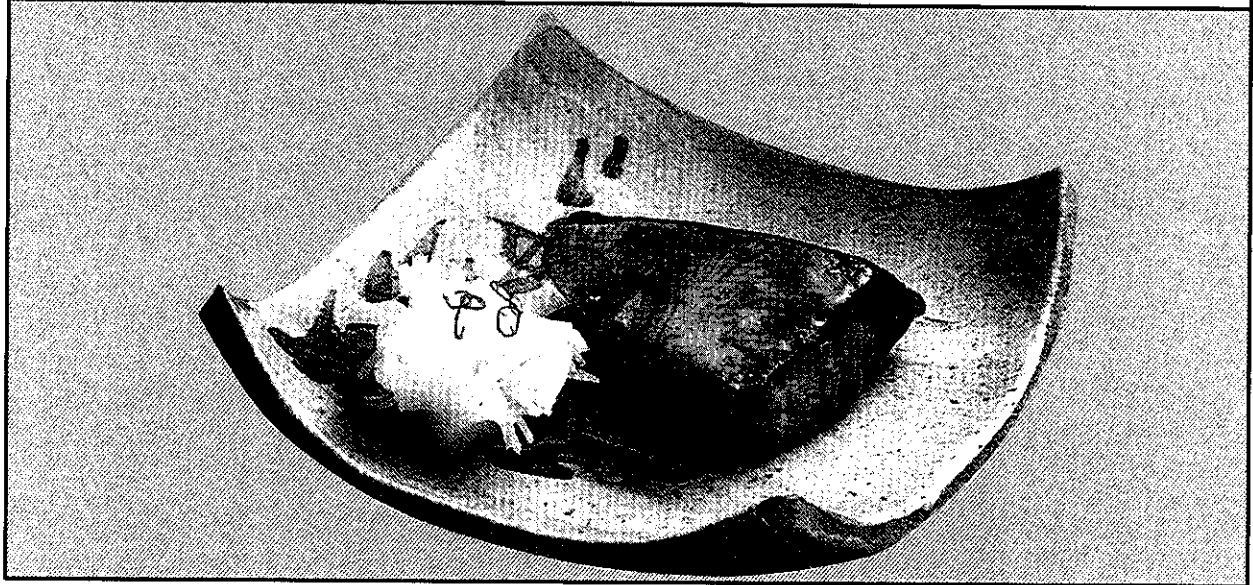
豚モモ肉・脂身付き(ブロック)  $\frac{158\text{kcal}}{100} \times 80\text{g} = 126\text{kcal}$   
 パイナップル(缶)  $\frac{80\text{kcal}}{100} \times 40\text{g} = 32\text{kcal}$  : ケチャップ  $\frac{127\text{kcal}}{100} \times 18\text{g} = 23\text{kcal}$   
 サラダ油  $\frac{921\text{kcal}}{100} \times 13\text{g} = 120\text{kcal}$  : 砂糖  $\frac{385\text{kcal}}{100} \times 13\text{g} = 50\text{kcal}$

## 5. 合 計

豚モモ肉・脂身付き(ブロック)126kcal + パイナップル(缶)32kcal + ケチャップ23kcal  
 + サラダ油120kcal + 砂糖50kcal = 351kcal

No. 7

## ぶりの照り焼き



主な食材	量	100g当たりのエネルギー(kcal)	食材のエネルギー(kcal)	計 算 式
ぶり	一切れ 70g	242	169	$\frac{242}{100} \times 70$
みりん	大さじ1杯 18g	236	42	$\frac{236}{100} \times 18$
しょうゆ	大さじ1杯 18g	58	10	$\frac{58}{100} \times 18$
サラダ油	大さじ $\frac{1}{2}$ 杯 6.5g	921	60	$\frac{921}{100} \times 6.5$
合 計			281	$169 + 42 + 10 + 60$

## 1. 主な食材

ぶり、みりん、しょうゆ、サラダ油（砂糖は、少量なので無視しましょう）

## 2. 食材の量

ぶり 一切れ70g：みりん 大さじ1杯 18g

しょうゆ 大さじ1杯 18g：サラダ油 大さじ $\frac{1}{2}$ 杯 6.5g

## 3. 食材100g当たりのエネルギー

ぶり 242kcal：みりん 236kcal：しょうゆ 58 kcal：サラダ油 921kcal

## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー

$$\text{ぶり} \quad \frac{242\text{kcal}}{100} \times 70\text{g} = 169\text{kcal} \quad : \quad \text{みりん} \quad \frac{236\text{kcal}}{100} \times 18\text{g} = 42\text{kcal}$$

$$\text{しょうゆ} \quad \frac{58\text{kcal}}{100} \times 18\text{g} = 10\text{kcal} \quad : \quad \text{サラダ油} \quad \frac{921\text{kcal}}{100} \times 6.5\text{g} = 60\text{kcal}$$

## 5. 合 計

$$\text{ぶり}169\text{kcal} + \text{みりん}42\text{kcal} + \text{しょうゆ}10\text{kcal} + \text{サラダ油}60\text{kcal} = 281\text{kcal}$$

※ぶりは100g当たり242kcalですが、一切れはだいたい70gです。（これを目安量といいます。食材の目安量を知っているとエネルギー計算に役立ちます）

No. 8

## 筑 前 煮



主な食材	量	100g 当たりの エネルギー (kcal)	食材のエネルギー (kcal)	計 算 式
鶏モモ皮付	50g	211	106	$\frac{211}{100} \times 50$
めんつゆ	50g	83	42	$\frac{83}{100} \times 50$
みりん	大さじ $\frac{1}{2}$ 杯 9g	236	21	$\frac{236}{100} \times 9$
砂糖	大さじ1杯 13g	387	50	$\frac{387}{100} \times 13$
サラダ油	大さじ $\frac{1}{2}$ 杯 6.5g	921	60	$\frac{921}{100} \times 6.5$
合 計			279	106 + 42 + 21 + 50 + 60

## 1. 主な食材

鶏モモ肉、めんつゆ、みりん、砂糖、サラダ油（たけのこ、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃくは、エネルギーをゼロと考えます）

## 2. 食材の量

鶏モモ肉(皮付) 50g : めんつゆ 50g : みりん 大さじ $\frac{1}{2}$ 杯 9g  
砂糖 大さじ1杯 13g : サラダ油 大さじ $\frac{1}{2}$ 杯 6.5g

## 3. 食材100g 当たりのエネルギー

鶏モモ肉(皮付) 211kcal : めんつゆ 83kcal : みりん 236kcal  
砂糖 387kcal : サラダ油 921kcal

## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー

鶏モモ肉(皮付)  $\frac{211\text{kcal}}{100} \times 50\text{g} = 106\text{kcal}$  : めんつゆ  $\frac{83\text{kcal}}{100} \times 50\text{g} = 42\text{kcal}$

みりん  $\frac{236\text{kcal}}{100} \times 9\text{g} = 21\text{kcal}$  : 砂糖  $\frac{387\text{kcal}}{100} \times 13\text{g} = 50\text{kcal}$

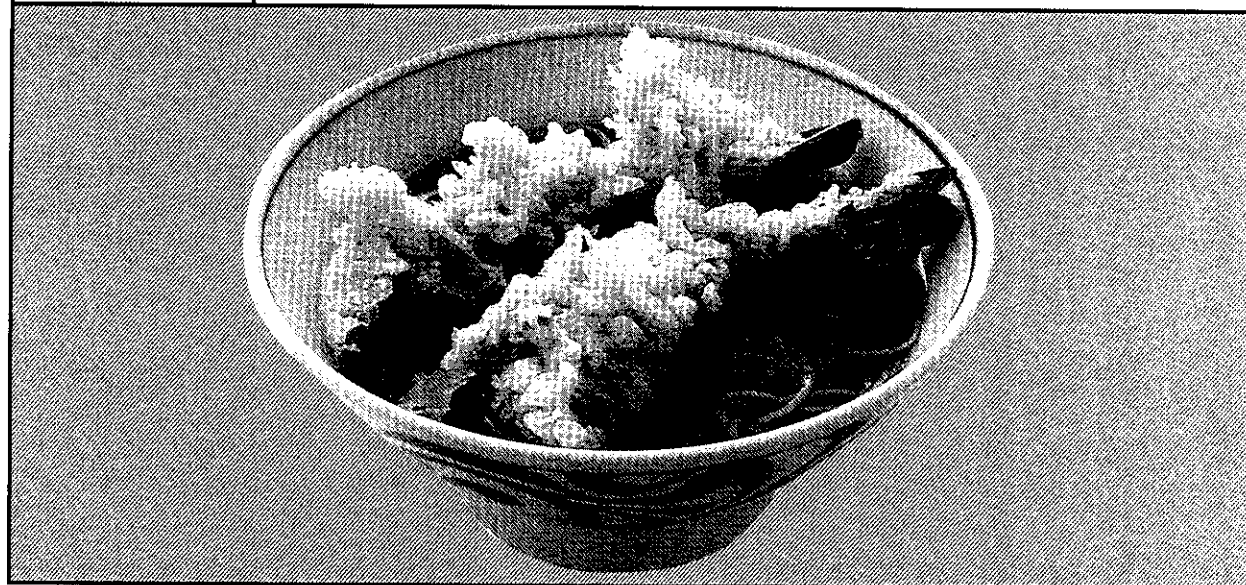
サラダ油  $\frac{921\text{kcal}}{100} \times 6.5\text{g} = 60\text{kcal}$

## 5. 合 計

鶏モモ肉(皮付)106kcal + めんつゆ42kcal + みりん21kcal + 砂糖50kcal + サラダ油60kcal  
=279kcal

No. 9

## 天ぷらそば (外食)



主な食材	量	100g当たりのエネルギー(kcal)	食材のエネルギー(kcal)	計 算 式
そば	外食 180g	132	238	$\frac{132}{100} \times 180$
車えび	2尾 40g	93	37	$\frac{93}{100} \times 40$
天ぷら油	18g	921	166	$\frac{921}{100} \times 18$
めんつゆ	100g	83	83	$\frac{83}{100} \times 83$
合 計			524	$238 + 37 + 166 + 83$

## 1. 主な食材

そば (外食), 車えび, 天ぷら油 (えび天用の油), めんつゆ

## 2. 食材の量

そば一人前 180g : 車えび 2尾40g : 天ぷら油 18g : めんつゆ 100g

## 3. 食材100g当たりのエネルギー

そば 132kcal : 車えび 93kcal : 天ぷら油 921kcal : めんつゆ 83kcal

## 4. それぞれの食材の量に対してのエネルギー

$$\text{そば} \quad \frac{132\text{kcal}}{100} \times 180\text{g} = 238\text{kcal}$$

$$\text{車えび} \quad \frac{93\text{kcal}}{100} \times 40\text{g} = 37\text{kcal}$$

$$\text{天ぷら油} \quad \frac{921\text{kcal}}{100} \times 18\text{g} = 166\text{kcal}$$

$$\text{めんつゆ} \quad \frac{83\text{kcal}}{100} \times 83\text{g} = 83\text{kcal}$$

## 5. 合 計

$$\text{そば}238\text{kcal} + \text{車えび}37\text{kcal} + \text{天ぷら油}166\text{kcal} + \text{めんつゆ}83\text{kcal} = 524\text{kcal}$$

※天ぷらのくわしい計算方法は、No.10野菜の天ぷらを参考にして下さい。このえび天は、2尾で卵3個分(卵1個分の油6g×3個=18g)と計算してあります。



主な食材	量	100g 当たりの エネルギー (kcal)	食材のエネルギー (kcal)	計 算 式
天 ぷ ら 油	6 g × 5	9 2 1	2 7 5	$\frac{921}{100} \times 6$ 55 × 5
合	計		2 7 5	

### 1. 主な食材

天ぷら油（野菜ときのこのエネルギーは、ゼロと考えます。さつまいもは、100g 当たり123 kcal もありますが、量が少ないので無視します。天ぷらの衣（卵と小麦粉）も量が少ないので無視します）

### 2. 食材の量

天ぷら油 卵大の天ぷら 大きじ $\frac{1}{2}$ 杯 6 g × 5個分

### 3. 食材100g 当たりのエネルギー

天ぷら油 921kcal

### 4. それぞれの食材の量に対するエネルギー

卵大の天ぷら当たり 天ぷら油  $\frac{921\text{kcal}}{100} \times 6\text{g} = 55\text{kcal}$

卵 5 個分の大きさですから、 $\frac{55\text{kcal}}{100} \times 5 = 275\text{kcal}$

### 5. 合 計

275kcal

※天ぷらのエネルギーは、衣についた天ぷら油の量によります。食材の性質、衣の厚さ、油の温度などによって吸収される油の量は違ってきますが、卵大の大きさの天ぷらなら、大きじ $\frac{1}{2}$ 杯(6g)が衣についているとみなして下さい。卵大の天ぷらは、55kcal と覚えておいて下さい。フライ（パン粉付き）の場合は、油が更に吸収されやすいので、卵大の大きさに100kcal のエネルギーを加えましょう。

## 料理のエネルギー計算のまとめ

簡単に料理のエネルギー計算の方法を説明しました。

要点は、

- ◇ 野菜やきのこ、海草はエネルギーが低いので、計算に加えない。
- ◇ ごはん、パン、めん、いもなどの主食は、重さをはかれば簡単にエネルギー計算ができる。
- ◇ 主菜や副菜のエネルギーは、肉、魚、豆などの量による。量がかれないときは、それらの目安量で計算する。食材をいためたり、あげたりした場合には、使われた油のエネルギーを加える。いためた場合は1皿100kcal、あげた場合は大きさによって55～250kcalを油のエネルギーとして加える。
- ◇ 調味料（砂糖、みりん、カレーのルー、マヨネーズ、めんつゆ）やお菓子は、エネルギーが高いことに注意する。

$$\text{適正エネルギー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 10$$

(ただし、1日の歩行が8000歩以内の場合)

$$\text{料理のエネルギー (kcal)} = \text{主な食材のエネルギーの合計}$$

(主な食材とは、ごはん、めん、パン、肉、魚、大豆製品、調味料など)

$$\text{料理に使われた食材のエネルギー (kcal)} =$$

(1) 食材の重さから

$$\frac{100 \text{ g 当たりの食材のエネルギー}}{100} \times \text{食材の重量 (g)} \quad \text{の式より計算する}$$

(2) 食材の目安量から

[カロリー辞典] [エネルギー早わかり] [テキストの資料] 参照

まず、自分で計算してみましょう。[カロリー辞典]などを参考に、どうしてこの料理がそんな値になるのかを考えましょう。

また、わからない点、疑問点などありましたら、気軽にスタッフにおたずね下さい。

## 食品100g 当たりのエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食品名	エネルギー (kcal)					塩分 (g)
		100	200	300	400	500	
ごはん類	ごはん	148					0
	赤飯	170					0
	全がゆ	72					0
	もち	235					0
めん類	うどん (ゆで)	101					0.1
	スパゲティ (ゆで)	149					0.4
	そば (ゆで)	132					0
	そうめん・ひやむぎ (ゆで)	128					0.3
	中華めん (ゆで)	150					0.1
	中華めん (むし)	196					0.4
パン類	あんパン	266					0.4
	クリームパン	274					0.4
	クロワッサン	431					1.9
	ジャムパン	280					0.4
	食パン	260					1.3
	デニッシュペストリー	401					1.0
	フランスパン	293					1.6
	ロールパン	279					1.2
いも類	板こんにゃく	0					0
	さつまいも (生)	123					0
	さつまいも (焼き)	148					0
	さつまいも (むし)	125					0
	さといも (生)	60					0
	しらたき	0					0
	じゃがいも (生)	77					0
	じゃがいも (むし)	84					0
	長いも (生)	65					0
肉類	牛・脂身つき (参考値)	207					0.5
	牛・脂身なし (参考値)	144					0.6
	牛かたロース脂身つき	256					0.2
	牛かたロース脂身なし	193					0.2
	牛ばら脂身つき	263					0.2
	牛ばら脂身なし	170					0.2
	牛ヒレ	148					0.1
	牛モモ脂身つき	149					0.2
	牛モモ脂身なし	121					0.2
	鶏・ささみ	109					0.1
	鶏・モモ (皮なし)	111					0.1
	鶏・胸 (皮なし)	185					0.2
	鶏・手羽	254					0.1
	豚・脂身つき (参考値)	267					0.4
	豚・脂身なし (参考値)	196					0.5
	豚かたロース脂身つき	186					0.2
	豚かたロース脂身なし	225					0.2

[科学技術庁資源調査会編 四訂日本食品標準成分表による]





## 食品100g 当たりのエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食品名	エネルギー (kcal)					塩分 (g)
		100	200	300	400	500	
魚介類	たらばがに (生)	■ 81					1.4
	にしん (生)	■ 228					0.3
	ぶり (生)	■ 257					0.1
	ほたて (生)	■ 77					0.6
	まいわし (生)	■ 213					0.2
	まぐろ (生) 脂身	■ 322					0.1
	まぐろ (生) 赤身	■ 133					0.1
	まだこ (生)	■ 76					0.7
	めざし (生)	■ 286					3.3
	わかさぎ (生)	■ 100					0.4
	塩ざけ	■ 148					8.1
	天然あゆ	■ 129					0.2
	毛がに (生)	■ 82					0.7
	養殖あゆ	■ 175					0.3
	養殖はまち (生)	■ 242					0.1
卵類	全卵 (生)	■ 162					0.3
	全卵 (ゆで)	■ 151					0.3
	だし巻き卵	■ 136					1.5
	卵豆腐	■ 59					0.9
野菜類	アスパラガス	■ 20					0
	かぶの根	■ 18					0
	かぶの葉	■ 19					0.1
	かぼちゃ (日本)	■ 36					0
	かぼちゃ (西洋)	■ 73					0
	カリフラワー	■ 27					0
	かんぴょう (水煮)	■ 20					0
	キャベツ	■ 24					0
	きゅうり	■ 11					0
	ごぼう	■ 76					0
	小松菜	■ 21					0
	さやえんどう	■ 31					0
	ししとうがらし	■ 30					0
	しその葉	■ 35					0
	春菊の葉	■ 21					0
	しょうが	■ 31					0
	せり	■ 17					0
	セロリー	■ 13					0
	大根	■ 18					0
	たまねぎ	■ 35					0
	チンゲンサイ	■ 12					0
	トマト	■ 16					0
なす	■ 18					0	
にんじん	■ 32					0	
にんにく	■ 138					0	

[科学技術庁資源調査会編 四訂日本食品標準成分表による]

## 食品100g 当たりのエネルギー (kcal) ・ 塩分 (g)

食品分類	食品名	エネルギー (kcal)					塩分 (g)
		100	200	300	400	500	
野菜類	ねぎ	■ 27					0
	はくさい	■ 12					0
	パセリ	■ 37					0
	ピーマン	■ 21					0
	ふき	■ 11					0
	ほうれん草	■ 25					0
	もやし	■ 54					0
練り製品	さつまあげ	■ 150					2.5
	つみれ	■ 114					2.5
	はんぺん	■ 91					2.0
	むしかまぼこ	■ 98					2.5
乳製品・油脂類	普通牛乳	■ 59					0.1
	加工乳・普通	■ 63					0.1
	加工乳・低脂肪	■ 51					0.2
	クリーム・高脂肪	■ 433					0
	クリーム・普通脂肪	■ 208					0.1
	ヨーグルト・全脂無糖	■ 60					0.1
	ヨーグルト・含脂加糖	■ 84					0.2
	ヨーグルト・脱脂加糖	■ 76					0.2
	アイスクリーム・高脂肪	■ 211					0.2
	アイスクリーム・普通脂肪	■ 180					0.3
	ソフトクリーム	■ 146					0.2
	エダムチーズ	■ 356					2.0
	カマンベールチーズ	■ 310					2.0
	クリームチーズ	■ 346					0.7
	パルメザンチーズ	■ 475					3.8
	プロセスチーズ	■ 339					2.8
	バター・有塩	■ 745					1.9
	マーガリン	■ 759					2.0
植物油	■ 921					0	
果実類	グレープフルーツ	■ 36					0
	すいか	■ 31					0
	バナナ	■ 87					0
	ぶどう	■ 56					0
	メロン	■ 43					0
	もも	■ 37					0
	りんご (生)	■ 50					0
	りんごジャム	■ 271					0
調味料	しょうゆ・こいくち	■ 58					15.0
	しょうゆ・うすくち	■ 48					16.3
	食酢・穀物酢	■ 16					0.8
	食酢・米酢	■ 32					0.7
	ソース・ウスター	■ 113					8.6
	ソース・中濃	■ 121					5.8

[科学技術庁資源調査会編 四訂日本食品標準成分表による]



## 食材の目安量のエネルギー (kcal)・塩分 (g)

食品分類	食 材 名	目 安 量 (g)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
			100	200 300 400 500	
ごはん類	ごはん (精白米)	1口サイズ	7	10	0
		中茶わん1杯	135	200	0
		大茶わん1杯	180	270	0
		皿盛り (洋皿)	160	240	0
		カレーライス用	220	330	0
		どんぶり1杯	250	370	0
		おにぎり (中)	100	150	0
		にぎり寿司1個	30	40	0
	ごはん (玄米)	中茶わん1杯	140	210	0
	全がゆ (精白米)	中茶わん1杯	180	130	0
	全がゆ (玄米)	中茶わん1杯	180	130	0
	赤飯	中茶わん1杯	150	260	0
	もち	1切れ	35	80	0
めん類	うどん (生)	1人前	100	280	1.5
	そば (生)	1人前	120	330	0
	中華めん (生)	1人前	130	370	0.4
	中華めん (むし)	1人前	130	250	0.5
	マカロニ (乾)	1カップ	100	380	0
	スパゲティ (乾)	100円玉太さ	80	300	0
パン類	あんパン	1個	100	270	0.4
	クリームパン	1個	80	220	0.3
	クロワッサン	1個	40	170	0.8
	食パン	6枚切りの1枚	60	160	0.8
		4枚切りの1枚	90	230	1.2
	ホットケーキ	1枚	60	150	0.4
	フランスパン	3cm厚1切れ	28	80	0.5
	ロールパン	1個	30	80	0.4
いも類	さつまいも	卵大	50	60	0
	焼きいも	中1本	90	130	0
	さといも	卵大	50	30	0
	じゃがいも	卵大	50	40	0
	ながいも	卵大	50	35	0
	自然薯	10cm長さ	80	90	0
	板こんにゃく	1枚	300	0	0
	しらたき	1袋	200	0	0
豆類	小豆 (乾)	1カップ	160	540	0
	小豆 (ゆで)	1カップ	130	190	0
	大豆 (乾)	1カップ	150	630	0
	大豆 (ゆで)	1カップ	120	220	0
	きな粉	大さじ1	5	20	0
	豆腐 (木綿)	1/4丁	83	60	0
	豆腐 (絹ごし)	1/4丁	83	50	0
	焼き豆腐	1/4丁	80	70	0
	油あげ	1/2枚	10	40	0