

熱帯果物のカロリー表(PDF)

5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)
アボカド	アボカド1個、丸ごと (201 g)	322	160	2	8.5	14.7
キウイ	果実1個(直径2") (69 g)	42	61	1.1	14.7	0.5
パイナップル	100 g	50	50	0.5	13.1	0.1
バナナ	1本、中(長さ7"から7-7/8") (118 g)	105	89	1.1	22.8	0.3
マンゴー	100 g	60	60	0.8	15	0.4

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/tropical-fruits/>