

# 卵のカロリー表(PDF)

7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) |
| うずらの卵     | 1個 (9 g)    | 14   | 158      | 13.1      | 0.4      | 11.1   |
| オムレツ      | 1個、大 (61 g) | 94   | 154      | 10.6      | 0.6      | 11.7   |
| スクランブルエッグ | 1個、大 (61 g) | 91   | 149      | 10        | 1.6      | 11     |
| 目玉焼き      | 1個、大 (46 g) | 90   | 196      | 13.6      | 0.8      | 14.8   |
| 卵         | 1個、大 (50 g) | 78   | 155      | 12.6      | 1.1      | 10.6   |
| 卵黄        | 1個、大 (17 g) | 55   | 322      | 15.9      | 3.6      | 26.5   |
| 卵白        | 1個、大 (33 g) | 17   | 52       | 10.9      | 0.7      | 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/eggs/>