


計算結果

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)
めし・半つき米 (水稲)	180.0	301	108.0	4.9	1.1	65.5	2	77	7	40	95
こんぶ・まこんぶ-素干し	5.0	7	0.5	0.4	0.1	3.1	140	305	36	26	10
いわし・かたくちいわし・煮干し	5.0	17	0.8	3.2	0.3	0.0	85	60	110	12	75
湯通し塩蔵わかめ-塩抜き	15.0	2	14.0	0.3	0.1	0.5	81	2	6	3	5
油揚げ-生	15.0	62	6.0	3.5	5.2	0.1	1	13	47	23	53
かぶ・根、皮付き-生	25.0	5	23.5	0.2	0.0	1.2	1	70	6	2	7
米みそ・甘みそ	10.0	22	4.3	1.0	0.3	3.8	240	34	8	3	13
鶏卵・全卵-生	70.0	106	53.3	8.6	7.2	0.2	98	91	36	8	126
こんぶ・まこんぶ-素干し	2.0	3	0.2	0.2	0.0	1.2	56	122	14	10	4
かつお・削り節	2.0	7	0.3	1.5	0.1	0.0	10	16	1	2	14
いわし・かたくちいわし・煮干し	2.0	7	0.3	1.3	0.1	0.0	34	24	44	5	30
えのきたけ-生	10.0	2	8.9	0.3	0.0	0.8	0	34	0	2	11
しめじ・ぶなしめじ-生	15.0	3	13.6	0.4	0.1	0.8	0	57	0	2	15
しいたけ・生しいたけ-生 (原木栽培)	15.0	3	13.2	0.5	0.1	1.1	0	41	0	2	9
こんぶ・まこんぶ-素干し	2.0	3	0.2	0.2	0.0	1.2	56	122	14	10	4
じゃがいも-生	50.0	38	39.9	0.8	0.1	8.8	1	205	2	10	20
ぶた・ひき肉-生	15.0	35	9.7	2.7	2.6	0.0	9	44	1	3	18
にんじん・根、皮つき-生	10.0	4	8.9	0.1	0.0	0.9	3	30	3	1	3
たまねぎ・りん茎-生	10.0	4	9.0	0.1	0.0	0.9	0	15	2	1	3
さつまいも・皮つき-生	40.0	56	25.8	0.4	0.2	13.2	9	152	16	10	18
アーモンド-いり、無塩	2.0	12	0.0	0.4	1.1	0.4	0	15	5	6	10
なたね油	12.0	111	0.0	0.0	12.0	0.0	0	0	0	0	0
ブロッコリー・花序-ゆで	20.0	5	18.3	0.7	0.1	0.9	3	36	7	3	13
こんぶ・まこんぶ-素干し	2.0	3	0.2	0.2	0.0	1.2	56	122	14	10	4
いわし・かたくちいわし・煮干し	2.0	7	0.3	1.3	0.1	0.0	34	24	44	5	30
かき・甘がき-生	40.0	24	33.2	0.2	0.1	6.4	0	68	4	2	6
合計	576.0	846	392.4	33.0	30.9	112.1	919	1778	426	199	595
栄養素等表示基準値など		2100		75.0	55.0	320.0	3500	1800	700	250	1000
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)		40		44	56	35	26	99	61	79	60

食品名	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA (μg)	レチノール活性当量 (μgRAE)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg) (※1)
めし・半つき米 (水稲)	0.4	1.3	0.20	0	0	0.0	0.4	0	0.14	0.02	2.9
こんぶ・まこんぶ-素干し	0.2	0.0	0.01	55	5	0.0	0.0	5	0.02	0.02	0.1
いわし・かたくちいわし・煮干し	0.9	0.4	0.02	0	0	0.9	0.0	0	0.01	0.01	0.8
湯通し塩蔵わかめ-塩抜き	0.1	0.0	0.00	38	3	0.0	0.0	15	0.00	0.00	0.0
油揚げ-生	0.5	0.4	0.03	0	0	0.0	0.2	10	0.01	0.01	0.0
かぶ・根、皮付き-生	0.1	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.2
米みそ・甘みそ	0.3	0.1	0.02	0	0	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0.2
鶏卵・全卵-生	1.3	0.9	0.06	12	105	1.3	0.7	9	0.04	0.30	0.1

こんぶ・まこんぶ-素干し	0.1	0.0	0.00	22	2	0.0	0.0	2	0.01	0.01	0.0
かつお・削り節	0.2	0.1	0.01	0	0	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.7
いわし・かたくちいわし・煮干し	0.4	0.1	0.01	0	0	0.4	0.0	0	0.00	0.00	0.3
えのきたけ-生	0.1	0.1	0.01	0	0	0.1	0.0	0	0.02	0.02	0.7
しめじ・ぶなしめじ-生	0.1	0.1	0.01	0	0	0.1	0.0	0	0.02	0.02	1.0
しいたけ・生しいたけ-生 (原木栽培)	0.1	0.1	0.01	0	0	0.1	0.0	0	0.02	0.03	0.5
こんぶ・まこんぶ-素干し	0.1	0.0	0.00	22	2	0.0	0.0	2	0.01	0.01	0.0
じゃがいも-生	0.2	0.1	0.05	0	0	0.0	0.0	0	0.05	0.02	0.7
ぶた・ひき肉-生	0.2	0.4	0.01	0	1	0.1	0.1	1	0.10	0.03	0.8
にんじん・根、皮つき-生	0.0	0.0	0.01	860	72	0.0	0.0	2	0.01	0.01	0.1
たまねぎ・りん茎-生	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0
さつまいも・皮つき-生	0.2	0.1	0.05	16	1	0.0	0.4	0	0.04	0.01	0.2
アーモンド-いり、無塩	0.1	0.1	0.02	0	0	0.0	0.6	0	0.00	0.02	0.1
なたね油	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	1.8	14	0.00	0.00	0.0
ブロッコリー・花序-ゆで	0.1	0.1	0.01	154	13	0.0	0.3	30	0.01	0.02	0.1
こんぶ・まこんぶ-素干し	0.1	0.0	0.00	22	2	0.0	0.0	2	0.01	0.01	0.0
いわし・かたくちいわし・煮干し	0.4	0.1	0.01	0	0	0.4	0.0	0	0.00	0.00	0.3
かき・甘がき-生	0.1	0.0	0.01	168	14	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.1
合計	5.9	4.5	0.57	1369	220	3.3	4.8	92	0.57	0.59	9.9
栄養素等表示基準値など	7.5	7.0	0.60		450	5.0	8.0	70	1.00	1.10	11.0
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)	79	65	96		49	65	60	131	57	54	140

食品名	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)	n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維(総量) (g) (※3)	食塩相当量 (g) (※4)
めし・半つき米 (水稻)	0.13	0.0	11	0.63	0	0.27	0.02	0.34	0	1.4	0.0
こんぶ・まこんぶ-素干し	0.00	0.0	13	0.01	1	0.02	0.01	0.01	0	1.4	0.4
いわし・かたくちいわし・煮干し	0.01	2.1	4	0.09	0	0.06	0.03	0.01	28	0.0	0.2
湯通し塩蔵わかめ-塩抜き	0.00	0.0	2	0.02	0	0.00	0.02	0.01	0	0.5	0.2
油揚げ-生	0.01	0.0	3	0.01	0	0.58	0.34	1.70	0	0.2	0.0
かぶ・根、皮付き-生	0.02	0.0	12	0.06	5	0.00	0.01	0.00	0	0.4	0.0
米みそ・甘みそ	0.00	0.0	2	0.00	0	0.05	0.03	0.16	0	0.6	0.6
鶏卵・全卵-生	0.06	0.6	30	1.02	0	1.99	0.12	1.04	294	0.0	0.3
こんぶ・まこんぶ-素干し	0.00	0.0	5	0.00	1	0.01	0.00	0.00	0	0.5	0.1
かつお・削り節	0.01	0.4	0	0.02	0	0.01	0.01	0.00	4	0.0	0.0
いわし・かたくちいわし・煮干し	0.01	0.8	1	0.04	0	0.03	0.01	0.00	11	0.0	0.1
えのきたけ-生	0.01	0.0	8	0.14	0	0.00	0.00	0.01	0	0.4	0.0
しめじ・ぶなしめじ-生	0.01	0.0	4	0.13	0	0.01	0.00	0.03	0	0.6	0.0
しいたけ・生しいたけ-生 (原木栽培)	0.03	0.0	11	0.14	0	0.01	0.00	0.02	0	0.8	0.0
こんぶ・まこんぶ-素干し	0.00	0.0	5	0.00	1	0.01	0.00	0.00	0	0.5	0.1
じゃがいも-生	0.09	0.0	11	0.24	18	0.01	0.01	0.01	0	0.7	0.0
ぶた・ひき肉-生	0.05	0.1	0	0.18	0	0.94	0.02	0.23	11	0.0	0.0
にんじん・根、皮つき-生	0.01	0.0	2	0.04	1	0.00	0.00	0.01	0	0.3	0.0
たまねぎ・りん茎-生	0.02	0.0	2	0.02	1	0.00	0.00	0.00	0	0.2	0.0
さつまいも・皮つき-生	0.08	0.0	20	0.19	10	0.02	0.00	0.02	0	1.1	0.0
アーモンド-いり、無塩	0.00	0.0	1	0.01	0	0.08	0.00	0.25	0	0.2	0.0
なたね油	0.00	0.0	0	0.00	0	0.85	0.90	2.23	0	0.0	0.0
ブロッコリー・花序-ゆで	0.02	0.0	24	0.16	11	0.01	0.01	0.00	0	0.7	0.0

こんぶ・まこんぶ-素干し	0.00	0.0	5	0.00	1	0.01	0.00	0.00	0	0.5	0.1
いわし・かたくちいわし・煮干し	0.01	0.8	1	0.04	0	0.03	0.01	0.00	11	0.0	0.1
かき・甘がき-生	0.02	0.0	7	0.11	28	0.01	0.01	0.00	0	0.6	0.0
合計	0.61	4.9	184	3.29	75	4.99	1.57	6.07	359	11.6	2.4
栄養素等表示基準値など	1.00	2.0	200	5.50	80	<総エネルギーに対する%> (※2)				18.0	8.89
栄養素等表示基準値などに対する割合(%)	61	244	92	60	94	5.3	1.7	6.5		64	27

エネルギー産生栄養素バランス診断

エネルギー産生栄養素バランスとは

栄養素等表示基準値とは

- 表項目の各栄養素の文字をクリックすると、その栄養素の説明（[栄養成分百科](#)）を見ることができます。
- 「栄養素等表示基準値」は、食品の栄養成分表示に用いるため厚生労働省より示された基準です。これは日本人の1日に必要な量の平均的な値と捉えることができますが、個人ごとの必要な栄養素量を意味するものではありません。
- 栄養素等表示基準値などに対する割合(%)について
 - ・ エネルギー～ビタミンCでは「栄養素等表示基準値」を基準にしています。
 - ※1 ナイアシンの「合計」は食品中のナイアシン量の合計で示しています。一方、ナイアシンの「栄養素等表示基準値などに対する割合(%)」は、たんぱく質の合計量から体内合成するナイアシン量を加えてナイアシン当量(mgNE)を算出し、これを「栄養素等表示基準値」で割った値を%表示しています。
 - ※2 飽和脂肪酸(S)、n-3系多価不飽和脂肪酸(n-3系)、n-6系多価不飽和脂肪酸(n-6系)では、「栄養素等表示基準値に対する割合(%)」の欄に、エネルギー合計値に対する各脂肪酸のエネルギーの割合(%)を算出させています。「日本人の食事摂取基準(2015年版)」による18歳以上での目標量は、総エネルギーに対してSは7.0%以下です。多価不飽和脂肪酸の目安量は、n-3系脂肪酸では18～29歳で男性は2.0g/日、女性は1.6g/日、n-6系脂肪酸では18～29歳で男性は11g/日、女性は8.0g/日です。(その他の年齢は「[日本人の食事摂取基準\(2015年版\)](#)」をご参照ください)。
 - ※3 食物繊維は、成人女性の目標量18g以上を基準にしています(「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より)。
 - ※4 食塩相当量は、「栄養素等表示基準値」のナトリウム量より換算した食塩相当量8.89gを基準としています。

日本人の食事摂取基準(2015年版)とは

日本人の食事摂取基準(2015年版)の表をみる

このシステムに関するご意見、ご要望をお聞かせください。

[\[Feed Back to Glico\]](#)

[▶ 栄養成分ナビトップへ](#)

グリコからの最新情報を受け取る



[グリコホーム](#)

[お問い合わせ](#)

[ご利用規約](#)

[プライバシーポリシー](#)

[ソーシャルメディアポリシー](#)

[サイトマップ](#)

江崎グリコ株式会社 Copyright©2016 EZAKI GLICO CO.,LTD. All rights reserved.