

柑橘類のカロリー表(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)
オレンジ	果実1個(直径2-5/8") (131 g)	62	47	0.9	11.8	0.1
グレープフルーツ	中1/2個(直径約4") (128 g)	41	32	0.6	8.1	0.1
みかん	1個、中(直径2-1/2") (88 g)	47	53	0.8	13.3	0.3
レモン	1個(直径2-1/8") (58 g)	17	29	1.1	9.3	0.3

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/citrus-fruits/>