

鳥肉類に含まれる栄養素〔例〕

可食部100g当たり

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄
	kcal	g	g	mg
<にわとり>				
皮(もも) 生	474	6.6	51.6	0.3
皮(むね) 生	466	9.4	48.1	0.3
皮つき から揚げ	307	24.2	18.1	1.0
もも 皮なし から揚げ	249	25.4	11.4	1.0
ささみ フライ	246	26.8	12.8	0.4
ひき肉 焼き	235	27.5	14.8	1.4
チキンナゲット	235	15.5	13.7	0.6
つくね	235	15.2	15.2	1.1
もも 皮つき 焼き	220	26.3	13.9	0.9
もも 皮つき ゆで	216	22.0	15.2	1.0
むね 皮つき 焼き	215	34.7	9.1	0.4
手羽さき 皮つき 生	207	17.4	16.2	0.6
ささみ 天ぷら	192	25.7	7.4	0.4
手羽 皮つき 生	189	17.8	14.3	0.5
ささみ ソテー	186	36.1	5.4	0.4
心臓 生	186	14.5	15.5	5.1
むね 皮なし 焼き	177	38.8	3.3	0.5
手羽もと 皮つき 生	175	18.2	12.8	0.5

可食部100g当たり

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄
	kcal	g	g	mg
<にわとり>				
もも 皮なし 焼き	145	25.5	5.7	0.9
もも 皮なし ゆで	141	25.1	5.2	0.8
ささみ 焼き	132	31.7	1.4	0.4
ささみ ゆで	121	29.6	1.0	0.3
肝臓 生	100	18.9	3.1	9.0
すなぎも 生	86	18.3	1.8	2.5
なんこつ(胸肉) 生	54	12.5	0.4	0.3
<がちょう>				
フォアグラ ゆで	470	8.3	49.9	2.7
<かも>				
まがも 肉 皮なし 生	118	23.6	3.0	4.3
あいがも 肉 皮つき 生	304	14.2	29.0	1.9

※鳥の種類や部位によって、また調理方法によって、可食部100g当たりの含有栄養素量が異なります。目的に合わせて食品を選ぶと良いでしょう。



※主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスの良い食事を、毎食心がけましょう。

