

銅制限のための食品交換表

銅を制限しながら 栄養バランスのとれた食事を
毎日 **おいしく たのしく**



<この表の特徴と使い方>

- ・銅 0.05mgを1単位とし 1単位分の食品の分量が一覧になっています
- ・はたらきの似ている食品どうし 8つのグループに分かれています
- ・同じグループの中で 食品を交換することができます
- ・各グループごとに 1日に食べる目標単位量をきめて食事をしましょう



計算方法1

□ 単位の食品が ● gかを知りたいとき

$$\square \text{ 単位} \times \text{その食品の} 1 \text{ 単位の量 (g)} = \bullet \text{ g}$$

計算方法2

● gの食品が □ 単位かを知りたいとき

$$\bullet \text{ g} \div \text{その食品の} 1 \text{ 単位の量 (g)} = \square \text{ 単位}$$

銅が少ない食品

銅が多い食品

① グループ (熱や力のもとになる)

ごはん・パン・めん類 —銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g) —

おかゆ (全がゆ)	125
うどん (ゆで)	125
そうめん (ゆで)	100
ひやむぎ (ゆで)	100



ビーフン	83
ホットケーキ粉	71
コーンフレーク	71
蒸し中華めん	71
沖縄そば (生)	63
てんぷら粉	63
小麦粉	56
中華めん (生)	56
クロワッサン	50
ごはん (精白米)	50
ごはん (胚芽米)	50
しゅうまいの皮	50
そば (ゆで)	50



食パン	45
ナン	45
干うどん (乾)	45
ぎょうざの皮	42
コッペパン	42
ごはん (玄米)	42
スパゲティ (ゆで)	42
そうめん (乾)	42
ひやむぎ (乾)	42
マカロニ (ゆで)	42
ロールパン	42
インスタントラーメン	38
赤飯	38
フランスパン	36
カップラーメン	33
ぶどうパン	33



白玉粉	29
カンパン	28
パン粉	25
ポップコーン	25
そば (生)	24
こめ (精白米)	23
こめ (胚芽米)	23
もち	23
こめ (玄米)	19
スパゲティ (乾)	18
マカロニ (乾)	18
やきふ	16



いも・でんぷん類 —銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g) —

はるさめ (乾)	500
くず粉	250
こんにゃく	250
しらたき	250
緑豆はるさめ (乾)	250
かたくり粉	167
くずきり (乾)	167
タピオカ粉	167

コーンスターチ	125
---------	-----

じゃがいも	50
ながいも	50



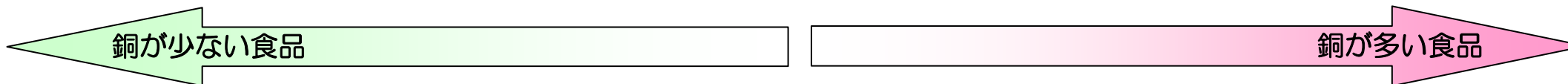
さといも	33
フライドポテト	33
やまといも	31



さつまいも	28
いちょういも	25
じねんじょ	24
やつがしら	22
干しいも	17
乾燥マッシュポテト	14



※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません



にく類 —銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量（g）—

② グループ (血や肉や骨をつくる)

銅が少ない食品	銅が多い食品
<p>うし </p> <p>すじ 250</p>	<p>かたロース 83</p> <p>サーロイン 83</p> <p>テール 63</p> <p>みの 63</p> <p>ミンチ 63</p> <p>もも 63</p> <p>ランプ 63</p> <p>タン 50</p>
<p>ぶた </p> <p>ゼラチン 500</p>	<p>焼豚 83</p> <p>ウィンナー 71</p> <p>ボンレスハム 71</p> <p>ミンチ 71</p> <p>ロースハム 71</p> <p>フランクフルト 63</p> <p>ベーコン 63</p> <p>もも 63</p> <p>ひれ 56</p> <p>プレスハム 56</p>
<p>にわとり </p> <p>皮(もも) 250</p> <p>ささみ 167</p> <p>手羽 167</p> <p>軟骨 167</p> <p>むね 167</p>	<p>砂ぎも 50</p>
<p>その他</p>	<p>くじら 83</p> <p>ひつじ 63</p>
<p>ばら 100</p> <p>リブロース 100</p>	<p>ローストビーフ 50</p> <p>コンビーフ(缶) 45</p> <p>ひれ 45</p>
<p>ばら 100</p> <p>ロース 100</p>	<p>ドライソーセージ 42</p>
<p>ミンチ 167</p> <p>もも 125</p> <p>皮(むね) 100</p>	<p>心臓 16</p> <p>レバー 16</p>
	<p>うま 45</p> <p>いのしし 42</p>
	<p>しか 28</p> <p>あいがも 19</p>
	<p>ビーフジャーキー 20</p> <p>心臓 12</p>
	<p>レバー 1</p>
	<p>フォアグラ 3</p>

※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません

さかな類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g)—

あかうお	250
あまだい	250
おひょう	250
きす	250
きんめだい	250
こち	250
したびらめ	250
すすき	250
たい	250
たちうお	250
ひらめ	250
ふぐ	250
ほき	250
まながつお	250
メルルーサ	250
れんこだい	250
いしだい	167
おこぜ	167
かれい	167
かわはぎ	167
さより	167
さわら	167
しらうお	167
はも	167
まぐろ油漬缶 (ホワイト)	167

あなご	125
あんこう	125
いさき	125
えい	125
かます	125
しまあじ	125
たら	125
ふな	125
ほんまぐろ	125
まぐろ油漬缶 (ライト)	125
やまめ	125
あゆ	100
いとより	100
うまづらはぎ	100
かんばち	100
こい	100
塩ざけ	100
しらす干し	100
ほっけ開き	100
めばる	100

きはだまぐろ	83
とびうお	83
ふかひれ	83
ます	83
うなぎかばやき	71
さけ	71
塩さば	71
しらす干し	71
スモークサーモン	71
あじ	63
いかなご	63
たらこ	63
どじょう	63
ぶり	63
あじ開き	56
いかなご佃煮	56
にしん	56
はまち	56
きびなご	50
さば	50
ししゃも	50
ほっけ	50
めざし	50

かつお	45
さんま	45
さんま開き	42
いわし	36



しめさば	28
わかさぎ	26
オイルサーディン	25
なまりぶし	25
いわし丸干し	24
さんまみりん干し	23
いわしみりん干し	19
かつおぶし	19
いわし煮干し	13
ごまめ	13

あんこうのきも	5
うなぎのきも	5

② グループ (血や肉や骨をつくる)

かい・いか・たこ・えび・かに・魚卵・練り製品類—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g)—

たいら貝柱	500
なると	500
かまぼこ	250
はんぺん	250
ちくわ	167



かにかまぼこ	125
なまこ	125
ほたて貝柱	125
あおやぎ	100
うに	100
とり貝	100



あか貝	83
あさり	83
かすのこ	83
魚肉ソーセージ	83
塩くらげ	83
つみれ	83
キャビア	71
さつまあげ	63
ばいがい	56
はまぐり	50



ほたて貝	38
ほっき貝	34
いか (けんさき)	31



いかくんせい	19
たこ	17
とこぶし	17
するめいか	15
あわび	14
しばえび	14
ずわいがに	14
さざえ	13
ブラックタイガー	13
くるまえび	12
しじみ	12
たらばがに	12
ゆでたこ	12
あまえび	11
いか (もんご)	11
毛がに	11



いせえび	8
いくら	7
かき	6
いか塩辛	3
たにし	3
いいだこ	2
エスカルゴ	2
さくらえび (干)	2
しゃこ (ゆで)	1
ほたるいか	1
するめ	0.5



※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません

銅が少ない食品

銅が多い食品

たまご類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g) —

卵白	250	たまご豆腐	125	厚焼きたまご たまご	71 63	うすらたまご	45	卵黄	25
----	-----	-------	-----	---------------	----------	--------	----	----	----



② グループ (血や肉や骨をつくる)

まめ・まめ製品類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g) —

豆乳	42	充てんどうふ	28	高野どうふ	9
おから	36	あずきつぶあん	25	なっとう	8
絹ごしどうふ	33	うすあげ	24	あずき(乾)	7
もめんどうふ	33	あつあげ	23	いんげん豆(乾)	7
焼きどうふ	31	ひろうす	23	ゆば(干)	7
		あずきこしあん	22	きなこ	5
		ゆで大豆	21	大豆(乾)	5
		ゆであずき	17		



※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません

銅が少ない食品

銅が多い食品

牛乳・乳製品類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g) —

フルーツ牛乳	-
コーヒー牛乳	-
牛乳	500
低脂肪乳	500
ヨーグルト	500
コーヒーフレッシュ	500
カマンベールチーズ	250
生クリーム	250
植物性クリーム	250
コンデンスミルク	250
母乳	167

プロセスチーズ	63
スキムミルク	50

パルメザンチーズ	33
----------	----

調整粉乳	15
------	----



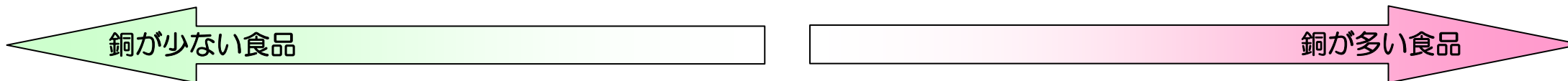
③ グループ

(血や肉や骨をつくる)

※分量表示が「-」になっている食品は、銅を含まない食品です。

※アイスクリーム類は⑧グループに記載しています。

※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません



④ グループ (熱や力のもとになる)

あぶら類 —銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g) —

植物油	-
バター	-
マーガリン	-
ラード	-
牛脂	-
ごま油	500
無塩バター	500



※分量表示が「-」になっている食品は、銅を含まない食品です。

種実類 —銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g) —

くり甘露煮	33	ぎんなん	19	落花生	8
		くり	16	ピーナッツバター	8
		マカダミアナッツ	15	ヘーゼルナッツ	5
		甘ぐり	10	アーモンド	4
				くるみ	4
				ココナッツパウダー	4
				えごま	3
				けしの実	3
				ごま	3
				カシューナッツ	3

※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません

銅が少ない食品

銅が多い食品

やさい類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g)—

⑤ グループ (体の調子をととのえる)

キャベツ	250
しなちく	250
じゅんさい (水煮)	250
だいこん	250
とうがん	250
ラディッシュ	250
赤ピーマン	167
かいわれ	167
かぶら	167
かぶら塩漬	167
しょうが甘酢漬	167
ずいき	167
セロリ	167
はくさい	167
わさび	167

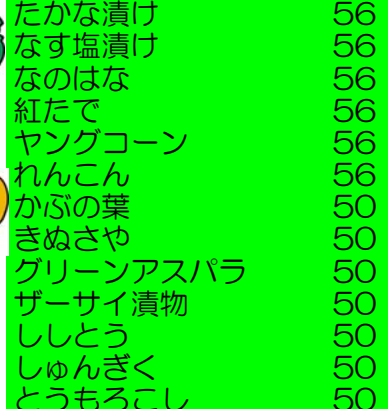
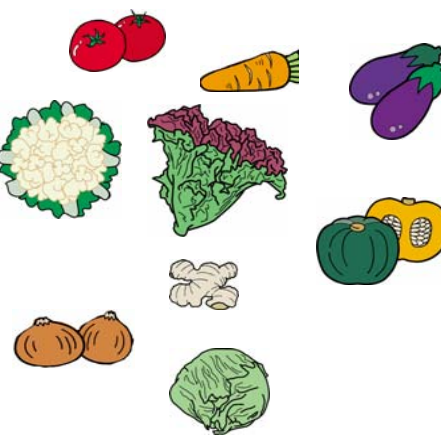
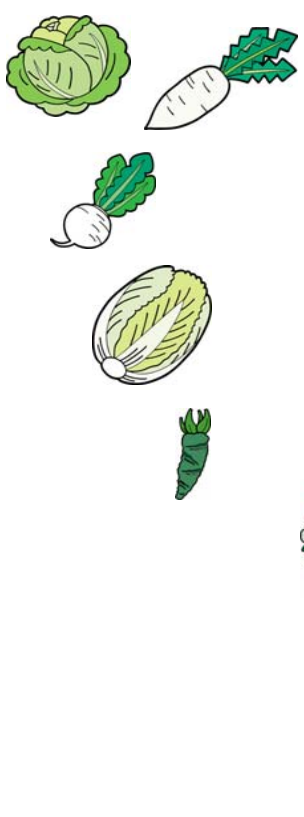
あおねぎ	125
黄ピーマン	125
きゅうりピクルス	125
コーン缶	125
サラダ菜	125
しろねぎ	125
だいこんの葉	125
たかな	125
トマト	125
にんじん	125
はくさい塩漬	125
ひろしまな	125
レタス	125
わけぎ	125
うど	100
カリフラワー	100
クレソン	100
サニーレタス	100
しょうが	100
たまねぎ	100
にがうり	100
のざわな	100
のざわな塩漬	100
はじかみしょうが	100
ふき	100
福神漬	100
みょうが	100

かぶの葉塩漬	83
こまつな	83
さんどまめ	83
しろな	83
トマトジュース	83
なす	83
にんにくの芽	83
はくさいキムチ	83
ピーマン	83
ミニトマト	83
アスパラ缶	71
かぼちゃ	71
きゅうり塩漬	71
ズッキーニ	71
たくあん漬	71
チンゲンサイ	71
にら	71
みずな	71
みつば	71
もやし	71
らっきょう (甘酢)	71
スナックえんどう	63
トマトホール缶	63
ブロッコリー	63
緑豆もやし	63
あさつき	56
アルファルファもやし	56
きょうにんじん	56
たかな漬	56
なす塩漬	56
なのはな	56
紅たで	56
ヤングコーン	56
れんこん	56
かぶの葉	50
きぬさや	50
グリーンアスパラ	50
ザーサイ漬物	50
ししとう	50
しゅんぎく	50
とうもろこし	50

きゅうり	45
ほうれんそう	45
だいずもやし	42
おくら	38
たけのこ	38
わらび	38
切干大根	36
せり	33
ぜんまい (ゆで)	33
なすな	31
パセリ	31
ゆりね	31
にんにく	28
グリーンピース	26
しそ	25
バジル	25

ごぼう	24
つくし	23
とんぶり	20
よもぎ	17
モロヘイヤ	15
ふきのとう	14
そらまめ	13
えだまめ	12

かんぴょう (乾)	8
くわい	7



※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません

銅が少ない食品

銅が多い食品

きのこ・海草類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量（g）—

⑤ グループ (体の調子をととのえる)

ところてん	500
もずく	500
青とさか	250
赤とさか	250
かんてん	250
生わかめ	250
めかぶ	250

なめこ水煮	125
塩こんぶ	125
生しいたけ	100

こんぶ佃煮	83
ぶなしめじ	83
とろろこんぶ	63
わかめ(干)	63
えのき	50

こんぶ(干)	38
エリンギ	33
ひらたけ	33

ひじき(干)	28
マッシュルーム(缶)	26
まつたけ	21
まいたけ	19
きくらげ(乾)	16
マッシュルーム	16
ほんしめじ	14
干しいたけ(乾)	10

やきのり	9
味つけのり	8
ほしのり	8
あおのり	6



※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません

銅が少ない食品

銅が多い食品

くだもの類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g)—

⑥ グループ (体の調子をととのえる)

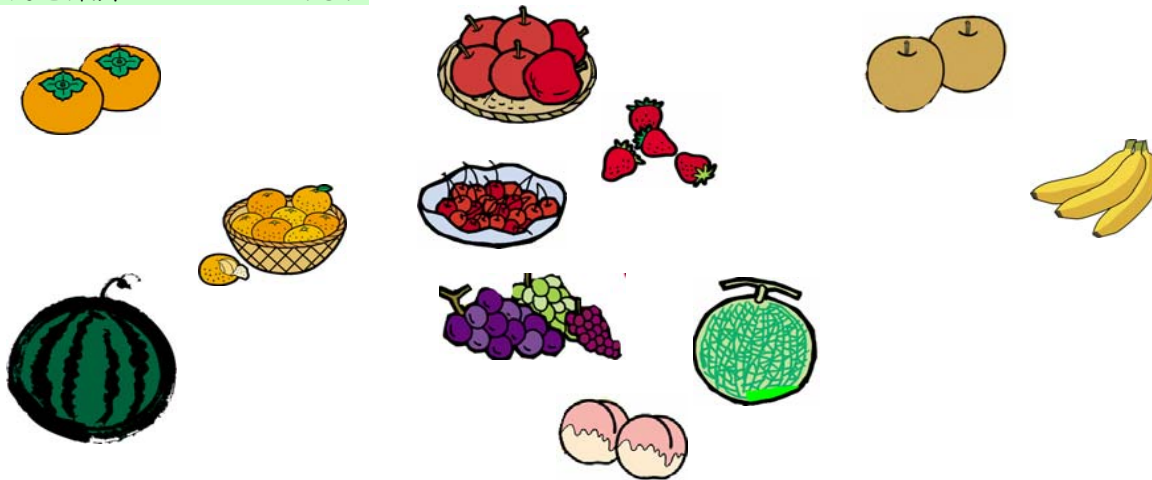
かき(しぶぬき)	250
プリンスメロン	250
ぶどう果汁	250
ぼんかん	250
みかん果汁	250
みかん缶	250
ゆず果汁	250
ゆず皮	250
レモン果汁	250
かき(甘がき)	167
きんかん	167
グレープフルーツ果汁	167
すいか	167
すだち果汁	167
すもも	167
みかん(ふつう)	167
りんご果汁	167

いよかん	125
グレープフルーツ	125
はっさく	125
びわ	125
ブルーベリー	125
もも缶	125
りんご	125
いちご	100
さくらんぼ	100
夏みかん	100
パパイヤ	100
ぶどう	100
ぶどう果汁	100
マスクメロン	100
みかん(早生)	100
もも	100

いちじく	83
オレンジ	83
グアバ	83
ざくろ	83
さんぼうかん	83
チェリー缶	83
なし	83
パイン缶	71
アメリカンチェリー	63
干しがき	63
マンゴー	63
かりん	56
バナナ	56
あけび	55

キウイフルーツ	45
パイナップル	45
うめぼし	45
洋なし	42
ライチー	36

ドリアン	26
アボガド	21
プルーン(乾)	17
干しぶどう	13
あんず(乾)	12



※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません

銅が少ない食品

銅が多い食品

⑦グループ (熱や力のもとになる)

さとう・ジャム類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g)—

グラニュー糖	-	はちみつ	125	三温糖	71	ぶどうジャム	45	黒砂糖	21
氷ざとう	-			ブルーベリージャム	83				
上白糖	500								
マーマレード	500								
メープルシロップ	500								
りんごジャム	250								
いちごジャム	167								



※分量表示が「-」になっている食品は、銅を含まない食品です。

⑦グループ

調味料類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g)—

酢	-	おろししょうが	125	チリペッパーソース	63	ねりわさび	45	オイスターソース	29	オニオンパウダー	9
フレンチドレッシング	-	サウザンアイランド	125	コンソメスープ (固形)	50	だしの素	42	トマトピューレ	26	豆みそ	8
しょうゆ	500	ドレッシング	125	ウスターソース	50	ハヤシルウ	42	白みそ	23	カレー粉	6
しお	500	みりん	100			トウバンジャン	38	とんかつソース	22	こしょう	5
ベーキングパウダー	500	和風ドレッシング	100			カレールウ	38	麦みそ	16	とうがらし (粉)	4
マヨネーズ (卵黄型)	500					チリソース	33	さんしょう (粉)	15	ナツメグ (粉)	4
たまりしょうゆ	250					ねりがらし	33	赤だしみそ	14	バジル (粉)	3
マヨネーズ (全卵型)	250					トマトケチャップ	31	みそ	13		
								酒かす	13		
								シナモン (粉)	10		



※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません

銅が少ない食品

銅が多い食品

⑧ グループ

おかし類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g)—

アイスマルク	-
ガム	-
ゼリー	-
ソフトクリーム	-
マシュマロ	-
アイスクリーム	500
あめ玉	500
ドロップ	500
バタースコッチ	500
ラクトアイス	500
ラムネ	500
ホワイトチョコレート	250
カスタードプリン	167
キャラメル	167
ババロア	167
ボーロ	167

ういろ	125
ちまき	125
ひなあられ	125
アップルパイ	100
シュークリーム	100
スナック菓子(コーン)	100
パウンドケーキ	100
マドレーヌ	100

サブレ	83
水ようかん	83
ワッフル	83
今川焼き	71
ショートケーキ	71
チョココロネ	71
ホットケーキ	71
かるかん	63
ジャムパン	63
スナック菓子(小麦粉)	63
スポンジケーキ	63
ドーナツ	63
ビスケット(ソフト)	63
らくがん	63
甘納豆	56
きびだんご	56
くしだんご(しょうゆ)	56
桜もち	56
ようかん	56
あんパン	50
カステラ	50
クリームパン	50
蒸しまんじゅう	50

かしわもち	45
くしだんご(あん)	45
どらやき	45
オイルスプレークラッカー	42
草もち	42
そばボーロ	42
中華まん(肉)	42
ビスケット(ハード)	42
プレッツェル	42
あん入り生八つ橋	38
ウエハース	36
げっぺい	36
ソーダクラッカー	36
中華まん(あん)	36
もなか	36
かりんとう	31
大福もち	31

揚げせんべい	29
きんつば	29
甘辛せんべい	28
塩せんべい	26
かわらせんべい	25
芋かりんとう	24
ポテトチップス	24
あられ	14

チョコレート	9
--------	---



※分量表示が「-」になっている食品は、銅を含まない食品です。

嗜好飲料類

—銅を1単位=0.05mg 含む食品の分量 (g)—

ウーロン茶(浸出液)	-
果実色飲料	-
コーヒー(浸出液)	-
コーラ	-
清酒	-
ビール	-
むぎ茶(浸出液)	-
ウイスキー	500
梅酒	500
缶コーヒー	500
玄米茶(浸出液)	500
紅茶(浸出液)	500
煎茶(浸出液)	500
ぶどう酒(白)	500
ほうじ茶(浸出液)	500
玉露(浸出液)	250
サイダー	250
ぶどう酒(赤)	250
インスタントコーヒー	167
ブランデー	167

甘酒	100
----	-----

抹茶(粉末)	83
--------	----

こんぶ茶(粉末)	38
----------	----

ミルクココア(粉末)	5
純ココア(粉末)	1



※分量表示が「-」になっている食品は、銅を含まない食品です。

※食品のイラストは、銅1単位分の量をあらわすものではありません