

種子類のカロリー表(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)
かぼちゃの種	30 g	168	559	30.2	10.7	49.1
ごま	大さじ1 (9 g)	52	573	17.7	23.5	49.7
チアシード	15 g	73	486	16.5	42.1	30.7
ひまわりの種	30 g	175	582	19.3	24.1	49.8

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/seeds/>