TANITA

カロリースケール 1423



ご愛用のしおり

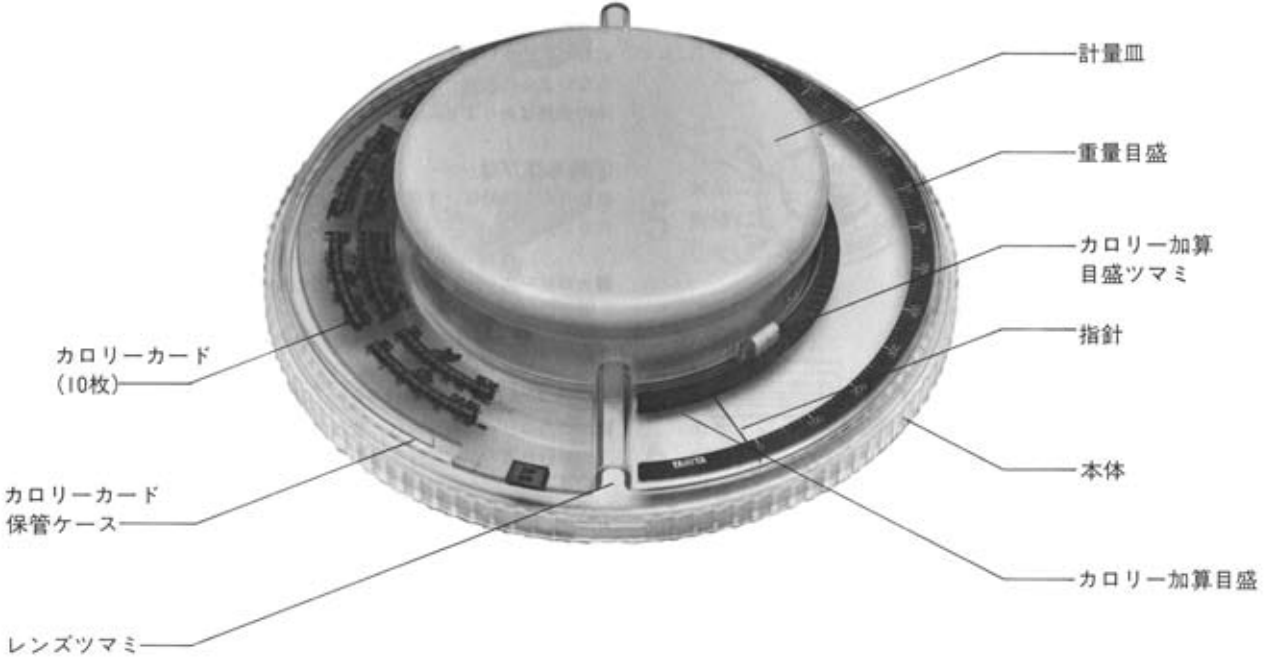
より豊かな食生活のために

このたびは、カロリースケールを、お買いあげいただき誠にありがとうございます。
カロリースケールを、正しくご使用いただくために、ご愛用のしおりをよくお読みください。
なお、精密機器につき、ショックを加えたり、分解したりしないでください。

目次

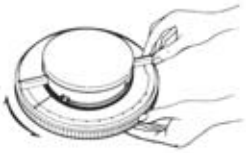
P 1 ～ 3	取扱説明
P 4 ～ 8	健康な食生活のために
P 9 ～24	四訂食品成分表(200食品)
P25～29	特定の栄養素を多く含む食品
P30～31	日本人の栄養所要量
P32	日常生活活動と運動のエネルギー消費量
P33	あなたの体重表

各部の名称

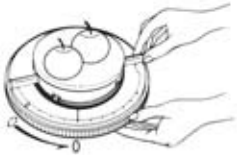

計量皿
重量目盛
カロリー加算
目盛ツマミ
指針
本体
カロリー加算目盛
カロリーカード
(10枚)
カロリーカード
保管ケース
レンズツマミ

はかりとしての使用方法

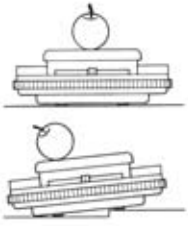
①指針はレンズをまわして…
指針が0になっているかどうか確め、もし0になっていない場合は、レンズをまわして0に合わせてからご使用ください。



②追加計量するとき……
イ）0を合せ計量物を乗せ重量を示した位置にレンズを回して再度0を合せてください。
ロ）追加計量する物を乗せて示した重量が追加物の重量です。
（何回か同じことが繰返せますが全体の重量がはかりの最大計量1㎏以内です）



③水平に置いて……
はかりはガタガタしないように水平な所に置いて使用してください。



④くもり汚れは……
はかりがくもったり、汚れたりした時はスポンジか柔かい布に石鹸液又は、中性洗剤を少し含ませて汚れを落した後乾いたスポンジか柔かい布で拭いてください。



⑤熱水に注意……
本体、皿はプラスチックでこわれにくいものですが、熱には弱いので、日光、火のそば、熱湯はさけるようにしてください。また内部に水が入らないように注意してください。注油の必要はありません。



⑥持ち運びは……
はかりをもつ時は、本体を持ってください。



■カロリースケールは、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上出荷しております。
なお、ご使用の場合、はかられた重さに対して下記の範囲まで精度を保証いたします。

1㎏用はかり	250ｇまではかる場合	±1.2目盛	250ｇ～1㎏まではかる場合	±2.0目盛

■このカロリースケールは、食品のカロリー測定及びお料理用、製菓用等の材料目方の計量が主な目的ですので、品物の売買取引や、公にその物の目方を証明する場合は、このカロリースケールを、ご使用にならないでください。

検査合格証

精度検査	構造検査	総合品質

通産省令適合マーク

カロリースケールとしての使用方法

1 計る食品が記されているカロリーカードを、本体前面にセットします。



2 レンズツマミを回し、計る食品のイラストの目盛「0」に指針をあわせます。



3 食品を計量皿にのせます。イラストの下の目盛がカロリー量を表示します。



4 表示されたカロリー量を、カロリー加算(目盛)のツマミを移動させて記録します。



5 食品ごとにカードを替え、同様にして計量し、加算していきます。



6 カードは4つの基礎食品に分類されていますので、栄養のバランスを調整する目安にもなります。
(カロリーカード97食品)



健康な食生活のために

1．多様な食品で栄養バランスを

健康を保持増進するための食生活の条件として最も基本的なことは、からだに必要な炭水化物、脂肪、たん白質、ビタミン、ミネラルといった栄養素を過不足ないように取ることです。一方、食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。どのような食品であっても、ただ一種類の食品ですべての栄養素を必要なだけ含んでいるものはありません。数多くの食品を種類の異なる食品群から幅広く取ることによって、栄養素をバランスよく摂取することができます。

イ）一日30食品を目標に

からだに必要な栄養素は、毎日過不足なく取るように心がけることが大切です。

このため、料理の素材として使用する食品の数としては、一日30食品を目標とすれば、自然に必要な栄養素をバランスよく取ることができます。

ロ）主食、主菜、副菜をそろえて

主食は、米、パン、めん類などの穀類で主として糖質性エネルギーの供給源となります。

主菜は、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たん白質、並びに脂肪の供給源となります。

副菜は、主菜につけあわせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果します。

2. 日常の生活活動に見合ったエネルギーを

近年、交通機関の発達、職場の機械化、家庭における省力化の発展により、日常生活のなかで、からだを動かして消費するエネルギーは減少する傾向にあり、このことが結果的にエネルギーの過剰摂取をもたらしています。このようなエネルギーの過剰摂取は肥満を招き、やがては心臓病、糖尿病などのいわゆる成人病になる大きな要素となります。

また、運動不足は、体力を低下させるだけでなく、成長や健康維持の上からも好ましくなく、運動不足の状態のまま摂取エネルギーを減らして収支バランスをとるより、むしろ積極的にからだを動かしたうえで、それに見合ったエネルギーを摂取して収支バランスをとることが大切です。

イ）食べすぎに気をつけて、肥満を予防

肥満を予防するために大切なことは、エネルギーを余分に取らないことです。一日の量としてみれば、わずかな取りすぎであっても、長期にわたれば肥満につながります。また加令に伴って、代謝活動や日常生活での消費エネルギーが減少するので、相対的に過食におちいらないよう注意が必要です。

食べすぎに注意し、ふだんから自分の体重に関心を持つよう心がけることが大切です。

ロ）からだを動かし、食事内容にゆとりを

エネルギーは、活動量に見合った量を取ることが大切です。活動量の少ない人がエネルギーをそれに見合った量に抑えると、食物の選択幅が狭くなり、食生活が窮屈で味気ないものとなります。したがって、活動量の少ない人は、日頃から積極的にからだを動かすようにして、食事内容にゆとりをもたせることが大切です。

3. 脂肪は量と質を考えて

脂肪摂取量は、かつては低水準にありましたが、経済発展に伴う食生活の著しい変化により、着実に増加傾向をたどってきました。昭和50年以降その増加率は、やや鈍化したものの、脂肪摂取量は依然として増加傾向を示しており、このまま推移すると、近い将来欧米諸国のように過剰摂取になる危険性があります。

脂肪は、不足状態が続くと、脳卒中や高血圧を起こしやすいなどの問題がある反面、過剰摂取が続けば、高脂圧症、心臓病、糖尿病などの原因となるので注意が必要です。

また、植物性の油と魚類の脂肪は、動脈硬化を予防する作用があるのに対して、動物性の脂肪は、逆に動脈硬化を促進する作用があるので、脂肪は量だけでなく、質についても十分考えて摂取することが大切です。

イ）脂肪は取りすぎないように

総摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合は、一般成人の場合20～25%、発育の盛んな青少年や、激しい活動で多量のエネルギーを必要とする人の場合25～30%が適当であるとされています。

この割合は、てんぷら油やバターなど油脂だけでなく、肉や魚などの食品中の脂肪をも含んだものですから、食品の選択にも気をつけて脂肪を取りすぎないようにすることが大切です。

ロ）動物性より植物性（魚類を含む）を多く

脂肪は種類によってその性質と健康におよぼす影響が異なります。動物性の脂肪は、一般に飽和脂肪酸とコレステロールを多く含んでおり、過剰に摂取すると血清コレステロー

ルを上昇させ、動脈硬化を促す原因になるのに対して、植物性の油および魚類の脂肪は、一般に多価不飽和脂肪酸を多く含んでおり、動脈硬化を抑制する作用のあることが認められています。

したがって、脂肪の種類としては、動物性の脂肪より植物性の油と魚類の脂肪を多く取ることが大切です。

4. 食塩を取りすぎないように

ナトリウムは、体内で体液の浸透圧を維持したり、水分代謝などに重要な役割を果たしています。

しかし、食塩の取りすぎは、高血圧や脳卒中などを起こしやすいという問題があります。日本人は昔から食塩を多く取る習慣がありました。近年、平均的に食塩摂取量は、減少傾向を示していますが、一日10グラム以下という目標を上回っています。

イ）食塩は一日10グラム以下に

食塩の取りすぎを防ぐことは、欧米諸国でも重要視されており、西ドイツでは成人一日当たり５～８グラム、アメリカでは成人一日当り５グラム以下が目標とされています。

わが国の場合は、欧米諸国と比べて昔から食塩を多く取る習慣があることから一日当たり10グラム以下とするように定められています。

これを目標として実行することが大切です。

ロ）調理の工夫で、むりなく減塩

食塩の摂取は、単に塩分の多い食品の摂取を減らすだけでなく、調理のうえでもいろいろ工夫することによって無理をしないで減らすことができます。

例えば、新鮮な材料を選んでその持ち味をいかす。

みつばやレモンなど香味、酸味のある食品を上手に使って塩分の多い調味料の使用をひかえめにする。

など調理に工夫をこらすことが大切です。

〝健康づくりのための食生活指針〟
厚生省保健医療局健康増進栄養課　編
第一出版㈱より

(可食部100g当たり)

食品番号		食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
								糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A レチノール当量	A カロテン当量	A 効力IU	B_1	B_2	ナイアシン	C	
			%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg				mg	mg	mg	mg	
1		穀類																	*	**			歩留り:玄皮
	6	b 強化押し麦	0	340	14.0	7.4	1.3	76.3	0.3	0.7	23	140	1.5	2	170	0	0	0	1.5	0.05	1.1	0	歩留り:玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65% *特殊栄養食品標示許可基準1.2~1.8mg 未強化品は0.09mg **市販品は未強化 ただし特殊栄養食品標示許可基準1.2~1.8mg
	10	a 薄力粉(1等)	0	368	14.0	8.0	1.7	75.7	0.2	0.4	23	70	0.6	2	120	0	0	0	0.13	0.04	0.7	0	
	11	a 中力粉(1等)	0	368	14.0	9.0	1.8	74.6	0.2	0.4	20	75	0.6	2	100	0	0	0	0.12	0.04	0.7	0	
	12	a 強力粉(1等)	0	366	14.5	11.7	1.8	71.4	0.2	0.4	20	75	1.0	2	80	0	0	0	0.10	0.05	0.9	0	
	13	a 食パン(市販)	0	260	38.0	8.4	3.8	48.0	0.1	1.7	36	70	1.0	520	95	0	0	0	0.07	0.07	0.7	0	
	16	フランスパン	0	293	30.0	8.5	1.5	57.7	0.4	1.9	15	75	1.0	630	120	0	0	0	0.08	0.04	0.6	0	
	17	ライ麦パン	0	265	35.0	12.2	2.5	48.0	0.4	1.9	20	110	1.6	550	260	0	0	0	0.26	0.10	1.1	0	主原材料配合割合:小麦粉50、ライ麦粉50、粉末状小麦たんぱく4
	21	b うどん(ゆで)	0	101	76.5	2.5	0.5	20.3	0.1	0.1	7	18	0.2	45	6	0	0	0	0.02	0.01	0.1	0	
	24	a そうめん・ひやむぎ(乾)	0	363	12.5	9.7	1.9	72.4	0.2	3.3	21	80	0.8	1,200	100	0	0	0	0.12	0.04	0.8	0	
		b (ゆで)	0	128	70.0	3.4	0.7	25.4	0.1	0.4	7	26	0.3	120	11	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0	
	26	a 中華めん(生)	0	284	33.0	8.4	1.4	56.0	0.1	1.1	15	60	0.7	130	330	0	0	0	0.02	0.02	0.6	0	
		b (ゆで)	0	150	65.0	4.5	0.8	29.3	0.1	0.3	8	30	0.4	40	85	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0	
	34	a マカロニ・(乾)	0	378	12.0	13.0	2.2	72.0	0.2	0.6	18	120	1.5	2	130	0	0	0	0.21	0.07	2.9	0	0.5%食塩水でゆでた場合
		b スパゲティ(ゆで)	0	149	65.0	5.2	0.9	28.3	0.1	0.5	7	45	0.6	170	16	0	0	0	0.04	0.02	0.3	0	
	40	パン粉、	0	372	11.5	10.2	5.5	70.3	0.2	2.3	19	80	1.2	650	170	0	0	0	0.11	0.06	1.0	0	

（可食部100g当たり）

食品番号			食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
									糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A			B_1	B_2	ナイアシン	C	
																	レチノール	カロチン	A効力					
				%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	IU	mg	mg	mg	mg	
1	41	a	玄米	0	351	15.5	7.4	3.0	71.8	1.0	1.3	10	300	1.1	2	250	0	0	0	0.54	0.06	4.5	0	軟質米の水分は平均16.0% 硬質米の水分は平均14.5%
		d	精白米	0	356	15.5	6.8	1.3	75.5	0.3	0.6	6	140	0.5	2	110	0	0	0	0.12	0.03	1.4	0	歩留り90－92%
		e	はいが精米	0	354	15.5	7.0	2.0	74.4	0.4	0.7	7	160	0.5	1	140	0	0	0	0.30	0.05	2.2	0	歩留り91－93%
	42	a	めし（玄米）	0	153	63.0	3.3	1.3	31.4	0.4	0.6	4	130	0.5	2	110	0	0	0	0.16	0.02	1.6	0	
		d	（精白米）	0	148	65.0	2.6	0.5	31.7	0.1	0.1	2	30	0.1	2	27	0	0	0	0.03	0.01	0.3	0	
		e	（はいが精米）	0	147	65.0	2.9	0.8	30.8	0.2	0.3	3	65	0.2	1	55	0	0	0	0.10	0.01	0.8	0	
	47		もち	0	235	44.5	4.2	0.8	50.1	0.2	0.2	3	50	0.1	2	43	0	0	0	0.06	0.02	0.6	0	対象：包装もち
	61	a	そば（生）	0	274	33.0	9.8	1.9	54.2	0.3	0.8	18	170	1.4	1	160	0	0	0	0.19	0.09	3.4	0	
		b	（ゆで）	0	132	68.0	4.8	1.0	25.8	0.2	0.2	9	80	0.8	2	34	0	0	0	0.05	0.02	0.5	0	
	68		コーンフレーク	0	389	4.5	7.8	1.7	83.2	0.4	2.4	4	45	0.9	830	95	0	100	55	0.03	0.02	0.3	0	ビタミン添加品あり
2			**いも及びでん粉類**																					
			こんにゃく																					
	3		板こんにゃく	0	—	97.3	0.1	0	2.2	0.1	0.3	43	5	0.4	10	60	0	0	0	0	0	0	0	刺きこんにゃく，玉こんにゃくを含む ●凝固剤として水酸化カルシウムを使用
	5	c	**さつまいも**（焼き）	*10	148	62.0	1.3	0.2	34.6	0.8	1.1	31	50	0.6	12	490	0	6	0	0.11	0.05	0.9	21	対象：石焼き芋 ●表層部
	11	a	**じゃがいも**（生）	*10	77	79.5	2.0	0.2	16.8	0.4	1.1	5	55	0.5	2	450	0	0	0	0.11	0.03	1.8	23	●包丁むきの場合
	13		ポテトチップ	0	555	2.5	4.7	35.0	52.6	1.8	3.4	17	100	1.7	400	1,200	0	0	0	0.26	0.06	4.3	15	
	15	b	はるさめ（普通）	* 0	342	15.0	0.1	0.2	84.5	0	0.2	40	17	2.2	6	5	0	0	0	0	0	0	0	主原材料：さつまいもでん粉 じゃがいもでん粉
	18	a	長芋（生）	*15	65	82.6	2.2	0.4	13.5	0.3	1.0	17	27	0.4	3	500	0	0	0	0.10	0.02	0.3	6	●皮及びひげ根
3			**砂糖及び甘味類**																					
	1		黒砂糖	0	352	5.0	1.7	0	89.7	0	3.6	240	31	4.7	27	1,100	0	0	0	0.05	0.07	0.8	0	しょ糖80g
	4	a	上白	0	384	0.8	0	0	99.2	0	0	1	0	0.1	2	3	0	0	0	0	0	0	0	しょ糖97.6g

（可食部100ｇ当たり）

食品番号			食品名	廃棄率 %	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 糖質 g	炭水化物 繊維 g	灰分 g	無機質 カルシウム mg	無機質 リン mg	無機質 鉄 mg	無機質 ナトリウム mg	無機質 カリウム mg	ビタミン A レチノール μg	ビタミン A カロテン μg	ビタミン A 効力 IU	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン ナイアシン mg	ビタミン C mg	備考
	5	a	グラニュ	0	387	0	0	0	100.0	0	0	0	0	0.1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	てんさい（ビート，砂糖大根）グラニュ糖を含む しょ糖99.9ｇ
	16		はちみつ	0	294	20.0	0.2	0	79.7	0	*0.1	2	4	**0.8	7	13	0	0	0	0.01	0.01	0.2	3	そば，しなのき等をみつ源とする濃色はちみつの場合 *0.2ｇ，**5㎎
4			**菓子類**																					
	1		甘納豆	0	306	23.5	7.0	0.6	66.7	1.4	0.8	21	130	2.1	18	260	0	0	0	0.03	0.06	0.4	0	*しょ糖57ｇ
	3		今川焼	0	222	45.5	4.6	1.2	*48.0	0.3	0.4	24	45	0.6	85	47	11	0	37	0.01	0.02	0.1	0	たい焼，ともえ焼，小判焼等を含む 部分割合：皮2，あん1
	7		カステラ	0	316	26.9	6.8	5.1	60.8	0	0.4	29	110	0.9	55	75	80	7	270	0.04	0.17	0.2	0	長崎カステラ *しょ糖37ｇ
	15		草もち	0	229	43.0	4.3	0.5	*51.5	0.4	0.3	21	42	0.8	29	36	0	70	39	0.03	0.02	0.3	0	部分割合：皮6，あん4 *しょ糖29ｇ
	18		大福もち	0	235	41.5	4.7	0.6	*52.4	0.4	0.4	19	49	0.7	36	40	0	0	0	0.04	0.01	0.4	0	部分割合：もち皮10，あん7 *しょ糖16ｇ
	22		どら焼	0	284	31.5	6.0	2.6	*58.5	0.6	0.8	21	90	1.1	130	55	35	0	120	0.03	0.07	0.3	0	部分割合：皮5，あん4 *しょ糖36ｇ
	27	a	ようかん（練り）	0	296	26.0	3.6	0.2	*69.7	0.3	0.2	34	32	1.2	3	24	0	0	0	0.01	0.02	0	0	*しょ糖55ｇ
	32	a	かりんとう（黒）	0	507	3.5	6.1	24.9	*64.5	0.1	0.9	55	50	1.5	6	260	0	0	0	0.05	0.02	0.4	0	*しょ糖28ｇ
	41	b	揚げせんべい	0	480	4.0	5.9	20.4	67.9	0.3	1.5	4	70	0.2	480	44	0	0	0	0.04	0.01	0.6	0	
		d	塩せんべい	0	380	5.0	8.0	1.4	*83.5	0.3	1.8	6	95	0.4	570	60	0	0	0	0.06	0.03	0.9	0	
	43		カスタードプディング	0	145	70.0	4.5	5.4	*19.5	0	0.6	75	110	0.7	55	140	70	11	240	0.07	0.09	0.1	0	*しょ糖17ｇ

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
								糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A レチノール	A カロチン	A 効力IU	B_1	B_2	ナイアシン	C	
			%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg		mg	mg	mg	mg	
4	45	シュークリーム	0	250	55.0	8.1	14.6	*21.6	0	0.7	47	130	1.2	100	95	110	10	370	0.05	0.24	0.1	0	エクレアを含む カスタードクリーム入り 部分割合：皮1、クリーム5 ＊しょ糖12ｇ
	46	ショートケーキ	0	340	31.0	6.8	13.2	*48.3	0.1	0.6	35	100	0.8	55	85	95	12	320	0.06	0.17	0.2	0	デコレーションケーキを含む 脂肪置換クリーム使用 部分割合：ケーキ3、クリーム1 ＊しょ糖29ｇ
	48	b ケーキドーナツ	0	430	20.0	5.9	22.7	*50.5	0.1	0.8	28	75	0.6	220	85	40	0	130	0.06	0.10	0.3	0	＊しょ糖19ｇ
	54	あんパン	0	266	35.5	6.1	2.1	*55.3	0.4	0.6	33	48	0.9	140	55	0	0	0	0.05	0.04	0.3	0	部分割合：パン10、あん7 ＊しょ糖29ｇ
	65	c クッキー	0	492	3.0	5.2	21.8	*68.6	0.1	1.3	26	50	0.3	370	95	0	0	0	0.04	0.02	0.2	0	＊しょ糖22ｇ
	67	キャラメル	0	423	8.0	3.7	11.8	*75.4	0	1.1	130	100	0.3	170	170	23	8	80	0.03	0.13	0.1	0	ハードタイプ ＊しょ糖62ｇ
	77	a チョコレート(スイート)	0	551	1.2	4.6	32.5	*59.4	0.7	1.6	70	150	2.5	25	570	9	9	35	0.04	0.10	0.5	0	＊しょ糖50ｇ
	82	a 中華風まんじゅう(あん)	0	280	36.6	6.1	5.9	*50.4	0.3	0.7	43	32	1.4	12	95	0	0	0	0.07	0.03	0.6	0	部分割合：皮10、あん7 ＊しょ糖16ｇ
		b 肉	0	254	41.1	9.1	5.1	42.0	0.8	1.9	25	45	1.0	360	310	0	22	12	0.21	0.15	2.0	8	部分割合：皮10、肉あん4.5
5		**油脂類**																					
	1	植物油	0	921	0	0	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	市販通称名：てんぷら油、サラダ油
	4	豚脂(ラード)	0	941	0	0	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	対象：市販精製ラード

（可食部100ｇ当たり）

食品番号			食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
									糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A レチノール	A カロテン	A 効力IU	B_1	B_2	ナイアシン	C	
				%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg		mg	mg	mg	mg	
	7		マーガリン	0	759	15.0	0.3	82.1	0.5	0	2.1	11	10	0	800	40	*1,800	**0	6,000	0	0	0	0	対象：強化マーガリン（乳成分入） ＊特殊栄養食品標示許可 4,500～6,000ＩＵ（1,350～1,800μg） ＊＊着色用としてβ－カロチン150～420μg添加品あり
6			**種実類**																					
	4		カシューナッツ、いり味付け	0	571	4.1	19.6	47.2	25.4	1.0	2.7	38	490	4.9	130	590	0	10	0	0.54	0.18	0.9	0	
	8	b	くり（ゆで）	*15	157	60.0	3.2	0.3	34.2	1.0	1.3	22	65	0.6	2	500	0	50	28	0.24	0.12	0.8	17	＊殻及び薄皮
	25	c	バターピーナッツ	0	592	2.4	25.5	51.3	15.2	3.0	2.6	50	380	2.0	120	760	0	6	0	0.20	0.10	17.0	0	
7			**豆類**																					
	21	a	豆腐（木綿）	0	77	86.8	6.8	5.0	0.8	0	0.6	120	85	1.4	3	85	0	0	0	0.07	0.03	0.1	0	
		b	絹ごし	0	58	89.4	5.0	3.3	1.7	0	0.6	90	65	1.1	4	140	0	0	0	0.10	0.04	0.2	0	
	25		油揚げ	0	388	44.0	18.6	33.1	2.8	0.1	1.4	300	230	4.2	10	55	0	0	0	0.06	0.03	0.1	0	
	27		凍り豆腐	0	533	8.1	50.2	33.4	5.3	0.2	2.8	590	710	9.4	*8	32	0	12	0	0.02	0.03	0	0	別名：高野豆腐、しみ豆腐 対象：アンモニア処理品 ＊かん水等処理品の場合490mg
	29		糸引納豆	0	200	59.5	16.5	10.0	9.8	2.3	1.9	90	190	3.3	2	660	0	0	0	0.07	0.56	1.1	0	
	32																							
		a	米みそ（甘みそ）	0	217	42.6	9.7	3.0	36.7	1.2	6.8	80	130	3.4	2,400	340	0	0	0	*0.05	0.10	1.5	0	＊着色用として添加品あり
	34		豆みそ	0	217	44.9	17.2	10.5	11.3	3.2	12.9	150	250	6.8	4,300	930	0	0	0	0.04	0.12	1.2	0	
	39		豆乳飲料	0	62	86.3	1.7	1.6	10.1	0	0.3	14	24	0.5	25	60	0	0	0	0.04	0.02	0.1	0	

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率 %	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 糖質 g	炭水化物 繊維 g	灰分 g	無機質 カルシウム mg	無機質 リン mg	無機質 鉄 mg	無機質 ナトリウム mg	無機質 カリウム mg	ビタミン A レチノール μg	ビタミン A カロチン μg	ビタミン A 効力 IU	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン ナイアシン mg	ビタミン C mg	備考
8		**魚介類**																					
		あじ																					
	4																						対象：まあじ
	a	生	*45	144	72.8	18.7	6.9	0.1	0	1.5	65	190	0.7	150	270	6	0	20	0.12	0.16	4.4	1	・三枚下しの場合
	c	焼き	*30	195	63.6	24.5	9.7	0.1	0	2.1	90	180	0.9	200	340	9	0	30	0.12	0.18	4.6	0	内臓等除去後焼いたもの ＊頭部、骨及びひれ等
		いわし																					＊頭部及びひれ等
	30	b めざし(焼き)	20	286	51.0	22.9	19.9	0.4	0	5.8	280	300	3.9	1,700	380	20	0	65	0	0.35	10.0	0	
	32	しらす干	0	176	44.5	37.8	1.6	0.3	0	15.8	530	590	4.0	4,700	260	0	0	0	0.02	0.20	8.5	0	原材料：かたくちいわし、まいわし等
		うなぎ																					
	41	かば焼き	0	339	47.1	23.0	24.4	3.1	0	2.4	150	300	0.8	510	300	1,500	0	5,000	0.75	0.74	4.1	0	
		かつお																					
	50	b かつお(生)	35	129	70.4	25.8	2.0	0.4	0	1.4	10	270	1.9	44	410	5	0	17	0.23	0.16	19.0	0	＊三枚下しの場合
		かれい																					内臓等を除去後焼いたもの
	60	c 焼き	*40	144	67.9	26.6	3.3	0.2	0	2.0	45	230	1.1	240	440	0	0	0	0.30	0.30	5.9	0	＊頭部、骨及びひれ等 ＊切り身の場合
		さけ																					
	78	b 焼き(新巻)	* 0	182	57.4	27.1	7.1	0.1	0	8.3	30	270	1.0	2,500	450	0	0	0	0.16	0.18	6.2	0	
		さば																					漬汁を含んだもの
	88	b みそ煮(缶詰)	0	253	57.9	16.0	17.0	6.6	0	2.5	190	250	2.0	560	280	42	0	140	0.04	0.37	5.9	0	
		さんま																					魚体全体を焼いたもの
	95	b 焼き	*30	240	59.7	23.8	14.8	0.1	0	1.6	90	200	1.8	70	170	36	0	120	0	0.31	4.7	0	＊頭部、骨、内臓及びひれ等
		ししゃも																					
	102	b 焼き	0	214	54.3	30.2	9.0	0.4	0	6.1	600	630	2.7	1,200	460	200	0	670	0	0.55	2.8	0	
		たい																					内臓等を除去後焼いたもの
	116	まだい(焼き)	*40	152	69.0	24.0	5.4	0	0	1.6	70	270	0.4	100	500	17	0	55	0.31	0.17	5.3	1	＊頭部、骨、ひれ等

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
								糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A レチノール	A カロチン	A 効力IU	B_1	B_2	ナイアシン	C	
			%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg		mg	mg	mg	mg	
		たら																					
	118	b たら こ(焼き)	0	130	59.7	28.5	1.7	0.1	0	10.0	15	420	1.1	3,000	230	60	0	200	0.65	0.60	15.0	0	
	146	**ほっけ**																					
		a 塩ほっけ(塩蔵)	*40	170	60.2	19.2	9.4	0.1	0	11.1	33	210	0.5	4,100	360	20	0	65	0.10	0.27	2.9	1	*頭部，骨，ひれ皮等
	151	**みなみまぐろ**																					別名：インドまぐろ
		a 赤 身	* 0	188	65.6	23.6	9.3	0.1	0	1.4	10	250	2.8	45	470	28	0	95	0.21	0.12	12.0	3	*切り身の場合
	171	**あさり**																					
		生	*60	49	86.8	8.3	1.0	1.2	0	2.7	80	180	7.0	400	230	12	40	60	0.01	0.15	1.5	2	*貝殻
	179	**かき**																					
		a 生	*75	78	81.9	9.7	1.8	5.0	0	1.6	55	130	3.6	280	230	7	55	55	0.16	0.32	2.0	4	*貝殻
	206	**いか**																					
		a 生	*25	76	81.8	15.6	1.0	0.1	0	1.5	18	170	0.2	200	290	3	0	10	0.03	0.05	2.9	0	*内臓等(するめいかの場合)
		えび																					和名：ほっこくあかえび
	217	あまえび(生)	*60	76	80.9	17.0	0.5	0	0	1.6	55	130	0.2	330	260	0	0	0	0.02	0.04	1.0	0	*頭部，殻及び尾部
	219	b くるまえび(ゆで)	*50	107	73.9	23.7	0.7	0	0	1.7	55	330	0.4	180	430	0	0	0	0.06	0.04	3.8	0	*頭部，殻及び尾部
		かに																					殻付きでゆでたもの
	230	b すわいがに(ゆで)	*70	76	81.2	16.4	0.7	0.1	0	1.6	120	150	0.7	270	200	0	0	0	0.04	0.09	1.0	0	*殻及び内臓等
		たこ																					
	238	a まだこ(生)	*20	76	81.1	16.4	0.7	0.1	0	1.7	16	160	0.6	280	290	0	0	0	0.03	0.09	2.2	0	*内臓等
	246	蒸しかまぼこ	0	98	74.4	12.0	0.9	9.7	0	3.0	25	60	1.0	1,000	110	0	0	0	0	0.01	0.5	0	蒸し焼きかまぼこを含む
	250	焼き竹輪	0	126	69.1	12.2	2.1	13.5	0	3.1	15	110	2.0	1,000	95	0	0	0	0.05	0.08	0.7	0	
	258	魚肉ソーセージ	0	167	66.1	11.5	7.2	12.6	0	2.6	100	200	2.0	810	70	* 0	0	0	0.20	0.60	5.0	0	別名：フィッシュソーセージ
																							*強化品あり
9		**獣鳥鯨肉類**																					
	7	b 乳用肥育雄牛肩ロース	0	238	63.5	18.5	16.9	0.2	0	0.9	5	150	2.3	55	290	13	0	43	0.08	0.20	3.6	2	脂身11%
	13	b 乳用肥育雄牛バラ	0	260	61.5	17.8	19.6	0.2	0	0.9	4	150	2.1	50	300	16	0	55	0.07	0.18	4.0	2	脂身16%
	15	b 乳用肥育雄牛もも	0	148	71.3	21.2	6.1	0.3	0	1.1	5	190	2.2	60	350	3	0	10	0.08	0.15	4.5	2	脂身5%

（可食部100g当たり）

食品番号			食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
									糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A レチノール	A カロテン	A 効力	B_1	B_2	ナイアシン	C	
				%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	IU	mg	mg	mg	mg	
9			ヒレ																					
	21	a	和牛	0	232	63.3	19.5	15.7	0.5	0	1.0	5	150	2.5	45	330	9	0	30	0.10	0.24	4.0	1	
	22		ひき肉	0	293	58.2	17.9	23.1	0	0	0.8	8	85	2.5	65	280	9	0	30	0.09	0.21	4.5	1	対象：市販品
			にわとり									2												
	46	b	若鶏	*26	221	66.3	17.2	15.8	0	0	0.7	26	95	0.8	80	120	60	0	200	0.05	0.11	3.6	1	*骨
	48	a	成鶏(むね、皮なし)	0	185	67.6	21.3	10.1	0.1	0	0.9	5	150	0.4	34	210	50	0	170	0.06	0.10	8.4	1	皮下脂肪を除いたもの
	49	a	成鶏(もも、皮つき)	*23	182	69.0	19.5	10.6	0.1	0	0.8	10	140	2.1	50	200	35	0	120	0.09	0.28	3.6	1	*骨 皮下脂肪を除いたもの
	50	a	成鶏(もも、皮なし)	* 0	111	75.8	20.7	2.5	0.1	0	0.9	9	150	2.1	50	220	17	0	55	0.10	0.31	4.1	1	*骨なしの場合
	51	a	成鶏(ささ身)	0	109	74.0	24.0	0.7	0.2	0	1.1	8	200	0.6	40	280	9	0	30	0.09	0.12	11.0	0	
	52		ひき肉	0	227	65.4	17.6	16.2	0	0	0.8	11	90	1.2	60	270	40	0	130	0.10	0.21	6.4	0	対象：市販品
			ぶた																					
	65	b	中型種 かたロース,脂身なし	0	225	65.2	17.8	15.8	0.3	0	0.9	7	160	1.2	60	340	6	0	20	0.61	0.29	4.8	2	脂身7%
	69	b	中型種 ばら,脂身なし	0	433	46.1	12.8	40.2	0.2	0	0.7	5	80	0.8	50	210	14	0	47	0.46	0.17	4.0	1	脂身15%
	71	b	中型種 もも,脂身なし	0	158	70.7	20.4	7.5	0.4	0	1.0	6	120	1.2	65	390	3	0	10	0.76	0.24	5.9	1	脂身6%
	75	b	中型種 ヒレ	0	121	74.3	20.9	3.4	0.3	0	1.1	6	140	1.6	55	410	0	0	0	0.84	0.31	4.9	1	
	76		ひき肉	0	264	61.0	18.2	19.9	0	0	0.9	7	70	1.3	60	310	9	0	30	0.65	0.25	5.4	1	対象：市販品
	84		焼き豚	0	179	63.2	19.4	8.2	5.1	0	4.1	6	280	1.2	1,300	300	0	0	0	0.85	0.20	13.5	**20	蒸し焼きしたもの *発色用として添加分を含む **酸化防止用として添加
	85	a	ベーコン	0	423	45.0	12.9	39.1	0.2	0	2.8	5	180	0.9	860	200	6	0	20	0.47	0.14	3.0	*35	*酸化防止用として添加
	86	b	ボンレスハム	0	124	72.0	18.7	4.0	1.7	0	3.6	8	300	1.0	1,100	310	0	0	0	0.90	0.28	6.5	*49	*酸化防止用として添加
		e	プレスハム	0	123	72.2	15.4	4.5	3.9	0	4.0	7	260	1.2	1,300	250	0	0	0	0.55	0.18	3.8	*50	*酸化防止用として添加

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率 %	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 糖質 g	炭水化物 繊維 g	灰分 g	無機質 カルシウム mg	無機質 リン mg	無機質 鉄 mg	無機質 ナトリウム mg	無機質 カリウム mg	ビタミン A レチノール μg	ビタミン A カロチン μg	ビタミン A 効力 IU	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	備考
10		**卵類**																					
		うずら卵																					
	3	全　卵(生)	*14	173	73.5	12.1	12.5	0.9	0	1.0	60	220	3.0	130	150	450	7	1,500	0.14	0.72	0.1	0	*卵殻部は8％
		鶏卵																					
	5	全　卵																					
	a	生	*13	162	74.7	12.3	11.2	0.9	0	0.9	55	200	1.8	130	120	190	15	640	0.08	0.48	0.1	0	凍結液全卵を含む *卵殻部は11％
	b	ゆ　で	0	151	76.0	12.0	10.2	0.8	0	1.0	50	180	1.6	130	130	170	14	580	0.07	0.43	0.1	0	
	14	卵豆腐	0	59	90.3	4.0	4.4	0.2	0	1.1	18	85	0.7	370	50	75	6	250	0.03	0.19	0.1	0	対象：市販品
11		**乳類**																					
	2	普通牛乳	0	59	88.7	2.9	3.2	4.5	0	0.7	100	90	0.1	50	150	27	11	110	0.03	0.15	0.1	0	㊊
	9	ヨーグルト																					
	a	全脂無糖	0	60	88.0	3.2	3.0	5.0	0	0.8	110	100	0.1	50	140	25	11	100	0.04	0.20	0.1	**0	別名：無糖ヨーグルト ㊊
	b	含脂加糖	0	84	78.9	4.0	0.9	*15.3	0	0.9	130	110	0.2	60	150	5	9	32	0.05	0.20	0.1	**0	*しょ糖9.0ｇ ㊊ **果汁・果肉添加の場合若干含む
		アイスクリーム																					乳脂肪分8.0％
	11	b 普通脂肪	0	180	63.9	3.9	8.0	*23.2	0	1.0	140	120	0.1	110	190	55	30	230	0.06	0.20	0.1	0	*乳糖以外の糖16.7ｇ ㊊
		ラクトアイス																					
	13	a 普通脂肪	0	168	64.9	3.1	6.0	*25.4	0	0.6	100	85	0.1	80	120	0	0	0	0.03	0.11	0.1	0	植物性脂肪分6.0％ *乳糖以外の糖20.0ｇ ㊊
	14	ソフトクリーム	0	146	69.6	3.8	5.6	*20.1	0	0.9	130	110	0.1	65	190	17	9	70	0.05	0.22	0.1	0	コーンカップを除いたもの 乳脂肪分1.7％，植物性脂肪分3.9％ *乳糖以外の糖13.7ｇ
	22	c カテージチーズ	0	105	79.0	13.3	4.5	1.9	0	1.3	55	130	0.1	400	50	35	20	150	0.02	0.15	0.1	0	クリーム入りのもの ㊊
	23	プロセスチーズ	0	339	45.0	22.7	26.0	1.3	0	5.0	630	730	0.3	1,100	60	240	230	1,200	0.03	0.38	0.1	0	㊊

（可食部100ｇ当たり）

食品番号			食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
									糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A			B_1	B_2	ナイアシン	C	
																	レチノール	カロチン	A効力					
				%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	IU	mg	mg	mg	mg	
	28		バター	0	745	16.3	0.6	81.0	0.2	0	1.9	15	15	0.1	750	28	500	140	1,900	0.01	0.03	0	0	対象：家庭用有塩バター ㊞
12			**野菜類**																					
	8		**えだまめ**																					
		b	ゆで	*55	139	71.1	11.4	6.6	7.4	1.9	1.6	70	140	1.7	1	570	0	100	55	0.27	0.14	1.0	27	*さや
			かぼちゃ																					
	17		日本かぼちゃ																					ちりめん、菊座、白菊座、黒皮等を含む
		b	生	*10	36	88.9	1.3	0.1	7.9	1.0	0.8	17	35	0.4	1	330	0	620	340	0.07	0.06	0.6	15	*わた及びへた
	24		**キャベツ**																					
		a	生	*15	24	92.4	1.4	0.1	4.9	0.6	0.6	43	27	0.4	6	210	0	18	10	0.05	0.05	0.2	44	*しん及び損傷葉
			きゅうり																					別名：きうり
	25	a	生	* 2	11	96.2	1.0	0.2	1.6	0.4	0.6	24	37	0.4	2	210	0	150	85	0.04	0.04	0.2	13	*へた
	31		**ごぼう**																					
		b	生	*20	76	78.6	2.8	0.1	16.2	1.4	0.9	49	60	0.8	6	330	0	0	0	0.04	0.07	0.6	4	*表皮及び葉柄基部
	50		**セロリ**																					*株元、葉身及び表皮
			葉柄	*40	13	95.3	0.9	0.1	2.3	0.5	0.9	34	34	0.2	24	360	0	**290	160	0.03	0.03	0.3	6	**緑色部は450μg
	56		**だいこん**																					
		a	根(生)	*10	18	94.5	0.8	0.1	3.4	0.6	0.6	30	22	0.3	14	240	0	0	0	0.03	0.02	0.3	15	*根端及び葉柄基部
	57		切干し大根	0	283	16.9	9.4	0.5	59.1	6.6	7.5	470	180	9.5	160	2,500	0	0	0	0.32	0.20	4.5	24	
	67		**たけのこ**																					
		b	若芽(ゆで)	0	36	88.2	3.4	0.1	6.7	0.8	0.8	21	49	0.3	1	350	0	9	0	0.02	0.10	0.4	7	水切りしたもの
	70		**たまねぎ**																					
		b	水さらし	0	27	92.5	0.9	0.1	5.8	0.4	0.3	15	26	0.3	2	100	0	0	0	0.03	0.01	0.1	5	薄切後、水さらししたもの
			とうもろこし																					
	84		缶詰																					
		a	クリームスタイル	0	92	76.1	1.9	0.5	20.0	0.4	1.1	2	50	0.4	290	160	0	60	33	0.02	0.05	0.9	3	

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン						備考
								糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A レチノール	A カロチン	A 効果IU	B_1	B_2	ナイアシン	C	
			%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg		mg	mg	mg	mg	
	b	ホールカーネルスタイル	0	96	75.0	2.7	0.6	20.1	0.7	0.9	2	46	0.4	240	150	0	75	42	0.03	0.06	0.9	4	別名：あかなす
		トマト																				調味料及び香辛料類、トマト加工品参照
	85	果実	*5	16	95.0	0.7	0.1	3.3	0.4	0.5	9	18	0.3	2	230	0	390	220	0.05	0.03	0.5	20	*へた
		にんじん																				
	94	a 根(生)	*5	32	90.4	1.2	0.2	6.1	1.0	1.1	39	36	0.8	26	400	0	7,300	4,100	0.07	0.05	0.9	6	*根端及び葉柄基部
		はくさい																				
	101	a 生	*10	12	95.9	1.1	0.1	1.9	0.4	0.6	35	36	0.4	5	230	0	13	0	0.04	0.04	0.4	22	*株元及び損傷葉、ただし貯蔵ものの場合15%
	104	**パセリ**	*10	37	86.9	3.0	0.2	6.4	1.5	2.0	190	55	9.3	14	810	0	7,500	4,200	0.20	0.24	1.4	200	*株元
		ピーマン																				
	108	a 生	*15	21	93.5	0.9	0.1	4.2	0.8	0.5	10	23	0.6	2	200	0	270	150	0.04	0.04	0.6	80	*へた及び種子
		b 油いため	0	61	89.0	0.9	4.3	4.5	0.8	0.5	10	24	0.6	2	210	0	280	160	0.03	0.04	0.6	80	*植物油4.2ｇ
		ほうれんそう																				
	117	b ゆで	*3	28	90.0	3.8	0.1	3.9	1.0	1.2	60	60	2.0	18	450	0	3,600	2,000	0.07	0.13	0.3	45	水冷後、手搾りしたもの *株元
		もやし																				
	126	a 大豆もやし(生)	*5	54	88.3	5.4	2.2	2.6	0.8	0.7	33	75	0.7	4	240	0	0	0	0.13	0.10	0.6	8	*根
13		**果実類**																				
		いちご																				別名：オランダいちご
	6	生果	*2	35	90.1	0.9	0.2	7.5	0.8	0.5	17	28	0.4	1	200	0	6	0	0.02	0.03	0.3	80	*へた及び果こう(梗)
	7	ジャム	0	264	31.5	0.5	0.1	67.0	0.6	0.3	11	14	0.4	3	80	0	0	0	0.01	0.02	0.3	*20	*添加品あり
		うんしゅうみかん																				
	17	b 生果(普通)	*25	44	87.5	0.8	0.1	10.9	0.3	0.4	22	17	0.1	1	150	0	120	65	0.10	0.04	0.3	35	*果皮

（可食部100ｇ当たり）

食品番号	食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
							糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A レチノール	A カロチン	A effective IU	B_1	B_2	ナイアシン	C	
		%	kcal	ｇ	ｇ	ｇ	ｇ	ｇ	ｇ	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg		mg	mg	mg	mg	
19	果実飲料																					
a	天然果汁	0	40	88.6	0.5	0.1	10.5	0	0.3	8	11	0.2	1	130	0	75	42	0.07	0.03	0.2	35	果汁100%（濃縮還元果汁を含む）
b	濃縮果汁	0	182	48.4	2.5	0.4	47.1	0.1	1.5	37	55	0.4	4	670	0	400	220	0.30	0.20	1.0	150	1/5濃縮果汁
f	果汁入り清涼飲料	0	51	86.8	0.1	0	13.0	0	0.1	3	3	0.1	1	30	0	33	18	0.01	0.01	0	*7	果汁分20% ＊添加品あり
	オレンジ																					
24 b	生果（バレンシア）	*35	37	89.5	0.9	0.1	9.0	0.1	0.4	20	20	0.1	1	190	0	75	42	0.10	0.03	0.4	**40	＊果皮、じょうのう膜及び種子 福原オレンジの場合50% ＊＊福原オレンジの場合50mg
	か　き																					
26 a	生果（甘がき）	*15	60	83.1	0.4	0.2	15.5	0.4	0.4	9	14	0.2	1	170	0	120	65	0.03	0.02	0.3	70	＊果皮、種子及びへた
	キウイフルーツ																					
31	生　果	*15	56	84.1	1.0	0.4	12.5	1.3	0.7	27	26	0.3	2	320	0	65	36	0	0.03	0.3	80	和名：ちゅうごくさるなし ＊果皮
	グレープフルーツ																					
37	生　果	*38	36	89.6	0.8	0.1	8.9	0.2	0.4	18	17	0.1	1	140	0	**0	0	0.06	0.03	0.3	40	＊果皮、じょうのう膜及び種子 ＊＊紅肉種の場合140μg
	すいか																					
45	生　果	*40	31	91.0	0.7	0	7.9	0.1	0.3	6	9	0.2	0	120	0	**380	210	0.03	0.03	0.2	6	対象：赤肉種 ＊果皮及び種子、ただし小玉種の場合50% ＊黄肉種の場合10μg
52	**な　し**																					
a	生果（日本なし）	*18	40	88.6	0.3	0.1	10.1	0.6	0.3	3	11	0.1	2	140	0	0	0	0.03	0.01	0.2	3	新水、幸水、長十郎、二十世紀、豊水等 ＊果皮及び果しん部

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率 %	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 糖質 g	炭水化物 脂質 g	灰分 g	無機質 カルシウム mg	無機質 リン mg	無機質 鉄 mg	無機質 ナトリウム mg	無機質 カリウム mg	ビタミン A レチノール μg	ビタミン A カロテン μg	ビタミン A 効力 IU	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン ナイアシン mg	ビタミン C mg	備考
		なつみかん																					
54		生果	*45	38	89.5	0.8	0.3	8.8	0.2	0.4	16	18	0.1	1	180	0	10	0	0.06	0.03	0.2	40	*果皮、じょうのう膜及び種子
		パインアップル																					
58		生果	*50	58	83.6	0.4	0.1	15.2	0.4	0.3	17	6	0.2	1	100	0	12	0	0.14	0.03	0.2	11	*果皮及び果しん部
		はっさく																					
62		生果	*40	44	87.5	0.8	0.1	10.9	0.3	0.4	13	17	0.1	1	180	0	6	0	0.06	0.03	0.2	40	*果皮、じょうのう膜及び種子
		バナナ																					
64		生果	*38	87	75.0	1.1	0.1	22.6	0.3	0.9	4	22	0.3	1	390	0	27	15	0.04	0.04	0.6	10	*果皮及び果こう(硬)
		ぶどう																					
70		生果	*25	56	84.4	0.5	0.2	14.4	0.2	0.3	6	13	0.2	1	130	0	15	0	0.05	0.01	0.1	4	*果皮及び種子、ただし大粒種の場合18%
		メロン																					
80	a	生果(温室メロン)	*48	43	87.2	1.0	0.1	10.7	0.2	0.8	3	36	0.4	12	340	0	70	39	0.10	0.02	0.5	22	マスクメロン *果皮及び種子
		もも																					
81	a	生果	*13	37	89.3	0.6	0.1	9.2	0.4	0.4	4	14	0.2	1	170	0	**10	0	0.01	0.02	0.5	10	別名：毛桃 *果皮及び核 **黄肉種の場合200μg
		りんご																					
88		生果	*15	50	85.8	0.2	0.1	13.1	0.5	0.3	3	8	0.1	1	110	0	11	0	0.01	0.01	0.1	3	*果皮及び果しん部
		レモン																					
92		生果(全果)	* 3	37	87.3	0.8	0.6	9.6	1.2	0.5	60	13	0.2	4	120	0	0	0	0.06	0.03	0.2	90	塗布ワックス分を除いたもの *種子

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率 %	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 糖質 g	炭水化物 繊維 g	灰分 g	無機質 カルシウム mg	無機質 リン mg	無機質 鉄 mg	無機質 ナトリウム mg	無機質 カリウム mg	ビタミン A レチノール μg	ビタミン A カロチン μg	ビタミン A 当量 μg	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン ナイアシン mg	ビタミン C mg	備考
14		きのこ類																					
		しいたけ																					
	6	生しいたけ																					
	a	生	*30	—	**91.1	2.0	0.3	5.3	0.9	0.4	4	26	0.4	3	170	0	0	0	0.07	0.24	2.4	0	対象：ほだ(榾)木栽培もの *柄、ただし柄の基部（いしづき）のみの場合5% **こうしん(香信)の場合、ただしどんこ(冬菇)の場合70.0% どんこ(冬菇)、こうしん（香信）
		干ししいたけ																					
	7	乾	*20	—	10.3	20.3	3.4	52.9	8.9	4.2	12	270	4.0	19	2,100	0	0	0	0.57	1.70	18.0	0	対象：ほだ(榾)木栽培もの *柄、ただし大きいものは15%
15		藻類																					
	4	焼きのり	0	—	6.2	40.9	2.0	41.7	1.9	7.3	410	610	12.7	130	2,400	0	24,000	13,000	1.10	3.20	9.0	95	
	36	わかめ																					
	a	湯通し(塩蔵)	0	—	52.6	4.1	0.5	9.0	0.5	33.3	190	95	2.8	13,000	250	0	840	470	0.03	0.07	0.2	0	付着食塩を振り落したもの
16		し好飲料類																					
	1	清酒																					
	a	特級	0	113	81.4	0.5	0	5.0	0	0	4	8	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)16.5% 比重1.003
	b	1級	0	110	81.8	0.5	0	5.0	0	0	4	8	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)16.0% 比重1.003
	c	2級	0	106	82.4	0.4	0	5.0	0	0	4	8	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)15.4% 比重1.003
	2	ビール																					
	a	淡色	0	39	92.8	0.4	0	3.1	0	0.1	2	14	0	4	35	0	0	0	0	0.03	0.6	0	生ビールを含む アルコール(容量)4.5% 比重1.006

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率 %	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 糖質 g	炭水化物 繊維 g	灰分 g	無機質 カルシウム mg	無機質 リン mg	無機質 鉄 mg	無機質 ナトリウム mg	無機質 カリウム mg	ビタミン A レチノール μg	ビタミン A カロチン μg	ビタミン A β-カロテン当量 μg	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	備考
3		ぶどう酒																					別名：ワイン
	a	白	0	75	88.1	0.2	0	2.0	0	0.2	9	8	0.5	3	75	0	0	0	0	0.01	0.1	0	アルコール(容量)12.0% 比重1.001
	b	赤	0	73	88.4	0.2	0	1.5	0	0.3	8	11	0.6	4	100	0	0	0	0	0.02	0.1	0	アルコール(容量)12.0% 比重0.997
5		ウイスキー																					
	a	特級	0	250	63.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)43.0% 比重0.947
	b	1級	0	231	66.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)40.0% 比重0.951
	c	2級	0	225	67.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)39.0% 比重0.953
6		ブランデー																					
	a	特級	0	250	63.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)43.0% 比重0.947
	b	1級	0	244	64.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)42.0% 比重0.948
	c	2級	0	225	67.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	アルコール(容量)39.0% 比重0.953
17		みりん																					
	a	本みりん	0	236	48.1	0.4	0	41.9	0	0	2	7	0.1	1	8	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0	アルコール(容量)14.0% 比重1.160
29	b	ミルクココア	0	416	1.6	7.4	6.8	*81.3	0	2.6	180	240	2.9	270	730	8	0	27	0.07	0.42	0.3	0	別名：インスタントココア テオブロミン0.3% *しょ糖70ｇ
33	b	コーラ	0	42	88.9	0.1	0	*10.9	0	0.1	2	11	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	*しょ糖10.8ｇ

（可食部100ｇ当たり）

食品番号		食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン							備考
								糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A レチノール	A カロチン	A 効力	B_1	B_2	ナイアシン	C	
			%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	IU	mg	mg	mg	mg	
17		**調味料及び香辛料類**																					
		調味料																					
	3	しょうゆ																					対象：本醸造特級品
	a	こいくち	0	58	69.5	7.5	0	7.1	0	15.9	21	140	2.3	5,900	400	0	0	0	0.05	0.19	1.1	0	比重1.18
	4	食酢																					対象：醸造酢
	a	穀物酢	0	16	93.8	0.1	0	1.3	0	0.6	2	2	0.1	310	8	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0	酢酸4.2%
	5	ソース																					対象：ウスターソース類特級品
	b	中濃	0	121	62.6	1.1	0.1	28.1	0.1	6.7	75	16	4.6	2,300	230	0	90	50	0.02	0.04	0.4	0	酢酸1.3%
	6	トマト加工品																					野菜類、トマト参照
	a	ケチャップ	0	127	63.4	1.6	0.1	28.5	0.6	4.4	18	34	0.7	1,400	510	0	630	350	0.08	0.06	1.3	3	酢酸1.4%
	9	フレンチドレッシング																					
	b	乳化型	0	359	53.5	0.3	37.4	4.9	0	3.1	8	2	0.3	1,200	30	* 0	* 0	0	* 0	* 0	* 0	0	＊卵黄使用の場合若干含む 酢酸0.8%
	10	マヨネーズ																					
	a	全卵型	0	698	17.6	1.5	75.4	3.0	0	2.0	8	28	0.3	700	17	20	0	65	0.02	0.06	0	0	酢酸0.5%
	27	練りわさび	0	299	28.0	3.8	11.0	49.8	1.4	6.0	60	70	1.6	2,100	270	0	15	0	0.11	0.07	0.7	0	粉わさび、ホースラディシュ（野菜類）は別掲 チューブ入りのもの
18		**調理加工食品類**																					
	1	えびフライ（冷凍）	* 5	132	66.3	10.2	0.4	21.9	0.1	1.1	42	90	1.5	340	95	0	0	0	0.04	0.07	0.7	0	＊尾部
	3	ぎょうざ（冷凍）	0	197	59.3	7.1	8.1	23.4	0.4	1.7	30	70	1.0	490	200	5	100	75	0.09	0.10	0.8	6	蒸して凍結したもの
	6	コロッケ（冷凍）																					油揚げせずに凍結したもの
	b	ポテトタイプ	0	136	65.7	3.9	1.1	27.2	0.4	1.7	28	65	0.8	380	360	0	720	400	0.10	0.20	1.2	7	
	8	しゅうまい（冷凍）	0	215	58.4	9.3	11.2	19.0	0.3	1.8	30	95	1.2	520	190	8	0	27	0.12	0.13	1.2	1	蒸して凍結したもの
	9	ハンバーグ（冷凍）	0	223	59.2	13.3	13.4	12.2	0.2	1.7	38	120	1.8	490	240	13	9	48	0.16	0.23	1.9	1	蒸して凍結したもの
	13	ミートボール（冷凍）	0	244	57.6	11.7	16.4	12.2	0.3	1.8	18	110	1.3	520	190	10	0	33	0.10	0.17	2.3	1	油揚げして凍結したもの

ビタミンA(効力)を含む食品

I.U.	食品名	I.U./100g	1回使用量 g	1回使用量 I.U.
	干しヤツメウナギ	150,000	20	30,000
	鶏肝臓	47,000	50	23,500
	豚肝臓	43,000	50	21,500
	牛肝臓	40,000	50	20,000
	ヤツメウナギ	25,000	50	12,500
10,000	ウナギ(内臓)	15,000	20	3,000
	レバーソーセージ	9,300	30	2,790
	レバーペースト	9,000	10	900
	マーガリン	6,000	10	600
	ウナギ(生)	4,700	100	4,700
	パセリ	4,200	5	210
4,000	にんじん	4,100	30	1,230
	鶏内臓	2,300	20	460
	バター	1,900	10	190
	春菊	1,900	50	950
	干しわかめ	1,800	1	18
	にら・小松菜	1,800	50	900
	鶏卵(卵黄)	1,800	18	324
	ほうれん草	1,700	50	850
	菜の花	1,600	50	800
1,500	うずらの卵	1,500	10	150
	大根の葉	1,400	30	420
	プロセスチーズ	1,300	20	260
	からし菜	1,300	50	650
	エダムチーズ チェダーチーズ	1,200	20	240
	ゴーダチーズ ブルーチーズ	1100	20	220
1,000	根みつば	1000	50	500

ビタミンB_1を含む食品

mg	食品名	kg/100g	1回使用量 g	1回使用量 B_1mg
	強化米	125	1	1.25
	米ぬか	2.5	2	0.05
	小麦胚芽	2.1	2	0.04
	豚ヒレ(大型種)	1.3	80	1.07
	豚モモ(大型種)※	1.13	80	0.90
	干しのり	1.15	1	0.01
1.00	干しヤツメウナギ	1.00	20	0.20
	ごま(乾燥)	0.95	9	0.09
	豚ソトモモ(大型種)※	0.94	80	0.75
	豚ロース(大型種)※	0.86	80	0.69
	落花生	0.85	20	0.17
	ヤツメウナギ	0.85	50	0.43
	豚肩ロースソトモモ(大型種)※	0.77	80	0.62
	豚ひき肉	0.65	80	0.52
	豚バラ(大型種)※	0.62	80	0.57
	ロースハム	0.60	50	0.30
0.50	玄米	0.54	50	0.27
	ベーコン	0.47	20	0.09
	豚バラ(中型種)※	0.46	80	0.50
	牛胃臓	0.46	50	0.23
	鶏肝臓	0.38	50	0.19
	脱脂粉乳(国産)	0.30	20	0.06
	ウナギ内臓	0.30	20	0.06
	胚芽精米	0.30	50	0.15
	干しそば	0.27	75	0.20
	ライ麦パン	0.26	30	0.08
0.20	オートミール	0.20	35	0.07

ビタミンB_2を含む食品

mg	食品名	mg/100g	1回使用量 g	1回使用量 B_2mg
	ヤツメウナギ	6.00	50	3.00
	干しヤツメウナギ	6.00	20	1.20
5.00	強化米	5.00	1	0.05
	焼きのり	3.20	1	0.03
	牛肝臓	3.00	50	1.50
	鶏肝臓	1.80	50	0.90
	干ししいたけ	1.70	1	0.02
	脱脂粉乳(国産)	1.60	20	0.32
	レバーペースト	1.45	10	0.15
	レバーソーセージ	1.42	30	0.43
1.00	干しわかめ	1.15	1	0.01
	ウナギ内臓	0.75	20	0.15
	すずらの卵	0.72	10	0.07
	魚肉ソーセージ 魚肉ハム	0.60	30	0.18
	小麦胚芽	0.60	2	0.01
	糸引納豆	0.56	50	0.28
	マイワシ(丸干し)	0.55	20	0.11
	エダムチーズ チェダーチーズ	0.54	20	0.11
	サバ	0.54	80	0.43
	ゴーダチーズ	0.52	20	0.10
0.50	ブルーチーズ	0.50	20	0.10
	鶏卵	0.48	50	0.24
	プロセスチーズ	0.47	20	0.09
	シシャモ	0.47	20	0.09
0.40	カレイ	0.40	80	0.32

※は脂身つき

四訂食品成分表(女子栄養大出版部)より

ビタミンCを含む食品

mg	食品名	mg/100g	1回使用量 g	1回使用量 Cmg
	パセリ	200	5	10
	ブロッコリー	160	70	112
	芽キャベツ	150	30	45
100	菜の花	120	50	60
	ピーマン	80	30	24
	いちご	80	100	80
	かぶの葉	75	30	23
	小松菜	75	50	38
	まびき菜	70	50	35
	甘柿	70	100	70
	ほうれん草	65	50	33
	カリフラワー	65	70	46
	ネーブルオレンジ	60	100	60
	さやえんどう	55	20	11
	プリンスメロン	40	100	40
	れんこん	55	50	28
50	あさつき	50	10	5
	キャベツ	44	50	22
	グレープフルーツ	40	100	40
	夏みかん			
	はっさく			
	さつま芋	30	70	21
	牛肝臓	30	50	15
30	枝豆	30	30	9
	にら	25	50	13
	グリーンピース	24	20	5
	切り干し大根	24	20	5
20	じゃが芋	23	100	23

カルシウムを含む食品

mg	食品名	mg/100g	1回使用量 g	1回使用量 カルシウムmg
	干しエビ	2,300	10	230
	煮干し	2,200	10	220
	干しアミ	1,800	10	180
	サクラエビ	1,500	10	100
	マイワシ(丸干し)	1,400	20	280
	ひじき(乾燥)	1,400	5	70
	脱脂粉乳(輸入)	1,300	20	260
	ごま(乾燥・いり)	1,200	9	108
1,000	脱脂粉乳(国産)	1,100	20	220
	干しわかめ	960	1	10
	ドジョウ	880	80	704
	ワカサギ	750	50	375
	チェダーチーズ	740	20	148
	ゴーダチーズ	680	20	138
	エダムチーズ	660	20	132
	プロセスチーズ	630	20	126
	凍り豆腐	590	20	118
	ブルーチーズ	590	20	118
500	しらす干し	530	80	424
	切り干し大根	470	20	94
	焼きのり	410	1	4
	シジミ	320	30	96
	加糖練乳	300	10	30
	小松菜	290	50	145
	ヨーグルト(含脂加糖)	130	100	130
	ヨーグルト(脱脂加糖)	120	100	120
	普通牛乳	100	200	200
100	加工乳(普通)	100	200	200

鉄を含む食品

mg	食品名	mg/100g	1回使用量 g	1回使用量 鉄mg
	ひじき(乾燥)	55.0	5	2.8
	煮干し	18.0	10	1.8
	干しアミ	14.0	10	1.4
	豚肝臓	13.0	50	6.5
	焼きのり	12.7	1	0.1
	干しのり	12.0	1	0.1
10.0	シジミ	10.0	30	3.0
	ごま(いり)	9.9	9	0.9
	ごま(乾燥)	9.6	9	0.9
	切り干し大根	9.5	20	1.9
	大豆(国産)	9.4	20	1.9
	凍り豆腐	9.4	20	1.9
	パセリ	9.3	5	0.5
	きな粉	9.2	10	0.9
	鶏肝臓	9.0	50	4.5
	ヤツメウナギ	9.0	50	4.5
9.0	干しヤツメウナギ	9.0	20	1.8
	湯葉	8.1	2	0.2
	アユ(養殖・内蔵)	8.0	70	5.6
	レバーソーセージ	7.4	20	1.5
	アサリ	7.0	30	2.1
	小麦胚芽	6.6	2	0.1
	レバーペースト	6.5	10	0.7
5.0	いんげん豆	6.0	20	1.2
	鶏卵(卵黄)	4.6	18	0.8
	牛肝臓	4.0	50	2.0
3.0	ほうれん草	3.7	50	1.9

四訂食品成分表(女子栄養大出版部)より

食塩相当量の多い食品(100g中/g)

食品名	塩分	食品名	塩分	食品名	塩分	食品名	塩分
コンソメ、乾燥	58.4	練りウニ	11.9	裂きイカ	7.9	イカナゴつくだ煮	6.1
こんぶ茶	53.3	大根みそ漬け	11.9	塩蔵しなちく	7.9	塩イワシ	6.1
風味調味料	38.1	イカ塩辛	11.4	がごめこんぶ、素干し	7.9	丸干し－ウルメイワシ－	6.1
湯通し塩蔵わかめ－塩蔵－	33.0	イカナゴ煮干し	11.2	ガーリックペースト－	7.9	サケくん製－温くん－	6.1
乾燥みそ	23.9	豆みそ	10.9	スナックめん－加熱乾燥めん－	7.6	ニシンくん製	6.1
カニがん漬	23.4	塩サンマ	10.9	ひしおみそ	7.6	金山寺みそ	5.8
すき身ダラ	21.6	麦みそ	10.7	たらこ－焼き－	7.6	カジカ・エビつくだ煮	5.8
梅干し	20.6	塩ホッケ－塩蔵－	10.4	ハゼつくだ煮	7.6	新巻きザケ－生－	5.8
もずく生－塩蔵－	20.3	このわた	10.4	干しアワビ	7.6	貝柱－煮干し－	5.8
うるか	17.5	乾燥わかめ－板わかめ－	10.4	干しアミ	7.6	クジラうねす－すのこ－	5.8
かずのこ－塩蔵－	17.5	コーンクリーム粉末スープ	10.4	大根福神漬	7.6	大根奈良漬け	5.8
梅漬け	16.8	ハマグリつくだ煮	10.2	ながこんぶ、素干し	7.6	ソース－中濃－	5.8
しょうゆ－うすロ－	16.3	ホヤ・ハマグリ塩辛	10.2	みついしこんぶ、素干し	7.6	ソース－濃厚－	5.8
アミ塩辛	15.7	山ごぼうみそ漬け	10.2	刻みこんぶ	7.6	手延そうめん・手延ひや	
乾燥わかめ－素干し－	15.5	ひとえぐさつくだ煮	10.2	イナゴつくだ煮	7.4	むぎ－乾－	5.6
塩くらげ	15.2	ハヤシルウ	10.2	なすしば漬	7.4	スナックめん－油揚げ乾燥味	
カツオ塩辛	15.0	カレールウ	10.2	あらめ素干し	7.4	つけめん－	5.6
塩こんぶ	15.0	すじこ	9.7	ほそめこんぶ、素干し	7.4	塩マス	5.6
しょうゆ－濃いロ－	15.0	アミつくだ煮	9.1	カツオ削り節つくだ煮	7.1	クジラ赤肉－塩蔵－	5.6
しょうゆ－たまり－	15.0	粒ウニ	9.1	大根たくあん漬け	7.1	味つけのり	5.6
しょうゆ－しろ－	15.0	しいたけつくだ煮	9.1	まこんぶ、素干し	7.1	丸干し－マイワシ－	5.3
めふん	14.5	五斗納豆	8.9	辛子－練り－	7.1	きくらげ味つけ缶詰	5.3
寺納豆	14.2	干しエビ－煮干しサクラエビ－	8.9	あおさ素干し	6.9	ハマグリ味つけ缶詰	5.3
ザーサイ	13.7	ソースーウスターー	8.6	りしりこんぶ、素干し	6.9	練りわさび	5.3
米みそ－赤色辛みそ－	13.0	めんつゆ	8.6	たらこ－生－	6.6	カツオ角煮	5.1
米みそ－淡色辛みそ－	12.4	ウマヅラハギ味つけ開き干し	8.4	アサリつくだ煮	6.6	塩ダラ	5.1
梅びしお	12.4	塩ザケ	8.1	即席中華めん－油揚げ乾燥味		ワカサギつくだ煮	5.1
こんぶつくだ煮	12.4	エビこうじ漬け	8.1	つけめん－	6.4	アワビ塩辛	5.1
しょうゆ－さいしこみ－	12.4	めかぶわかめ、素干し	8.1	新巻きザケ－焼き－	6.4	白うり奈良漬け	5.1
イワシしらす干し	11.9	サケくん製－冷くん－	7.9	米みそ－甘みそ－	6.1	からし漬け	5.1

四訂食品成分表(女子栄養大出版部)より

食品のコレステロール含有量(100 g 中/mg)

食品名	推奨値	食品名	推奨値	食品名	推奨値	食品名	推奨値	食品名	推奨値
油脂類		サヨリ	119	赤貝(生)	25	シャコ	131	豚(肩ロース)	84
牛脂	95	サンマ(生)	108	アサリ(生)	36	タコ(マダコ)	66	(ひき肉)	49
バター	210	シシャモ(国産)	184	アワビ(生)	91	(蒸製)	460	(肝臓)	309
マーガリン(植物性)	0~2	シラウオ	133	カキ(生)	64	(蒸製、イイダコ)	122	(焼き豚)	89
ラード	109	水産練り製品(かまぼこ、蒸し)	42	タイラ貝	24	ホヤ	43	ハム(ロースハム)	74
豚脂	123	(魚肉ソーセージ)	15	トリ貝	13	**獣鳥鯨肉類**		(ポークプレスハム)	68
魚類		(さつま揚げ)	61	サザエ(生)	151	あひる肉	76	(ボンレスハム)	66
アコウダイ	67	(ちくわ)	76	シジミ	54	うさぎ肉(家兎)	96	ベーコン	110
アジ(生)	71	(はんぺん)	24	バカ貝	254	牛(もも)	76	ソーセージ(ポーク)	55
アナゴ	111	スズキ	49	ハマグリ(生)	35	(肩ロース)	90	(サラミ)	114
甘ダイ	60	タイ(マダイ)	82	帆立貝(貝柱、生)	100	(肩)	81	**卵類**	
アユ	81	タチウオ	91	(貝柱、干し)	124	(バラ)	83	あひる卵	2,650
イナダ	60	タラ、スケトウダラ(生)	71	ホッキ貝	107	(ヒレ)	77	うずら卵	628
イサキ	44	(タラコ)	295	**イカ、タコ、エビ、カニその他**		(肝臓)	277	鶏卵(全卵)	428
イワシ(マイワシ、生)	82	ドジョウ	140	アミ(つくだ煮)	218	(心臓)	127	(卵黄)	1,310
ウナギ(生)	193	トビウオ	62	イカ(生)	312	(舌)	81	**乳類**	
カツオ(生)	53	ニシン(生)	85	(するめ)	625	(胃)	148	牛乳(普通乳)	11
カツオ(カツオ節)	190	(カズノコ、生)	261	(切りイカあめ煮)	397	(コンビーフ缶詰め)	94	(脱脂乳)	16
カマス	133	ニジマス	70	ウニ(エゾバフンウニ)	219	鯨(赤肉、生)	53	アイスクリーム(高脂肪)	43
カレイ類	59	ハゼ(つくだ煮)	480	(練りウニ)	564	(ベーコン)	128	(低脂肪)	26
キス	124	ハタハタ	84	エビ(伊勢エビ)	183	七面鳥肉	72	練乳(全脂、加糖)	22
クサヤ	174	ヒラメ	61	(車エビ)	228	鶏(鶏肉)	131	チーズ(チェダー)	75
コイ	74	ブリ(生)	90	(芝エビ)	175	(ひな肉)	93	(ゴーダ)	69
コウナゴ(つくだ煮)	421	ホッケ	70	(桜エビ)	899	(ささ身)	54	(ブルー)	122
コノシロ	26	ボラ(生)	75	(北海甘エビ)	120	馬肉	74	(カテージ)	7
サケ(生)	73	(からすみ)	420	カニ(タラバガニ)	80	羊肉	93	(プロセス)	80
(塩ザケ)	69	マグロ(ホンマグロ、生、赤身)	46	(ガザミ)	84	やぎ	69	(クリーム)	124
(水煮缶詰め)	50	ワカサギ(生)	72	(ズワイガニ)	42	豚(もも)	68	**調味品類その他**	
(スジコ)	400	**貝**		(毛ガニ)	44	(バラ)	79	ドレッシング	145
サバ(生)	70	アオヤギ	20	(越前ガニ)	42	(ロース)	74	マヨネーズ	190

●コレステロールの定量方法によりガスクロ法、酵素法、比色法の順で優先的に採用した数値である。

四訂食品成分表(女子栄養大出版部)より

辻啓介、中川靖枝、川村禮子、辻悦子編纂。

食品の酸度・アルカリ度表

酸性食品

	食品名	酸度	備考
穀物	白米	6.4	実測値
	オートミール	10.5	〃
	小麦粉(薄力)	7.4	〃
	〃 (強力)	9.4	〃
	押し麦	9.1	〃
貝類・エビ類	アオヤギ	10.1	実測地
	アサリむき身	8.0	〃
	帆立貝	7.4	〃
	芝エビ	3.3	〃
	大正エビ	2.4	〃
魚類	サバ	10.7	実測値
	カツオ	7.5	〃
	クロダイ	6.8	〃
	ブリ	6.3	〃
	マグロ	5.8	〃
	トビウオ	5.8	〃
	タカベ	5.6	〃
	サンマ	5.1	〃
	ニジマス	4.5	〃
	アコウダイ	4.5	〃
	イナダ	4.4	〃
	アジ	4.4	〃
魚類	カマス	4.3	実測値
	キス	4.2	〃
	イワシ	4.0	〃
	マガレイ	4.0	〃
	ワカサギ	3.9	〃
	アナゴ	3.6	〃
	ハマチ	3.4	〃
	アマダイ	3.4	〃
	ホウボウ	3.3	〃
	ヒラメ	3.2	〃
	サワラ	2.9	〃
	ニシン	2.5	〃
	ハタハタ	1.9	〃
	コハダ	0.5	〃
	イシモチ	0.4	〃
卵類	全卵	20.0	計算値②
	卵黄	31.4	〃
	卵白	6.2	〃
肉類	うさぎ肉	16.3	計算値③
	豚肉	13.1	〃
	牛肉	10.5	〃
	鶏肉	7.5	〃

アルカリ性食品

	食品名	アルカリ度	備考
豆類	大豆	24.6	実測値
	いんげん豆	22.1	〃
	あずき	21.4	〃
	そら豆	12.3	〃
	青えんどう	10.5	〃
海藻類	干しヒジキ	147.0	実測値
	干しワカメ	125.0	〃
	白とろろこんぶ	110.0	〃
	黒とろろこんぶ		
野菜類	干ししいたけ	31.5	実測値
	ほうれん草	19.3	計算値①
	ゆり根	17.8	〃
	くわい	17.4	〃
	ごぼう	13.9	〃
	さつま芋	12.0	計算値④
	にんじん	9.7	計算値①
	かぶの葉	7.8	〃
	竹の子	7.3	〃
	里芋	7.0	〃
	キャベツ	6.8	〃
	れんこん	6.3	〃
	梅干し	5.8	実測値
	山の芋	5.0	計算値①
野菜類	ちしゃ	5.0	計算値①
	大根	4.9	〃
	かぶ	4.5	〃
	にんにく	4.2	〃
	なす	4.1	〃
	玉ねぎ	3.7	〃
	じゃが芋	3.0	計算値④
	グリーンアスパラガス(生)	2.8	実測値
	〃 (ゆで)	2.5	〃
	長ねぎ	2.7	計算値①
	カリフラワー	2.1	〃
	きゅうり	1.5	〃
	かぼちゃ	0.4	〃
果実類	梨	2.6	実測値
	りんご	2.2	〃
	柿	2.7	〃
	バナナ	8.2	〃
	夏みかん	2.8	〃
	オレンジ	3.5	〃
	メロン	5.9	〃
	グレープフルーツ	4.0	〃
	パイナップル	4.5	〃

〈文献〉 **計算値**①岩田：食品化学各論 **計算値**②Journal of the American Dietetic Association33, 1244(1957) 四訂食品成分表(女子栄養大出版部)より
計算値③食肉加工シリーズⅠ **計算値**④佐々木：農産物利用学

注) ①**実測値**…従来の酸度・アルカリ度の測定法に修正を加え、安定した再現値を得られる方法を確立して、実測した。
②**計算値**…適当と思われる文献の無機質組成を用い、下記の方法に従って酸度・アルカリ度を算出した。
計算方法①元素の含有量をその原子量で除し、その商を求める。
②リンとイオウは商の値を2倍する。
③アルカリ性元素と酸性元素の商をそれぞれ合計し、多いほうから少ないほうを差し引く。その値が酸度・アルカリ度となる。
③なお、計算値の食品についても、将来、実測値に改訂したい。(女子栄養大学食品学第2研究室　松浦宏之)

普通の労作における栄養所要量及び妊婦・授乳婦別付加量

年齢（歳）	身長推計基準値（cm）		体重推計基準値（kg）		エネルギー（kcal）		たん白質（g）		脂肪エネルギー比（%）	カルシウム（g）	
	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女
0（0～（月））					120/kg		3.3 g/kg		45	0.4	
0（2～（月））					110/kg		2.5 g/kg		45	0.4	
0（6～（月））					100/kg		3.0 g/kg		30～40	0.4	
1～	81.8	80.3	11.25	10.77	970	930	30	30			
2～	91.3	89.9	13.51	13.09	1,240	1,200	40	35			
3～	98.5	97.1	15.30	14.77	1,400	1,350	40	40		0.4	0.4
4～	104.7	103.4	16.98	16.45	1,500	1,400	45	45			
5～	110.6	109.4	18.84	18.23	1,600	1,500	50	50			
6～	116.3	115.3	20.96	20.30	1,700	1,600	55	50			
7～	121.9	121.1	23.39	22.78	1,800	1,600	60	55			0.5
8～	127.5	126.8	26.12	25.60	1,850	1,700	65	60		0.5	
9～	132.7	132.7	29.11	28.85	1,900	1,800	65	65			0.6
10～	138.0	139.1	32.40	32.84	2,000	1,900	70	70	25～30	0.6	
11～	143.9	145.5	36.38	37.53	2,100	2,100	75	75		0.7	
12～	150.8	150.9	41.29	42.41	2,300	2,200	80	80		0.8	
13～	158.1	154.6	46.97	46.68	2,400	2,300	85	80			0.7
14～	164.2	156.6	52.50	49.81	2,600	2,300	85	75		0.9	
15～	168.1	157.5	56.78	51.78	2,650	2,200	85	70			
16～	170.0	157.7	59.41	52.75	2,700	2,200	85	70		0.8	
17～	170.9	157.8	60.86	53.00	2,700	2,100	80	70			
18～	171.3	157.8	61.41	52.59	2,650	2,100	80	65		0.7	
19～	171.6	157.7	61.39	52.02	2,600	2,050	75	65			
20～	170.0	156.6	62.01	51.33	2,500	2,000	70	60			
30～	166.6	154.5	62.74	53.02	2,400	1,950	70	60			0.6
40～	164.0	152.5	60.80	53.70	2,300	1,900	70	60			
50～	161.7	150.3	58.58	52.62	2,200	1,800	70	60	20～25	0.6	
60～	159.4	147.5	56.15	50.11	2,000	1,700	70	60			
70～	157.0	144.1	53.04	46.61	1,800	1,500	65	55			
80～	154.7	140.5	50.46	43.37	1,600	1,400	65	55			
妊娠前半期（付）						+150※		+10			+0.4
妊娠後半期（加）						+350※		+20	25～30		+0.4
授乳期（量）						+720		+20			+0.5

「日本人の栄養所要量」（表）の付帯事項

1　(1)に示した栄養所要量は個人にそのまま適用されるべき数値ではない。

2　身長、体重は昭和60年推計基準値である。20歳代は20－25歳までの各値と26－29歳までの値との荷重平均、30歳代から70歳までは各5歳代値の算術平均で示した。

3　※　妊婦の所要量については軽い労作に対する付加量で示した。授乳婦のそれは非妊時（普通の労作）に対する付加量で示した。

養所要量

	鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB_1 (mg)		ビタミンB_2 (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
	6		1,300		0.2		0.3		4		35	400
	6		1,300		0.3		0.4		6		35	400
	6		1,000		0.4		0.5		6		35	400
7		7			0.4	0.4	0.5	0.5	6	6		
					0.5	0.5	0.7	0.7	8	7		
			1,000	1,000	0.6	0.5	0.8	0.7	9	9		400
8		8			0.6	0.6	0.8	0.8	10	9		
					0.6	0.6	0.9	0.8	11	10		
					0.7	0.6	0.9	0.9	11	11	40	
9		9	1,200	1,200	0.7	0.6	1.0	0.9	12	11		
					0.7	0.7	1.0	0.9	12	11		
					0.8	0.7	1.0	1.0	13	12		
10		10			0.8	0.8	1.1	1.0	13	13		
					0.8	0.8	1.2	1.2	14	14		
			1,500	1,500	0.9	0.9	1.3	1.2	15	15		
					1.0	0.9	1.3	1.3	16	15		100
					1.0	0.9	1.4	1.3	17	15		
12		12			1.1	0.9	1.5	1.2	17	15		
					1.1	0.9	1.5	1.2	18	15	50	
			2,000	1,800	1.1	0.8	1.5	1.2	18	14		
					1.1	0.8	1.5	1.2	17	14		
					1.0	0.8	1.5	1.1	17	14		
					1.0	0.8	1.4	1.1	17	13		
		12			1.0	0.8	1.3	1.1	16	13		
					0.9	0.8	1.3	1.0	15	13		
10		(閉経期は10)	2,000	1,800	0.9	0.7	1.2	1.0	15	12	50	100
					0.8	0.7	1.1	0.9	13	11		
		10			0.7	0.6	1.0	0.8	12	10		
					0.6	0.6	0.9	0.8	11	9		
		+3		0		+0.1		+0.1		+1	+10	+300
		+8		+200		+0.1		+0.2		+2	+40	
		+8		+1,400		+0.3		+0.4		+5		+300

4　たん白質所要量は動物性たん白質を40%程度摂取するものとして求めた値である。
5　食塩の摂取量は1人1日当たり10g以下にすることが望ましい。

昭和60年度版国民栄養の現状　厚生省保健医療局健康増進栄養課編　第一出版㈱より

日常生活活動と運動のエネルギー消費量

日常生活活動と運動の種類	エネルギー消費量（kcal／分）		100kcal消費する時間（分）	
	男	女	男	女
草むしり、園芸	3.48	2.67	29	37
普通歩行（通勤、買物）	3.59	2.96	28	34
掃除	3.70	2.84	27	35
入浴	3.81	2.91	26	34
ゲートボール	3.62	2.86	28	35
ラジオ体操	3.70	2.84	27	35
階段を降りる	4.15	3.18	24	31
育児（背負って歩く）	4.59	3.52	22	28
急ぎ足（通勤、買物）	5.15	3.94	19	25
階段昇降平均値	6.32	4.83	16	21
野球	4.26	3.26	23	31
ゴルフ（平地、18ホール）	4.37	3.44	23	29
テレビ体操	4.80	3.87	21	26
サイクリング（10km／時）	5.26	4.02	19	25
エアロビックダンス	5.59	4.41	18	23
ハイキング	5.71	4.49	18	22
スキー	6.27	4.79	16	21
ピンポン	6.49	5.01	15	20
ゴルフ（丘陵、27ホール）	6.82	5.36	15	19
階段を昇る	8.50	6.48	12	15
ジョギング（120m／分）	7.82	6.25	13	16
登山	7.94	6.29	13	16
水泳（遠泳）	10.16	7.75	10	13
縄とび（60～70回／分）	11.28	8.60	9	12

注）20～29歳で同じ運動の強度は男女同等とみて、男子の体重63kg、女子の体重52kgと大略の消費エネルギー値と100kcal消費するのに要する時間を計算した。

第三次改定　日本人の栄養所要量　厚生省保健医療局健康増進栄養課 編　第一出版より

あなたの体重表



18.5kg	116cm	24.7kg	26.8kg
18.9	117	25.2	27.2
19.2	118	25.6	27.8
19.6	119	26.1	28.3
20.0	120	26.7	28.9
20.4	121	27.2	29.5
20.8	122	27.8	30.1
21.3	123	28.3	30.7
21.7	124	28.9	31.3
22.1	125	29.4	31.9
22.5	126	30.0	32.5
23.0	127	30.6	33.2
23.4	128	31.2	33.8
23.9	129	31.8	34.5
24.9	130	33.2	36.0
26.1	131	34.7	37.6
26.8	132	35.7	38.7
27.5	133	36.7	39.8
28.3	134	37.7	40.8
29.0	135	38.7	41.9
29.8	136	39.7	43.0
30.6	137	40.8	44.2
31.4	138	41.8	45.3
32.1	139	42.9	46.5
32.9	140	43.9	47.6



33.7kg	141cm	45.0kg	48.7kg
34.5	142	46.1	49.9
35.3	143	47.1	51.1
36.1	144	48.2	52.2
36.9	145	49.2	53.3
37.7	146	50.2	54.4
38.4	147	51.2	55.5
39.1	148	52.2	56.5
39.8	149	53.1	57.6
40.5	150	54.1	58.6
41.2	151	55.0	59.5
41.9	152	55.9	60.5
42.6	153	56.7	61.5
43.2	154	57.6	62.4
43.8	155	58.5	63.3
44.4	156	59.2	64.1
45.0	157	60.0	65.0
45.6	158	60.8	65.9
46.3	159	61.7	66.8
46.9	160	62.5	67.7
47.5	161	63.3	68.6
48.1	162	64.2	69.5
48.7	163	65.0	70.4
49.3	164	65.8	71.3
49.9	165	66.6	72.1



50.6kg	166cm	67.4kg	73.1kg
51.1	167	68.2	73.9
51.8	168	69.0	74.8
52.4	169	69.8	75.7
53.0	170	70.6	76.5
53.6	171	71.4	77.3
54.1	172	72.2	77.9
54.7	173	73.0	78.5
55.3	174	73.7	79.0
55.9	175	74.5	79.5
56.4	176	75.3	80.1
57.0	177	76.0	80.7
57.6	178	76.8	81.3
58.2	179	77.6	81.8
58.7	180	78.3	82.2
59.3	181	(79.1)	82.6
59.9	182	(79.8)	83.1
60.4	183	(80.5)	83.6
61.0	184	(81.3)	84.0
61.5	185	(82.0)	84.3
62.1	186	(82.9)	84.7
62.8	187	(83.7)	85.0
63.4	188	(84.5)	85.3
63.9	189	(85.2)	85.6
64.3	190	(85.8)	85.8

肥満者の栄養指導　厚生省公衆衛生局栄養課編　第一出版㈱より



ピンク



ホワイト

株式会社 タニタ

本社・東京営業所 〒174 東京都板橋区前野町1-14-2 ☎03(3558)8111(代表)

大阪営業所 〒550 大阪市西区立売堀1-4-12 ☎06 (541)3151(代表)

名古屋営業所 〒460 名古屋市中区大須1-24-51 ☎052(201)6391(代表)

福岡営業所 〒816 福岡市博多区麦野4-2-6 ☎092(575)5761(代表)

札幌出張所 〒065 札幌市東区北34条東22-123-8 ☎011(786)5611(代表)

仙台出張所 〒980 仙台市宮城野区福岡1-6-8 ☎022(299)7161(代表)

お客様サービス相談室

〒174 東京都板橋区前野町1-14-2 フリーダイヤル 0120-133821

※お願い＝ご不審の点がありましたら、お買上げ販売店、または弊社へお問合せください。