

Nutrition Reference Guide

Calorie-per-gram reference for foods commonly used in daily meals.

Fruits	Vegetables	Beans & Legumes	Nuts & Seeds
Grains	Soy Products, Tofu, Natto	Nut Butters	Fats & Oils
Sweeteners	Basic Staples	Dairy	

Fruits



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Apples / りんご	0.52	Fiber; vitamin C; hydration; low GI.
Avocados / アボカド	1.60	Monounsaturated fat; potassium; folate.
Bananas / バナナ	0.86	Potassium; B6; gentle digestion.
Blueberries / ブルーベリー	0.57	Anthocyanins; vitamin C; anti-inflammatory.
Cantaloupe / メロン	0.34	Hydrating; vitamin A & C.
Cherries / さくらんぼ	0.63	Antioxidants; melatonin; vitamin C.
Dekopon / デコポン	0.47	Vitamin C; low acidity.
Dates / ナツメヤシ	2.82	Potassium; fiber; quick energy.
Grapes / ぶどう	0.69	Polyphenols; vitamin K.
Kiwi / キウイ	0.61	High vitamin C; digestion support.
Mangoes / マンゴー	0.60	Vitamin A; vitamin C.
Mikan / みかん	0.45	Vitamin C; beta-cryptoxanthin.
Oranges / オレンジ	0.47	Vitamin C; hydration.
Peaches / 桃	0.39	Vitamin C; potassium; hydrating.
Pears (Western) / 洋梨	0.57	Fiber; vitamin C.
Pears (Asian) / 和梨	0.42	Hydrating; low calorie.
Persimmons / 柿	0.70	Vitamin A; C; manganese.
Pineapple / パイナップル	0.50	Vitamin C; bromelain.
Plums / プラム	0.46	Vitamin C; digestion support.
Raisins / レーズン	2.99	Iron; potassium; quick energy.
Raspberries / ラズベリー	0.52	Very high fiber; antioxidants.



Strawberries / いちご	0.32	Low calorie; vitamin C.
Watermelon / スイカ	0.30	Hydrating; lycopene.



Vegetables



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Asparagus / アスパラガス	0.20	Folate; A/C/K vitamins.
Bell peppers / ピーマン	0.26	Very high vitamin C.
Broccoli / ブロッコリー	0.34	Sulforaphane; fiber; vitamins C/K.
Brussels sprouts / 芽キャベツ	0.43	Vitamin K; antioxidants.
Cabbage / キャベツ	0.25	Vitamin C/K; digestion.
Carrots / にんじん	0.41	Beta-carotene; vision health.
Cauliflower / カリフラワー	0.25	Low calorie; vitamin C/K.
Celery / セロリ	0.16	Hydration; apigenin.
Corn kernels	0.86	Fiber; B vitamins; lutein.
Corn on cob	0.96	Hydrating carbs; antioxidants.
Cucumbers / きゅうり	0.16	Hydrating; low calorie.
Daikon / 大根	0.18	Vitamin C; digestive enzymes.
Eggplant / なす	0.25	Nasunin; fiber.
Garlic / にんにく	1.49	Allicin; immune support.
Green beans / いんげん	0.31	Fiber; C/K vitamins.
Leeks / 長ねぎ	0.31	Folate; sulfur compounds.
Lettuce / レタス	0.15	Hydration; vitamin A.
Mizuna / 水菜	0.23	C, A, K vitamins.
Mushrooms /きのこ	0.22	Beta-glucans; umami; immunity.
Naga-negi / 長ねぎ	0.28	Sulfur compounds; digestion.
Okra / オクラ	0.33	Soluble fiber; C/K vitamins.
Onions / 玉ねぎ	0.40	Quercetin; heart health.
Peas / グリーンピース	0.81	Protein; fiber; B vitamins.
Potatoes / ジャがいも	0.77	Potassium; vitamin C.



Radishes / ラディッシュ	0.16	Vitamin C; detox support.
Satoimo / 里芋	0.58	Mucin; fiber; gentle digestion.
Shishito / ししとう	0.23	Vitamin C; antioxidants.
Spinach / ほうれん草	0.23	Iron; folate; antioxidants.
Squash / かぼちゃ	0.49	Beta-carotene; fiber.
Sweet potatoes / さつまいも	0.86	Beta-carotene; resistant starch.
Takenoko / 筍	0.27	Low calorie; fiber.
Tomatoes / トマト	0.18	Lycopene; vitamin C.
Turnips / かぶ	0.28	Vitamin C; digestion.
Udo / 独活	0.17	Low calorie; traditional detox.
Zucchini / ズッキーニ	0.17	Low calorie; vitamin C.



Beans & Legumes



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Black beans canned ブラックビーンズ (缶)	1.05	Protein; fiber; minerals.
Black beans dry ブラックビーンズ (乾燥／ゆで)	1.39	Anthocyanins; gut health.
Kidney beans canned レッドキドニー (缶)	0.98	Fiber; folate; potassium.
Kidney beans dry レッドキドニー (乾燥／ゆで)	1.27	Antioxidants; iron.
Cannellini canned 白いんげん豆 (缶)	0.86	Soluble fiber; potassium.
Cannellini dry 白いんげん豆 (乾燥／ゆで)	1.14	Protein; magnesium.
Chickpeas canned ひよこ豆 (缶)	1.12	Protein; manganese; satiety.



Chickpeas dry ひよこ豆 (乾燥／ゆで)	1.64	Iron; folate; gut support.
Azuki canned	0.93	Antioxidants; gentle digestion.
Azuki dry	1.34	Iron; mineral rich.
Lentils canned レンズ豆 (缶)	0.99	Protein; folate; heart health.
Lentils dry レンズ豆 (乾燥／ゆで)	1.16	High iron; protein dense.
Soybeans canned 大豆 (缶)	1.75	Protein; isoflavones.
Soybeans dry 大豆 (乾燥／ゆで)	2.02	Extremely nutrient dense.
Edamame cooked] 枝豆 (さやなし・ゆで)	1.21	Protein; K vitamin; folate.

Nuts & Seeds



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Walnuts / くるみ	6.5	ALA omega-3; antioxidants.
Almonds / アーモンド	5.8	Vitamin E; magnesium.
Cashews カシューナッツ	5.5	Iron; zinc; creamy fats.
Pistachios ピスタチオ	5.6	Protein; lutein; eye health.
Peanuts ピーナッツ	5.6	Protein; folate; resveratrol.
Chia seeds チアシード	4.9	Fiber; omega-3; satiety.
Flaxseed 亜麻仁 (あまに)	5.3	Omega-3; lignans.
Sesame seeds ごま	5.7	Calcium; copper; sesamin.

Pumpkin seeds かぼちやの種	5.6	Zinc; iron; immunity.
Sunflower seeds ひまわりの種	5.8	Vitamin E; magnesium.

Grains



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Oats rolled オートミール (ロールド)	3.8	Beta-glucan; satiety.
Oats steel-cut オートミール (スティールクット)	3.7	Slow digesting carbs.
White rice 白米 (生)	3.6	Quick energy.
Brown rice 玄米 (生)	3.7	Fiber; minerals.
Quinoa キヌア	3.7	Complete protein; minerals.
Couscous クスクス	3.7	Light; easy digestion.
Barley 大麦	3.3	Beta-glucan; cholesterol support.

Soy Products, Tofu, Natto



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Tofu momen 木綿豆腐 (もめんどうふ)	0.76	Protein; calcium; isoflavones.
Tofu kinugoshi 絹ごし豆腐 (きぬごしどうふ)	0.55	High water; gentle digestion.

Aburaage 油揚げ	2.85	Protein; richer flavor.
Natto 納豆 (なっとう)	2.0	K2; probiotics; heart health.
Soy milk unsweetened 無調整豆乳 (むちょうせいとうにゅう)	0.46	Low calorie; lactose-free.
Yuba 湯葉	1.6	Concentrated soy protein.



Nut Butters



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Peanut butter natural ピーナッツバター (ナチュラル)	5.9	Protein; vitamin E.
Almond butter アーモンドバター (ナチュラル)	6.3	Magnesium; vitamin E.
Tahini 練りごま (タヒニ)	6.0	Calcium; iron; healthy fats.



Core Daily-Use: Fats & Oils



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Olive oil オリーブオイル	8.9	Monounsaturated fats; anti-inflammatory.
Canola oil キャノーラ油	8.9	Omega-3 ALA; low saturated fat.
Butter バター	7.2	Vitamin A; rich flavor.



Margarine マーガリン	7.0	Fortified; softer fats.
Mayonnaise マヨネーズ	7.0	Egg-based; intense flavor.
Sesame oil ごま油	8.9	Sesamin; strong aroma.
Coconut oil ココナッツオイル	8.9	MCTs; quick energy.

Core Daily-Use: Sweeteners



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Honey はちみつ	3.0	Antioxidants; antimicrobial.
Maple syrup メープルシロップ	2.6	Polyphenols; manganese.
Sugar granulated 上白糖（または 白砂糖）	4.0	Neutral sweetness.
Brown sugar 三温糖 (light brown) / 黒砂糖 (dark brown)	3.8	Trace minerals; deep flavor.
Powdered sugar 粉砂糖	3.9	Fine texture; dissolves fast.
Molasses 糖蜜（モラセス）	2.9	Iron; calcium; potassium.

Core Daily-Use: Basic Staples



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
All-purpose flour 薄力粉／中力粉（用途により）	3.6	Carbs; protein.
Whole wheat flour 全粒粉	3.4	Fiber; minerals.
Cornstarch コーンスターチ	3.8	Pure starch.
Baking powder ベーキングパウダー	0	Leavening; negligible calories.
Cocoa powder ココアパウダー（無糖）	2.3	Flavanols; antioxidants.
Bouillon コンソメ powder → コンソメ（粉末）	2.2	Umami; sodium varies.
Low-sodium soy sauce 減塩しょうゆ / 減塩醤油	0.59	Fermented; umami.
Coconut aminos ココナッツアミノ（調味料）	1.3	Lower sodium; mild sweet.
MSG うま味調味料)	0	Enhances flavor; reduces salt.



Core Daily-Use: Dairy



Item	Calories per 1 g	Nutrition strong points
Oikos unsweetened Greek yogurt オイコス ギリシャヨーグルト (プレーン・無糖)	0.59	High protein; low fat.
Oikos sweetened Greek yogurt オイコス ギリシャヨーグルト (加糖)	0.77	Protein; dessert alternative.
Whole milk 成分無調整牛乳	0.67	Calcium; protein.
Mozzarella cheese モッツァレラチーズ	2.8	Calcium; melts well.
Cheddar cheese チェダーチーズ	4.0	Calcium; stronger flavor.
Gouda cheese ゴードチーズ	3.9	Calcium; K2.
7-11 Low sodium mix 7-11 減塩ミックスチーズ	3.90	High protein; reduced sodium.
Hokkaido cottage cheese 雪印北海道カッテージチーズ	1.14	High protein; low fat.
Philadelphia cream cheese フィラデルフィア クリームチーズ	3.4	Rich; moderate protein.
7-11 Soy milk (75% OFF Carbs) 7-11 糖質ー75%オフ調整豆乳	0.46	Lactose-free; low calorie.
Whipping cream 生クリーム (ホイップクリーム)	3.4	Rich; high fat.

