主要食材別栄養成分一覧表（可食部１００gあたり）

食品名	カロリー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）
うし/和牛肉（生）					
かた	265	18.3	19.8	0.3	0
かたロース	403	14.0	36.5	0.2	0
リブロース	452	13.2	42.0	0.2	0
サーロイン	456	12.9	42.5	0.3	0
ばら	517	11.0	50.0	0.1	0
もも	220	19.8	14.2	0.6	0
ランプ	318	16.0	26.4	0.4	0
うし/副産物（生）					
舌（たん）	269	15.2	21.7	0.1	0
心臓（はつ）	142	16.5	7.6	0.1	0
肝臓（レバー）	132	19.6	3.7	3.7	0
小腸（ひも）	287	9.9	26.1	0	0
大腸（しまちょう）	162	9.3	13.0	0	0
ぶた					
かた	171	19.7	9.3	0.2	0
かたロース	226	17.8	16.0	0.1	0
ロース	328	26.7	22.7	0.3	0
ばら	386	14.2	34.6	0.1	0
もも	148	21.5	6.0	0.2	0
ヒレ	115	22.8	1.9	0.2	0
豚足	230	20.1	16.8	Tr	0
ぶた/加工食品					
ベーコン	405	12.9	39.1	0.3	0
ウィンナー	321	13.2	28.5	3.0	0
フランクフルト	298	12.7	24.7	6.2	0
にわとり					
手羽（皮付き）	195	23.0	10.4	0	0
むね（皮付き）	224	19.5	17.2	0	0
むね（皮なし）	121	24.4	1.9	0	0
もも（皮付き）	253	17.3	19.2	0	0
もも（皮なし）	138	22.0	4.8	0	0
ささみ	114	24.6	1.1	0	0
鶏卵	151	12.3	10.3	0.3	0
にわとり/副産物					
心臓（はつ）	207	14.5	15.5	Tr	0
肝臓（レバー）	111	18.9	3.1	0.6	0
筋胃（砂ぎも）	94	18.3	1.8	Tr	0
皮	497	9.5	48.6	0	0
軟骨	54	12.5	0.4	0.4	0
魚介類（生）					
まあじ	121	20.7	3.5	0.1	0
あなご	161	17.3	9.3	Tr	0
あまだい	113	18.8	3.6	Tr	0
あゆ	100	18.3	2.4	0.1	0
いしだい	156	19.5	7.8	Tr	0
うるめいわし	136	21.3	4.8	0.3	0
うなぎ	255	17.1	19.3	0.3	0
かつお	114	25.8	0.5	0.1	0
まがれい	95	19.6	1.3	0.1	0
かんぱち	129	21.0	4.2	0.1	0

食品名	カロリー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）
魚介類（生）					
ぎんざけ	204	19.6	12.8	0.3	0
べにざけ	138	22.5	4.5	0.1	0
まさば	202	20.7	12.1	0.3	0
さんま	310	18.5	24.6	0.1	0
ししゃも	166	21.0	8.1	0.2	0
まだい	142	20.6	5.8	0.1	0
ひらめ	103	20.0	2.0	Tr	0
とらふぐ	85	19.3	0.3	0.2	0
ぶり	257	21.4	17.6	0.3	0
ほっけ	115	17.3	4.4	0.1	0
くろまぐろ	125	26.4	1.4	0.1	0
あさり	30	6.0	0.3	0.4	0
あわび	73	12.7	0.3	4.0	0
かき	60	6.6	1.4	4.7	0
つぶがい	86	17.8	0.2	2.3	0
ほたて	72	13.5	0.9	1.5	0
ブラックタイガー	82	18.4	0.3	0.3	0
毛がに	72	15.8	0.5	0.2	0
やりいか	85	17.6	1.0	0.4	0
いいだこ	70	14.6	0.8	0.1	0
まだこ	76	16.4	0.7	0.1	0
うに	120	16.0	4.8	3.3	0
豆類					
きな粉（全粒大豆）	437	35.5	23.4	31.0	16.9
えだまめ（生）	135	11.7	6.2	8.8	5.0
木綿豆腐	72	6.6	4.2	1.6	0.4
絹ごし豆腐	56	4.9	3.0	2.0	0.3
ソフト豆腐	59	5.1	3.3	2.0	0.4
油揚げ	386	18.6	33.1	2.5	1.1
糸引き納豆	200	16.5	10.0	12.1	6.7
挽きわり納豆	194	16.6	10.0	10.5	5.9
おから	89	4.8	3.6	9.7	9.7
豆乳	46	3.6	2.0	3.1	0.2
乳製品					
普通牛乳	67	3.3	3.8	4.8	0
低脂肪牛乳	46	3.8	1.0	5.5	0
無脂肪牛乳	33	3.4	0.1	4.7	0
ヨーグルト（全脂無糖）	62	3.6	3.0	4.9	0
ヨーグルト（脱脂加糖）	67	4.3	0.2	11.9	0
ヨーグルト（ドリンク）	65	2.9	0.5	12.2	0
パルメザンチーズ	475	44.0	30.8	1.9	0
ブルーチーズ	349	18.8	29.0	1.0	0
プロセスチーズ	339	22.7	26.0	1.3	0
穀類					
食パン	264	9.3	4.4	46.7	2.3
フランスパン	279	9.4	1.3	57.5	2.7
ライ麦パン	264	8.4	2.2	52.7	5.6
クロワッサン	448	7.9	26.8	43.9	1.8
うどん（生）	270	6.1	0.6	56.8	1.2
そば（生）	274	9.8	1.9	54.5	2.7
玄米	165	2.8	1.0	35.6	1.4
精白米	168	2.5	0.3	37.1	0.3

食品名	カロリー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）
いも類					
じゃがいも（生）	76	1.6	0.1	17.6	1.3
さつまいも（生）	132	1.2	0.2	31.5	2.3
しらたき	6	0.2	Tr	3.0	2.9
緑豆はるさめ（乾）	345	0.2	0.4	84.6	3.7
タピオカ（乾）	351	0.1	0.2	86.7	-
ナッツ類					
アーモンド（乾）	598	18.6	54.2	19.7	10.4
ごま（乾）	578	19.8	51.9	18.4	10.8
ピスタチオ（いり,味付け）	615	17.4	56.1	20.9	9.2
らっかせい（乾）	562	25.4	47.5	18.8	7.4
果物					
りんご	54	0.2	0.1	14.6	1.5
みかん	46	0.7	0.1	12.0	1.0
パイナップル	51	0.6	0.1	13.4	1.5
いちご	34	0.9	0.1	8.5	1.4