

80kcal食品リスト

C食品（糖質）

※ 単位はすべてグラム

食品名	重量	糖質	たんぱく質	脂質	目安料
さつまいも	60	19.1	0.7	0.1	1/4本
ごはん	50	18.6	1.3	0.2	おにぎり1/2個
じゃがいも	105	18.5	1.7	0.1	中1個
もち	35	17.8	1.4	0.2	1個
コーンフレーク	20	16.7	1.6	0.3	1/2人前
うどん	75	16.2	2.0	0.3	1/3玉
中華めん	55	16.1	2.7	0.3	1/3玉
パスタ	50	16.0	2.7	0.5	1/5人前
そば	60	15.6	2.9	0.6	1/3袋
食パン	30	14.0	2.8	1.3	6枚切りの1/2枚
ロールパン	25	12.2	2.5	2.3	1個弱

出典：文部科学省 食品成分データベース

※ めんは茹でた状態、いもは生の状態の数値

80kcal食品リスト

PF食品（たんぱく質・脂質）

※ 単位はすべてグラム

	食品名	重量	糖質	たんぱく質	脂質	目安料
大豆製品	大豆	20	－	7.5	4.3	80粒
	木綿豆腐	110	－	7.3	4.6	1/3丁
	絹ごし豆腐	145	－	7.1	4.4	1/2丁
	納豆	40	－	6.6	4.0	1パック
	豆乳	175	－	6.3	3.5	コップ1杯
魚介類	えび	85	－	18.4	0.3	8尾
	たこ	105	－	17.2	0.7	寿司ネタサイズ10枚
	まぐろ（赤身）	65	－	17.2	0.9	刺身サイズ4切
	いか	95	－	17.0	0.8	寿司ネタサイズ10枚
	するめ	100	－	16.9	0.9	1杯分
	しらす干し	40	－	16.2	1.4	小鉢1杯
	あさり貝	265	－	15.9	0.8	65個
	ツナ缶（水煮）	80	－	14.6	2.0	1/2缶
	辛子明太子	65	－	13.7	2.1	中2腹
	あじ	65	－	12.8	2.9	中1尾
	さば	55	－	12.7	2.8	切り身サイズ小1切
	たい	55	－	11.3	3.2	刺身サイズ4切
	かまぼこ	85	－	10.2	0.8	薄いもの17枚
	サバ缶（水煮）	40	－	8.4	4.3	1/4缶
	あじのひらき	45	－	9.1	4.0	大1/2枚
	ちくわ	65	－	7.9	1.3	小2本
鶏肉	ささみ	75	－	17.3	0.6	小2本
	若鶏むね（皮なし）	70	－	16.3	1.3	1/3枚
	砂肝	85	－	15.6	1.5	5個
	鶏レバー	70	－	13.2	2.2	焼鳥2本分
	若鶏もも（皮なし）	65	－	12.4	3.3	1/3枚
	若鶏むね（皮つき）	55	－	11.7	3.2	1/3枚
	卵	55	－	6.8	5.7	1個
豚肉	豚もも	65	－	14.4	2.3	カレー用3個
	豚かた	65	－	13.6	2.5	ソテー用1枚
	豚ヒレ	60	－	13.3	2.2	ヒレカツサイズ2切
	豚ロース	55	－	12.5	3.1	トンカツサイズ1/2枚
	豚レバー	60	－	12.2	2.0	焼肉用4枚
	豚もも	55	－	11.8	3.0	トンカツサイズ1/2枚
	豚かたロース	50	－	9.9	3.9	トンカツサイズ1/2枚

PF食品（たんぱく質・脂質）

※ 単位はすべてグラム

食品名	重量	糖質	たんぱく質	脂質	目安料	
牛肉	輸入牛ランプ	65	—	14.0	2.0	ステーキ用1/2枚
	輸入牛サーロイン	60	—	13.2	2.6	ステーキ用1/2枚
	国産牛もも	60	—	13.1	2.9	すき焼きサイズ2枚
	輸入牛もも	60	—	12.7	2.6	すき焼きサイズ2枚
	輸入牛ヒレ	60	—	12.3	2.9	ヒレカツサイズ2切
	輸入牛かた	60	—	12.2	2.8	すき焼きサイズ2枚
	牛レバー	60	—	11.8	2.2	焼肉用4枚
	国産牛ランプ	50	—	11.0	3.1	トンカツサイズ1/2枚
	国産牛かた	55	—	10.9	3.4	トンカツサイズ1/2枚
	国産牛サーロイン	45	—	9.5	4.1	ステーキ用1/3枚
	輸入牛かたロース	45	—	8.9	4.3	しゃぶしゃぶサイズ2枚
乳製品	カッテージチーズ	75	1.4	10.0	3.4	大さじ4.5杯
	低脂肪牛乳	170	9.4	6.5	1.7	コップ1杯
	ヨーグルト（無糖）	130	6.4	4.7	3.9	小茶碗1杯
	普通牛乳	120	5.8	4.0	4.6	マグカップ1/2杯
	飲むヨーグルト	125	15.3	3.6	0.6	マグカップ1/2杯

出典：文部科学省 食品成分データベース

※ 魚介類は基本的に加工されていない生の状態、豚肉・牛肉は生の赤肉の数値

※ Cグループ、PFグループともにすべて80kcalあたりの栄養成分

C×1食品 ※ 単位はすべてグラム					
食品名	重量	糖質	たんぱく質	脂質	目安料
じゃがいも	105	18.5	1.7	0.1	中1個
もち	35	17.8	1.4	0.2	1個
ロールパン	25	12.2	2.5	2.3	1個弱

C×2食品 ※ 単位はすべてグラム					
食品名	重量	糖質	たんぱく質	脂質	目安料
ごはん	100	37.2	2.6	0.4	おにぎり1個
コーンフレーク	40	33.4	3.2	0.6	1人前
食パン	60	28.0	5.6	2.6	6枚切りの1枚

C×3食品 ※ 単位はすべてグラム					
食品名	重量	糖質	たんぱく質	脂質	目安料
うどん	225	48.6	6.0	0.9	1玉
中華めん	165	48.3	8.1	0.9	1玉
そば	180	46.8	8.7	1.8	1袋

C×4食品 ※ 単位はすべてグラム					
食品名	重量	糖質	たんぱく質	脂質	目安料
さつまいも	240	76.4	2.8	0.4	1本

C×5食品 ※ 単位はすべてグラム					
食品名	重量	糖質	たんぱく質	脂質	目安料
パスタ	250	80.0	13.5	2.5	5人前