# 野菜のカロリー表(PDF)

34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) |
| **アイスバーグレタス** | 100 g | 14 | **14** | 0.9 | 3 | 0.1 |
| **イエロースクワッシュ** | 100 g | 19 | **19** | 1 | 3.9 | 0.3 |
| **いんげん** | 100 g | 31 | **31** | 1.8 | 7 | 0.2 |
| **オクラ** | 100 g | 33 | **33** | 1.9 | 7.5 | 0.2 |
| **かぶ** | 100 g | 28 | **28** | 0.9 | 6.4 | 0.1 |
| **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 |
| **きゅうり** | 100 g | 15 | **15** | 0.7 | 3.6 | 0.1 |
| **グリーンリーフレタス** | 100 g | 15 | **15** | 1.4 | 2.9 | 0.2 |
| **さつまいも** | 1個、中(直径2"、長さ5"、生) (114 g) | 103 | **90** | 2 | 20.7 | 0.2 |
| **じゃがいも** | じゃがいも1個、中 (173 g) | 161 | **93** | 2.5 | 21.2 | 0.1 |
| **ズッキーニ** | 1個、中 (196 g) | 33 | **17** | 1.2 | 3.1 | 0.3 |
| **セロリ** | 100 g | 14 | **14** | 0.7 | 3 | 0.2 |
| **チンゲン菜** | 100 g | 13 | **13** | 1.5 | 2.2 | 0.2 |
| **とうもろこし** | 1本、中(長さ6-3/4"から7-1/2") (103 g) | 99 | **96** | 3.4 | 21 | 1.5 |
| **トマト** | 1個、中、丸ごと(直径2-3/5") (123 g) | 22 | **18** | 0.9 | 3.9 | 0.2 |
| **なす** | なす1本(80 g) | 20 | **25** | 1 | 5.9 | 0.2 |
| **にんじん** | 1個、中 (61 g) | 25 | **41** | 0.9 | 9.6 | 0.2 |
| **にんにく** | 1片 (3 g) | 4 | **149** | 6.4 | 33.1 | 0.5 |
| **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 |
| **フライドポテト** | 100 g | 158 | **158** | 2.8 | 25.6 | 5.5 |
| **ブロッコリー** | 100 g | 34 | **34** | 2.8 | 6.6 | 0.4 |
| **ほうれん草** | 100 g | 23 | **23** | 2.9 | 3.6 | 0.4 |
| **ポートベローマッシュルーム** | 1個、丸ごと (84 g) | 18 | **22** | 2.1 | 3.9 | 0.4 |
| **ポテトサラダ** | 100 g | 143 | **143** | 2.7 | 11.2 | 8.2 |
| **マッシュポテト** | 100 g | 113 | **113** | 1.9 | 16.8 | 4.2 |
| **マッシュルーム** | 100 g | 22 | **22** | 3.1 | 3.3 | 0.3 |
| **もやし** | 1袋(200 g) | 60 | **30** | 3 | 5.9 | 0.2 |
| **ラセットポテト** | じゃがいも1個、大(直径3"から4-1/4") (299 g) | 284 | **95** | 2.6 | 21.4 | 0.1 |
| **玉ねぎ** | 1個、中(直径2-1/2") (110 g) | 44 | **40** | 1.1 | 9.3 | 0.1 |
| **蒸しブロッコリー** | 100 g | 35 | **35** | 2.4 | 7.2 | 0.4 |
| **大根** | 100 g | 18 | **18** | 0.6 | 4.1 | 0.1 |
| **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/vegetables/