

解答 ⑤食品群別加重平均栄養成分表

① 使用比率をg数におきかえ、8訂補成分表を使って、食品群ごとに計算します。

食品群及び食品名	8訂補記載 食品番号	食品名	調整後の合計	使用比率(%) ↓ gにおきかえ	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量			
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)			
穀類					500																
		米			342	6.1	0.9	77.6	1	90	5	0.7	0	0.08	0.02	0	0.5	0			
		米(精白米)	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	460	92	315	5.6	0.8	71.4	1	82	5	0.7	0	0.07	0.02	0	0.5	0	
		もち米	01151	こめ [水稻穀粒] 精白米 もち米	40	8	27	0.5	0.1	6.2	Tr	8	Tr	Tr	0	0.01	Tr	0	Tr	0	
		パン類			40																
		食パン	01026	こむぎ [パン類] 角形食パン 食パン	40	100	248	8.9	4.1	46.4	470	86	22	0.5	0	0.07	0.05	0	4.2	1.2	
		めん類			7																
		マカロニ	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	7	100	347	12.9	1.8	73.1	1	200	18	1.4	1	0.19	0.06	0	5.4	0	
		その他の穀類			64																
		小麦粉(薄力粉)	01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	56	87.5	305	7.3	1.3	66.3	Tr	96	18	0.4	0	0.10	0.03	0	2.2	0	
		麩	01066	こむぎ [ふ類] 焼きふ 釜焼きふ	8	12.5	47	3.6	0.3	7.1	1	15	4	0.4	0	0.02	0.01	0	0.5	0	
いも及びでんぷん類					170																
		じゃがいも	02063	<いも類> じゃがいも 塊茎 皮つき 生	170	100	51	1.8	0.1	15.9	1	420	4	1.0	0	0.08	0.03	28	9.8	0	
		いも加工品			14																
		はるさめ	02040	<でん粉・でん粉製品> (でん粉製品) はるさめ 普通はるさめ 乾	5	35.7	124	0	0.1	30.9	2	5	14	0.1	0	0	0	0	0.4	0	
		かたくりこ	02034	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) じゃがいもでん粉	9	64.3	217	0.1	0.1	52.5	1	22	6	0.4	0	0	0	0	0	0	
砂糖及び甘味類					40.6																
		砂糖(上白糖)	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	34.6	85.2	333	0	0	84.6	1	2	1	Tr	0	0	0	0	0	0	
		グラニュー糖	03005	(砂糖類) ざらめ糖 グラニュー糖	6	14.8	58	0	0	14.8	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	
大豆類					41.3																
		豆腐(木綿)	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	30	72.6	53	5.1	3.6	1.1	7	80	68	1.1	0	0.07	0.03	0	0.8	0	
		高野豆腐	04042	だいず [豆腐・油揚げ類] 凍り豆腐 乾	8.3	20.1	100	10.2	6.9	0.8	88	7	127	1.5	Tr	Tr	Tr	0	0.5	0.2	
		油揚げ	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	3	7.3	28	1.7	2.5	Tr	Tr	6	23	0.2	0	Tr	Tr	0	0.1	0	
		大豆その他の豆類																			
種実類					1																
		いりごま	05018	ごま いり	1	100	605	20.3	54.2	18.5	2	410	1200	9.9	1	0.49	0.23	Tr	12.6	0	
野菜類					458																
		緑黄色野菜			29		29	1.2	0.1	7.7	11	304	20	0.3	323	0.05	0.03	26	2.8	Tr	
		人参	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	205	44.8	14	0.3	0.1	3.9	11	134	11	0.1	282	0.02	0.01	2	1.3	Tr	
		みつば	06278	(みつば類) 糸みつば 葉 生	4	0.9	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	5	Tr	Tr	2	Tr	TR	Tr	Tr	0	
		ねぎ	06227	(ねぎ類) 葉ねぎ 葉 生	8	1.7	Tr	Tr	Tr	0.1	Tr	4	1	Tr	2	Tr	Tr	1	0.1	0	
		ピーマン	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	50	10.9	2	0.1	Tr	0.6	Tr	21	1	Tr	4	Tr	Tr	8	0.3	0	
		さやいんげん	06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	10	2.2	1	Tr	Tr	0.1	Tr	6	1	Tr	1	Tr	Tr	Tr	0.1	0	
		ブロッコリー(生)	06263	ブロッコリー 花序 生	30	6.5	2	0.4	Tr	0.4	Tr	30	2	0.1	5	0.01	0.01	9	0.3	0	
		トマト	06182	(トマト類) 赤色トマト 果実 生	70	15.3	3	0.1	Tr	0.7	Tr	32	1	Tr	7	0.01	Tr	2	0.2	0	
		かぼちゃ	06046	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実 生	76	16.6	7	0.3	Tr	1.8	Tr	70	3	0.1	20	0.01	0.01	3	0.5	0	
		大甘青とう	06406	(ししとう類) 万願寺とうがらし 果実 生	5	1.1	Tr	Tr	Tr	0.1	Tr	2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1	Tr	0	
		その他の野菜			33		33	1.5	0.3	7.6	11	213	21	0.4	38	0	0	19	1.9	0	
		キャベツ	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	135	16.3	4	0.2	0.0	0.8	1	31	7	0.0	Tr	0	0	6	0.3	0	
		きゅうり	06065	きゅうり 果実 生	185	22.3	3	0.2	0.0	0.7	Tr	45	6	0.1	6	0	0	3	0.2	0	
		玉ねぎ	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	300	36.2	12	0.4	0	3.0	1	54	6	0.1	0	0	0	3	0.5	0	
		とうがら	06171	とうがらし 果実 生	40	4.8	4	0.2	0.2	0.8	Tr	37	1	0.1	31	0	0	6	0.5	0	
		なす	06191	(なす類) なす 果実 生	60	7.2	1	0.1	0	0.4	Tr	16	1	0	1	0	0	Tr	0.2	0	
		たけのこ	06151	たけのこ 水煮缶詰	16	1.9	Tr	0.1	0	0.1	Tr	2	Tr	0	0	0	0	0	0	0	
		とうもろこし	06175	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子 生	60	7.2	6	0.3	0.1	1.2	Tr	21	Tr	0.1	Tr	0	0	1	0.2	0	
		ホールカーネルスタイル	06180	(とうもろこし類) スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル	10	1.2	1	0	0	0.2	3	2	0	0	Tr	0	0	0	0	0	
		クリームスタイル	06179	(とうもろこし類) スイートコーン 缶詰 クリームスタイル	20	2.4	2	0	0	0.4	6	4	0	0	Tr	0	0	Tr	0	0	
		にんにく	06223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	0.4																
		しょうが	06103	(しょうが類) しょうが 根茎 皮なし 生	1.8	0.2	Tr	0.0	0.0	0	0	1	0	0	Tr	0	0	0	0	0	

