

報道関係者 各位

2022年12月28日

ライフログテクノロジー株式会社

たんぱく質等の栄養素やカロリー別お雑煮ランキング！最も低カロリーなお雑煮は山口県の「かぶ雑煮」
—食材やエネルギーに注意して「正月太り」対策に備えよう—

食事・運動・体重管理アプリケーション（以下アプリ）「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社（東京都中央区、代表取締役：棚橋繁行）は、栄養素やカロリー別のお雑煮に関するランキングを発表いたしました。



○正月の食卓に欠かせない「お雑煮」に関するランキングを発表

クリスマスが終わると、新年を迎える準備が本格的に始まります。年越し蕎麦やおせちなどご馳走が並ぶ中、お正月は「正月太り」という言葉もあるように、カロリーを気にせずつい食べ過ぎてしまいがち。

そこで、「お正月ぐらい食事を楽しみたいけど、カロリーが気になる…」 「栄養バランスの取れたものが食べたい」といった健康志向の高いカロミルユーザーに向けて、お正月の定番料理の一つ「お雑煮」に関するデータを発表。

実はお雑煮は、住んでいる地域によって具材や調理法、出汁などが異なるもの。今回はたんぱく質、食物繊維、エネルギー量で分類し、どの地域のお雑煮にどのような栄養価の特徴があるのかをまとめました。出身地のお雑煮にはどの栄養素が豊富に含まれているのか、また気になるエリアのお雑煮の栄養価もチェックしてみましょう。また来年のお雑煮の参考にもしてみてくださいね。

■栄養素別お雑煮ランキング

たんぱく質が豊富に含まれているお雑煮～1位は島根県のご当地お雑煮～

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com



たんぱく質が豊富に含まれているお雑煮ランキング

	都道府県	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	食物繊維	
1	鮎雑煮	島根県	275 kcal	29.7 g	7.1 g	26.9 g	1.91 g	26.6 g	0.3 g
2	くるみ雑煮	岩手県	471 kcal	22.6 g	24.1 g	44.5 g	2 g	39.4 g	5.1 g
3	焼き海老雑煮	鹿児島県	271 kcal	22.3 g	6.2 g	33.6 g	1.31 g	31.1 g	2.5 g
4	比内地鶏雑煮	秋田県	311 kcal	21.9 g	12.5 g	28.5 g	1.89 g	28 g	0.5 g
5	納豆雑煮	熊本県	330 kcal	20.5 g	11 g	40.5 g	1.68 g	35.1 g	5.4 g
6	焼き穴子雑煮	兵庫県	301 kcal	20.4 g	11.6 g	29.5 g	2.02 g	29.1 g	0.4 g
7	えびまるごと雑煮	石川県	204 kcal	20.1 g	1.6 g	28.8 g	2.25 g	27.1 g	1.7 g
8	親子雑煮	新潟県	288 kcal	20 g	8.2 g	36.2 g	2.76 g	33 g	3.2 g
9	焼きはぜ雑煮	宮城県	236 kcal	19.3 g	2.9 g	34.8 g	2.28 g	31.3 g	3.5 g
10	塩ぶり雑煮	長野県	272 kcal	18.9 g	8.9 g	32.3 g	1.7 g	29.6 g	2.7 g

カロミル管理栄養士調べ

1位は島根県の「鮎雑煮」。島根県の一級河川・高津川と江の川の流域には、昔から川を遡上する鮎で出汁を取る鮎雑煮が伝わっています。出汁は内臓を取った鮎を数日あぶり乾燥させた干し鮎から取り、煮出した後の鮎もそのままお椀に盛りつけていただくのが定番の食べ方。鮎が丸ごと1尾入っているのでたんぱく質をたっぷり摂ることができるのはもちろん、脂質も抑えめなお雑煮となっています。**2位の岩手発祥「くるみ雑煮」**はイクラや野菜などが含まれる具材沢山の雑煮で、お餅は別添えのくるみだれを付けて食べるそう。くるみはたんぱく質も豊富で、ビタミンやミネラル、食物繊維もたっぷり入っているので、栄養バランスの取れた万能食材です。脂質を多く含むイメージがありますが、良質な脂質も多いので、食べ過ぎに注意しながら適切な量を摂れるといいですね。

食物繊維が豊富に含まれているお雑煮～豆類を使ったお雑煮がランクイン～



食物繊維が豊富に含まれているお雑煮ランキング

	都道府県	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	食物繊維	
1	納豆雑煮	熊本県	330 kcal	20.5 g	11 g	40.5 g	1.68 g	35.1 g	5.4 g
2	小豆雑煮	鳥取県	231 kcal	6.2 g	0.7 g	52.2 g	0.1 g	47 g	5.2 g
3	くるみ雑煮	岩手県	471 kcal	22.6 g	24.1 g	44.5 g	2 g	39.4 g	5.1 g
4	こづゆ雑煮	福島県	228 kcal	10.8 g	0.9 g	45.8 g	2 g	41 g	4.8 g
5	たっぷり野菜雑煮	石川県	327 kcal	16.4 g	11.8 g	41.3 g	1.98 g	36.6 g	4.7 g
6	きなこ雑煮	三重県, 奈良県	229 kcal	7.7 g	2.3 g	48 g	1.57 g	43.3 g	4.7 g
7	徳島白みそ雑煮	徳島県	207 kcal	7.4 g	1.3 g	44.6 g	1.84 g	40.3 g	4.3 g
8	山の幸雑煮	山梨県	190 kcal	6.8 g	1.9 g	38.4 g	1.64 g	34.1 g	4.3 g
9	つと豆腐雑煮	群馬県	216 kcal	8.8 g	3.4 g	39.9 g	1.64 g	35.7 g	4.2 g
10	白味噌真菜雑煮	和歌山県	198 kcal	6.2 g	1.1 g	43.7 g	1.58 g	39.5 g	4.2 g

カロミル管理栄養士調べ

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

1 位は熊本県の一部地域で食べられている「納豆雑煮」。鰹と昆布から取った出汁に、甘い醤油を加え味付けした雑煮の中から丸餅のみを取り出し、納豆にからめて食べるのが流儀だそう。納豆が入ることで食物繊維はもちろんのこと、たんぱく質もしっかり摂ることができます。2 位の鳥取県で食べられている「小豆雑煮」は、ぜんざいタイプのお雑煮で山陰だけでなく日本全国で食べられています。小豆は、食物繊維やビタミン B 群・ミネラル・ポリフェノールなどが豊富な食材です。特に不溶性食物繊維が多く含まれているので、便秘改善に期待ができますよ。

低カロリーなお雑煮～野菜たっぷりのお雑煮でヘルシーに～

		都道府県	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	食物繊維
1	かぶ雑煮	山口県	130kcal	3.2 g	0.3 g	27.9 g	1.61g	27.2g	0.7 g
1	ねぎ雑煮	石川県	130kcal	3.5 g	0.3 g	27.3 g	1.61g	26.9g	0.4 g
3	青菜雑煮	三重県	134kcal	4.4 g	0.4 g	27.6 g	1.62g	26.6g	1 g
4	三島かつお節雑煮	静岡県	135kcal	4.2 g	0.4 g	27.9 g	1.62g	27.1g	0.8g
5	金沢かつお節雑煮	石川県	137kcal	4.4 g	0.4 g	28.5 g	1.62g	27.7g	0.8g
6	うちがえ雑煮	徳島県	140kcal	9.6 g	5 g	16.3 g	1.61g	12.8g	3.5g
6	はばのり雑煮	千葉県	140kcal	4.4 g	0.4 g	30.3 g	1.95g	28.4g	1.9g
8	海苔雑煮	島根県	141kcal	5.6 g	0.4 g	28.7 g	1.89g	26.6g	2.1g
9	黒豆雑煮	島根県	142kcal	4 g	0.8 g	29 g	1.66g	28.3g	0.7g
10	男鹿雑煮	秋田県	143kcal	4 g	0.4 g	31.6 g	2.02g	28.5g	3.1g

カロミル管理栄養士調べ

ランキング 1 位で最も低カロリーだったのは山口県の「かぶ雑煮」。すまし汁にお餅、かぶ、みつばが入ったシンプルなお雑煮で 130kcal となっています。同じく 1 位の石川県の「ねぎ雑煮」も 130kcal とかなりヘルシーです。その他ランクインしているお雑煮も、青菜やかつお節、海苔などのシンプルな具材が使われています。忘年会続きで暴飲暴食をしてしまったという方は、シンプルな具材でカロリー控えめに楽しむのも良いかもしれません。

〇ライフログテクノロジーの管理栄養士チームからのコメント

お正月は、家族や友人同士で集まる機会が多く、ついつい羽目を外して暴飲暴食をしてしまいがちです。食事を長時間続けてしまったり、お酒をたくさん飲んだり、脂質を多く含む料理は食べ過ぎたりすると、栄養バランスが偏るだけではなく、胃にも負担がかかってしまいます。一日中食べ続けられない、お酒は適量・飲酒時に脂質を多く含む料理は食べ過ぎない、おもちや 1 食 2 個程度といったことに気を付けながら過ごせると、大きく栄養バランスを崩すことはありません。お正月の食事を楽しみながら、健康的な一年の始まりになるといいですね！

【健康管理アプリ「カロミル」について】

<https://youtu.be/I5D8o4D4TiA>

食事・運動・体重管理アプリです。食事記録に関しては、写真 1 枚で毎日の食事を記録し、AI（人工知能）の画像解析技術によって自動で栄養価を割り出し登録します。エネルギーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化

< 報道関係者お問い合わせ先 >

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

物、塩分、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど 18 種類の栄養素の計算・記録もできるので、ダイエットのみならず、栄養バランスを考慮した健康管理が可能です。また、食事記録だけでなく運動・バイタルの管理機能もそなえ、「健康のトータルマネジメント」を実現しています。会員数は 170 万人を超えました（2022 年 12 月時点）。

【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

当社は管理栄養士、エンジニア、データサイエンティスト、人工知能の研究者で構成されたヘルスケア関連のテクノロジー企業です。2016 年 2 月に創業し、東京本社と宮崎に拠点があり、スタッフは全員フルリモートワークです。主な事業はヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営ですが、大学や企業、医療研究機関などと健康管理や食生活に関する共同研究も行っています。

◆サービスに関するお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社 info@calomeal.com

◆報道関係の方のお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社

広報：石川 pr@calomeal.com

社 名：ライフログテクノロジー株式会社（Life Log Technology, Inc）

所在地：〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目 2 番 14 号 新槇町ビル別館第一 1 階

設 立：2016 年 2 月

資本金：6 億 1,956 万円（資本準備金含む）

代表者：代表取締役 棚橋繁行

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com