

ファミリーマートで購入できる商品の栄養成分

(塩分の1日の目安量 : 6~7g以下)

〇〇クリニック 〇〇課

商品名	写真	塩分 (g)	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)	商品名	写真	塩分 (g)	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)
ファミチキ		1.3	252	12.7	味付たまご		0.8	75	6.1
スパイシーチキン		1.2	207	9.5	厚切大根		0.3	7	0.5
ファミマプレミアムチキン(骨付き)		1.7	214	20.6	三角こんにやく		0.5	5	0.1
ファミコロ(サクッと衣の牛肉コロケ)		0.6	260	4.4	焼ちくわ		0.8	43	3.8
厚切りハムカツ		1.2	266	8.8	野菜さつま揚げ		0.6	70	2.5
ファミから(醤油) 1個		0.9	129	6.6	結び白滝		0.1	7	0.1
炭火焼きとり もも(塩)		1.0	85	10.2	つゆだくがんも		0.2	45	4.3
ジャンボフランク		1.9	256	11.5	ごぼう巻		0.6	53	2.8
アメリカンドック		1.2	311	9.2	ウインナー巻		0.8	85	4.1
ジューシー本格肉まん		0.9	208	6.0	あらびきウインナー		1.1	118	4.2
北海道大納言小豆のつぶあんまん		0.3	207	6.0	厚揚げ		0	86	6.2
とろ〜りチーズの濃厚ピザまん		0.9	199	5.5	はんぺん		0.9	36	4.0
スパイス香るキーマカレーまん		0.9	177	8.0	餅入り巾着		0	112	4.8

ファミリーマートのホームページより

ソースやケチャップなどの調味料を使用した場合は塩分がさらに増えるため注意してください(おでんはつゆ無しの数値)。(2023年1月現在)カリウムおよびリンの記載はありませんが、タンパク質が多いものや肉の加工品、魚の練り製品はカリウム、リンが多く含まれています。