

自分・家族の健康を考える食生活講座

～食品成分表を使って、栄養価を計算してみよう！～

令和8年3月18日（水）
保健センター 2F 栄養指導室

食品成分表とは？

食品の栄養成分をまとめた公的なデータ集のこと。

- ・ 1950年（昭和25年）

『日本食品標準成分表』 538食品

- ・ 2023年（令和5年）

『日本食品標準成分表（八訂）増補2023年』

2538食品

学校や病院などの給食業務で栄養素を計算する時、
栄養指導などで使います。

栄養価計算とは？

食品成分表を使って、栄養価を計算すること。

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、栄養素の量を知ることができます。

食品成分表を使うことで、栄養士に限らず、誰でも栄養価を計算できます！



〈知りたい基礎知識〉

Q. どのような食品が選ばれるの？

日本国内で、日常的に摂取されている食品

Q. 「可食部100g当たり」って、どういうこと？

食品の「可食部」は、廃棄する部分以外のこと。

食品成分表では、この「可食部100g当たり」の成分値を示します。

※ 廃棄部位：通常の食習慣で廃棄する部分



Q. 調べたい食品を探すには？

学術名、慣用名で記載。市販通称名は使われない。



みかん → うんしゅうみかん

食べる部位や状態によって細かく分類されるため、食品を選ぶときには、食品名に含まれる情報をよく確かめましょう。

Q. 食品番号は何を意味するの？

5桁の番号

上2桁 → 食品群

下3桁 → 食品群の中での収載順



0 6 2 6 3 ブロッコリー, 花序, 生

Q. 食品群の種類はいくつあるの？

日本の食品成分表は、18食品群に分類される。

食品群

- ① 穀類
- ② いも及びでん粉類
- ③ 砂糖及び甘味料類
- 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 し好飲料類
- ⑰ 調味料及び香辛料類
- ⑱ 調理済み流通食品類

栄養価計算 その1 (基礎的な計算)

白ごはん 150g 中の栄養量を計算する場合



食品番号 01088

こめ [水稻めし] 精白米, うるち米

精白米 100g 中の栄養量 (食品成分表)	精白米 150g 中の栄養量 (計算)	栄養量
エネルギー	$156 \text{ kcal} \times \frac{150}{100} (\Rightarrow 1.5) =$ <input type="text"/> kcal	
たんぱく質	$2.5 \text{ g} \times \frac{150}{100} (\Rightarrow 1.5) =$ <input type="text"/> g	
脂質	$0.3 \text{ g} \times \frac{150}{100} (\Rightarrow 1.5) =$ <input type="text"/> g	
炭水化物	$37.1 \text{ g} \times \frac{150}{100} (\Rightarrow 1.5) =$ <input type="text"/> g	

8 ※ 食品成分表の表記に合わせて、必要なものは計算結果を四捨五入しましょう。

栄養価計算 その2 (廃棄率を加味した計算)

食品を購入した場合、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ます。実際の購入量を計算するために廃棄率が必要です。

廃棄率とは？

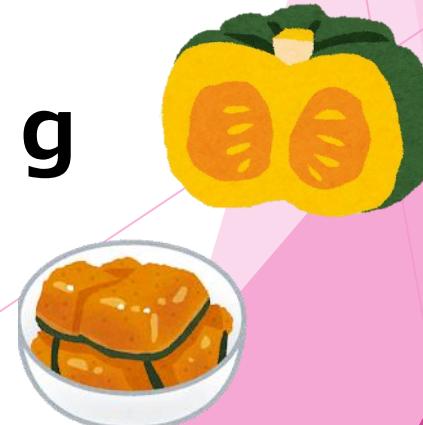
食品の食べられない部分の割合で、食品100 g 当たりの破棄する割合(%)で示されます。食品の購入にあたっては、実際に食べる量(可食部)に廃棄量を上乗せした量を購入する必要があります。

※ 食品成分表で示されている廃棄率はあくまで標準値です。食材の個体差や調理担当者によって廃棄する部分や量が異なります。

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

例) かぼちゃ450g (可食部) を使用した献立の実際の購入量は?

$$\text{購入量} = \frac{\text{正味重量 (450 g)}}{100 - \text{廃棄率 (10 \%)} } \times 100 = 500 \text{ g}$$



電卓の動きを見てみよう！

例) かぼちゃ450g（可食部）を使用した献立の実際の購入量は？

$$\text{購入量} = \frac{\text{② 正味重量 (450 g)}}{\text{① } 100 - \text{廃棄率 (10 \%)}} \times 100 = 500 \text{ g}$$

①の式 $100 \rightarrow - \rightarrow 10 \rightarrow = \rightarrow 90$



①で出た答えを②で使用します。

②の式 $450 \rightarrow \div \rightarrow 90 \rightarrow \times \rightarrow 100 \rightarrow = \rightarrow 500$

例) かぼちゃ450g（可食部）を使用した献立の実際の購入量は？

$$\text{購入量} = \frac{\text{正味重量 (450 g)}}{100 - \text{廃棄率 (10 \%)}} \times 100 = 500 \text{ g}$$

□の部分を暗算しておくと、このように計算が楽になります。

$$450 \rightarrow \div \rightarrow 90 \rightarrow \times \rightarrow 100 \rightarrow = \rightarrow 500$$