



食品成分表を使って、 栄養価を計算してみよう！

令和 5 年 10 月 6 日(金) 小牧市保健センター
自分・家族の健康を考える食生活講座

食品成分表とは、

- 日常的に食べられている食品の成分値をまとめたもの
- 国によって特徴があり、その国の食文化を表す
- 日本では 1950 年(昭和 25 年)に最初の成分表が発表された
- 今現在、2020 年版(八訂)が最も新しい(2,478 食品)
- 学校や病院での給食管理、食事制限や治療食など栄養指導面で、栄養価計算をする際に使用
- 可食部 100g 当たりの成分値が記載

※正式には「日本食品標準成分表」という



栄養価計算とは、

- 食品成分表を用いて、栄養価を算出すること
- 料理や食品に含まれるエネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、栄養素の量が分かる

**食品成分表を使うことで、栄養士や管理栄養士に限らず
誰でも栄養価を計算できる！**



●食品は、18 食品群に分類

①穀類 ②いも及びでん粉類 ③砂糖及び甘味類 ④豆類 ⑤種実類
⑥野菜類 ⑦果実類 ⑧きのこ類 ⑨藻類 ⑩魚介類 ⑪肉類 ⑫卵類
⑬乳類 ⑭油脂類 ⑮菓子類 ⑯嗜好飲料類 ⑰調味料及び香辛料類
⑱調理済み流通食品類

●食品には、5桁の番号（食品番号）がある

上2桁 → 食品群

下3桁 → 食品群の中での収載順



06263 「ブロッコリー，花序，生」
└┘└┘

●食品名は、市販通称名ではなく、学術名、慣用名で記載される



みかん → うんしゅうみかん

●食品は、食べる部位や状態によって細かく分類される

栄養価計算の仕方 ①（基礎的な計算）

① 料理に含まれるすべての食材や調味料の可食部重量(g)を量る

【可食部とは、食品全体から廃棄部分を差し引いたもの。食べられる部分】

② 食品成分表から該当する食品を探す

③ 記載されている成分値から、可食部重量(g)当たりの栄養価を計算する

〈計算式〉

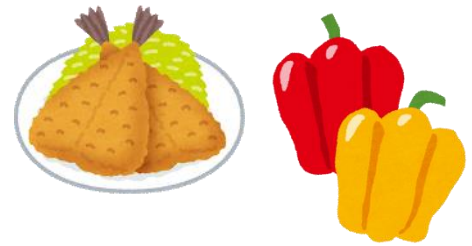
$$\text{食品成分表の栄養成分値} \times \frac{\text{可食部重量 (g)}}{100}$$

④ それぞれの計算結果を合計する

ポイント



- ★食品成分表は最新版を使う
- ★食材/調味料の単位は「g」で整える
- ★細かく分類された中から、最も適した食品を選ぶ
- ★食品成分表の表記に合わせ、計算結果を四捨五入する



例題：チーズトーストのたんぱく質を計算してみよう！



食パン 6枚切り 1枚 (60g)



スライスチーズ 1枚 (16g)



栄養価計算の仕方 ②（廃棄率を加味した計算）

- 調理の段階で食べられない部分を取り除くので、購入した量と実際に食べる量との間に差が生じる
- 実際の購入量を計算するために廃棄率が必要
- 廃棄率：食品の重量に対する廃棄部分の割合を％で表した数値

【廃棄部分とは、卵の殻、果物の皮や芯など、一般的には食べずに捨てる部分】

〈計算式〉

$$\text{購入量} = \frac{\text{正味重量(g)}}{100 - \text{廃棄率}} \times 100$$

※食品成分表で示されている廃棄率はあくまで標準値。

食材の個体差や調理担当者によって破棄する部分や量が異なるため、誤差が生じる。



例題：かぼちゃ 450g（可食部）の実際の購入量を計算してみよう！



かぼちゃ 450g（可食部）



標準計量スプーン・カップによる質量表(g)

食品	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カ ッ プ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200
食塩・精製塩	6	18	240
しょうゆ	6	18	230
ウスターソース	6	18	240
ケチャップ	5	15	230
マヨネーズ	4	12	190
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
はちみつ	7	21	280
カレー粉	2	6	80
油	4	12	180
バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
ごま	3	9	120
ジャム	7	21	250
紅茶(茶葉)	2	6	60
ココア	2	6	90

