

ナッツ・種子類のカロリー表(PDF)

13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)
アーモンド	30 g	174	579	21.2	21.6	49.9
アーモンドプードル	100 g	590	590	21.4	18.7	52.5
カシューナッツ	30 g	172	574	15.3	32.7	46.4
かぼちゃの種	30 g	168	559	30.2	10.7	49.1
くるみ	30 g	196	654	15.2	13.7	65.2
ココナッツミルク	100 g	197	197	2	2.8	21.3
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
ピーナッツ	30 g	176	587	24.4	21.3	49.7
ピーナッツバター	大さじ2 (32 g)	191	598	22.2	22.3	51.4
ピスタチオ	30 g	168	560	20.2	27.2	45.3
ひまわりの種	30 g	175	582	19.3	24.1	49.8
栗	100 g	245	245	3.2	53	2.2

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/nuts-and-seeds/>