

## プロテインバー比較

|                     | 一日当たりの食事摂取基準<br>日本人（18～49歳） |               | ブルボン                                                                              |                                                                                   | Asahi                                                                             |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | MORINAGA                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | UHA味覚糖                                                                              |                                                                                     | 丸善                                                                                  |                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                             |               | WINGRAM<br>PROTEIN BAR                                                            | WINGRAM<br>PROTEIN BAR                                                            | 1本満足バー                                                                            | 1本満足バー                                                                            | 1本満足バー                                                                             | 1本満足バー                                                                              | 1本満足バー                                                                              | IN BAR<br>PROTEIN                                                                   | IN BAR<br>PROTEIN                                                                   | IN BAR<br>PROTEIN                                                                   | IN BAR<br>PROTEIN                                                                   | SIXPACK<br>プロテインバー                                                                  | SIXPACK<br>KETO<br>Dietサボート<br>プロテインバー                                              | PROFIT<br>ささみプロテイン<br>バー                                                            | PROFIT<br>ささみプロテイン<br>バー                                                            |
|                     | 男性                          | 女性            | チョコレート<br>クッキー                                                                    | キャラメルナッ<br>ツ                                                                      | プロテイン<br>チョコ                                                                      | プロテイン<br>ヨーグルト                                                                    | シリアル<br>ストロベリー                                                                     | プロテイン・ラ<br>ン                                                                        | プロテイン・ラ<br>ン                                                                        | ベイクドビター                                                                             | ベイクドチョコ                                                                             | ウエファア<br>ナッツ                                                                        | ウエファア<br>バニラ                                                                        | チョコレート                                                                              | チョコナッツ                                                                              | ブラックベッパ<br>ー                                                                        | レッドベッパ<br>ー                                                                         |
|                     |                             |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                             |               | 140円<br>40g                                                                       | 140円<br>40g                                                                       | 138円<br>39g                                                                       | 138円<br>39g                                                                       | 138円<br>39g                                                                        | 138円<br>46g                                                                         | 138円<br>46g                                                                         | 150円<br>43g                                                                         | 150円<br>44g                                                                         | 150円<br>37g                                                                         | 150円<br>37g                                                                         | 268円<br>40g                                                                         | 268円<br>40g                                                                         | 200円(2本入)<br>65g (1本)                                                               | 200円(2本入)<br>65g (1本)                                                               |
|                     |                             |               | ベイクド<br>タイプ                                                                       | ベイクド<br>タイプ                                                                       | シリアル<br>タイプ                                                                       | シリアル<br>タイプ                                                                       | シリアル<br>タイプ                                                                        | ベイクド<br>タイプ                                                                         | ベイクド<br>タイプ                                                                         | ベイクド<br>タイプ                                                                         | ベイクド<br>タイプ                                                                         | ウエハース<br>タイプ                                                                        | ウエハース<br>タイプ                                                                        | ベイクド<br>タイプ                                                                         | ベイクド<br>タイプ                                                                         | ソーセージ<br>タイプ                                                                        | ソーセージ<br>タイプ                                                                        |
| エネルギー               | 2200±200kcal                | 1400～2000kcal | 182 kcal                                                                          | 181 kcal                                                                          | 183kcal                                                                           | 186kcal                                                                           | 185kcal                                                                            | 186kcal                                                                             | 194kcal                                                                             | 199kcal                                                                             | 211kcal                                                                             | 190kcal                                                                             | 193kcal                                                                             | 166kcal                                                                             | 162kcal                                                                             | 71kcal                                                                              | 70kcal                                                                              |
| たんぱく質               | 60g                         | 50g           | 10.9 g                                                                            | 10.9 g                                                                            | 15g                                                                               | 15g                                                                               | 15g                                                                                | 10g                                                                                 | 10g                                                                                 | 16.2g                                                                               | 15.9g                                                                               | 10.3g                                                                               | 10.3g                                                                               | 20.6g                                                                               | 20.3g                                                                               | 11.1g                                                                               | 11.1g                                                                               |
| 脂質                  | 総エネルギーの20～30%               |               | 7.9 g                                                                             | 7.7 g                                                                             | 8.5g                                                                              | 9.4g                                                                              | 8.8g                                                                               | 9.1g                                                                                | 9.6g                                                                                | 10.7g                                                                               | 11.0g                                                                               | 10.1g                                                                               | 10.5g                                                                               | 6.3g                                                                                | 7.1g                                                                                | 0.6g                                                                                | 0.5g                                                                                |
| 一飽和脂肪               | 総エネルギーの7%以下                 |               | 3.3 g                                                                             | 3.0 g                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 炭水化物                | 総エネルギーの50～65%               |               | 17.5 g                                                                            | 17.8 g                                                                            | 12.1g                                                                             | 10.6g                                                                             | 11.65g                                                                             | 19.5g                                                                               | 20.7g                                                                               | 12.8g                                                                               | 13.0g                                                                               | 15.1g                                                                               | 14.7g                                                                               | 8.0g                                                                                | 7.8g                                                                                | 4.8g                                                                                | 4.8g                                                                                |
| 一糖質                 | 総エネルギーの50～65%               |               | 15.9 g                                                                            | 16.4 g                                                                            | 11g                                                                               | 10g                                                                               | 11g                                                                                | 17g                                                                                 | 17g                                                                                 | 6.0g                                                                                | 11.4g                                                                               | 13.9g                                                                               | 13.7g                                                                               | 5.3g                                                                                | 3.0g                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |
| 一食物繊維               | 20g以上                       | 18g以上         | 1.6 g                                                                             | 1.4 g                                                                             | 0.4～1.8g                                                                          | 0.1～1.1g                                                                          | 0.1～1.2g                                                                           | 1.4～3.6g                                                                            | 2.4～5g                                                                              | 6.8g                                                                                | 1.6g                                                                                | 0.5～1.9g                                                                            | 0.4～1.7g                                                                            | 2.7g                                                                                | 4.8g                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |
| 食塩相当量               | 8.0g未満                      | 7.0g未満        | 0.3 g                                                                             | 0.3 g                                                                             | 0.3～0.6g                                                                          | 0.3～0.6g                                                                          | 0.2～0.6g                                                                           | 0.3～0.6g                                                                            | 0.3～0.7g                                                                            | 0.1～0.51g                                                                           | 0.14～0.5g                                                                           | 0.11～0.5g                                                                           | 0.11～0.5g                                                                           | 0.08g                                                                               | 0.3g                                                                                | 1.2g                                                                                | 1.2g                                                                                |
| カルシウム               | 650～800mg                   | 650mg         | 227 mg                                                                            | 227 mg                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | 110mg                                                                               | 107mg                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| マグネシウム              | 340～370mg                   | 270～290mg     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | 61mg                                                                                | 38mg                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 鉄                   | 7～7.5mg                     | 6～6.5mg       | 2.3 mg                                                                            | 2.3 mg                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | 10.0mg                                                                              | 7.4mg                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 亜鉛                  | 10mg                        | 8mg           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | 2.9mg                                                                               | 3.0mg                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ビタミンA               | 850～900 μg                  | 650～700 μg    | 70～440 μg                                                                         | 80～450 μg                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 1.4mg                       | 1.1mg         | 0.40 mg                                                                           | 0.40 mg                                                                           | 0.50mg                                                                            | 0.46mg                                                                            | 0.45mg                                                                             | 0.48mg                                                                              | 0.1～1.2mg                                                                           | 0.22～1.32mg                                                                         | 0.46～1.0mg                                                                          | 0.24～1.40mg                                                                         | 0.25～1.43mg                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 1.6mg                       | 1.2mg         | 0.47 mg                                                                           | 0.47 mg                                                                           | 0.67mg                                                                            | 0.58mg                                                                            | 0.58mg                                                                             | 0.54mg                                                                              | 0.62mg                                                                              | 0.31～1.54mg                                                                         | 0.65mg                                                                              | 0.32～1.59mg                                                                         | 0.33～1.63mg                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 1.4mg                       | 1.2mg         | 0.43 mg                                                                           | 0.43 mg                                                                           | 0.58mg                                                                            | 0.56mg                                                                            | 0.57mg                                                                             | 0.50mg                                                                              | 0.51mg                                                                              | 0.19～1.32mg                                                                         | 0.49～1.2mg                                                                          | 0.28～1.40mg                                                                         | 0.28～1.43mg                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 2.4μg                       | 2.4μg         | 0.9 μg                                                                            | 0.9 μg                                                                            | 1.5μg                                                                             | 1.0～2.6μg                                                                         | 1.2～3.2μg                                                                          | 0.4～2.3μg                                                                           | 0.6～2.6μg                                                                           | 0.3～2.6μg                                                                           | 0.6～2.4μg                                                                           | 0.4～2.4μg                                                                           | 0.4～2.5μg                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ビタミンD               | 5.5μg                       | 5.5μg         | 2.6 μg                                                                            | 2.6 μg                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ビタミンE               | 6.5mg                       | 6mg           | 4.1 mg                                                                            | 4.1 mg                                                                            | 3.2mg                                                                             | 3.2mg                                                                             | 3.1mg                                                                              | 3.7mg                                                                               | 3.9mg                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ナイアシン               | 15mg                        | 11～12mg       | 4.3 mg                                                                            | 4.3 mg                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 2.9～18.7mg                                                                          | 6.1～15.7mg                                                                          | 3.2～18.3mg                                                                          | 3.3～18.8mg                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 葉 酸                 | 240μg                       | 240μg         | 40～180 μg                                                                         | 40～180 μg                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 13～252μg                                                                            | 18～209μg                                                                            | 26～239μg                                                                            | 26～244μg                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| パントテン酸              | 5mg                         | 4mg           | 2.8 mg                                                                            | 2.8 mg                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 1.3～6.5mg                                                                           | 3.5mg                                                                               | 1.4～7.0mg                                                                           | 1.4～7.1mg                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| バラチノース              |                             |               | 3.0 g                                                                             | 3.0 g                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| リジン                 |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 10mg                                                                              | 10mg                                                                              | 10mg                                                                               | 12mg                                                                                | 13mg                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ヒスチジン               |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 1.0mg                                                                             | 1.0mg                                                                             | 0.98mg                                                                             | 1.2mg                                                                               | 1.2mg                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| フェニルアラニン            |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 5.4mg                                                                             | 5.4mg                                                                             | 5.3mg                                                                              | 6.5mg                                                                               | 6.6mg                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ロイシン                |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 32mg                                                                              | 31mg                                                                              | 31mg                                                                               | 38mg                                                                                | 39mg                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| イソロイシン              |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 8.5mg                                                                             | 8.5mg                                                                             | 8.3mg                                                                              | 10mg                                                                                | 10mg                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| メチオニン               |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 2.4mg                                                                             | 2.4mg                                                                             | 2.4mg                                                                              | 2.9mg                                                                               | 3.0mg                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| バリン                 |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 8.8mg                                                                             | 8.7mg                                                                             | 8.6mg                                                                              | 10mg                                                                                | 10mg                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| スレオニン               |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 7.3mg                                                                             | 7.3mg                                                                             | 7.2mg                                                                              | 8.8mg                                                                               | 9.0mg                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| トリプトファン             |                             |               |                                                                                   |                                                                                   | 0.53mg                                                                            | 0.53mg                                                                            | 0.52mg                                                                             | 0.63mg                                                                              | 0.65mg                                                                              |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 酵素処理ルチン             |                             |               |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 42mg                                                                                | 42mg                                                                                | 42mg                                                                                | 42mg                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

推奨量  
 目安量  
 目標量

※エネルギーは活動量の少ない人の目安