

第5章

ひとめでわかる 食品中の含量表

『改訂2 すぐに役立つ 栄養指導教材集』（平成19年4月19日 改訂2版1刷）
新規情報

第5章のP.156～P.199の「ひとめでわかる食品中の含量表」は、「五訂日本食品標準成分表」を基準に作成したものです。現在の「五訂増補日本食品標準成分表」を基準とした数値に更新いたしました。御確認のほどよろしくお願い申し上げます。

日本医療企画

2009年10月1日



ビタミンAレチノール 当量含量表

	食品名	100g中 含有量(μg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(μg)
主 菜 肉	鶏レバー	14000	1人前	60	8400	8400
	豚レバー	13000	1人前	60	7800	7800
	牛レバー	1100	1人前	60	660	660
主 菜	やつめうなぎ	8200	1/2尾	100	8200	8200
	あんこうきも	8300	1人前	40	3320	3320
	うなぎきも	4400	1人前	30	1320	1320
	ぎんだら	1100	大1切れ	100	1100	1100
	うなぎ蒲焼	1500	1串	60	900	900
	あなご蒸し	890	1人前	80	712	712
	ほたるいか	1500	5~6杯	30	450	450
	すじこ	670	1人前	30	201	201
	すずき	180	大1切れ	100	180	180
	かじか	180	大1切れ	100	180	180
	シルバー	100	大1切れ	100	100	100
	いくら	330	大さじ1杯	20	66	66
	おきあみ	180	1人前	30	54	54
	ししゃも	100	2尾	50	50	50
	うに	58	1人前	30	17	17
	うずら卵	350	2~3個	30	105	105
	卵黄	480	中1個	18	86	86
	卵	150	中1個	50	75	75
	副 菜	牛乳	38	コップ1杯	200	76
CHEDDARチーズ		330	1切れ	20	66	66
生クリーム		390	大さじ1杯	15	59	59

	食品名	100g中 含有量 (μg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(μg)
副 菜	プロセスチーズ	260	1切れ	20	52	
	西洋かぼちゃ	330	1人前	80	264	
	春菊	380	1人前	70	266	
	ほうれん草	350	1人前	70	245	
	だいこん菜	330	1人前	70	231	
	にんじん	680	1人前	30	204	
	小松菜	260	1人前	70	182	
	かぶ菜	230	1人前	70	161	
	にら	290	1人前	50	145	
	なばな	180	1人前	70	126	
	つるむらさき	250	1人前	50	125	
	チンゲン菜	170	1人前	70	119	
	パクチョイ	150	1人前	70	105	
	せり	160	1人前	50	80	
	きょうな	110	1人前	70	77	
	おおさかしろな	110	1人前	70	77	
	貝割菜	160	1人前	30	48	
	すいか	69	1/16個	250	173	
	びわ	68	2個	100	68	
	マンゴー	51	1/2個	100	51	
焼き海苔	2300	1人前	2	46		
調味料	マーガリン	24	大さじ1杯	13	3	
	バター	510	大さじ1杯	13	66	
嗜好品	抹茶	2400	1人前	5	120	

①ビタミンAレチノール当量含量表

2

ビタミンD含量表

	食品名	100g中 含有量 (μg)	常用量		
			目安量	(g)	含有量 (μg)
主 菜	あんこうきも	110	1人前	40	44
	紅さけ	33	大1切れ	100	33
	いさぎ	15	1尾	150	23
	そうだかつお	22	大1切れ	100	22
	からふとます	22	大1切れ	100	22
	かれい	13	1尾	150	20
	さんま	19	大1尾	100	19
	塩さけ	23	中1切れ	80	18
	しらす干し	61	1人前	30	18
	ひらめ(養殖)	18	1尾	100	18
	まぐろ(トロ)	18	大1切れ	100	18
	新巻さけ	21	中1切れ	80	17
	塩ます	20	中1切れ	80	16
	いわしみりん干し	53	1人前	30	16
	まいわし	10	1尾	50	5
	しまあじ	18	1尾	80	14
	たちうお	14	1切れ	100	14
	かます	11	1尾	120	13
	なまり節	21	1人前	60	13
	かじき	12	大1切れ	100	12
めじまぐろ	12	大1切れ	100	12	
うなぎ蒲焼	19	1串	60	11	
こい(養殖)	14	1尾	80	11	
かじき	11	大1切れ	100	11	

	食品名	100g中 含有量(μg)	常 用 量			
			目安量	(g)	含有量	50 (μg)
主 菜	すずき	10	大1切れ	100	10	
	にじます	12	1尾	80	10	
	さば	11	中1切れ	80	9	
	ぶり	8	大1切れ	100	8	
	まだい(養殖)	8	1切れ	100	8	
	きす	9	2尾	80	7	
	さわら	7	大1切れ	100	7	
	きはだまぐろ	6	大1切れ	100	6	
	むろあじ開き	7	1枚	80	6	
	きびなご	10	1人前	50	5	
	しいら	5	大1切れ	100	5	
	やまめ(養殖)	8	1尾	60	5	
	あゆ(養殖)	8	1尾	60	5	
	はまち	4	大1切れ	100	4	
	ぎんだら	4	大1切れ	100	4	
	むつ	4	大1切れ	100	4	
	ます缶詰	7	1人前	50	4	
	めざし	11	2尾	30	3	
	どじょう	4	4~5尾	40	2	
	あひる肉	33	1人前	80	26	
副 菜	きくらげ(乾)	440	1人前	1	4	
	干しいたけ	17	中2~3枚	10	2	
	生しいたけ	2	大2~3枚	30	1	
	まいたけ	3	1人前	20	1	

3

ビタミンE含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	3.0 5.0 (mg)
主食	米(玄米)	1.2	1/2カップ	70	0.8	
主 菜	子持ちかれい	2.9	1尾	150	4.4	
	あんこうきも	13.8	1人前	40	5.5	
	にじます	1.2	1尾	80	1.0	
	いわし缶詰(油漬)	8.2	1人前	50	4.1	
	まぐろ缶詰(油漬・ホワイト)	8.3	1人前	50	4.2	
	うなぎ(養殖)	7.4	1串	60	4.4	
	はまち	4.1	大1切れ	100	4.1	
	やつめうなぎ	3.8	1/2尾	100	3.8	
	さば開き干し	2.4	1枚	150	3.6	
	さけ(輸入品)	3.4	大1切れ	100	3.4	
	めかじき	3.3	大1切れ	100	3.3	
	キングサーモン	1.2	大1切れ	100	1.2	
	すじこ	10.6	1人前	30	3.2	
	シルバー	3.1	大1切れ	100	3.1	
	あゆ(養殖)	5.0	1尾	60	3.0	
	ぎんだら	3.0	大1切れ	100	3.0	
	たらこ	7.1	1/2腹	40	2.8	
	いくら	9.1	1人前	30	2.7	
	にしん	3.1	小1尾	80	2.5	
	まだい(養殖)	2.4	大1切れ	100	2.4	
	まぐろ缶詰(油漬・ライト)	2.8	1人前	50	1.4	
	あなご蒸し	2.9	1人前	80	2.3	
	みなみむつ	2.2	大1切れ	100	2.2	

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主 菜	かつお缶詰 (油漬)	2.6	1人前	50	1.3	
	いしだい	2.1	大1切れ	100	2.1	
副 菜	モロヘイヤ	6.5	1人前	70	4.6	
	西洋かぼちゃ	4.9	1人前	80	4.0	
	だいこん菜	1.5	1人前	70	1.1	
	かぶ菜	3.1	1人前	70	2.2	
	からしな	3.0	1人前	70	2.1	
	赤ピーマン	4.3	1人前	50	2.2	
	なばな	2.9	1人前	70	2.0	
	アボガド	3.3	1/2個	100	3.3	
	マンゴー	1.8	1個	100	1.8	
	調 味 料	ひまわり油	38.7	大さじ1杯	13	5.0
綿実油		28.3	大さじ1杯	13	3.7	
サフラワー油		27.1	大さじ1杯	13	3.5	
米ぬか油		25.5	大さじ1杯	13	3.3	
マーガリン		15.1	大さじ1杯	13	2.0	
マヨネーズ (全卵)		14.7	大さじ1杯	14	2.1	
とうもろこし油		17.1	大さじ1杯	13	2.2	
嗜 好 品	アーモンド	31.0	1人前	20	6.2	
	ポテトチップス	6.2	1袋	90	5.6	
	ヘーゼルナッツ	17.8	1人前	20	3.6	
	芋かりんとう	4.5	1袋	60	2.7	
	コーンスナック	3.7	1袋	60	2.2	
	落花生 (いり)	10.6	1人前	20	2.1	

4

ビタミンK含量表

	食品名	100g中 含有量(μg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(μg)
主 菜	納豆	600	1パック	50	300	
	がんもどき	43	大1個	60	26	
	卵黄	40	中1個	18	7	
	うずら卵	15	2~3個	30	5	
副 菜	モロヘイヤ	640	1人前	70	448	
	あしたば	500	1人前	70	350	
	つるむらさき	350	1人前	70	245	
	かぶ菜	340	1人前	70	238	
	ほうれん草	270	1人前	70	189	
	だいこん菜	270	1人前	70	189	
	からしな	260	1人前	70	182	
	春菊	250	1人前	70	175	
	なばな	250	1人前	70	175	
	とうみょう	320	1人前	50	160	
	おかひじき	310	1人前	50	155	
	小松菜	210	1人前	70	147	
	パクチョイ	190	1人前	70	133	
	おおさかしろな	190	1人前	70	133	
	にら	180	1人前	70	126	
	ふだんそう	180	1人前	70	126	
	わけぎ	170	1人前	70	119	
	糸みつば	220	1人前	50	110	
	きょうな	120	1人前	70	84	
	ブロッコリー	160	1人前	50	80	

	食品名	100g中 含有量(μg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	100 200 (μg)
副 菜	せり	160	1人前	50	80	
	芽キャベツ	150	4~5個	50	75	
	花にら	100	1人前	50	50	
	にんじん	3	1人前	30	1	
	白菜	59	1人前	70	41	
	大豆もやし	57	1人前	70	40	
	キャベツ	78	1人前	50	39	
	オクラ	71	4~5個	50	36	
	あまのり干しのり	2600	1枚	3	78	
	昆布佃煮	310	1人前	15	47	
調 味 料	板わかめ	1800	1人前	2	36	
	干しひじき	320	1人前	5	16	
	カットわかめ	1600	1人前	1	16	
	あまのり味付けのり	650	1枚	2	13	
	わかめ(塩蔵)	100	1人前	10	10	
	大豆油	210	大さじ1杯	13	27	
	調合サラダ油	170	大さじ1杯	13	22	
嗜 好 品	なたね油	120	大さじ1杯	13	16	
	マヨネーズ	110	大さじ1杯	14	15	
	マーガリン	53	大さじ1杯	13	7	
	抹茶	2900	1人前	5	145	
	せん茶抽出液	0	1人前	160	0	
	ピスタチオ	29	1人前	20	6	
	カシューナッツ	28	1人前	20	6	

5











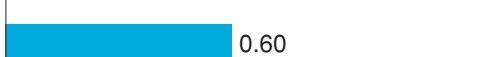
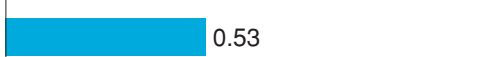

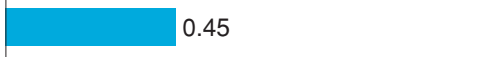










ビタミンB₁含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主食	干しそば	0.37	1人前	100	0.37	
	ご飯(玄米)	0.16	茶碗1杯	150	0.24	
	マカロニ・スパゲティ	0.19	1人前	100	0.19	
	ご飯(胚芽)	0.08	茶碗1杯	150	0.12	
	ライ麦パン	0.16	2杯	60	0.10	
主菜	豚ヒレ肉	0.98	1人前	100	0.98	
	豚もも赤肉	0.96	1人前	100	0.96	
	豚ロース赤肉	0.80	1人前	100	0.80	
	焼き豚	0.85	1人前	80	0.68	
	豚ひき肉	0.62	1人前	80	0.50	
	豚ばら肉	0.54	1人前	80	0.43	
	ボンレスハム	0.90	2枚	40	0.36	
	ロースハム	0.60	2枚	40	0.24	
	鶏レバー	0.38	1人前	60	0.23	
	プレスハム	0.55	2枚	40	0.22	
	豚レバー	0.34	1人前	60	0.20	
	ベーコン	0.47	2枚	40	0.19	
	うなぎ蒲焼	0.75	1串	60	0.45	
	まだい(養殖)	0.34	大1切れ	100	0.34	
	子持ちかれい	0.19	1尾	150	0.29	
	たらこ	0.71	1/2腹	40	0.28	
	やつめうなぎ	0.25	1/2尾	100	0.25	
	ずわいがに	0.24	1人前	100	0.24	
	ぶり	0.23	大1切れ	100	0.23	

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	0.5 1 (mg)
主 菜	まながつお	0.22	1尾	100	0.22	
	ほんます	0.22	大1切れ	100	0.22	
	さけ	0.26	大1切れ	100	0.26	
	かつお	0.10	大1切れ	100	0.10	
	さば	0.15	中1切れ	80	0.12	
	まぐろ(トロ)	0.10	大1切れ	100	0.10	
	大豆	0.83	大さじ2杯	20	0.17	
	絹ごし豆腐	0.10	1/2丁	150	0.15	
副 菜	とうもろこし	0.30	中1本	200	0.60	
	えだ豆	0.31	1人前	50	0.16	
	そら豆	0.50	1人前	50	0.25	
	えんどう豆	0.72	12~13粒	20	0.14	
	なばな	0.16	1人前	70	0.11	
	芽キャベツ	0.19	4~5個	50	0.10	
	アスパラガス	0.14	1人前	60	0.08	
	ほうれん草	0.11	1人前	70	0.08	
	ブロッコリー	0.14	1人前	50	0.07	
	いんげん豆(乾)	0.50	大さじ2杯	20	0.10	
	みかん	0.10	2個	200	0.20	
	パイナップル	0.08	1/4個	150	0.12	
	アボガド	0.10	1/2個	100	0.10	
嗜好品	くり	0.21	1人前	60	0.13	
	カシューナッツ	0.54	1人前	20	0.11	
	ピスタチオ	0.43	1人前	20	0.09	

6

ビタミンB₂含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主	豚レバー	3.60	1人前	60		2.16
	牛レバー	3.00	1人前	60		1.80
	鶏レバー	1.80	1人前	60		1.08
	豚ヒレ肉	0.27	1人前	100		0.27
	ローストビーフ	0.25	1人前	100		0.25
	鶏もも皮なし	0.31	1人前	100		0.31
	豚もも肉	0.23	1人前	100		0.23
	豚ロース	0.18	1人前	100		0.18
	プレスハム	0.18	2枚	40		0.07
	豚バラ肉	0.13	1人前	100		0.13
	やつめうなぎ	0.85	1/2尾	100		0.85
	ずわいがに	0.60	1人前	100		0.60
	菜	まかれい	0.35	1尾	150	
塩さば		0.59	中1切れ	80		0.47
さんま開き		0.30	1尾	150		0.45
うなぎ蒲焼		0.74	1串	60		0.44
どじょう		1.09	5~6尾	40		0.44
塩ほっけ		0.27	1尾	150		0.41
ぶり		0.36	大1切れ	100		0.36
さわら		0.35	大1切れ	100		0.35
子持ちかれい		0.20	1尾	150		0.30
さんま		0.26	1尾	100		0.26
うるめいわし丸干し		0.43	中1尾	60		0.26
さば		0.28	中1切れ	80		0.22

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量		
			目安量	(g)	含有量 (mg)
主 菜	しめさば	0.28	1人前	80	0.22
	まいわし	0.36	1尾	60	0.22
	粒うに	0.65	1人前	30	0.20
	きびなご調味干し	0.64	1人前	30	0.19
	たらこ	0.43	1/2腹	40	0.17
	あんこうきも	0.35	1人前	40	0.14
	ししゃも	0.25	2尾	50	0.13
	まいわし丸干し	0.41	中2尾	30	0.12
	糸引き納豆	0.56	1パック	50	0.28
	うずら卵	0.72	2~3個	30	0.22
	鶏卵	0.43	中1個	50	0.22
副 菜	脱脂粉乳	1.60	大さじ4杯	20	0.32
	牛乳	0.15	コップ1杯	200	0.30
	ヨーグルト	0.14	1人前	100	0.14
	カマンベールチーズ	0.48	1切れ	20	0.10
	とうもろこし	0.10	中1本	200	0.20
	なばな	0.28	1人前	70	0.20
	ほうれん草	0.20	1人前	70	0.14
	おおさかしろな	0.18	1人前	70	0.13
	芽キャベツ	0.23	4~5個	50	0.12
	ほんしめじ	0.50	1人前	30	0.15
	干しいたけ	1.40	2~3枚	5	0.07
嗜好品	アイスクリーム	0.20	1カップ	150	0.30
	アーモンドフライ味付け	1.11	1人前	20	0.22

7

ビタミンB₆含量表

























	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主	鶏むね皮なし	0.54	1人前	100	0.54	
	牛レバー	0.89	1人前	60	0.53	
	鶏ささみ	0.60	2本	80	0.48	
	牛もも	0.49	1人前	100	0.49	
	鶏レバー	0.65	1人前	60	0.39	
	豚レバー	0.57	1人前	60	0.34	
	豚もも	0.33	1人前	100	0.33	
	生ハム長期熟成	0.52	2枚	30	0.16	
	ショルダーハム	0.27	2枚	40	0.11	
	まぐろ赤身	1.08	大1切れ	100	1.08	
菜	かつお	0.54	大1切れ	100	0.54	
	しろさけ	0.64	大1切れ	100	0.64	
	むろあじ	0.57	1尾	100	0.57	
	さんま	0.51	大1尾	100	0.51	
	ひらめ	0.45	1尾	100	0.45	
	まいわし	0.44	1尾	100	0.44	
	くろだい	0.42	大1切れ	100	0.42	
	さば	0.51	中1切れ	80	0.41	
	にしん	0.42	小1尾	80	0.34	
	たら	0.05	大1切れ	100	0.05	
	するめいか	0.34	1/3杯	80	0.27	
	いいだこ	0.11	3~4本	60	0.07	
	卵黄	0.26	中1個	18	0.05	
	卵	0.08	中1個	50	0.04	

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量				
			目安量	(g)	含有量	(mg)	
主 菜	納豆	0.24	1パック	50	0.12		
	大豆(乾)	0.53	大さじ2杯	20	0.11		
副 菜	牛乳	0.03	コップ1杯	200	0.06		
	脱脂粉乳	0.27	大さじ4杯	20	0.05		
	とうもろこし	0.39	中1本	200	0.78		
	西洋かぼちゃ	0.22	1人前	80	0.18		
	ブロッコリー	0.27	1人前	50	0.14		
	大根	0.05	1人前	70	0.04		
	カリフラワー	0.23	1人前	50	0.12		
	ほうれん草	0.14	1人前	70	0.10		
	赤ピーマン	0.37	1人前	20	0.07		
	えんどう豆	0.29	12~13個	20	0.06		
	さつまいも	0.28	小1本	100	0.28		
	じゃがいも	0.18	小1個	100	0.18		
	小豆	0.39	大さじ2杯	20	0.08		
	バナナ	0.38	小1本	100	0.38		
	アボガド	0.32	1/2個	100	0.32		
	温州みかん	0.06	2個	200	0.12		
	嗜 好 品	ピスタチオ	1.22	1人前	20	0.24	
		落花生	0.46	1人前	30	0.14	
くるみ		0.49	1人前	20	0.10		
ヘーゼルナッツ		0.39	1人前	20	0.08		
カシューナッツ		0.36	1人前	20	0.07		
日本酒		0.12	1合	180	0.22		

8

ビタミンB₁₂含量表

	食品名	100g中 含有量(μg)	常用量		
			目安量	(g)	含有量 50 (μg)
主 菜	牛レバー	52.8	1人前	60	31.7
	鶏レバー	44.4	1人前	60	26.6
	豚レバー	25.2	1人前	60	15.1
	牛心臓	12.1	1人前	60	7.3
	牛タン	6.1	1人前	60	3.7
	しじみ	62.4	1人前	50	31.2
	かじか	28.2	大1切れ	100	28.2
	あさり	52.4	1人前	50	26.2
	さんま	17.7	大1尾	100	17.7
	生かき	28.1	5~6個	60	16.9
	すじこ	53.9	1人前	30	16.2
	あんこうきも	39.1	1人前	40	15.6
	うるめいわし丸干し	24.7	中1尾	60	14.8
	にしん	17.4	小1尾	80	13.9
	さば(水煮)	15.7	中1切れ	80	12.6
	そうだがつお	12.4	大1切れ	100	12.4
	なまり節	10.6	1切れ	100	10.6
帆立貝	11.4	大3個	90	10.3	
むろあじ	12.8	1尾	80	10.2	
紅ざけ	9.4	大1切れ	100	9.4	
たらばがに	5.8	1人前	90	5.2	
いさき	5.8	1尾	150	8.7	
かつお	8.4	大1切れ	100	8.4	
はまぐり	28.4	3~4個	30	8.5	

	食品名	100g中 含有量(μg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	50 (μg)
主 菜	さば	10.6	中1切れ	80	 8.5	
	かたくちいわし(煮干し)	41.3	1人前	20	 8.3	
	たらこ	18.1	1/2腹	40	 7.2	
	めじまぐろ	6.9	大1切れ	100	 6.9	
	しろさけ	5.9	大1切れ	100	 5.9	
	きはだまぐろ	5.8	大1切れ	100	 5.8	
	にじます	6.0	1尾	100	 6.0	
	さわら	5.3	大1切れ	100	 5.3	
	かんばち	5.3	大1切れ	100	 5.3	
	まいわし	9.5	1尾	50	 4.8	
	子持ちかれい	4.3	1尾	100	 4.3	
	まかじき	4.3	大1切れ	100	 4.3	
	ほたるいか	14.0	5~6杯	30	 4.2	
	かつお味付けフレーク缶詰	8.3	1人前	50	 4.2	
	すけとうたら	4.0	大1切れ	100	 4.0	
	ぶり	3.8	大1切れ	100	 3.8	
	どじょう	8.5	5~6尾	40	 3.4	
	うずら卵	4.7	2~3個	30	 1.4	
	卵黄	3.0	中1個	18	 0.5	
	卵	0.9	中1個	50	 0.5	
副 菜	プロセスチーズ	3.2	1切れ	20	 0.6	
	牛乳	0.3	コップ1杯	200	 0.6	
	脱脂粉乳	1.8	大さじ4杯	20	 0.4	
	ほしのり	77.6	1人前	2	 1.6	

9

葉酸含量表

	食品名	100g中 含有量(μg)	常用量					
			目安量	(g)	含有量	100	200	(μg)
主食	米(玄米)	27	1/2カップ	70	19			
主 菜	鶏レバー	1300	1人前	60	780			
	牛レバー	1000	1人前	60	600			
	豚レバー	810	1人前	60	486			
	生かき	40	5~6個	60	24			
	糸引き納豆	120	1パック	50	60			
	挽きわり納豆	110	1パック	50	55			
	大豆	230	大きさ2杯	20	46			
	うずら卵	91	2~3個	30	27			
	卵黄	140	中1個	18	25			
	卵	43	中1個	50	22			
	副 菜	なばな	340	1人前	70	238		
からし菜		310	1人前	70	217			
とうもろこし		28	中1本	200	56			
モロヘイヤ		250	1人前	70	175			
えだ豆		320	1人前	50	160			
ほうれん草		210	1人前	70	147			
春菊		190	1人前	70	133			
芽キャベツ		240	4~5個	50	120			
アスパラガス		190	1人前	60	114			
ブロッコリー		210	1人前	50	105			
おおさかしろな		150	1人前	70	105			
きょうな		140	1人前	70	98			
パクチョイ		140	1人前	70	98			

	食品名	100g中 含有量(μg)	常 用 量			
			目安量	(g)	含有量	100 200 (μg)
副 菜	だいこん菜	140	1人前	70	98	
	かぶ菜	110	1人前	70	77	
	にら	100	1人前	70	70	
	日本かぼちゃ	80	1人前	80	64	
	花にら	120	1人前	50	60	
	オクラ	110	4~5個	50	55	
	せり	110	1人前	50	55	
	カリフラワー	94	1人前	50	47	
	おかひじき	93	1人前	50	47	
	ちんげん菜	66	1人前	70	46	
	大豆もやし	85	1人前	50	43	
	キャベツ	78	1人前	50	39	
	さつまいも	49	小1個	100	49	
	さといも	30	中2個	100	30	
	小豆(乾)	130	大さじ2杯	20	26	
	いんげん豆(乾)	85	12~13粒	20	17	
	焼き海苔	1900	1枚	3	57	
	いちご	90	大4個	100	90	
	マンゴー	84	1/2個	100	84	
ライチー	100	4個	60	60		
嗜 好 品	甘栗	100	5~6個	50	50	
	くり	74	1人前	50	37	
	くるみ	91	1人前	20	18	
	アーモンド	63	1人前	20	13	

10

ビタミンC含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	50 100 (mg)
主 菜	牛レバー	30	1人前	60	18	
	鶏レバー	20	1人前	60	12	
	豚レバー	20	1人前	60	12	
副 菜	なばな	130	1人前	70	91	
	赤ピーマン	170	1人前	50	85	
	芽キャベツ	160	4~5人前	50	80	
	黄ピーマン	150	1人前	50	75	
	ブロッコリー	120	1人前	50	60	
	かぶ菜	82	1人前	70	57	
	高菜	69	1人前	70	48	
	カリフラワー	81	1人前	50	41	
	きょうな	55	1人前	70	39	
	青ピーマン	76	1人前	50	38	
	だいこん菜	53	1人前	70	37	
	西洋かぼちゃ	43	1人前	80	34	
	野沢菜	41	1人前	70	29	
	小松菜	39	1人前	70	27	
	とうがん	39	1人前	70	27	
	わけぎ	37	1人前	70	26	
	ほうれん草	35	1人前	70	25	
	れんこん	48	1人前	50	24	
きゃべつ	41	1人前	50	21		
おおさかしろな	28	1人前	70	20		
ししとうがらし	57	1人前	30	17		



カリウム含量表

























	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量						
			目安量	(g)	含有量 100	200	300	400	500 (mg)
主 菜	牛ヒレ肉	370	1人前	150	555				
	豚もも脂身なし	360	1人前	100	360				
	牛もも赤身(和牛)	340	1人前	100	340				
	すっぽん	150	1人前	100	150				
	鶏ささみ	420	大2本	80	336				
	さわら	490	1切れ	100	490				
	まだい(養殖)	470	大1切れ	100	470				
	きはだまぐろ	450	大1切れ	100	450				
	ひらめ	430	1尾	100	430				
	かじき	380	大1切れ	100	380				
	かつお	430	大1切れ	100	430				
	うるめいわし丸干し	820	中1尾	50	410				
	紅さけ	380	大1切れ	100	380				
	うるめいわし(生)	440	大1尾	60	264				
	くるまえび	430	中2尾	50	215				
	大豆(乾)	1900	大さじ2杯	20	380				
	糸引き納豆	660	1パック	50	330				
	副 菜	脱脂粉乳	1800	大さじ4杯	20	360			
牛乳		150	コップ1杯	200	300				
とうもろこし		290	中1本	200	580				
ほうれん草		690	1人前	70	483				
にら		510	1人前	70	357				
春菊		460	1人前	70	322				
切干大根		3200	1人前	10	320				

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量						
			目安量	(g)	含有量 100	200	300	400	500 (mg)
副	えだ豆	590	1人前	50	295				
	ブロッコリー	360	1人前	50	180				
	そら豆	440	1人前	30	132				
	さつまいも	470	小1個	100	470				
	長いも	430	1人前	100	430				
	じゃがいも	410	小1個	100	410				
	小豆	1500	大さじ2杯	20	300				
	いんげん豆(乾)	1500	1人前	20	300				
	刻み昆布	8200	1人前	3	246				
	干しひじき	4400	1人前	5	220				
菜	まこんぶ煮干し	6100	1人前	3	183				
	塩こんぶ	1800	1人前	10	180				
	干しわかめ	5200	1人前	3	156				
	アボガド	720	1/2個	100	720				
	干しあんず	1300	1人前	30	390				
	バナナ	360	1本	100	360				
	メロン	340	1切れ	100	340				
	キウイフルーツ	290	1個	100	290				
	干し柿	670	中1個	40	268				
	すいか	120	1/16個	200	240				
嗜好品	ポテトチップス	1200	1袋	90	1080				
	ミルクチョコレート	440	1袋	50	220				
	くり	420	1人前	50	210				
	トマトジュース	260	1缶	250	650				

①カリウム含量表

12

カルシウム含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常 用 量			
			目安量	(g)	含有量	100 200 (mg)
主 菜	かたくちいわし田作り	2500	1人前	30		750
	どじょう	1100	5~6尾	50		550
	かたくちいわし煮干し	2200	1人前	20		440
	わかさぎ	450	5~6尾	80		360
	いかなご	500	1人前	60		300
	うるめいわし丸干し	570	中1尾	50		285
	みりん干し(カタクチイワシ)	800	1人前	30		240
	いかなご煮干し	740	1人前	30		222
	くるまえび	41	2尾	50		21
	干しえび	7100	1人前	3		213
	たたみいわし	970	1人前	20		194
	ししゃも(生干し)	330	2尾	50		165
	あゆ	270	1尾	60		162
	このしろ	190	1尾	80		152
	しらす干し(半乾燥)	520	1人前	20		104
	うなぎ蒲焼	150	1串	60		90
	ずわいがに	90	1人前	100		90
	あみ佃煮	490	1人前	15		74
	はまぐり	130	2個	50		65
	めざし	180	2尾	30		54
木綿豆腐	120	1/2丁	150		180	
生揚げ	240	1個	60		144	
高野豆腐	660	1個	20		132	
がんもどき	270	大1個	60		162	

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	100 200 (mg)
主 菜	絹ごし豆腐	43	1/2丁	150	65	
	大豆(乾)	240	大さじ2杯	20	48	
	糸引き納豆	90	1パック	50	45	
副 菜	脱脂粉乳	1100	大さじ4杯	20	220	
	牛乳	110	コップ1杯	200	220	
	チェダーチーズ	740	1切れ	20	148	
	プロセスチーズ	630	1切れ	20	126	
	ヨーグルト	120	1人前	100	120	
	カマンベールチーズ	460	1切れ	20	92	
	粉チーズ	1300	大さじ1杯	5	65	
	乳酸飲料	43	1人前	125	54	
	かぶ菜	250	1人前	70	175	
	干しずいき	1200	1人前	10	120	
	小松菜	170	1人前	70	119	
	だいこん菜	260	1人前	70	182	
	なばな	160	1人前	70	112	
	春菊	120	1人前	70	84	
	チンゲン菜	100	1人前	70	70	
	切り干し大根	540	1人前	10	54	
	干しひじき	1400	1人前	5	70	
	くきわかめ	86	1人前	50	43	
	あらめ	790	1人前	5	40	
嗜好品	アイスクリーム	140	1個	150	210	
	アーモンド	230	1人前	20	46	

13

マグネシウム含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	50 100 (mg)
主食	米(玄米)	110	1/2カップ	70	77	
	マカロニ・スパゲティ(乾)	55	1人前	100	55	
	オートミール	100	1人前	50	50	
	そば(ゆで)	27	1玉	180	49	
主菜	なまこ	160	1人前	50	80	
	いかするめ	170	1/2枚	40	68	
	ほたて貝	59	大3個	90	53	
	まぐろ	27	大1切れ	100	27	
	生かき	74	5~6個	60	44	
	まだこ	55	1本	80	44	
	するめいか	54	1/3杯	80	43	
	かつお	33	大1切れ	100	33	
	みなみだら	41	大1切れ	100	41	
	きびなご調味干し	170	1人前	20	34	
	さわら	32	大1切れ	100	32	
	さけ	31	大1切れ	100	31	
	あさり	100	1人前	30	30	
	うるめいわし	37	中1尾	80	30	
	さんま	28	大1尾	100	28	
	まあじ	34	中1尾	80	27	
	くるまえび	46	2尾	50	23	
	いわし煮干し	230	5~6尾	10	23	
	あみ佃煮	100	1人前	20	20	
	絹ごし豆腐	44	1/2丁	150	66	

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	50 100 (mg)
主 菜	糸引き納豆	100	1パック	50	50	
	木綿豆腐	31	1/2丁	150	47	
	大豆(乾)	220	大さじ2杯	20	44	
	高野豆腐	120	1枚	20	24	
副 菜	脱脂粉乳	110	大さじ4杯	20	22	
	とうもろこし	75	中1本	200	150	
	ほうれん草	69	1人前	70	48	
	えだ豆	62	1人前	50	31	
	オクラ	51	4~5本	50	26	
	いんげん豆(乾)	150	12~13粒	20	30	
	えんどう豆(乾)	120	大さじ2杯	20	24	
	あずき(乾)	120	大さじ2杯	20	24	
	バナナ	32	小1個	100	32	
	パパイヤ	26	1/2個	100	26	
	すいか	11	1/16個	200	22	
	さつまいも	25	小1個	100	25	
	干しひじき	620	1人前	5	31	
	嗜 好 品	ポテトチップス	70	1袋	90	63
アーモンド		310	1人前	20	62	
カシューナッツ		240	1人前	20	48	
バターピーナッツ		190	1人前	20	38	
ポップコーン		95	1人前	30	29	
ピュアココア		440	大さじ1杯	6	26	
インスタントコーヒー		410	小さじ1杯	4	16	

⑬ マグネシウム含量表

14

リン含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	100 200 300 (mg)
主食	玄米	290	1/2カップ	70	203	
	オートミール	370	1人前	50	185	
主菜	豚ヒレ肉	230	1人前	100	230	
	豚レバー	340	1人前	60	204	
	牛もも赤肉	180	1人前	100	180	
	ローストビーフ	200	1人前	100	200	
	牛レバー	330	1人前	60	198	
	鶏レバー	300	1人前	60	180	
	鶏ささみ	220	大2切れ	80	176	
	ボンレスハム	340	2枚	40	136	
	かたくちいわし田作り	2300	1人前	30	690	
	うるめいわし丸干し	910	中1尾	50	455	
	ほっけ開き干し	300	1枚	150	450	
	いかなご煮干し	1200	1人前	30	360	
	かたくちいわし煮干し	1500	1人前	20	300	
	ひらまさ	300	大1切れ	100	300	
	きはだまぐろ	290	1人前	100	290	
	わかさぎ	350	5~6尾	80	280	
	かつお	230	大1切れ	100	230	
	どじょう	690	5~6尾	40	276	
	ふぐ	250	1人前	100	250	
	にじます	240	1尾	100	240	
ホタテ貝	210	大3個	90	189		
銀さけ	290	中1切れ	80	232		

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主 菜	ししゃも(生干し)	430	2尾	50	215	
	むろあじ開き干し	260	1枚	80	208	
	みりん干し(カタクチイワシ)	660	1人前	30	198	
	あゆ	310	1尾	60	186	
	うなぎ蒲焼	300	1串	60	180	
	しらす干し(半乾燥)	860	1人前	20	172	
	しばえび	270	12尾	60	162	
	いくら	530	1人前	30	159	
	たらこ	390	1/2腹	40	156	
	高野豆腐	880	1枚	20	176	
	木綿豆腐	110	1/2丁	150	165	
	がんもどき	200	大1個	60	120	
	大豆(乾)	580	大さじ2杯	20	116	
	豆乳	49	コップ1杯	200	98	
	糸引き納豆	190	1パック	50	95	
	卵	180	中1個	50	90	
	副 菜	脱脂粉乳	1000	大さじ4杯	20	200
牛乳		93	コップ1杯	200	186	
プロセスチーズ		730	1切れ	20	146	
ヨーグルト		100	1人前	100	100	
嗜 好 品	アイスクリーム	120	1個	150	180	
	ミルクチョコレート	240	1袋	50	120	
	アーモンド	500	1人前	20	100	
	ポテトチップス	100	1袋	90	90	

15

鉄含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主食	オートミール	3.9	1人前	50	2.0	
	そば(ゆで)	0.8	1玉	180	1.4	
主菜	豚レバー	13.0	1人前	60	7.8	
	鶏レバー	9.0	1人前	60	5.4	
	馬肉	4.3	1人前	100	4.3	
	鶏心臓	5.1	1人前	60	3.1	
	牛腎臓	4.5	1人前	60	2.7	
	和牛もも赤肉	2.7	1人前	100	2.7	
	牛レバー	4.0	1人前	60	2.4	
	和牛ヒレ肉	2.5	1人前	100	2.5	
	あさり佃煮	18.8	1人前	20	3.8	
	ほや	5.7	1人前	60	3.4	
	かつお角煮	6.0	1人前	50	3.0	
	しじみ	5.3	1人前	50	2.7	
	あかがい	5.0	1人前	50	2.5	
	なまり節	5.0	1人前	50	2.5	
	うるめいわし丸干し	4.5	中1尾	50	2.3	
	どじょう	5.6	5~6尾	40	2.2	
	ほっきがい	4.4	1人前	50	2.2	
	きはだまぐろ	2.0	1人前	100	2.0	
	まぐろ味付けフレーク	4.0	1人前	50	2.0	
	かつお	2.6	大1切れ	100	2.6	
	かたくちいわし煮干し	18.0	5~6尾	10	1.8	
	ぶり	1.3	大1切れ	100	1.3	

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	3.0 5.0 (mg)
主 菜	きびなご調味干し	5.9	5~6尾	20	1.2	
	かき(養殖)	1.9	5~6個	60	1.1	
	まいわし	1.8	1尾	60	1.1	
	はまぐり	2.1	1人前	50	1.1	
	豆乳	1.2	コップ1杯	200	2.4	
	焼き豆腐	1.6	1/2丁	150	2.4	
	大豆	9.4	大さじ2杯	20	1.9	
	糸引き豆腐	3.3	1パック	50	1.7	
	高野豆腐	6.8	1枚	20	1.4	
	生揚げ	2.6	1個	50	1.3	
	副 菜	とうもろこし	1.9	中1本	200	3.8
だいこん菜		3.1	1人前	70	2.2	
なばな		2.9	1人前	70	2.0	
小松菜		2.8	1人前	70	2.0	
かぶ菜		2.1	1人前	70	1.5	
ほうれん草		2.0	1人前	70	1.4	
春菊		1.7	1人前	70	1.2	
そら豆		2.3	1人前	50	1.2	
いんげん豆(乾)		6.0	12~13個	20	1.2	
あずき(乾)		5.4	大さじ2杯	20	1.1	
干しひじき		55.0	1人前	5	2.8	
嗜好品	ポップコーン	4.3	1人前	30	1.3	
	ミルクチョコレート	2.4	1袋	50	1.2	
	カシューナッツ	4.8	1人前	20	1.0	

16

亜鉛含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主食	マカロニ・スパゲティ	1.5	1人前	100	1.5	
	干しそば	1.5	1玉	100	1.5	
主菜	牛肉かた赤肉	5.7	1人前	100	5.7	
	牛肉かたロース赤肉	5.6	1人前	100	5.6	
	牛肉リブロース赤肉	4.9	1人前	100	4.9	
	牛肉もも赤肉	4.4	1人前	100	4.4	
	牛肉ヒレ	4.2	1人前	100	4.2	
	豚レバー	6.9	1人前	60	4.1	
	牛レバー	3.8	1人前	60	2.3	
	鶏レバー	3.3	1人前	60	2.0	
	生かき	13.2	5~6個	60	7.9	
	かつお塩辛	11.8	1人前	30	3.5	
	わたりがに	3.7	1人前	90	3.3	
	ホタテ貝	2.7	3個	90	2.4	
	かたくちいわし田作り	7.9	1人前	30	2.4	
	ずわいがに水煮缶詰	4.7	1人前	50	2.4	
	かたくちいわし煮干し	7.2	1人前	30	2.2	
	するめ	1.5	1/2枚	40	0.6	
	さより	1.9	1尾	100	1.9	
	い이다こ	3.1	3~4本	60	1.9	
	いかなご煮干し	5.9	1人前	30	1.8	
	さざえ	2.2	2個	80	1.8	
うなぎ蒲焼	2.7	1串	60	1.6		
うるめいわし丸干し	2.7	中1尾	60	1.6		

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	3.0 5.0 (mg)
主 菜	やつめうなぎ	1.6	1/2尾	100	1.6	
	あさり缶詰味付け	3.2	1人前	50	1.6	
	わかさぎ	2.0	5~6尾	80	1.6	
	たたみいわし	6.6	1人前	20	1.3	
	まだこ	1.6	1本	80	1.3	
	たらこ	3.1	1/2尾	40	1.2	
	どじょう	2.9	5~6尾	40	1.2	
	からしめんたいこ	2.7	1/2腹	40	1.1	
	かたくちいわしみりん干し	3.5	1人前	30	1.1	
	あんこうきも	2.2	1人前	40	0.9	
	さば缶詰水煮	1.7	1人前	50	0.9	
	すじこ	2.2	1人前	30	0.7	
	卵黄	4.2	中1個	18	0.8	
	副 菜	エダムチーズ	4.6	1切れ	20	0.9
牛乳		0.4	コップ1杯	200	0.8	
チェダーチーズ		4.0	1切れ	20	0.8	
脱脂粉乳		3.9	大さじ4杯	20	0.8	
とうもろこし		1.7	中1本	200	3.4	
そら豆		1.4	1人前	50	0.7	
えだ豆		1.4	1人前	50	0.7	
たけのこ		1.3	1人前	50	0.7	
アボガド		0.7	1/2個	100	0.7	
嗜好品	ピュアココア	7.0	大さじ1杯	10	0.7	
	抹茶	6.3	1人前	5	0.3	

17

銅含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	0.5 1 (mg)
主食	米(玄米)	0.27	1/2カップ	70	0.19	
	そば(ゆで)	0.10	1玉	180	0.18	
	米(胚芽精米)	0.22	1/2カップ	70	0.15	
	米(精白米)	0.22	1/2カップ	70	0.15	
	オートミール	0.28	1人前	50	0.14	
	そうめん	0.12	2把	90	0.11	
主菜	牛レバー	5.30	1人前	50	2.65	
	豚レバー	0.99	1人前	50	0.50	
	かも	0.36	1人前	80	0.29	
	牛心臓	0.42	1人前	50	0.21	
	あいがも肉	0.26	1人前	80	0.21	
	豚腎臓	0.41	1人前	50	0.21	
	鶏レバー	0.32	3~4本	50	0.16	
	いいたこ	2.96	1人前	60	1.78	
	しゃこ	3.46	1人前	30	1.04	
	ほたるいか	3.42	5~6杯	30	1.03	
	わたりがに	1.10	1人前	90	0.99	
	おきあみ	2.30	1人前	30	0.69	
	いか塩辛	1.91	1人前	30	0.57	
	生がき	0.89	5~6個	60	0.53	
	するめ	0.34	1人前	5	0.02	
	あんこうきも	1.00	1人前	40	0.40	
	大正えび	0.61	2尾	60	0.37	
	たらばがに	0.43	1人前	80	0.34	

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量		
			目安量	(g)	含有量 (mg)
主 菜	たらばがに水煮缶詰	0.58	1人前	50	0.29
	さざえ	0.39	1人前	60	0.23
	すじこ	0.73	1人前	30	0.22
	うなぎきも	1.08	1人前	20	0.22
	干しえび	5.17	1人前	3	0.16
	糸引き納豆	0.61	1パック	50	0.31
	木綿豆腐	0.15	1/2丁	150	0.23
	大豆	0.98	大さじ2杯	20	0.20
副 菜	とうもろこし	0.18	中1本	200	0.36
	ごぼう	0.21	中1/2本	100	0.21
	えだ豆	0.41	1人前	50	0.21
	そら豆	0.39	1人前	50	0.20
	大豆もやし	0.12	1人前	70	0.08
	ほうれん草	0.11	1人前	70	0.08
	干しずいき	0.55	1人前	10	0.06
	さつまいも	0.18	小1本	100	0.18
	マッシュルーム	0.32	1人前	30	0.10
嗜 好 品	ブラジルナッツ	1.95	1人前	20	0.39
	カシューナッツ	1.89	1人前	20	0.38
	ミルクチョコレート	0.55	1袋	50	0.28
	アーモンド	1.35	1人前	20	0.27
	甘栗	0.51	5~6個	50	0.26
	ピスタチオ	1.15	1人前	20	0.23
	ポテトチップス	0.21	1袋	90	0.19

18

マンガン含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主食	ごはん(玄米)	1.04	茶碗1杯	150	1.56	
	そば(ゆで)	0.38	1玉	180	0.68	
	もち	0.81	2個	70	0.57	
	ごはん(精白米)	0.35	茶碗1杯	150	0.53	
	ライ麦パン	0.87	2枚	60	0.52	
	干しうどん	0.50	1人前	100	0.50	
	そうめん・ひやむぎ	0.44	2把	100	0.44	
	あわもち	0.48	2個	70	0.34	
主菜	鶏レバー	0.33	1人前	60	0.20	
	わかさぎあめ煮	2.29	1人前	40	0.92	
	あさり缶詰水煮	1.37	1人前	50	0.69	
	あさりつくだ煮	0.94	1人前	40	0.38	
	めざし	1.04	2尾	30	0.31	
	いたや貝	4.90	1人前	70	3.43	
	うるめいわし田作り	0.12	1人前	30	0.04	
	生かき	0.38	5~6個	60	0.23	
	あみ佃煮	0.63	1人前	30	0.19	
	蒸しあなご	0.22	1人前	80	0.18	
	しじみ	1.50	1人前	50	0.75	
	どじょう	0.38	5~6尾	40	0.15	
	焼き豆腐	0.60	1/2丁	150	0.90	
	高野豆腐	4.50	1個	20	0.90	
	がんもどき	1.30	大1個	60	0.78	
木綿豆腐	0.38	1/2丁	150	0.57		

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量			
			目安量	(g)	含有量	(mg)
主 菜	挽きわり納豆	1.00	1パック	50	0.50	
	生揚げ	0.85	1個	50	0.43	
	大豆	1.90	大さじ2杯	20	0.38	
副 菜	ふだんそう	3.60	1人前	70	2.52	
	干しずいき	25.00	1人前	10	2.50	
	モロヘイヤ	1.32	1人前	70	0.92	
	あしたば	1.05	1人前	70	0.74	
	せり	1.24	1人前	50	0.62	
	ゆりね	0.96	1人前	50	0.48	
	ほうれん草(冷凍)	0.85	1人前	50	0.43	
	れんこん	0.78	1人前	50	0.39	
	たけのこ	0.68	1人前	50	0.34	
	とうもろこし	0.00	中1本	200	0.00	
	ヤングコーン	0.60	1人前	50	0.30	
	さつまいも	0.44	小1個	100	0.44	
	パイナップル	0.76	1/4切れ	150	1.14	
	かき	0.50	1個	150	0.75	
	干し柿	1.48	中1個	40	0.59	
	パイナップル缶	1.58	1人前	80	1.26	
嗜 好 品	くり	3.27	1人前	50	1.64	
	ヘーゼルナッツ	5.24	1人前	20	1.05	
	バターピーナッツ	2.81	1人前	20	0.56	
	アーモンド	2.63	1人前	20	0.53	
	落花生	1.56	1人前	30	0.47	

19

コレステロール含量表

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量						
			目安量	(g)	含有量	100	200	(mg)	
主	フォアグラ(ゆで)	650	1人前	60		390			
	鶏レバー	370	1人前	60		222			
	牛腎臓	310	1人前	60		186			
	豚レバー	250	1人前	60		150			
	豚腎臓	370	1人前	60		222			
	牛レバー	240	1人前	60		144			
	鶏手羽	120	1人前	100		120			
	鶏もも皮付き	98	1人前	100		98			
	和牛ばら脂身付き	98	1人前	100		98			
	和牛肩ロース脂身付き	89	1人前	100		89			
	和牛リブロース脂身付き	87	1人前	100		87			
	鶏むね皮付き	79	1人前	100		79			
	菜	いか・するめ	980	1/2枚	40		392		
		いか(生)	270	1/3杯	80		216		
あんこうきも		560	1人前	40		224			
子持ちかれい		120	1尾	150		180			
わかさぎ		210	5~6尾	80		168			
すじこ		510	1人前	30		153			
いくら		480	1人前	30		144			
しらこ		360	1人前	40		144			
たらこ		350	1/2腹	40		140			
うなぎ蒲焼		230	1串	60		138			
みがきにしん		230	半身小	60		138			
たこ		150	1本	80		120			

	食品名	100g中 含有量 (mg)	常用量				
			目安量	(g)	含有量	100 200 (mg)	
主 菜	ししゃも(生干し)	230	2尾	50		115	
	さざえ(生)	140	2個	80		112	
	かずのこ	370	1人前	30		111	
	まがれい	71	1尾	150		107	
	いさき	71	1尾	150		107	
	はたはた	100	1切れ	100		100	
	生うに	290	2~3個	30		87	
	くるまえび	170	2尾	50		85	
	あなご(生)	140	1尾	60		84	
	どじょう	210	5~6尾	40		84	
	きす	100	小2尾	80		80	
	ほたるいか	240	5~6杯	30		72	
	いか塩辛	230	大さじ1杯	20		46	
	卵黄	1400	中1個	18		252	
	卵	420	中1個	50		210	
	うずら卵	470	2~3個	30		141	
	副菜	プロセスチーズ	78	2枚	40		31
	調味料	マヨネーズ(卵黄)	150	大さじ1杯	14		21
嗜 好 品	シュークリーム	250	1個	50		125	
	クリームパン	130	1個	80		104	
	ババロア	170	1個	60		102	
	カステラ	160	1切れ	60		96	
	ショートケーキ	150	1切れ	60		90	
	カスタードプリン	140	1個	60		84	

食物繊維含量表

	食品名	100g中 含有量(g)	常用量						
			目安量	(g)	含有量	2.0	4.0	6.0	8.0 (g)
主食	オートミール	9.4	1人前	50	1.6	3.1	4.7		
	そば(乾)	3.7	1人前	100	1.6	2.1	3.7		
	そば(ゆで)	2.0	1玉	180	0.9	2.7	3.6		
	ライ麦パン	5.6	2枚	60	1.2	2.2	3.4		
	マカロニ・スパゲティ	2.7	1人前	100	0.7	2.0	2.7		
	そうめん・ひやむぎ	2.5	2把	100	0.7	1.8	2.5		
	干しうどん	2.4	1人前	100	0.6	1.8	2.4		
	米(玄米)	3.0	1/2カップ	70	0.5	1.6	2.1		
主菜	おから	9.7	1人前	50	—	0.2	4.7	4.9	
	大豆	17.1	大さじ2杯	20	—	0.4	3.1	3.5	
	糸引き納豆	6.7	1パック	50	1.2	2.2	3.4		
副菜	とうもろこし	9.0	中1本	200	1.2	16.8	18.0		
	あしたば	5.6	1人前	70	1.1	2.9	3.9		
	かんぴょう(乾)	30.1	1人前	10	0.7	2.3	3.0		
	ごぼう	5.7	1人前	50	1.2	1.7	2.9		
	なばな	4.2	1人前	70	0.5	2.5	3.0		
	西洋かぼちゃ	3.5	1人前	80	0.7	2.1	2.8		
	だいこん菜	4.0	1人前	70	0.6	2.2	2.8		
	芽キャベツ	5.5	4~5個	50	0.7	2.1	2.8		
	からしな	3.7	1人前	70	0.6	2.0	2.6		
	干しずいき	25.8	1人前	10	0.5	2.1	2.6		
	えだ豆	5.0	1人前	50	—	0.2	2.3	2.5	
	オクラ	5.0	4~5個	50	0.7	1.8	2.5		
	冷凍コーン	2.8	1/2カップ	70	—	0.1	1.8	1.9	

水溶性  不溶性 

























	食品名	100g中 含有量(g)	常用量						
			目安量	(g)	含有量	2.0	4.0	6.0	8.0 (g)
副	たけのこ(ゆで)	2.8	1人前	70	0.2	1.8	2.0		
	春菊	3.2	1人前	70	0.6	1.7	2.3		
	日本かぼちゃ	2.8	1人前	80	0.6	1.7	2.3		
	ブロッコリー	4.4	1人前	50	0.4	1.9	2.3		
	わらび(ゆで)	3.0	1人前	70	0.4	1.8	2.2		
	きょうな	3.0	1人前	70	0.4	1.7	2.1		
	切干大根	20.7	1人前	10	0.4	1.7	2.1		
	かぶ葉	2.9	1人前	70	0.2	1.8	2.0		
	ほうれん草	2.8	1人前	70	0.5	1.5	2.0		
	にら	2.7	1人前	70	0.4	1.5	1.9		
	ぜんまい(ゆで)	3.5	1人前	50	0.3	1.5	1.8		
	いんげん豆(乾)	19.3	12~13個	20	0.7	3.2	3.9		
	あずき	17.8	大さじ2杯	20	0.2	3.3	3.5		
	菜	さつまいも	2.3	小1本	100	0.5	1.8	2.3	
さといも		2.3	中2個	100	0.8	1.5	2.3		
干しいたけ		41.0	中2~3枚	5	0.2	1.9	2.1		
生しいたけ		3.5	3枚	30	0.2	0.9	1.1		
干しひじき		43.3	1人前	5	—	—	2.2		
干し柿		14.0	中1個	40	0.5	5.1	5.6		
キウイフルーツ		2.5	1個	100	0.7	1.8	2.5		
嗜好品		甘栗	8.5	5~6個	50	0.5	3.8	4.3	
	ポテトチップス	4.2	1袋	90	1.0	2.8	3.8		
	ポップコーン	9.3	1人前	30	0.1	2.7	2.8		
	アーモンドフライ味付け	11.9	1人前	20	0.1	2.3	2.4		

水溶性  不溶性 







⑳ 食物繊維含量表

食塩含量表

調味料

食品名	重量(g)		食塩含量(g)		食品名	重量(g)		食塩含量(g)			
	小さじ1杯	大さじ1杯	小さじ1杯	大さじ1杯		小さじ1杯	大さじ1杯	小さじ1杯	大さじ1杯		
食塩		5	15	5.0	15.0	トマートソース		5	15	0.1	0.2
味噌(甘) (西京みそ)		6	18	0.4	1.1	チリソース		8	23	0.2	0.7
味噌(辛) (信州みそ)		6	18	0.7	2.2	トンカツソース		5	16	0.3	0.9
味噌(赤色) (仙台みそ)		6	18	0.8	2.3	お好み焼ソース		5	16	0.2	0.8
麦味噌 (田舎みそ)		6	18	0.6	1.9	焼そばソース		5	16	0.4	1.3
豆味噌 (八丁みそ)		6	18	0.7	2.0	バーベキューソース		5	16	0.5	1.6
濃しょうゆ		6	18	0.9	2.6	ステーキソース		5	16	0.3	0.8
淡しょうゆ		6	18	1.0	2.9	ハンバーグソース		5	16	0.1	0.3
減しょうゆ		6	18	0.5	1.5	ピザソース		7	21	0.1	0.3
ウスターソース		5	16	0.4	1.3	ミートソース		1人分 140		2.8	
中濃・濃厚ソース		5	16	0.3	0.9	デミグラスソース		1人分 140		0.9	
トマートケチャップ		6	18	0.2	0.6	ホワイトソース		1人分 140		0.6	

調味料

食品名		重量(g)		食塩含量(g)		食品名		重量(g)		食塩含量(g)	
		小さじ 1杯	大さじ 1杯	小さじ 1杯	大さじ 1杯			小さじ 1杯	大さじ 1杯	小さじ 1杯	大さじ 1杯
マヨネーズ (全卵型, 卵黄型)		5	14	0.1	0.3	カレールウ		1人分 20	2.1		
フレンチ ドレッシング		4	12	0.1	0.4	ハヤシルウ		1人分 20	2.1		
ドレッシングタイプ 和風調味料		4	12	0.3	0.9	ホワイト ソース		1人分 25	2.4		
サウザン アイランド ドレッシング		4	12	0.1	0.4	固形スープ		1個 5	2.2		
バター		4	13	0.1	0.2	だしの素		1人分 1g水150ml	0.3		
マーガリン		4	13	0.1	0.2	中華の素		1人分 1g水150ml	0.4		
めんつゆ		1人分 150ml		5.0		トウバンジャン		小さじ1/3杯 2	0.4		
		1人分 50ml		5.0		かき油		小さじ1杯 5	0.6		
そばつゆ		1人分 25ml		1.9		マーボー 豆腐の素		レトルト 1袋	7.2		
ソーメン つゆ		1人分 25ml		1.5		とろろ昆布		2	5	0.1	0.3
ぼん酢		5	15	0.5	1.4	板昆布		中幅10cm 3	0.2		
すし酢		5	15	0.3	1.0	こぶ茶		添付さじ1杯 2	1.0		
焼肉のたれ		1人分 30		2.5							

料理1人分に含まれる食塩

料理名	目安量	食塩含量(g)	料理名	目安量	食塩含量(g)
味噌汁	1碗	1.8	鍋焼うどん	1碗	5.0
吸物	1碗	2.0	ラーメン	1碗	7.5
野菜煮付	1人分	1.8~3.0	冷やし中華	1人分	3.8~6.5
酢の物	1人分	1.0	五目焼きそば	1人分	4.1
ごま和え	1人分	1.4	スパゲッティ ミートソース	1人分	3.6
白和え	1人分	1.2	焼そば	1人分	4.0
茶碗蒸	1人分	2.4	おこのみ焼	1人分	3.3
厚焼卵	1人分	1.2	たこ焼	1人分 8個	3.4
サンドウィッチ	1人分	2.9	かやくご飯	茶碗1杯 150g	1.6
ホットドッグ	1人分	2.2	おにぎり(サケ)	1個 90g	0.9
ハンバーガー	1人分	2.0	赤飯	茶碗1杯 150g	1.2
ピザパイ	1人分	1.2	さけ茶漬	1人分	1.8
ざるそば	1人分	5.4	にぎり寿司 <small>※</small>	1人分	3.2
天ぷらそば	1人分	3.8	散らし寿司	1人分	5.3
月見うどん	1人分	4.6	巻き寿司	1人分	2.5
きつねうどん	1人分	6.4	いなり寿司	1人分	2.4

※しょうゆ、ソースは含まず。

料理名	目安量	食塩含量(g)	料理名	目安量	食塩含量(g)
カレーライス	1人分	3.2	焼きとり	1人分	3.0
チキンライス	1人分	2.5	鶏から揚げ	1人分	1.5
親子丼	1人分	3.9	豚肉生姜焼き	1人分	1.9
天丼	1人分	5.5	すき焼き	1人分	3.5~7.2
カツ丼	1人分	4.4	レバニラ炒め	1人分	2.0
ウナ丼	1人分	3.3	酢豚	1人分	3.5
牛丼	1人分	1.7	八宝菜	1人分	4.2
中華丼	1人分	2.1	ギョー <small>※ザ</small>	1人分 5個	1.4
チャーハン	1人分	2.5	シューマ <small>※イ</small>	1人分 5個	1.0
シャケ弁当	1人分	4.0	春巻 <small>※巻</small>	1人分 2個	1.2
ハンバーグ弁当	1人分	4.4	ハンバーグステーキ <small>※</small>	1人分	2.4
ポークソテー <small>※食</small>	1人分	4.2	ビーフステーキ <small>※</small>	1人分	2.2
焼き魚 <small>※食</small>	1人分	5.8	とんかつ <small>※つ</small>	1人分	2.4
刺身 <small>※食</small>	1人分	4.3	エビフライ <small>※イ</small>	1人分	1.0
天ぷら <small>※食</small>	1人分	5.5	グラタン	1人分	1.7
焼肉 <small>※食</small>	1人分	5.5	寄せ鍋	1人分	2.8

※しょうゆ、ソースは含まず。