

かぼちゃ・スクワッシュ類のカロリー表(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)
イエロースクワッシュ	100 g	19	19	1	3.9	0.3
ズッキーニ	1個、中 (196 g)	33	17	1.2	3.1	0.3
バターナッツかぼちゃ	100 g	40	40	0.9	10.5	0.1
パンプキン (かぼちゃ)	100 g	26	26	1	6.5	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/squash-and-pumpkin/>