

無料の分量シート

食べる量のたんぱく質を、ひと目で。

分量の計算式、米国製品3例、買い物チェックリストをまとめた印刷用シートです。

分量の計算式

食べる量のたんぱく質 = 表示のたんぱく質 × 食べる量の重さ ÷ 表示1食分の重さ。

両方の重さにグラムを使います。例：100 gあたり20 g × 50 g ÷ 100 g = たんぱく質10 g。これは計算例であり、推奨量ではありません。

シートの表示例

メーカーの出典	<u>Nacho Cheese Chips</u>	<u>Cookie Dough Bar</u>	<u>Chocolate Chip Cookie</u>
表示の1食分	1袋・32 g	1本・60 g	1枚・59 g
たんぱく質	18 g	21 g	15 g
エネルギー	150 kcal	190 kcal	240 kcal

米国の例・2026年9月8日確認。メーカーの米国向け表示を用いた例で、2026年9月8日に確認しました。順位付け、試食評価、推奨ではありません。レシピ、内容量、価格は国により異なるため、手元のパッケージを優先してください。

買い物チェックリスト

☐ 1食分の量と、1袋あたりの食数を確認する。

☐ 表示値を自分が食べる量に合わせる。

☐ たんぱく質と他の栄養成分を一緒に読む。

☐ 手元のパッケージで原材料とアレルギーを確認する。

☐ 食べる量の価格、味、手軽さを比較する。

スマートフォンに保存するか、A4で印刷してください。スナックの表示を扱うシートで、食品を網羅したデータベースではありません。

[スナック表示のガイド全文を読む](#)

[FDA: serving sizes](#) · [無料の分量シート](#)