ＣＰＦバランスシート

# （2011年度版「食品成分表」に基づいて計算）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| フルーツ（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| アボカド | 187 | 17 | 3 | 80 |
| いちご | 34 | 93 | 5 | 2 |
| いちじく | 54 | 96 | 3 | 1 |
| いよかん | 46 | 94 | 4 | 2 |
| 温州みかん | 46 | 95 | 3 | 2 |
| オリーブ | 145 | 12 | 11 | 77 |
| ネーブルオレンジ | 46 | 94 | 4 | 2 |
| バレンシアオレンジ | 39 | 92 | 6 | 2 |
| 柿 | 60 | 96 | 1 | 3 |
| キウイ | 53 | 94 | 4 | 2 |
| きんかん | 71 | 78 | 13 | 9 |
| グレープフルーツ | 38 | 93 | 5 | 2 |
| ココナッツミート（ドライ | 660 | 14 | 4 | 82 |
| ココナッツミルク | 230 | 10 | 3 | 37 |
| サクランボ（国産） | 60 | 93 | 4 | 3 |
| サクランボ（米国産） | 66 | 96 | 3 | 1 |
| すいか | 37 | 95 | 3 | 2 |
| プルーン | 49 | 95 | 3 | 2 |
| トマト | 19 | 92 | 4 | 4 |
| ミニトマト | 29 | 93 | 4 | 3 |
| ドリアン | 133 | 77 | 3 | 20 |
| 梨（日本） | 43 | 97 | 1 | 2 |
| 西洋梨 | 54 | 97 | 1 | 2 |
| なつみかん | 40 | 94 | 4 | 2 |
| パイナップル | 51 | 97 | 2 | 1 |
| はっさく | 45 | 95 | 3 | 2 |
| パッションフルーツ | 64 | 93 | 2 | 5 |
| バナナ | 86 | 95 | 3 | 2 |
| パパイヤ | 38 | 94 | 2 | 4 |
| ひゅうがなつ | 33 | 95 | 3 | 2 |
| びわ | 40 | 89 | 9 | 2 |
| ぶどう | 59 | 98 | 1 | 1 |
| ブルーベリー | 49 | 97 | 1 | 2 |
| ぽんかん | 40 | 96 | 4 | 2 |
| マンゴ | 64 | 98 | 1 | 1 |
| マンゴスチン | 67 | 94 | 2 | 3 |
| メロン（露地） | 42 | 91 | 7 | 2 |
| もも | 40 | 95 | 3 | 2 |
| ネクタリン | 43 | 91 | 3 | 6 |
| ゆず（果汁） | 21 | 92 | 4 | 4 |
| ライチ | 63 | 98 | 1 | 1 |
| ライム（果汁） | 27 | 91 | 6 | 3 |
| ラズベリー | 41 | 92 | 6 | 2 |
| りんご | 54 | 98 | 1 | 1 |
| レモン（果汁） | 26 | 91 | 3 | 6 |
| ドライフルーツ（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| ほしブドウ | 301 | 98 | 2 | 0 |
| ほし柿 | 276 | 97 | 1 | 2 |
| 野菜（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| あしたば | 33 | 88 | 10 | 2 |
| アスパラガス | 22 | 81 | 12 | 7 |
| さやいんげん | 23 | 89 | 8 | 3 |
| エンダイブ | 15 | 82 | 8 | 10 |
| さやえんどう | 36 | 87 | 9 | 4 |
| オクラ | 30 | 88 | 7 | 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| かぶ | 21 | 91 | 1 | 8 |
| 日本かぼちゃ | 49 | 95 | 3 | 2 |
| カリフラワー | 27 | 84 | 13 | 3 |
| きゃべつ | 23 | 86 | 7 | 7 |
| きゅうり | 14 | 87 | 7 | 6 |
| クレソン | 15 | 81 | 14 | 5 |
| ケール | 28 | 78 | 7 | 15 |
| ごぼう | 65 | 93 | 4 | 3 |
| 小松菜 | 14 | 74 | 11 | 15 |
| ししとう | 27 | 84 | 7 | 9 |
| しその葉 | 37 | 88 | 1 | 2 |
| 春菊 | 22 | 76 | 13 | 11 |
| しょうが（根） | 30 | 87 | 2 | 11 |
| ズッキーニ | 14 | 84 | 10 | 6 |
| セロリ | 15 | 87 | 8 | 5 |
| タアサイ | 13 | 77 | 11 | 12 |
| 大根（皮むき） | 18 | 89 | 7 | 4 |
| たけのこ | 86 | 81 | 13 | 6 |
| たまねぎ | 37 | 83 | 7 | 5 |
| チコリ | 16 | 93 | 7 | 0 |
| チンゲン菜 | 9 | 83 | 8 | 9 |
| つるむらさき | 13 | 83 | 5 | 12 |
| なす | 22 | 91 | 5 | 4 |
| にがうり | 17 | 87 | 7 | 5 |
| にら | 21 | 81 | 8 | 11 |
| にんじん | 37 | 90 | 5 | 5 |
| にんにく | 134 | 91 | 1 | 8 |
| ねぎ | 28 | 89 | 5 | 6 |
| はくさい | 14 | 87 | 7 | 6 |
| バジル | 24 | 72 | 8 | 20 |
| パセリ | 44 | 80 | 8 | 12 |
| ビート | 41 | 87 | 4 | 9 |
| ピーマン（青） | 22 | 89 | 4 | 7 |
| ブロッコリ | 33 | 76 | 13 | 11 |
| ほうれんそう | 22 | 74 | 10 | 16 |
| みずかけな | 25 | 90 | 3 | 7 |
| 根みつば | 20 | 87 | 9 | 4 |
| 芽きゃべつ | 50 | 83 | 12 | 1 |
| モロヘイヤ | 38 | 77 | 13 | 10 |
| レタス | 12 | 88 | 5 | 7 |
| サニーレタス | 16 | 82 | 8 | 10 |
| れんこん | 66 | 89 | 8 | 3 |
| スプラウト（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％ | ）脂質（％） |
| カイワレ大根 | 21 | 71 | 10 | 19 |
| アルファルファ | 12 | 80 | 13 | 7 |
| 大豆もやし | 37 | 36 | 29 | 35 |
| 芋類（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| サツマイモ | 132 | 98 | 1 | 1 |
| さといも | 58 | 96 | 3 | 1 |
| じゃがいも | 76 | 96 | 3 | 1 |
| ながいも | 65 | 92 | 4 | 4 |
| やまといも | 123 | 93 | 7 | 1 |
| 穀類（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| 玄米 | 165 | 76 | 3 | 21 |
| 精白米 | 168 | 96 | 3 | 1 |
| 小麦粉 | 368 | 90 | 6 | 4 |
| そば粉 | 361 | 84 | 9 | 7 |
| とうもろこし | 350 | 81 | 7 | 12 |
| 豆類（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| あずき | 399 | 43 | 13 | 44 |
| 枝豆（ゆで） | 134 | 55 | 9 | 36 |
| ソラマメ | 108 | 90 | 9 | 1 |
| ひよこ豆 | 374 | 76 | 13 | 11 |
| 緑豆 | 354 | 49 | 17 | 34 |
| 大豆製品（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| きなこ | 437 | 44 | 15 | 41 |
| 木綿豆腐 | 72 | 31 | 22 | 47 |
| 絹ごし豆腐 | 56 | 36 | 21 | 43 |
| 納豆 | 200 | 39 | 21 | 40 |
| 豆乳（無調整） | 46 | 46 | 19 | 35 |
| テンペ | 202 | 45 | 19 | 36 |
| 味噌 | 192 | 59 | 16 | 25 |
| ナッツ（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| アーモンド | 598 | 22 | 6 | 72 |
| カシューナッツ | 576 | 27 | 7 | 66 |
| 日本栗 | 146 | 43 | 33 | 24 |
| くるみ | 674 | 14 | 5 | 81 |
| ごま | 578 | 23 | 6 | 71 |
| マカダミアナッツ | 720 | 13 | 2 | 85 |
| ココナッツ | 668 | 20 | 2 | 78 |
| フラックスシード | 492 | 28 | 14 | 58 |
| タヒニ | 570 | 19 | 11 | 70 |
| 海藻（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| 焼き海苔 | 130 | 82 | 12 | 6 |
| もずく | 4 | 91 | 7 | 2 |
| 乾燥わかめ水戻し | 17 | 71 | 15 | 14 |
| 魚介類（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| あじ（生） | 121 | 27 | 47 | 26 |
| 紅鮭（生） | 138 | 28 | 43 | 29 |
| さんま（生） | 310 | 13 | 16 | 71 |
| あさり（生） | 30 | 40 | 52 | 8 |
| かき（養殖、生） | 60 | 48 | 30 | 22 |
| 帆立貝（生） | 72 | 85 | 5 | 10 |
| コウイカ（生） | 66 | 90 | 6 | 4 |
| イイダコ（生） | 70 | 36 | 55 | 9 |
| 肉・卵（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| 和牛肩脂身付き（生） | 286 | 14 | 16 | 70 |
| 豚肩脂身付き（生） | 216 | 17 | 23 | 60 |
| 鶏むね皮付き（生） | 244 | 16 | 21 | 63 |
| 鶏卵 | 151 | 10 | 29 | 61 |
| 乳製品（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| 普通牛乳 | 67 | 38 | 13 | 49 |
| 生クリーム | 433 | 9 | 1 | 90 |
| ヨーグルト（全脂無糖） | 62 | 41 | 15 | 44 |
| 油脂（100g） | カロリー | 炭水化物（％） | タンパク質（％） | 脂質（％） |
| オリーブオイル | 921 | 0 | 0 | 100 |
| 無塩バター | 763 | 5 | 1 | 94 |

fruit-of-eden.com