# 果物のカロリー表(PDF)

25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) |
| **アボカド** | アボカド1個、丸ごと (201 g) | 322 | **160** | 2 | 8.5 | 14.7 |
| **いちご** | 100 g | 32 | **32** | 0.7 | 7.7 | 0.3 |
| **いちじく** | 1個、中(直径2-1/4") (50 g) | 37 | **74** | 0.8 | 19.2 | 0.3 |
| **オレンジ** | 果実1個(直径2-5/8") (131 g) | 62 | **47** | 0.9 | 11.8 | 0.1 |
| **キウイ** | 果実1個(直径2") (69 g) | 42 | **61** | 1.1 | 14.7 | 0.5 |
| **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 |
| **さくらんぼ** | 100 g | 63 | **63** | 1.1 | 16 | 0.2 |
| **すいか** | 100 g | 30 | **30** | 0.6 | 7.6 | 0.2 |
| **デーツ** | デーツ1粒、種なし (7.1 g) | 20 | **282** | 2.5 | 75 | 0.4 |
| **パイナップル** | 100 g | 50 | **50** | 0.5 | 13.1 | 0.1 |
| **バナナ** | 1本、中(長さ7"から7-7/8") (118 g) | 105 | **89** | 1.1 | 22.8 | 0.3 |
| **ぶどう** | 100 g | 69 | **69** | 0.7 | 18.1 | 0.2 |
| **プラム** | 1個(直径2-1/8") (66 g) | 30 | **46** | 0.7 | 11.4 | 0.3 |
| **ブルーベリー** | 100 g | 57 | **57** | 0.7 | 14.5 | 0.3 |
| **プルーン** | 100 g | 240 | **240** | 2.2 | 63.9 | 0.4 |
| **マンゴー** | 100 g | 60 | **60** | 0.8 | 15 | 0.4 |
| **みかん** | 1個、中(直径2-1/2") (88 g) | 47 | **53** | 0.8 | 13.3 | 0.3 |
| **メロン（カンタロープ）** | くし切り1切れ、中(中メロンの1/8) (69 g) | 23 | **34** | 0.8 | 8.2 | 0.2 |
| **りんご** | 1個、中(直径3") (182 g) | 95 | **52** | 0.3 | 13.8 | 0.2 |
| **レーズン** | 30 g | 90 | **299** | 3.3 | 79.3 | 0.3 |
| **レモン** | 1個(直径2-1/8") (58 g) | 17 | **29** | 1.1 | 9.3 | 0.3 |
| **柿** | 果実1個(直径2-1/2") (168 g) | 118 | **70** | 0.6 | 18.6 | 0.2 |
| **青りんご** | 1個、中 (167 g) | 97 | **58** | 0.4 | 13.6 | 0.2 |
| **桃** | 中1個(直径2-2/3") (150 g) | 59 | **39** | 0.9 | 9.5 | 0.3 |
| **洋梨（ペア）** | 1個、中 (178 g) | 101 | **57** | 0.4 | 15.2 | 0.1 |

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/fruits/