

日本食品標準成分表2015年版(七訂)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	炭水化物	ケトン比
100gあたり	kcal	g	g	g	
(動物脂類) 牛脂	940	0.2	99.8	0	499.00 : 1
(マーガリン類) ファットスプレッド	637	0.2	69.1	0	345.50 : 1
(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン 業務用	778	0.3	84.3	0.1	210.75 : 1
(バター類) 食塩不使用バター	763	0.5	83.0	0.2	118.57 : 1
(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン 家庭用	769	0.4	83.1	0.4	103.88 : 1
(バター類) 有塩バター	745	0.6	81.0	0.2	101.25 : 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] リブロース 脂身 生	831	3.6	86.7	0	24.08 : 1
<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] リブロース 脂身 生	773	3.7	80.5	0	21.76 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] かた 脂身 生	751	4.0	78.0	0	19.50 : 1
<畜肉類>ぶた [中型種肉] ロース 脂身 生	754	4.1	78.3	0	19.10 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] リブロース 脂身 生	752	4.2	78.0	0	18.57 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] もも 脂身 生	728	4.4	75.4	0	17.14 : 1
<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身 生	709	4.5	73.3	0	16.29 : 1
<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 卵黄型	670	2.8	72.3	1.7	16.07 : 1
(バター類) 発酵バター	752	0.6	80.0	4.4	16.00 : 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] もも 脂身 生	734	4.8	75.8	0.1	15.47 : 1
<畜肉類>ぶた [中型種肉] かた 脂身 生	733	4.9	75.7	0	15.45 : 1
<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身 生	740	5.1	76.3	0	14.96 : 1
<畜肉類>ぶた [中型種肉] そともも 脂身 生	703	4.9	72.5	0	14.80 : 1
<畜肉類>ぶた [中型種肉] もも 脂身 生	716	5.2	73.8	0	14.19 : 1
<畜肉類>ぶた [大型種肉] かた 脂身 生	704	5.3	72.4	0	13.66 : 1
<畜肉類>ぶた [中型種肉] かたロース 脂身 生	699	5.4	71.9	0	13.31 : 1
<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身 生	688	5.4	70.7	0	13.09 : 1
<畜肉類>うし [輸入牛肉] リブロース 脂身 生	712	5.7	73.1	0.1	12.60 : 1
<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ 全卵型	703	1.5	75.3	4.5	12.55 : 1
<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] もも 脂身 生	626	5.1	64.1	0.2	12.09 : 1
<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 脂身 生	664	6.5	67.6	0	10.40 : 1
<畜肉類>ぶた [大型種肉] そともも 脂身 生	669	6.6	68.1	0	10.32 : 1
<畜肉類>うし [輸入牛肉] もも 脂身 生	633	6.3	64.4	0.2	9.91 : 1
<牛乳及び乳製品>(クリーム類) クリーム 乳脂肪	433	2.0	45.0	3.1	8.82 : 1
<畜肉類>うし [輸入牛肉] かた 脂身 生	599	7.1	60.5	0	8.52 : 1
<鳥肉類>にわとり [副生物] 皮 もも 生	513	6.6	51.6	0	7.82 : 1
<魚類>あゆ 養殖 内臓 生	550	7.4	55.0	0.3	7.14 : 1
<調味料類>(ドレッシング類)フレンチドレッシング	406	0.1	41.9	5.9	6.98 : 1
<畜肉類>くじら 本皮 生	689	9.7	68.8	0.2	6.95 : 1
<鳥肉類>かも あひる 皮 生	462	7.3	45.8	0	6.27 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] リブロース 脂身つき 生	573	9.7	56.5	0.1	5.77 : 1
<牛乳及び乳製品>(クリーム類) クリーム 乳脂肪・植物性脂肪	409	4.4	42.1	3.0	5.69 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] リブロース 皮下脂肪なし 生	556	10.3	54.4	0.1	5.23 : 1
<鳥肉類>にわとり [副生物] 皮 むね 生	492	9.4	48.1	0	5.12 : 1
<鳥肉類>がちょう フォアグラ ゆで	510	8.3	49.9	1.5	5.09 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] リブロース 脂身つき ゆで	601	12.6	58.2	0.1	4.58 : 1
<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズタイプ調味料 低カロリータイプ	282	2.9	28.3	3.3	4.56 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] ばら 脂身つき 生	517	11.0	50.0	0.1	4.50 : 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] リブロース 脂身つき ゆで	588	13.2	56.5	0.1	4.25 : 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] リブロース 脂身つき 生	539	12.0	51.8	0.3	4.21 : 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] リブロース 脂身つき 焼き	627	14.5	60.1	0.2	4.09 : 1
<牛乳及び乳製品>(クリーム類) コーヒーホワイトナー 液状 植物性脂肪	248	4.3	24.8	1.8	4.07 : 1
<調味料類>(ドレッシング類)サウザンアイランドドレッシング	416	1.0	41.4	9.2	4.06 : 1
<牛乳及び乳製品>(クリーム類) クリーム 植物性脂肪	392	6.8	39.2	2.9	4.04 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] サーロイン 脂身つき 生	498	11.7	47.5	0.3	3.96 : 1
<畜肉類>うし [和牛肉] リブロース 脂身つき 焼き	597	14.6	56.8	0.2	3.84 : 1
マカダミアナッツ いり 味付け	720	8.3	76.7	12.2	3.74 : 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] ばら 脂身つき 生	470	12.2	44.4	0.3	3.55 : 1
<魚類>あんこう きも 生	445	10.0	41.9	2.2	3.43 : 1
ココナッツ ココナッツミルク	150	1.9	16.0	2.8	3.40 : 1
<魚類>あゆ 養殖 内臓 焼き	558	15.2	52.3	0.4	3.35 : 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] リブロース 皮下脂肪なし 生	484	13.6	45.2	0.3	3.25 : 1
<牛乳及び乳製品>(チーズ類) ナチュラルチーズ マスカルポーネ	293	4.4	28.2	4.3	3.24 : 1

＜畜肉類＞うし〔和牛肉〕サーロイン 皮下脂肪なし 生	456	12.9	42.5	0.3	3.22	: 1
ペカン フライ 味付け	702	9.6	73.4	13.3	3.21	: 1
まつ いり	690	14.6	72.5	8.1	3.19	: 1
＜牛乳及び乳製品＞(チーズ類) ナチュラルチーズ クリーム	346	8.2	33.0	2.3	3.14	: 1
＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕ばら 脂身つき 生	426	12.8	39.4	0.3	3.01	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔中型種肉〕ばら 脂身つき 生	434	13.4	40.1	0	2.99	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔ベーコン類〕ベーコン	405	12.9	39.1	0.3	2.96	: 1
オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	118	0.8	12.3	3.4	2.93	: 1
オリーブ 塩漬 スタッロオリーブ	137	0.8	14.3	4.2	2.86	: 1
ブラジルナッツ フライ 味付け	669	14.9	69.1	9.6	2.82	: 1
＜畜肉類＞うし〔和牛肉〕リブローズ 赤肉 生	436	14.0	40.0	0.2	2.82	: 1
＜牛乳及び乳製品＞(クリーム類) ホイップクリーム 乳脂肪	425	1.8	40.7	12.9	2.77	: 1
＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕ばら 脂身つき 焼き	484	15.9	44.2	0.3	2.73	: 1
オリーブ 塩漬 グリーンオリーブ	145	1.0	15.0	4.5	2.73	: 1
＜畜肉類＞うし〔副生物〕第四胃 ゆで	329	11.1	30.0	0	2.70	: 1
＜畜肉類＞うし〔和牛肉〕かたローズ 脂身つき 生	411	13.8	37.4	0.2	2.67	: 1
＜畜肉類＞うし〔副生物〕小腸 生	287	9.9	26.1	0	2.64	: 1
くるみ いり	674	14.6	68.8	11.7	2.62	: 1
＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕リブローズ 脂身つき 生	409	14.1	37.1	0.2	2.59	: 1
まつ 生	669	15.8	68.2	10.6	2.58	: 1
＜畜肉類＞うし〔和牛肉〕かたローズ 皮下脂肪なし 生	403	14.0	36.5	0.2	2.57	: 1
＜牛乳及び乳製品＞(クリーム類) コーヒーホワイトナー 液状 乳脂肪・植物性脂肪	228	4.8	21.6	3.7	2.54	: 1
＜調味料類＞(ドレッシング類)和風ドレッシング	198	2.2	18.4	5.1	2.52	: 1
ヘーゼルナッツ フライ 味付け	684	13.6	69.3	13.9	2.52	: 1
＜魚類＞こい 養殖 内臓 生	287	9.0	25.9	1.3	2.51	: 1
＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕リブローズ 脂身つき ゆで	478	17.2	43.0	0.3	2.46	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔大型種肉〕ばら 脂身つき 生	395	14.4	35.4	0.1	2.44	: 1
＜畜肉類＞うし〔副生物〕舌 生	356	13.3	31.8	0.2	2.36	: 1
＜牛乳及び乳製品＞(クリーム類) ホイップクリーム 乳脂肪・植物性脂肪	413	4.0	38.4	12.9	2.27	: 1
＜畜肉類＞うし〔輸入牛肉〕ばら 脂身つき 生	371	14.4	32.9	0.2	2.25	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔大型種肉〕ばら 脂身つき 焼き	496	19.6	43.9	0.1	2.23	: 1
ココナッツ ココナッツパウダー	668	6.1	65.8	23.7	2.21	: 1
(なす類) べいなす 果実 素揚げ	183	1.0	17.0	6.7	2.21	: 1
＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕リブローズ 皮下脂肪なし 生	378	15.0	33.4	0.2	2.20	: 1
＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕リブローズ 脂身つき 焼き	511	20.4	45.0	0.3	2.17	: 1
アボカド 生	187	2.5	18.7	6.2	2.15	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔その他〕レバーペースト	378	12.9	34.7	3.6	2.10	: 1
かや いり	665	8.7	64.9	22.6	2.07	: 1
鶏卵 卵黄 乾燥卵黄	724	30.3	62.9	0.2	2.06	: 1
＜鳥肉類＞かも あいがも 肉 皮つき 生	333	14.2	29.0	0.1	2.03	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔ソーセージ類〕レバーソーセージ	368	14.7	33.5	1.9	2.02	: 1
鶏卵 卵黄 生	387	16.5	33.5	0.1	2.02	: 1
鶏卵 卵黄 ゆで	386	16.7	33.3	0.2	1.97	: 1
＜畜肉類＞うし〔和牛肉〕ランプ 脂身つき 生	347	15.1	29.9	0.4	1.93	: 1
＜畜肉類＞うし〔交雑牛肉〕リブローズ 赤肉 生	376	16.7	32.3	0.4	1.89	: 1
＜牛乳及び乳製品＞(クリーム類) ホイップクリーム 植物性脂肪	402	6.3	36.1	12.9	1.88	: 1
＜畜肉類＞うし〔副生物〕舌 焼き	435	20.2	37.1	0.2	1.82	: 1
＜魚類＞あゆ 天然 内臓 生	206	9.5	17.5	0.3	1.79	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔ソーセージ類〕ウインナーソーセージ	321	13.2	28.5	3.0	1.76	: 1
＜畜肉類＞うし〔交雑牛肉〕もも 脂身つき 生	343	16.4	28.9	0.4	1.72	: 1
＜牛乳及び乳製品＞(クリーム類) コーヒーホワイトナー 液状 乳脂肪	211	5.2	18.3	5.5	1.71	: 1
＜魚類＞マジェランあいなめ 生	272	13.3	22.9	0.1	1.71	: 1
＜畜肉類＞うし〔副生物〕横隔膜 生	301	14.9	25.2	0.3	1.66	: 1
＜畜肉類＞くじら うねず 生	376	18.8	31.4	0.2	1.65	: 1
＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕サーロイン 脂身つき 生	334	16.5	27.9	0.4	1.65	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔ソーセージ類〕セミドライソーセージ	339	15.4	29.7	2.6	1.65	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔ソーセージ類〕生ソーセージ	279	14.0	24.4	0.8	1.65	: 1
＜畜肉類＞めんよう〔ラム〕ローズ 脂身つき 生	310	15.6	25.9	0.2	1.64	: 1
＜魚類＞さんま 皮なし、刺身	335	16.9	28.0	0.2	1.64	: 1
＜畜肉類＞うし〔和牛肉〕ランプ 皮下脂肪なし 生	318	16.0	26.4	0.4	1.61	: 1
＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕かたローズ 脂身つき 生	318	16.2	26.4	0.2	1.61	: 1
＜魚類＞ぎんだら 水煮	287	14.9	23.8	0	1.60	: 1
＜畜肉類＞ぶた〔ソーセージ類〕ドライソーセージ	497	25.4	43.0	2.1	1.56	: 1
＜畜肉類＞うし〔和牛肉〕かたローズ 赤肉 生	316	16.5	26.1	0.2	1.56	: 1

<牛乳及び乳製品>(チーズ類) チーズスプレッド	305	15.9	25.7	0.6	1.56	: 1
<魚類>(さば類) たいせいようさば 生	326	17.2	26.8	0.4	1.52	: 1
ひまわり フライ 味付け	611	20.1	56.3	17.2	1.51	: 1
<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かたロース 皮下脂肪なし 生	308	16.5	25.2	0.2	1.51	: 1
<魚類>(さば類) 加工品 開き干し	348	18.7	28.5	0.2	1.51	: 1
<魚類>(さば類) たいせいようさば 水煮	348	18.6	28.5	0.4	1.50	: 1
<魚類>(いわし類) 缶詰 油漬	359	20.3	30.7	0.3	1.49	: 1
<畜肉類>うし [和牛肉] サーロイン 赤肉 生	317	17.1	25.8	0.4	1.47	: 1
ピスタチオ いり 味付け	615	17.4	56.1	20.9	1.46	: 1
<牛乳及び乳製品>(チーズ類) ナチュラルチーズ ブルー	349	18.8	29.0	1.0	1.46	: 1
だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	410	23.4	34.4	0.4	1.45	: 1
ごま むき	603	19.3	54.9	18.8	1.44	: 1
<畜肉類>めんよう [ラム] ロース 脂身つき 焼き	388	21.8	31.4	0.2	1.43	: 1
<畜肉類>うし [副生物] 大腸 生	162	9.3	13.0	0	1.40	: 1
ごま いり	599	20.3	54.2	18.5	1.40	: 1
ごま ねり	605	20.5	54.7	18.7	1.40	: 1
<魚類>(まぐろ類) みなみまぐろ 脂身 生	352	20.3	28.3	0.1	1.39	: 1
<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] 混合ソーセージ	270	11.8	22.7	4.7	1.38	: 1
<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ポロニアソーセージ	251	12.5	21.0	2.9	1.36	: 1
<魚類>やつめうなぎ 生	273	15.8	21.8	0.2	1.36	: 1
<魚類>(まぐろ類) くらまぐろ 脂身 生	344	20.1	27.5	0.1	1.36	: 1
ごま 乾	578	19.8	51.9	18.4	1.36	: 1
かぼちゃ いり 味付け	574	26.5	51.8	12.0	1.35	: 1
<魚類>さんま 皮つき、生	297	17.6	23.6	0.1	1.33	: 1
<畜肉類>うし [輸入牛肉] サーロイン 脂身つき 生	298	17.4	23.7	0.4	1.33	: 1
<魚類>(さば類) 加工品 しめさば	339	18.6	26.9	1.7	1.33	: 1
<鳥肉類>かも あひる 肉 皮つき 生	250	14.9	19.8	0.1	1.32	: 1
アーモンド いり 無塩	608	20.3	54.1	20.7	1.32	: 1
<魚類>(さば類) たいせいようさば 焼き	370	21.8	29.3	0.5	1.31	: 1
<畜肉類>いのぶた 肉 脂身つき 生	304	18.1	24.1	0.3	1.31	: 1
<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] フランクフルトソーセージ	298	12.7	24.7	6.2	1.31	: 1
アーモンド フライ 味付け	606	19.2	53.6	22.3	1.29	: 1
<魚類>(かつお類) 缶詰 油漬 フレーク	293	18.8	24.2	0.1	1.28	: 1
アーモンド 乾	587	19.6	51.8	20.9	1.28	: 1
<畜肉類>うし [副生物] 第二胃 ゆで	200	12.4	15.7	0	1.27	: 1
だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 油抜き 焼き	398	24.9	32.2	0.7	1.26	: 1
<魚類>(まぐろ類) 缶詰 油漬 フレーク ホワイト	288	18.8	23.6	0.1	1.25	: 1
<牛乳及び乳製品>(チーズ類) ナチュラルチーズ チェダー	423	25.7	33.8	1.4	1.25	: 1
<魚類>うなぎ 白焼き	331	20.7	25.8	0.1	1.24	: 1
<畜肉類>うし [和牛肉] かた 脂身つき 生	286	17.7	22.3	0.3	1.24	: 1
<牛乳及び乳製品>(チーズ類) ナチュラルチーズ カマンベール	310	19.1	24.7	0.9	1.24	: 1
<畜肉類>ぶた [中型種肉] ロース 脂身つき 生	291	18.3	22.6	0.2	1.22	: 1
<魚類>(まぐろ類) 缶詰 油漬 フレーク ライト	267	17.7	21.7	0.1	1.22	: 1
うずら卵 水煮缶詰	182	11.0	14.1	0.6	1.22	: 1
<畜肉類>うし [ひき肉] 生	272	17.1	21.1	0.3	1.21	: 1
<畜肉類>うし [加工品] スモークタン	283	18.1	23.0	0.9	1.21	: 1
あひる卵 ピータン	214	13.7	16.5	0	1.20	: 1
けし 乾	567	19.3	49.1	21.8	1.19	: 1
<畜肉類>ぶた [副生物] 大腸 ゆで	179	11.7	13.8	0	1.18	: 1
らっかせい バターピーナッツ	592	25.5	51.3	18.2	1.17	: 1
<牛乳及び乳製品>(チーズ類) ナチュラルチーズ エメンタール	429	27.3	33.6	1.6	1.16	: 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] もも 皮下脂肪なし 生	282	18.3	21.6	0.4	1.16	: 1
<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かた 脂身つき 生	257	16.8	19.6	0.4	1.14	: 1
<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき とんかつ	450	22.0	35.9	9.8	1.13	: 1
<畜肉類>ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	253	17.1	19.2	0.1	1.12	: 1
<畜肉類>ぶた [中型種肉] そともも 脂身つき 生	268	18.0	20.3	0.2	1.12	: 1
<魚類>うなぎ 養殖 生	255	17.1	19.3	0.3	1.11	: 1
らっかせい ピーナッツバター	640	25.4	50.7	20.5	1.10	: 1
<鳥肉類>にわとり [成鶏肉] もも 皮つき 生	253	17.3	19.1	0	1.10	: 1
<畜肉類>うし [和牛肉] そともも 脂身つき 生	265	17.8	20.0	0.5	1.09	: 1
<畜肉類>ぶた [中型種肉] かたロース 脂身つき 生	256	17.7	19.3	0	1.09	: 1
<畜肉類>ぶた [ハム類] ショルダーハム	231	16.1	18.2	0.6	1.09	: 1
<畜肉類>うし [交雑牛肉] もも 皮下脂肪なし ゆで	375	25.7	28.2	0.2	1.09	: 1
だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 油抜き ゆで	177	12.4	13.8	0.3	1.09	: 1
<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	339	22.7	26.0	1.3	1.08	: 1

<畜肉類>うし〔交雑牛肉〕もも 皮下脂肪なし 焼き	367	25.0	27.6	0.5	1.08	: 1
すいか いり 味付け	546	29.6	46.4	13.4	1.08	: 1
らっかせい 乾 大粒種	562	25.4	47.5	18.8	1.07	: 1
らっかせい 乾 小粒種	562	25.4	47.5	18.8	1.07	: 1
らっかせい いり 大粒種	585	26.5	49.4	19.6	1.07	: 1
らっかせい いり 小粒種	585	26.5	49.4	19.6	1.07	: 1
<畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕サーロイン 皮下脂肪なし 生	270	18.4	20.2	0.5	1.07	: 1
チンゲンサイ 葉 油いため	39	0.8	3.2	2.2	1.07	: 1
<牛乳及び乳製品>(チーズ類) ナチュラルチーズ ゴーダ	380	25.8	29.0	1.4	1.07	: 1
<畜肉類>うし〔和牛肉〕かた 皮下脂肪なし 生	265	18.3	19.8	0.3	1.06	: 1
<魚類>にしん 開き干し	264	18.5	19.7	0.2	1.05	: 1
だいず〔豆腐・油揚げ類〕がんもどき	228	15.3	17.8	1.6	1.05	: 1
うこつけい卵 全卵 生	176	12.0	13.0	0.4	1.05	: 1
(なす類) なす 果実 天ぷら	180	1.6	14.0	12.0	1.03	: 1
<畜肉類>いのしし 肉 脂身つき 生	268	18.8	19.8	0.5	1.03	: 1
<ケーキ・ペストリー類>パイ パイ皮	435	7.7	33.7	25.2	1.02	: 1
カシューナッツ フライ 味付け	576	19.8	47.6	26.7	1.02	: 1
<畜肉類>ぶた〔副生物〕舌 生	221	15.9	16.3	0.1	1.02	: 1
うずら卵 全卵 生	179	12.6	13.1	0.3	1.02	: 1
<魚類>(いわし類) めざし 生	257	18.2	18.9	0.5	1.01	: 1
<畜肉類>ぶた〔副生物〕軟骨 ゆで	231	17.8	17.9	0	1.01	: 1
<ケーキ・ペストリー類>チーズケーキ レアチーズケーキ	364	5.8	28.0	22.1	1.00	: 1
<畜肉類>ぶた〔大型種肉〕ロース 脂身つき ゆで	329	23.9	24.1	0.3	1.00	: 1