

摂りすぎに注意！ 脂質量の多い料理一覧表

脂質の多い食品順に上から並んでいます。●は食塩が多い印

※印は一覧表(表)には掲載していないもの

外食

料理名	エネルギー(Kcal)	脂質(g)	食塩相当量(g)	参考文献
カツ丼	865	32.5	● 3.6	フードガイド(仮称)検討会報告書
チャーハン	695	31.1	2.6	フードガイド(仮称)検討会報告書
お好み焼き	547	25.4	2.3	フードガイド(仮称)検討会報告書
カレーライス	761	24.9	● 3.7	フードガイド(仮称)検討会報告書
天ぷらうどん	638	18.6	● 4.9	フードガイド(仮称)検討会報告書
やきそば	539	17.2	1.8	フードガイド(仮称)検討会報告書
ピザ(冷凍)	383	16.2	1.5	新食品成分表 一橋出版 明治乳業(株)ピッツア&ピッツア
スパゲティナポリタン	518	9.8	2.2	フードガイド(仮称)検討会報告書
ラーメン(チャーシューメン)	431	4	● 5.5 (汁半分2.8)	フードガイド(仮称)検討会報告書
おにぎり	170	0.3	0.7	フードガイド(仮称)検討会報告書
※ハンバーグ(単品)	405	25.7	2.4	フードガイド(仮称)検討会報告書
※とんカツ(単品)	352	21.7	1.8	フードガイド(仮称)検討会報告書
※鶏肉からあげ(単品)	298	20.2	1.3	フードガイド(仮称)検討会報告書

菓子パン・ファーストフード・コンビニメニュー

料理名	エネルギー(Kcal)	脂質(g)	食塩相当量(g)	参考文献
ハンバーガー(大)	545	30.4	2	五訂増補 外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版部 ※マクドナルド
フライドポテト(M)	420	22.1	0.4	五訂増補 外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版部 ※マクドナルド
クロワッサン	358	21.4	1	フードガイド(仮称)検討会報告書
カップラーメン	363	16.1	● 4.8 (汁半分3.5)	塩分早分かり食品の塩分が一目でわかるー 女子栄養大学出版部 日清食品(株)日清カップヌードル
デニッシュペストリー(75g)	295	15.5	0.9	成分表
ミックスハム野菜サンド	238	12.3	1.7	五訂増補 外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版部 ※ローソン
※メンチカツサンド	380	12.3	1.7	五訂増補 外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版部 ※セブンイレブン
※おにぎり (シーチキンマヨネーズ)	189	3.8	1.1	五訂増補 外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版部 ※ローソン
※ブドウパン	215	2.8	0.8	フードガイド(仮称)検討会報告書
※おにぎり(辛子明太子)	168	0.5	1.3	五訂増補 外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版部 ※セブンイレブン

お菓子

料理名	エネルギー(Kcal)	脂質(g)	食塩相当量(g)	参考文献
シュークリーム1個 (90g)	210	12	0.3	成分表
ショートケーキ1切れ (150g)	390	14	0.2	成分表
ポテトチップス (小1袋 30g)	160	10.5	0.8	成分表
アイスクリーム (180g)	400	24	0.4	成分表
※ジャイアントコーン (チョコナッツ)	248	14.1		新食品成分表 一橋出版
ドーナツ (エンゼルフレンチ)	195	14.7	0.3	ミスタードーナツ ホームページ
チョコレート (1/4枚 15g)	80	5	0.1	成分表