

# アブラナ科の野菜のカロリー表(PDF)

6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) |
| カリフラワー   | 100 g  | 25   | 25       | 1.9       | 5        | 0.3    |
| キャベツ     | 100 g  | 25   | 25       | 1.3       | 5.8      | 0.1    |
| チンゲン菜    | 100 g  | 13   | 13       | 1.5       | 2.2      | 0.2    |
| ブロッコリー   | 100 g  | 34   | 34       | 2.8       | 6.6      | 0.4    |
| 蒸しブロッコリー | 100 g  | 35   | 35       | 2.4       | 7.2      | 0.4    |
| 白菜       | 100 g  | 16   | 16       | 1.2       | 3.2      | 0.2    |

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/cruciferous-vegetables/>