

魚のカロリー表(PDF)

8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)
アトランティックサーモン	100 g	206	206	22.1	0	12.4
いわし (オイルサーディン缶)	100 g	208	208	24.6	0	11.5
キハダマグロ	100 g	130	130	29.2	0	0.6
シイラ	切り身1枚 (159 g)	173	109	23.7	0	0.9
タラ	100 g	105	105	22.8	0	0.9
ツナ缶	1缶 (165 g)	191	116	25.5	0	0.8
ティラピア	切り身1枚 (87 g)	111	128	26.2	0	2.7
フィッシュスティック (白身魚フライ)	スティック1本(4" x 1" x 1/2") (28 g)	78	277	11	21.7	16.2

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/fish/>