

チップス・クラッカー・ポップコーンのカロリー表(PDF)

4品目の食品のカロリー、たんぱく質、炭水化物、脂質を、1食分と100 gあたりで掲載しています。

更新日: 2026年10月

食品	1回分あたり		100 gあたり			
	1回分の量	カロリー	カロリー	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
クラッカー (ソルティーン)	クラッカー5枚 (14.9 g)	62	418	9.5	74.1	8.6
プレッツェル	30 g	115	384	10	80.4	2.9
ポップコーン	30 g	116	387	12.9	77.8	4.5
ポテトチップス	30 g	160	532	6.4	53.8	34

出典: USDA FoodData Central、SR LegacyおよびFNDDS(パブリックドメイン)。100 gあたりの値はUSDAの数値で、1食分の値は重量から換算しています。インタラクティブな表と栄養成分ラベル: <https://nutritionfactlabel.com/ja/nutrition-database/chips-crackers-and-popcorn/>