

プロテインバー 比較

※2021/03/21 追加

	一日当たりの食事摂取基準 日本人（18～49歳）		ブルボン		Asahi					MORINAGA				UHA味覚糖		丸善		RIZAP	
			WINGRAM PROTEIN BAR	WINGRAM 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 PROTEIN	IN BAR PROTEIN	IN BAR PROTEIN	IN BAR PROTEIN	SIXPACK プロテインバー	SIXPACK KETO Dietサポート プロテインバー	PROFIT ささみプロテイン バー	PROFIT ささみプロテイン バー	5 Diet	5 Diet
			チョコレート クッキー	キャラメルナッ ツ	プロテイン チョコ	プロテイン ヨーグルト	シリアル ストロベリー	プロテイン・ラ ン	プロテイン・ラ ン	バイクドビター	バイクドチョコ	ウエハース ナッツ	ウエハース バナナ	チョコレート	チョコナッツ	ブラックベッパ	レッドベッパ	チョコレート	ホワイトチョコ
	男性	女性																	
			140円 40g バイクド タイプ	140円 40g バイクド タイプ	138円 39g シリアル タイプ	138円 39g シリアル タイプ	138円 39g シリアル タイプ	138円 46g バイクド タイプ	138円 46g バイクド タイプ	150円 43g バイクド タイプ	150円 44g バイクド タイプ	150円 37g ウエハース タイプ	150円 37g ウエハース タイプ	268円 40g バイクド タイプ	268円 40g バイクド タイプ	200円(2本入) 65g (1本) ソーセージ タイプ	200円(2本入) 65g (1本) ソーセージ タイプ	194円 30g シリアル タイプ	194円 30g シリアル 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	144kcal	153kcal
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	10.1g	9.7g
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	8.0g	10.0g
一価和脂肪	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	9.1g	7.7g
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			8.3g	7.4g
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			0.8g	0.3g
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	0.5g	0.5g
カルシウム	650～800mg	650mg	227 mg	227 mg				110mg	107mg									273mg	275mg
マグネシウム	340～370mg	270～290mg						61mg	38mg									74mg	64mg
鉄	7～7.5mg	6～6.5mg	2.3 mg	2.3 mg				10.0mg	7.4mg									1.8mg	1.8mg
亜鉛	10mg	8mg						2.9mg	3.0mg										
ビタミンA	850～900 μg	650～700 μg	70～440μg	80～450μg														115～320μg	115～320μg
ビタミンB ₁	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					0.28mg	0.28mg
ビタミンB ₂	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					0.17mg	0.17mg
ビタミンB ₆	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					0.2mg	0.2mg
ビタミンB ₁₂	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					0.4μg	0.4μg
ビタミンD	5.5μg	5.5μg	2.6 μg	2.6 μg														0.9μg	0.9μg
ビタミンE	6.5mg	6mg	4.1 mg	4.1 mg	3.2mg	3.2mg	3.1mg	3.7mg	3.9mg									1.0mg	1.0mg
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					2.8mg	2.8mg
葉 酸	240μg	240μg	40～180 μg	40～180 μg						13～252μg	18～209μg	26～239μg	26～244μg					50μg	49μg
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					0.67mg	0.67mg
パラチノース			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