

根菜・いも類のカロリー表(PDF)

9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)
かぶ	100 g	28	28	0.9	6.4	0.1
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
にんじん	1個、中 (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2
フライドポテト	100 g	158	158	2.8	25.6	5.5
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
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
大根	100 g	18	18	0.6	4.1	0.1

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/root-vegetables/>