

野菜編



完全保存版 腎臓病患者向け

栄養成分早見表

順位	食品名	たんぱく質 (g) 【100g当たり】	エネルギー (kcal) 【100g当たり】	カリウム (mg) 【100g当たり】	リン (mg) 【100g当たり】	食物繊維 (g) 【100g当たり】	見当量 (g)	
1	大根 (根)	0.4	18	230	17	1.3	中1本	800
2	ねぎ	0.5	28	180	26	2.2	1本	100
3	チンゲンサイ	0.6	9	260	27	1.2	1株	100
3	にんじん	0.6	37	270	24	2.5	中1本	200
3	レタス	0.6	12	200	22	1.1	中1個	200
3	かぶ (根)	0.6	21	250	25	1.4	小1個	20
7	トマト	0.7	19	210	26	1.0	中1個	200
8	はくさい	0.8	14	220	33	1.3	中1個	1,000
9	ピーマン	0.9	22	190	22	2.3	中1個	40
9	しょうが	0.9	30	270	25	2.1	1かけ	10
9	みょうが	0.9	12	210	12	2.1	1個	10
12	きゅうり	1.0	14	200	36	1.1	生1本	100
12	セロリー	1.0	15	410	39	1.5	1本	100
12	たまねぎ	1.0	37	150	33	1.6	中1個	200
15	ミニトマト	1.1	29	290	29	1.4	1個	15
15	なす	1.1	22	220	30	2.2	1本	70
17	さつまいも	1.2	132	470	46	2.3	中1本	200
18	キャベツ	1.3	23	200	27	1.8	葉1枚	100
18	ズッキーニ	1.3	14	320	37	1.3	1本	250
20	小松菜	1.5	14	500	45	1.9	1束	300
20	里いも	1.5	58	640	55	2.3	中1個	50
22	じゃがいも	1.6	76	410	40	1.3	中1個	150
23	サラダ菜	1.7	14	410	49	1.8	葉大1枚	10
23	にら	1.7	21	510	31	2.7	1束	100
23	なめこ	1.7	15	230	66	3.3	1パック	100
23	緑豆もやし	1.7	14	69	25	1.3	1袋	50
27	さやいんげん	1.8	23	260	41	2.4	太1さや	10
27	ごぼう	1.8	65	320	62	5.7	1本	200
29	かぼちゃ	1.9	91	450	43	3.5	1個	1,000
29	ししとう	1.9	27	340	34	3.6	1本	5
29	れんこん	1.9	66	440	74	2.0	小1節	150
32	バジル	2.0	24	420	41	4.0		
33	オクラ	2.1	30	260	58	5.0	1本	8
33	しめじ	2.1	14	300	75	3.3	1パック	100
35	京菜	2.2	23	480	64	3.0	1株	500
35	ほうれんそう	2.2	20	690	47	2.8	1束	300
37	春菊	2.3	22	460	44	3.2	1束	200
38	アスパラガス	2.6	22	270	60	1.8	生太1本	20
39	カリフラワー	3.0	27	410	68	2.9	1個	500
40	たけのこ	3.6	26	520	62	2.8	生中1本	500
40	とうもろこし	3.6	92	290	100	3.0	生1本	200
40	エリンギ	3.6	24	460	120	4.3	1本	30
43	パセリ	3.7	44	1,000	61	6.8	1枝	8
43	大豆もやし	3.7	37	160	51	2.3	1袋	50
43	まいたけ	3.7	16	330	130	2.7	1本	100
46	しそ	3.9	37	500	70	7.3	葉1枚	1
47	ブロッコリー	4.3	33	360	89	4.4	1個	200
48	モロヘイヤ	4.8	38	530	110	5.9	1本	5
49	にんにく	6.0	134	530	150	5.7	1かけ	10
50	えだまめ	11.7	135	590	170	5.0	生1さや	3

※食物繊維は野菜により大きく違います。参考にどうぞ。

※野菜編の見当量は廃棄部位を含みます。

食材別にたんぱく質、カリウム、リンなどの成分値をリストにしました。食事療法の参考にしてください。

※「野菜編」「魚介類編」「果物編」「間食編」には、その食品の見当量も掲載してあります。参考値としてご利用ください。

魚介類編



順位	食品名	たんぱく質 (g) 【100g当たり】	エネルギー (kcal) 【100g当たり】	カリウム (mg) 【100g当たり】	リン (mg) 【100g当たり】	塩分 (g) 【100g当たり】	見当量 (g)	
1	しじみ	5.6	51	66	86	0.2	1個	5
2	あさり	6.0	30	140	85	2.2	1個	10
3	かき	6.6	60	190	100	1.3	1個	40
4	こんぶ	8.2	145	6,100	200	7.1	10cm角	10
5	はんぺん	9.9	94	160	110	1.5	1枚	100
6	あんこう(きも)	10.0	445	220	140	0.3	1食分	—
7	ほたるいか	11.8	84	290	170	0.7	1ばい	5
8	蒸しかまぼこ	12.0	95	110	60	2.5	1本	200
8	つみれ	12.0	113	180	120	1.4	1個	20
10	焼きちくわ	12.2	121	95	110	2.1	1本	150
11	さつま揚げ	12.5	139	60	70	1.9	1枚	80
12	あわび	12.7	73	200	100	0.8	1個	300
13	ほたてがい	13.5	72	310	210	0.8	貝柱1個	30
14	わかさぎ	14.4	77	120	350	0.5	中1尾	25
15	かすのこ(塩蔵)	15.0	89	2	94	1.2	1本	25
16	毛がに	15.8	72	340	260	0.6	1ばい	500
17	生うに	16.0	120	340	390	0.6	1片	7
18	まだこ	16.4	76	290	160	0.7	足1本	150
19	太刀魚	16.5	266	290	180	0.2	1切	100
20	うなぎ(養殖)	17.1	255	230	260	0.2	1尾	200
21	穴子	17.3	161	370	210	0.4	1尾	200
21	ほっけ	17.3	115	360	220	0.2	開き干し1枚	400
23	にしん	17.4	216	350	240	0.3	1尾	350
24	たら	17.6	77	350	230	0.3	1切	100
25	きんめだい	17.8	160	330	490	0.1	1切	100
26	するめいか	18.1	88	270	250	0.8	1ばい	300
27	あゆ(天然)	18.3	100	370	310	0.2	中1尾	100
28	ブラックタイガー	18.4	82	230	210	0.4	1尾	40
29	さんま	18.5	310	200	180	0.3	1尾	150
30	とらふぐ(天然)	19.3	85	430	250	0.3	1尾	1,000
31	かれい	19.6	95	330	200	0.3	1切	100
32	いわし	19.8	217	310	230	0.3	1尾	100
32	すすき	19.8	123	370	210	0.2	1切	100
34	さわら	20.1	177	490	220	0.2	1切	100
35	まだい(天然)	20.6	142	440	220	0.1	1切	120
36	あじ	20.7	121	370	230	0.3	開き干し1枚	180
36	さば	20.7	202	320	230	0.4	1切	100
38	かんぱち	21.0	129	490	270	0.2	1切	80
38	ししゃも	21.0	166	380	430	1.2	1尾	20
40	ぶり	21.4	257	380	130	0.1	1切	80
41	さけ	22.3	133	350	240	0.2	1切	80
41	はも	22.3	144	450	280	0.2	1尾	600
43	かじき	23.1	115	380	270	0.2	1切	100
44	たらこ(生)	24.0	140	300	390	4.6	1腹	50
45	かつお(ほんがっつお)	25.8	114	430	280	0.1	1節	300
46	くろまぐろ(赤身)	26.4	125	380	270	0.1	1食分	50
47	のり	39.4	173	3,100	690.0	1.5	1枚	4

※しょうゆ・塩をかけすぎないように注意しましょう。

「五訂増補 日本食品標準成分表」より抜粋(可食部100gあたり)

※のりは25枚(100g計算)を召し上がった場合ですので、順位は気にしすぎないでください。

肉類編



完全保存版 腎臓病患者向け

栄養成分早見表

順位	品目	たんぱく質 (g) 【100g当たり】	エネルギー (kcal) 【100g当たり】	カリウム (mg) 【100g当たり】	リン (mg) 【100g当たり】	塩分 (g) 【100g当たり】
1	牛ばら肉(脂身つき)	12.5	454	190	100	0.1
2	ベーコン	12.9	405	210	230	2.0
3	ウインナー	13.2	321	180	190	1.9
4	豚ばら肉(脂身つき)	14.2	386	250	140	0.1
5	鶏もも肉(皮つき)	16.2	200	270	160	0.1
5	牛かたロース(脂身つき)	16.2	318	260	140	0.1
7	ハム(ロース)	16.5	196	260	340	2.5
8	豚かたロース(脂身つき)	17.1	253	300	160	0.1
9	鶏手羽肉	17.5	211	180	100	0.2
10	豚かた肉(脂身つき)	18.5	216	320	180	0.1
11	焼き豚	19.4	172	290	260	2.4
12	鶏むね肉(皮つき)	19.5	191	300	170	0.1
13	牛もも肉(脂身つき)	19.5	209	330	180	0.1
14	豚もも肉(脂身つき)	20.5	183	350	200	0.1
15	鶏ひき肉	20.9	166	270	90	0.2
16	牛ヒレ肉	21.3	185	350	200	0.1
17	豚ヒレ肉	22.8	115	410	230	0.1
18	鶏ささ身	23.0	105	420	220	0.1

※ベーコン・ウインナー・ハムは塩分が高いので注意が必要です。

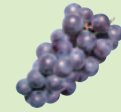
卵・乳製品・デザート編



順位	品目	たんぱく質 (g) 【100g当たり】	エネルギー (kcal) 【100g当たり】	カリウム (mg) 【100g当たり】	リン (mg) 【100g当たり】	塩分 (g) 【100g当たり】
1	マーガリン	0.4	758	27	17	1.2
2	バター	0.6	745	28	15	1.9
3	シャーベット	0.9	127	95	22	0.0
4	乳酸菌飲料(乳製品)	1.1	71	48	30	0.0
5	クリーム(乳脂肪)	2.0	433	80	50	0.1
6	乳飲料(コーヒー)	2.2	56	85	55	0.1
7	ヨーグルト(ドリンクタイプ)	2.9	65	130	80	0.1
8	牛乳	3.3	67	150	93	0.1
9	アイスクリーム	3.5	212	160	110	0.2
10	ヨーグルト(全脂無糖)	3.6	62	170	100	0.1
11	クリーム(植物性脂肪)	6.8	392	71	210	0.6
12	卵	12.3	151	130	180	0.4
13	カテージチーズ	13.3	105	50	130	1.0
14	カマンベールチーズ	19.1	310	120	330	2.0
15	プロセスチーズ	22.7	339	60	730	2.8
16	パルメザンチーズ	44.0	475	120	850	3.8

※チーズはたんぱく質も塩分も高い場合が多いので、注意が必要です。

果物編



順位	食品名	たんぱく質(g) 【100g当たり】	エネルギー(kcal) 【100g当たり】	カリウム(mg) 【100g当たり】	リン(mg) 【100g当たり】	食物繊維(g) 【100g当たり】	見当量(g)	
1	りんご	0.2	54	110	10	1.5	1個	255
2	なし	0.3	43	140	11	0.9	1個	170
3	かき	0.4	60	170	14	1.6	中1個	182
3	ぶどう	0.4	59	130	15	0.5	1房	128
5	すいか	0.6	37	120	8	0.3	中1個	1,500
5	パインアップル	0.6	51	150	9	1.5	1個	1,100
5	マンゴー	0.6	64	170	12	1.3	1個	195
5	もも	0.6	40	180	18	1.3	1個	170
9	みかん	0.7	46	150	15	1.0	1個	75
10	グレープフルーツ	0.9	38	140	17	0.6	1個	210
10	いちご	0.9	34	170	31	1.4	1個	15
10	レモン	0.9	54	130	15	4.9	1個	100
13	キウイフルーツ	1.0	53	290	32	2.5	1個	85
13	メロン	1.0	42	350	13	0.5	1個	176
15	バナナ	1.1	86	360	27	1.1	1本	90
16	アボガド	2.5	187	720	55	5.3	1個	140

※全般的にたんぱく質は少なめです。
※果物編は、廃棄率を計算のうえ見当量をだしています。

間食編



順位	食品名	たんぱく質(g) 【100g当たり】	エネルギー(kcal) 【100g当たり】	カリウム(mg) 【100g当たり】	リン(mg) 【100g当たり】	塩分(g) 【100g当たり】	見当量(g)	
1	コーヒゼリー	1.7	45	32	3	0	1個	100
2	水ようかん	2.6	171	17	23	0.1	1個	60
3	串団子(しょうゆ)	3.1	197	59	52	0.6	1本	50(団子9:たれ2)
4	かしわもち	4.0	206	40	47	0.1	1個	50(皮3:あん2 葉をのぞいたもの)
5	草もち	4.2	229	47	50	0	1個	50(皮6:あん4)
6	今川焼	4.4	222	60	55	0.2	1個	50(皮2:あん1)
7	大福もち	4.8	235	46	58	0.1	1個	50(もち皮10:あん7)
8	カスタードプリン	5.5	126	140	110	0.2	1個	150(カスタードプディング)
9	揚げせんべい	5.7	465	82	87	1.2	1枚	10
10	あんまん	5.9	281	66	61	0	1個	80(皮10:あん7)
11	どら焼	6.2	284	170	74	0.3	1個	70
12	ジャムパン	6.6	297	95	66	0.8	1個	80(パン5:いちごジャム3)
13	チョコレート(ミルク)	7.4	557	440	240	0.2	1個	70
14	塩せんべい	7.8	373	130	100	2.0	1枚	10
15	あんぱん	7.9	280	77	74	0.7	1個	100(パン10:こしあん7)
16	シュークリーム	8.4	245	100	130	0.3	1個	60(皮1:カスタードクリーム5)
17	肉まん	9.2	251	340	100	0.9	1個	80(皮10:肉あん4.5)
18	クリームパン	10.3	305	120	120	0.9	1個	70(パン5:カスタードクリーム3)

※十分にカロリーをとることが大事ですが、とりすぎにも注意してください。