

## 栄養成分一覧

※商品の内容変更等により、商品パッケージと数値が異なる場合がございます。

2023年10月現在

### ■ピーナツ

商品名	表示食品単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	食塩相当量	その他栄養成分	備考
		kcal	g	g	g	g	g	g		
P-22 バタピー	100g 当たり	640	23.2	52.3	19.0	-	-	0.6	-	
180g バターピーナツ	100g 当たり	640	23.2	52.3	19.0	-	-	0.6	-	
95g おいしい減塩バタピー	100g 当たり	634	23.7	50.8	20.5	-	-	0.29	【カリウム】 825mg	
240g バタピー	100g 当たり	646	23.7	53.1	18.3	-	-	0.4	-	推定値
P-22 味付ピー	100g 当たり	569	27.2	38.2	29.0	-	-	0.5	-	推定値
88g うす皮付き素煎りピーナツ	100g 当たり	608	23.6	49.1	22.0	13.7	8.3	0.0	-	
95g クレイジーソルトバタピー	100g 当たり	633	23.1	51.0	20.4	-	-	1.1	-	推定値
45g クレイジーソルトバタピー	100g 当たり	633	23.1	51.0	20.4	-	-	1.1	-	推定値
95g のり塩バタピー	100g 当たり	621	25.3	48.5	20.8	-	-	0.7	-	推定値
45g のり塩バタピー	100g 当たり	621	25.3	48.5	20.8	-	-	0.7	-	推定値
88g コーヒーピーナツ	100g 当たり	503	15.5	25.3	55.4	51.1	4.3	0.2	-	推定値

### ■ナッツ類

商品名	表示食品単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	食塩相当量	その他	備考
		kcal	g	g	g	g	g	g		
102g 素煎りアーモンド	100g 当たり	637	19.3	57.0	18.1	5.1	13.0	0.0	【カルシウム】 210mg 【ビタミンE】 27.3mg	
	1食分(31g) 当たり	197	6.0	17.7	5.6	1.6	4.0	0.0	【カルシウム】 65mg 【ビタミンE】 8.5mg	
90g 素煎りカシューナッツ	100g 当たり	610	17.4	47.7	29.6	25.9	3.7	0.03	【鉄】 5.9mg 【ビタミンB1】 0.51mg	
	1食分(32g) 当たり	195	5.6	15.3	9.5	8.3	1.2	0.009	【鉄】 1.9mg 【ビタミンB1】 0.16mg	
100g 素煎りミックスナッツ	100g 当たり	645	17.8	56.0	21.1	13.7	7.4	0.01	【マグネシウム】 237mg	
	1食分(31g) 当たり	200	5.5	17.4	6.5	4.2	2.3	0.004	【マグネシウム】 73mg	
90g 素煎りクルミ	100g 当たり	727	15.2	70.7	10.5	4.2	6.3	0.0	【n-3系脂肪酸】 9.8g 【葉酸】 64μg	
	1食分(27g) 当たり	196	4.1	19.1	2.8	1.1	1.7	0.0	【n-3系脂肪酸】 2.6g 【葉酸】 17μg	
102g アーモンド	100g 当たり	631	19.5	56.5	18.1	4.2	13.9	0.4	【カルシウム】 200mg 【ビタミンE】 24.5mg	
	1食分(31g) 当たり	196	6.0	17.5	5.6	1.3	4.3	0.1	【カルシウム】 62mg 【ビタミンE】 7.6mg	
90g カシューナッツ	100g 当たり	612	17.3	47.8	29.9	26.3	3.6	0.4	【鉄】 5.1mg 【ビタミンB1】 0.53mg	
	1食分(32g) 当たり	196	5.5	15.3	9.6	8.4	1.2	0.1	【鉄】 1.6mg 【ビタミンB1】 0.17mg	
80g ピスタチオ	可食部100g 当たり	579	20.4	45.9	27.8	14.1	13.7	1.1	【鉄】 3.6mg 【ビタミンB6】 1.40mg	
	1食分(可食部34g) 当たり	197	6.9	15.6	9.5	4.8	4.7	0.4	【鉄】 1.2mg 【ビタミンB6】 0.48mg	
88g ミックスナッツ	100g 当たり	649	17.0	57.2	20.7	12.4	8.3	0.3	【マグネシウム】 216mg	
	1食分(30g) 当たり	195	5.1	17.2	6.2	3.7	2.5	0.1	【マグネシウム】 65mg	
72g クレイジーソルトナッツ	100g 当たり	656	21.6	55.6	17.3	-	-	0.8	-	推定値
140g クレイジーソルトナッツ (個包装)	個包装(20g) 当たり	130	4.3	10.9	3.6	-	-	0.2	-	推定値
120g クレイブナッツ ペッパー&チーズ (個包装)	100g 当たり	620	19.0	51.9	23.2	15.3	7.9	0.7	-	推定値
120g クレイブナッツ コク旨しょうが&ガーリック(個包装)	100g 当たり	619	19.0	51.9	23.1	14.8	8.3	0.7	-	推定値
7袋 ナッツ好きの7種類ミックスナッツ	個包装(22g) 当たり	147	3.6	13.3	4.1	2.6	1.6	0.0	【n-3系脂肪酸】 0.5g 【n-6系脂肪酸】 3.7g 【カルシウム】 29mg 【鉄】 0.9mg 【ビタミンE】 1.9mg 【葉酸】 14μg	
132g ナッツ好きの7種類ミックスナッツ	1食分(22g) 当たり	148	3.5	13.5	3.9	1.9	2.0	0.0	【n-3系脂肪酸】 0.5g 【n-6系脂肪酸】 3.7g 【カルシウム】 26mg 【鉄】 0.9mg 【ビタミンE】 2.2mg 【葉酸】 11μg	
7袋 ナッツ好きの7種類 ナッツ&フルーツ (個包装)	個包装(23g) 当たり	123	3.7	8.0	9.7	8.3	1.4	0.02	-	
85g ナッツ好きの7種類ナッツ&フルーツ	1食分(23g) 当たり	123	3.7	8.3	9.2	7.6	1.6	0.02	-	
6袋 ミックスナッツ	100g 当たり	577	18.0	42.3	34.6	27.4	7.2	0.5	-	
6袋 素煎りミックスナッツ	個包装(23g) 当たり	147	5.5	12.5	3.8	2.3	1.6	0.0	【n-3系脂肪酸】 0.5g 【n-6系脂肪酸】 3.2g 【カルシウム】 25mg 【鉄】 0.8mg 【ビタミンE】 2.0mg 【葉酸】 16μg	
152g 素煎りミックスナッツ カップ	100g 当たり	625	18.1	52.4	24.0	16.4	7.6	0.0	-	
	1食分(30g) 当たり	187	5.4	15.7	7.2	4.9	2.3	0.0	-	
152g ミックスナッツ カップ	100g 当たり	630	17.9	53.5	23.1	15.3	7.8	0.3	-	
	1食分(30g) 当たり	189	5.4	16.0	6.9	4.6	2.3	0.09	-	
30g ジャイアントコーン	100g 当たり	454	6.7	13.1	77.3	-	-	1.1	-	推定値
33g ピリ辛ジャイアントコーン	1袋(33g) 当たり	149	1.9	4.7	24.7	-	-	0.8	-	推定値

### ■混合菓子

商品名	表示食品単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	食塩相当量	その他	備考
		kcal	g	g	g	g	g	g		
4袋 いろいろミックス	100g 当たり	544	14.7	32.6	48.0	-	-	1.0	-	推定値
6袋 セザミミックス	100g 当たり	536	13.8	32.8	49.1	43.9	5.2	1.1	-	
8袋 お好みミックス	100g 当たり	539	13.6	31.5	50.2	-	-	1.1	-	推定値
250g 柿の実	100g 当たり	463	10.5	16.8	67.4	-	-	1.2	-	推定値
205g つぶっこピー	100g 当たり	462	10.5	16.5	67.8	-	-	1.3	-	推定値

### ■豆菓子/大豆

商品名	表示食品単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	食塩相当量	その他	備考
		kcal	g	g	g	g	g	g		
75g 素煎り大豆	100g 当たり	429	37.5	21.6	33.3	13.9	19.4	0.01	-	推定値
5袋 きなこ大豆	100g 当たり	466	17.2	20.8	56.2	49.0	7.2	0.4	【鉄】 4.0mg	

### ■健康系菓子

商品名	表示食品単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	食塩相当量	その他	備考
		kcal	g	g	g	g	g	g		
10袋 アーモンドフィッシュ	100g 当たり	488	35.4	26.8	29.0	23.6	5.4	1.5	【カルシウム】 690mg 【鉄】 4.6mg	
100g アーモンドフィッシュ (個包装)	100g 当たり	553	34.8	39.4	18.2	11.4	6.8	1.2	【カルシウム】 620mg 【鉄】 3.7mg	

### ■ドライフルーツ/素材菓子

商品名	表示食品単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	食塩相当量	その他	備考
		kcal	g	g	g	g	g	g		
30g ワイルドブルーベリー	100g 当たり	343	1.1	1.9	84.8	75.7	9.1	0.0	-	
60g レーズン	100g 当たり	338	3.2	0.4	80.3	-	-	0.09	【鉄】 2.0mg	
130g やわらか仕立てのブルー	100g 当たり	247	2.6	0.4	61.7	54.6	7.1	0.0	【カリウム】 746mg 【鉄】 0.7mg	
100g やわらか仕立てのブルー	100g 当たり	247	2.6	0.4	61.7	54.6	7.1	0.0	【カリウム】 746mg 【鉄】 0.7mg	
14g 梅ぼしのシート	1袋(14g) 当たり	42	0.6	0.3	9.4	-	-	1.9	-	推定値
35g 梅ぼしのシート (個包装)	100g 当たり	303	4.3	1.8	67.4	-	-	13.8	-	推定値
125g メカ梅ぼしのシート	100g 当たり	303	4.3	1.8	67.4	-	-	13.8	-	推定値
65g 塩トマト	100g 当たり	351	0.4	1.4	84.2	-	-	1.0	-	推定値
8g スッパイヤン梅ごんぶ	100g 当たり	205	11.7	1.4	48.0	25.0	23.0	9.9	【カルシウム】 590mg	