

★白ごはん 150g 中の栄養量を計算する場合

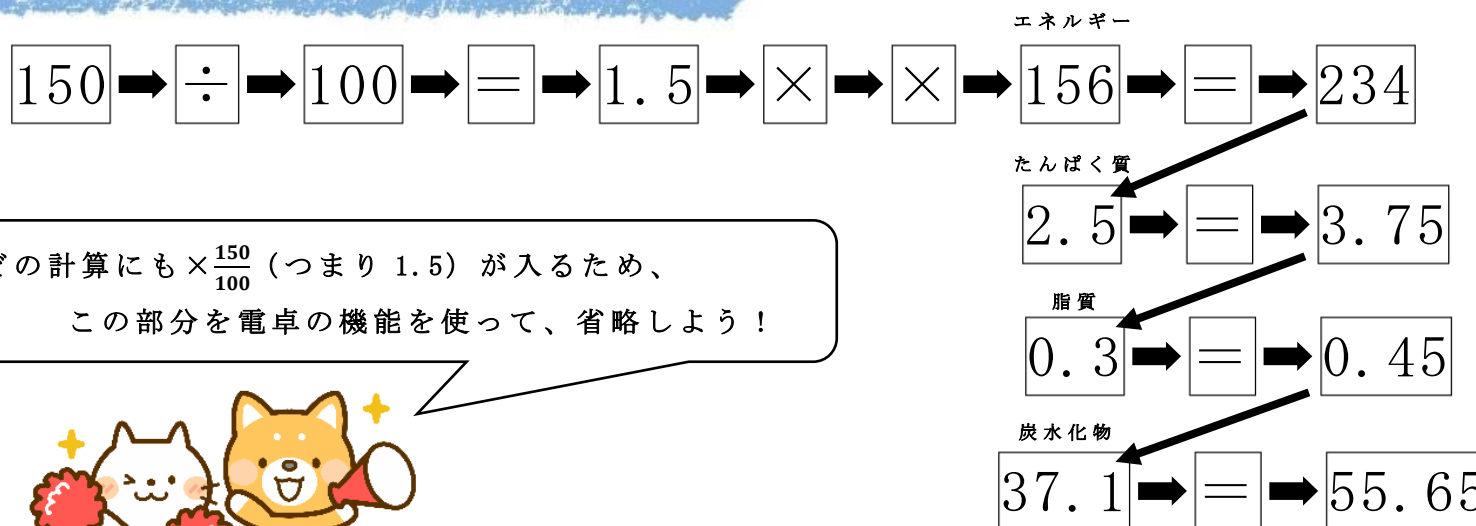
食品番号 01088



こめ【水稲めし】精白米, うるち米

食品成分表に示す精白米 100g 中の栄養量	精白米 150g 中の栄養量計算	栄養量
エネルギー 156kcal	$156 \times \frac{150}{100} (\Rightarrow 1.5) =$	234 kcal
たんぱく質 2.5g	$2.5 \times \frac{150}{100} (\Rightarrow 1.5) = 3.75 \div$	3.8 g
脂質 0.3g	$0.3 \times \frac{150}{100} (\Rightarrow 1.5) = 0.45 \div$	0.5 g
炭水化物 37.1g	$37.1 \times \frac{150}{100} (\Rightarrow 1.5) = 55.65 \div$	55.7 g

電卓の早ワザ！計算時間を短縮！

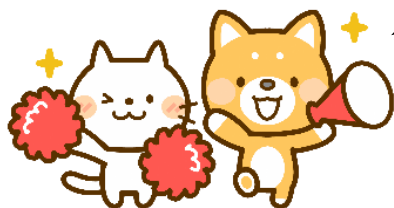


234 を消さずに
2.5 を押す

3.75 を消さずに
0.3 を押す

0.45 を消さずに
37.1 を押す

どの計算にも $\times \frac{150}{100}$ (つまり 1.5) が入るため、
この部分を電卓の機能を使って、省略しよう！



※食品成分表の表記に合わせ、必要なものは計算結果を四捨五入しましょう。

★バナナ 240g（可食部）の実際の購入量を計算する場合

食品番号 07107
バナナ, 生



$$\begin{aligned} \text{購入量} &= \frac{\text{正味重量 (240g)}}{100 - \text{廃棄率 (40\%)} } \times 100 \\ &= \frac{240\text{g}}{60\%} \times 100 = 4 \times 100 = \boxed{400} \text{g} \end{aligned}$$

電卓の動きを見てみよう！

①の式 $\boxed{100} \rightarrow \boxed{-} \rightarrow \boxed{40} \rightarrow \boxed{=} \rightarrow \boxed{60}$

①で出した答えを②で使用します。

②の式 $\boxed{240} \rightarrow \boxed{\div} \rightarrow \boxed{60} \rightarrow \boxed{\times} \rightarrow \boxed{100} \rightarrow \boxed{=} \rightarrow \boxed{400}$

