

ナッツ類のカロリー表(PDF)

6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
カシューナッツ	30 g	172	574	15.3	32.7	46.4
くるみ	30 g	196	654	15.2	13.7	65.2
ピーナッツ	30 g	176	587	24.4	21.3	49.7
ピスタチオ	30 g	168	560	20.2	27.2	45.3
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/>