

2021年10月31日（日） 一般社団法人和食文化国民会議シンポジウム
和食と健康 2021秋 「最新の食品成分表」と「健康」の関わり

食品成分表2020にみる「和食と健康」

学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校
渡邊智子



食事を食べる目的

大人
生きる
心ゆたかになる

子ども
生きる
心ゆたかになる
成長する！



望ましい食事の科学的根拠は
日本人の食事摂取基準

心をゆたかにする食事の根拠は
食文化などです

日本人の食事摂取基準

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html

健康な個人及び集団*のための、
日本人の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照する
エネルギーおよび栄養素の摂取基準を示すもの

(* 生活習慣病等に関する危険因子を有していたり、高齢者ではフレイルに関する危険因子を有していても、ほとんど自立した日常生活を営んでいる者と、このような 者を中心とした集団を含みます)

- ・ 厚生労働省が5年ごとに策定
最新版は「日本人の食事摂取基準（2020年版）」



望ましい食事の科学的根拠

参照体位（日本人の食事摂取基準2020年版参照体位）

性別	男 性		女 性	
年齢等	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)
0～5（月）	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11（月）	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8（月）	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11（月）	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2（歳）	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5（歳）	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7（歳）	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9（歳）	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11（歳）	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14（歳）	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17（歳）	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29（歳）	171.0	64.5	158.0	50.3
30～49（歳）	171.0	68.1	158.0	53.0
50～64（歳）	169.0	68.0	155.8	53.8
65～74（歳）	165.2	65.0	152.0	52.1
75以上（歳）	160.8	59.6	148.0	48.8

エネルギーの指標（参考）：推定エネルギー必要量

性別	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	950	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49（歳）	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74（歳）	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上（歳）	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦（付加量）初期				+50	50	50
妊婦（付加量）中期				250	250	250
妊婦（付加量）後期				450	450	450
授乳婦（付加量）				350	350	350

おおよその推定エネルギー必要量の計算

基礎代謝
基準値

体重

身体活動
レベル

エネルギー
蓄積量

あなたの
必要
エネルギー量

(kcal/日)

×

(kg)

×

+

(kcal/日)

=

Kcal/日

↑
現在の体重
または
望ましいと思う体重

17歳まで！



<http://www.pref.chiba.lg.jp/annou/shokuiku/guide-book.html>

食べることは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しく会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になります。食べることが、いつになっても楽しいことであるためには、食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。



口の健康

口は、食事を味わうための生涯のパートナーです。食べた後のうがいや歯磨きなど、口の管理はしっかり行いましょう。上手な歯磨きの方法は、歯科医師・歯科衛生士に教えてもらいましょう。



1日に必要なエネルギー量

人はそれぞれ生活するために必要なエネルギー量が違います。右に示した方法であなたの目安量を計算しましょう。

栄養表示や栄養価計算結果（栄養士にお願いしてみましょう）を見て食事やおやつを考えてみましょう。同じ年齢・体重でも身体活動レベルが高いと1日に必要なエネルギー量も多くなります。

目標とするBMI（体重）があります

体格指数のBMI（ボディ・マス・インデックス：Body Mass Index）は、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ で計算します。

18歳以上の目標とするBMIは、年齢が高くなると下限の数値が高くなっています。表2の「目標とするBMIの範囲」を参考にしましょう。

あなたの1日に必要なエネルギー量（目安量）を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

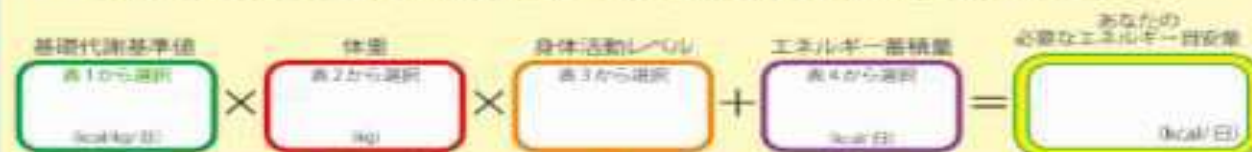


表1 基礎代謝基準値

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.0	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	23.7	22.1
30～49歳	22.5	21.9
50～64歳	21.8	20.7
65～74歳	21.6	20.7
75歳以上	21.5	20.7

表2 目標とするBMIの範囲と体重

年齢	身長	体重の範囲
18～49歳	140cm	36kg - 46kg
	150cm	42kg - 56kg
	160cm	47kg - 64kg
	170cm	53kg - 72kg
	180cm	60kg - 81kg
50～64歳	140cm	38kg - 49kg
	150cm	45kg - 56kg
	160cm	51kg - 64kg
	170cm	58kg - 72kg
65歳以上	140cm	42kg - 49kg
	150cm	48kg - 56kg
	160cm	55kg - 64kg
	170cm	62kg - 72kg

* 目標とするBMI = 身長 (m) × 身長 (m) ÷ 目標とする体重 (kg)

計算例：
 37歳 男性 身長170cm 身体活動レベル1（ふつう）の場合
 = 22.5 (kcal/kg/日) × 69 (kg) × 1.75 + 5 (kcal/日) = 2342 (kcal/日)
 17歳 女性 身長150cm 身体活動レベル1（ふつう）の場合
 = 25.3 (kcal/kg/日) × 33 (kg) × 1.75 + 10 (kcal/日) = 1445 (kcal/日)

表4 エネルギー蓄積量*

年齢	男性	女性
0～5歳	115	115
6～8歳	15	20
9～11歳	20	15
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	25	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	25
15～17歳	10	10

* 成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません。

表3 身体活動レベル

年齢	低い(Ⅰ)	ふつう(Ⅱ)	高い(Ⅲ)
1～2歳	-	1.35	-
3～5歳	-	1.45	-
6～7歳	1.35	1.55	1.75
8～9歳	1.40	1.60	1.80
10～11歳	1.45	1.65	1.85
12～14歳	1.50	1.70	1.90
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～29歳	1.50	1.75	2.00
30～49歳	1.50	1.75	2.00
50～64歳	1.50	1.75	2.00
65～74歳	1.45	1.70	1.95
75歳以上	1.40	1.65	-
日常生活の内容	生活の大変さが加わっている、軽かな運動が中心の場合	ふつうの生活、心身の健康のため、職場での移動や立っての仕事、家事・趣味、あるいは運動・散歩・通勤、軽いスポーツ等のいずれかを営む場合	運動が主である、心身の健康のため、職場での移動や立っての仕事、家事・趣味、あるいは運動・散歩・通勤、軽いスポーツ等のいずれかを営む場合

毎日、起床、排尿の後に、体重を計りましょう。食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを体重の変動から知るができます。



食べることを味わうこと

生まれてすぐに「食べること」「味わうこと」が始まります。母乳食は、ミルクと食事の架け橋です。ミルクに近い、どろどろ状からはじめましょう。本物の食べ物を、歯やお口の状態に適した硬さに料理しましょう。ゆっくり、よく噛んで、味わうことでおいしさを知ることができます。

「これは〇〇だよ。おいしいね」の言葉を添えて味わうことを応援しましょう。

主食、主菜、副菜の役割を知ろう

主食 は、ご飯、パン、うどんなどです。主にエネルギーになります。

主菜 は、肉、魚、たまご、大豆などです。たんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原因子から守ってくれる免疫物質の成分など、私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

副菜 は、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどです。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁やスープも副菜のひとつです。具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分のとりすぎも防ぎます。

主食、主菜、副菜 がそろって、いろいろな食材や料理が自然とそろう、食事のバランスが良くなり、元気な毎日に役立ちます。

起床、排尿後に体重測定

エネルギー量は、食べたエネルギー量と使った（動いた）エネルギー量が同じであれば、体重が変わりません。起床、排尿後の体重測定でエネルギー量の管理ができます。体重管理は元気な生活のための第一歩です。



和食-伝統的な食文化

平成25年12月4日
ユネスコの人類の無形文化遺産の
代表的な一覧表に登録されました。

「和食」を料理そのものではなく、
「自然を尊ぶ」という
日本人の気質に基づいた
「食」に関する「習わし」
と位置付けています。

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスがよく、健康的な食生活

③自然の美しさの表現

④年中行事との関わり

食品群別の収載食品数

	食品群	成分表2015	成分表2020	増加率*
1	穀類	159	205	129
2	いも及びでん粉類	62	70	113
3	砂糖及び甘味類	27	30	111
4	豆類	93	108	116
5	種実類	43	46	107
6	野菜類 ☆	362	401	111
7	果実類	174	183	105
8	きのこ類	49	55	112
9	藻類	53	57	108
10	魚介類 ★	419	453	108
11	肉類	291	310	107
12	卵類	20	23	115
13	乳類	58	59	102
14	油脂類	31	34	110
15	菓子類	141	185	131
16	嗜好飲料類	58	61	105
17	調味料及び香辛料類	129	148	115
18	調理済み流通食品類*	22	50	227
	合計	2191	2,478	113

3位

パンの種類の追加
「即席めん類」の「調理後のめん
(スープを残したもの)」などの追加

2位

「つぶしあん製品」も追加

1位

成分表2015の調理加工食品類に成分表2015の
「そう菜」(41食品)を追加

名称変更

*1: 成分表2020÷成分表2015×100

*2: 成分表2015では、調理加工食品類

[水稻めし]

- ・ 玄米 ・ 半つき米 ・ 七分つき米
- ・ 精白米インディカ米 ・ 精白米うるち米 ・ 精白米もち米
- ・ はいが精米 ・ 発芽玄米 ・ 赤米 ・ 黒米

[水稻軟めし]

- ・ 精白米

[水稻全かゆ]

- ・ 玄米 ・ 半つき米 ・ 七分つき米 ・ 精白米

[水稻五分かゆ]

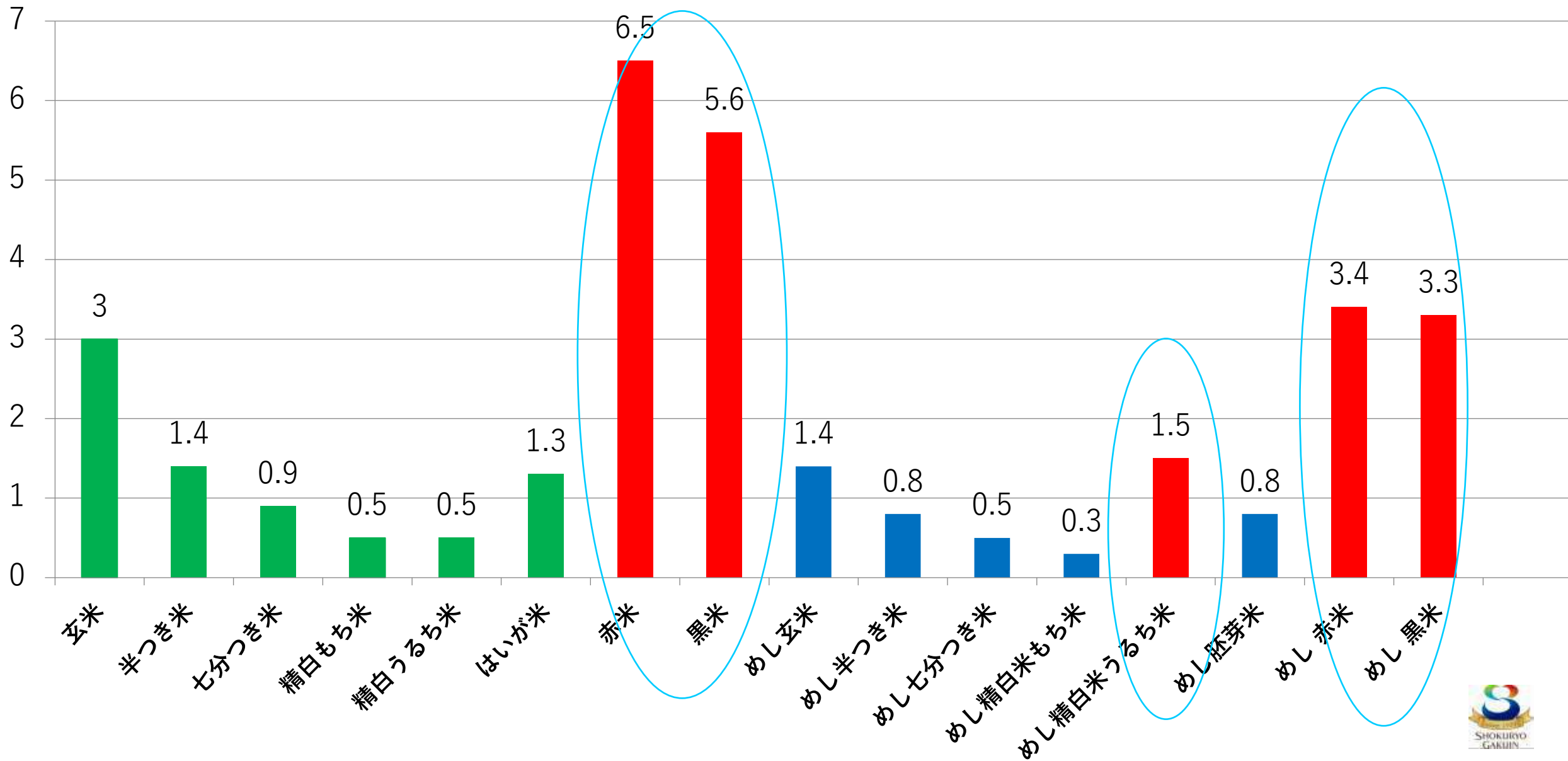
- ・ 玄米 ・ 半つき米 ・ 七分つき米 ・ 精白米

[水稻おもゆ]

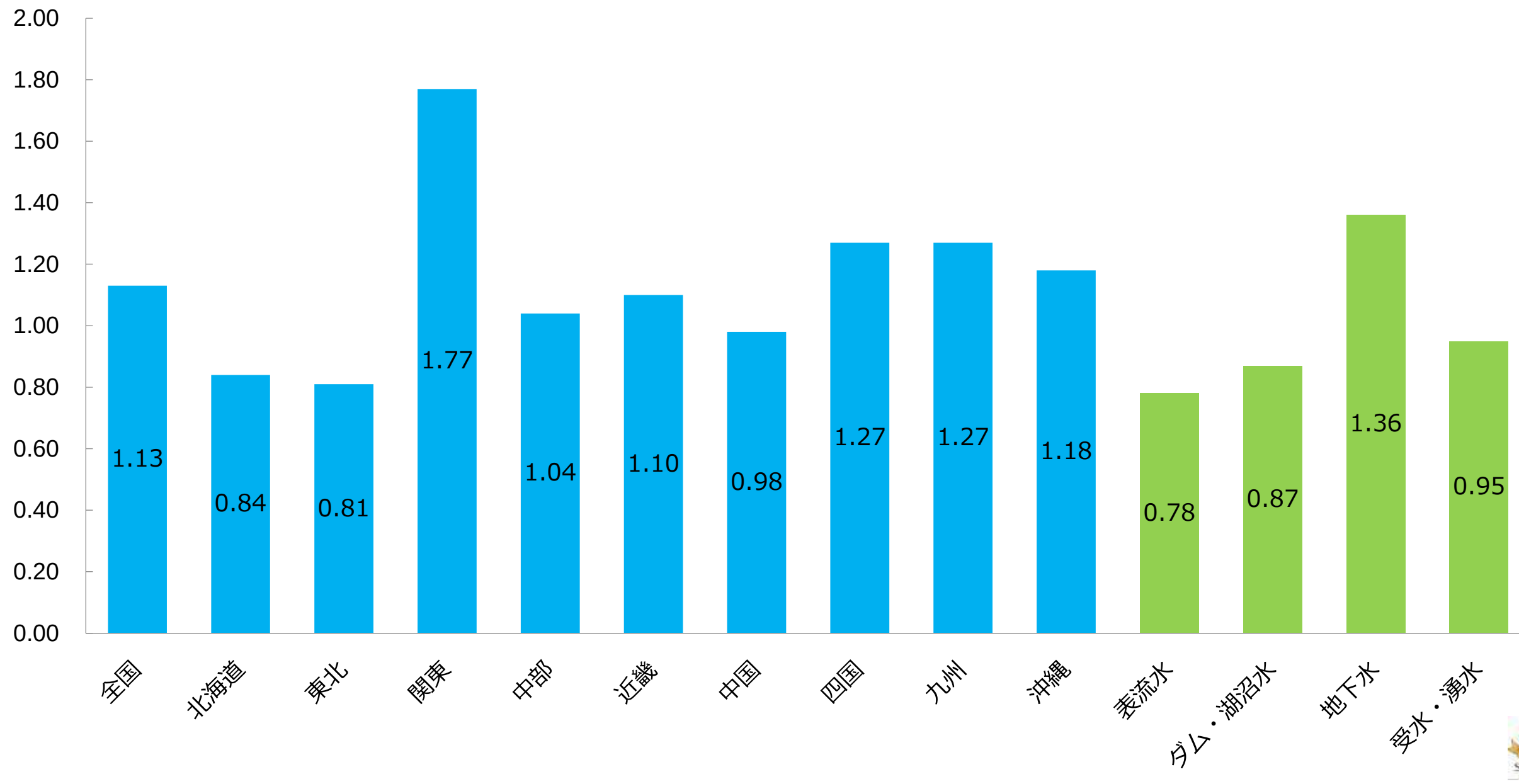
- ・ 玄米 ・ 半つき米 ・ 七分つき米 ・ 精白米

米と飯の総食物繊維 (g/100g)

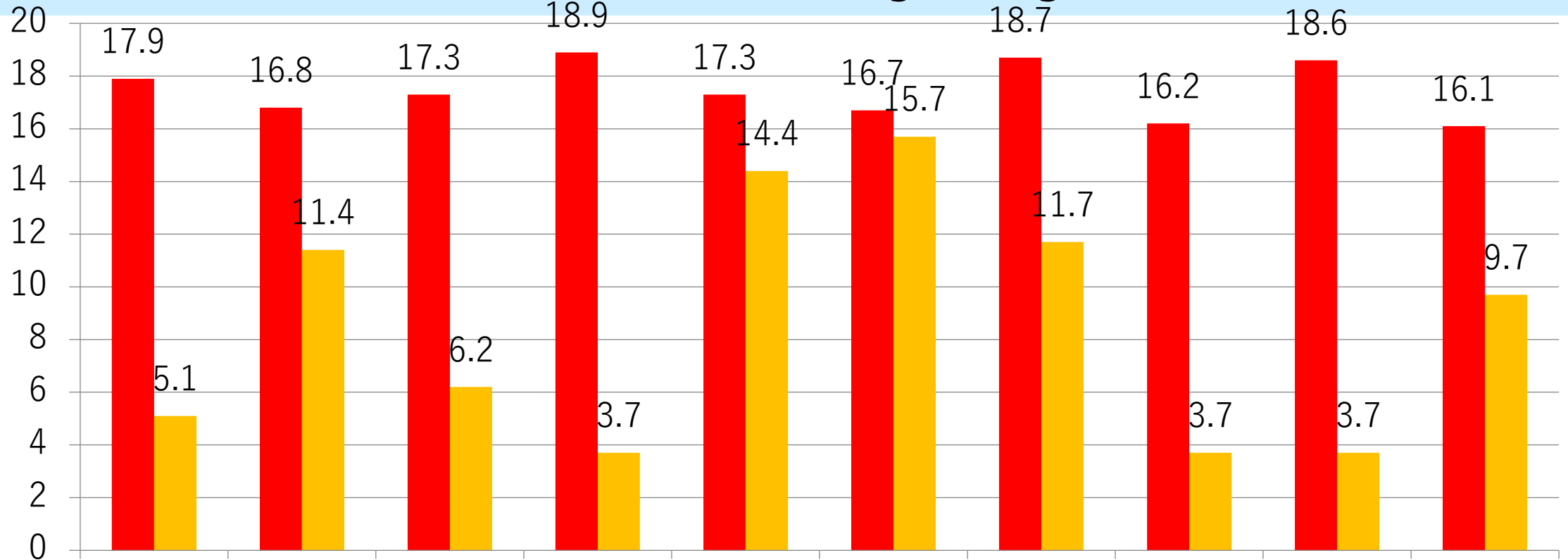
緑と青：プロスキー変法、赤：AOAC.2011.25法



水道水のカルシウム (mg/100g)

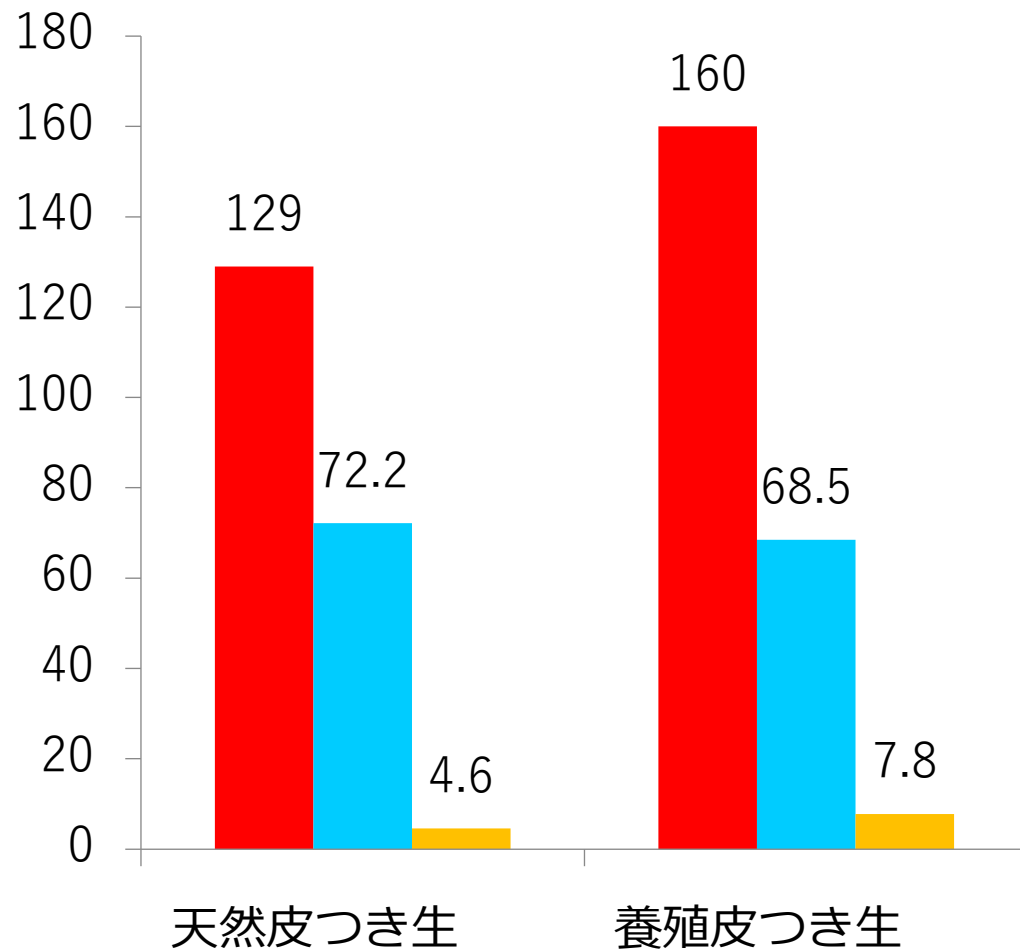


品種の相違： さけ (g/100g)

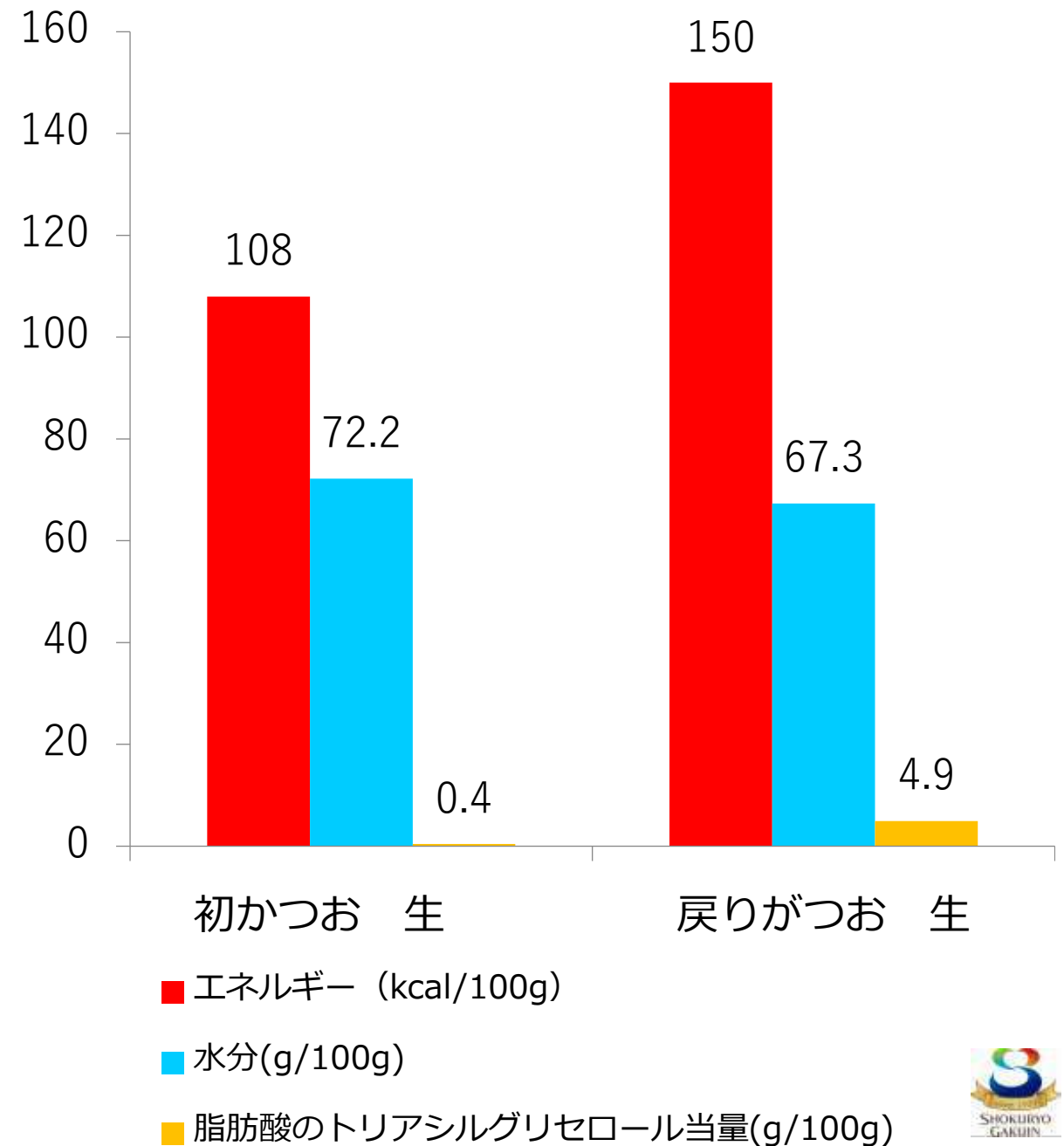


■ アミノ酸組成によるたんぱく質(g)
■ 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量(g)

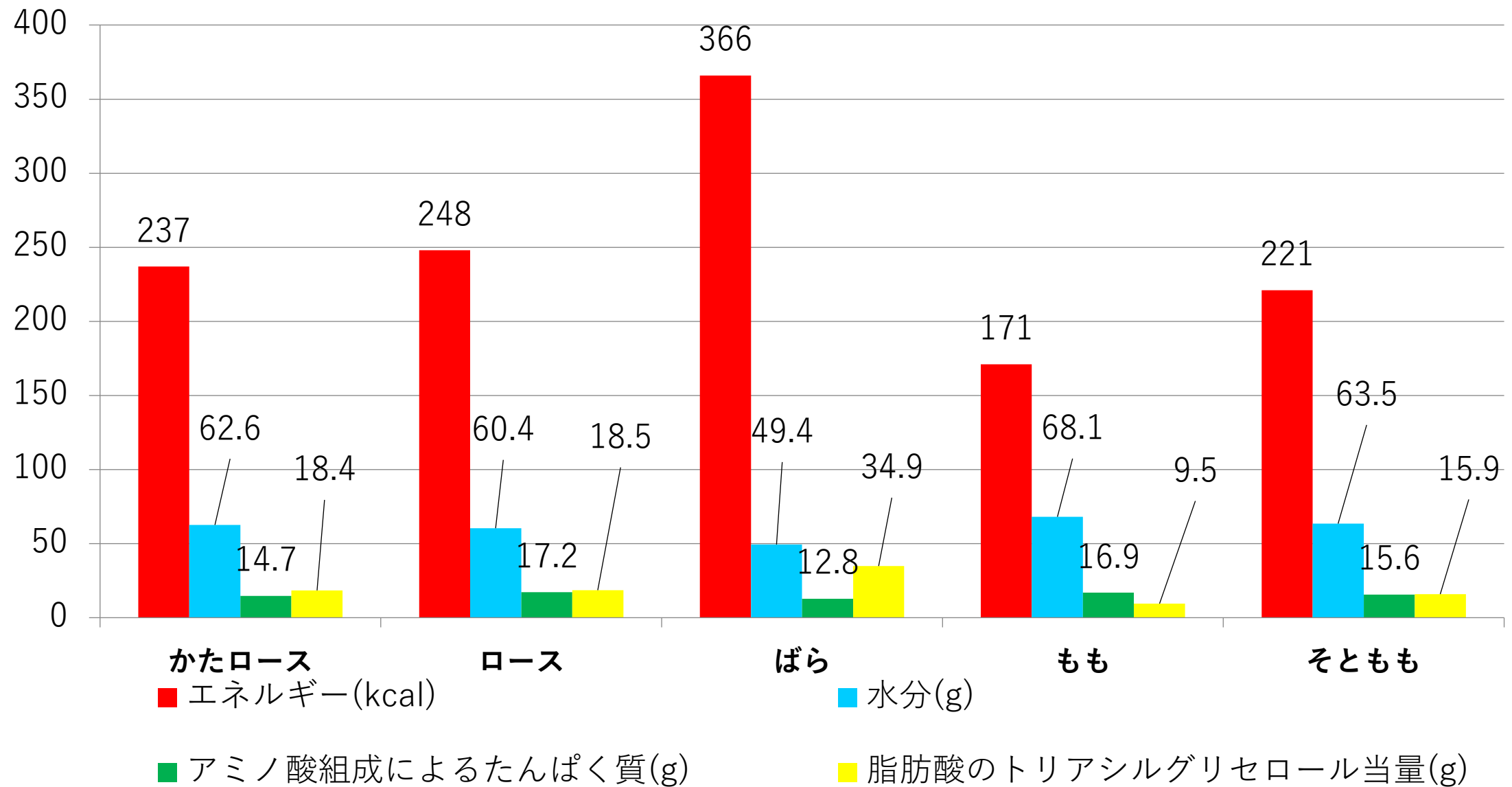
生育環境（天然と養殖）の相違：たい



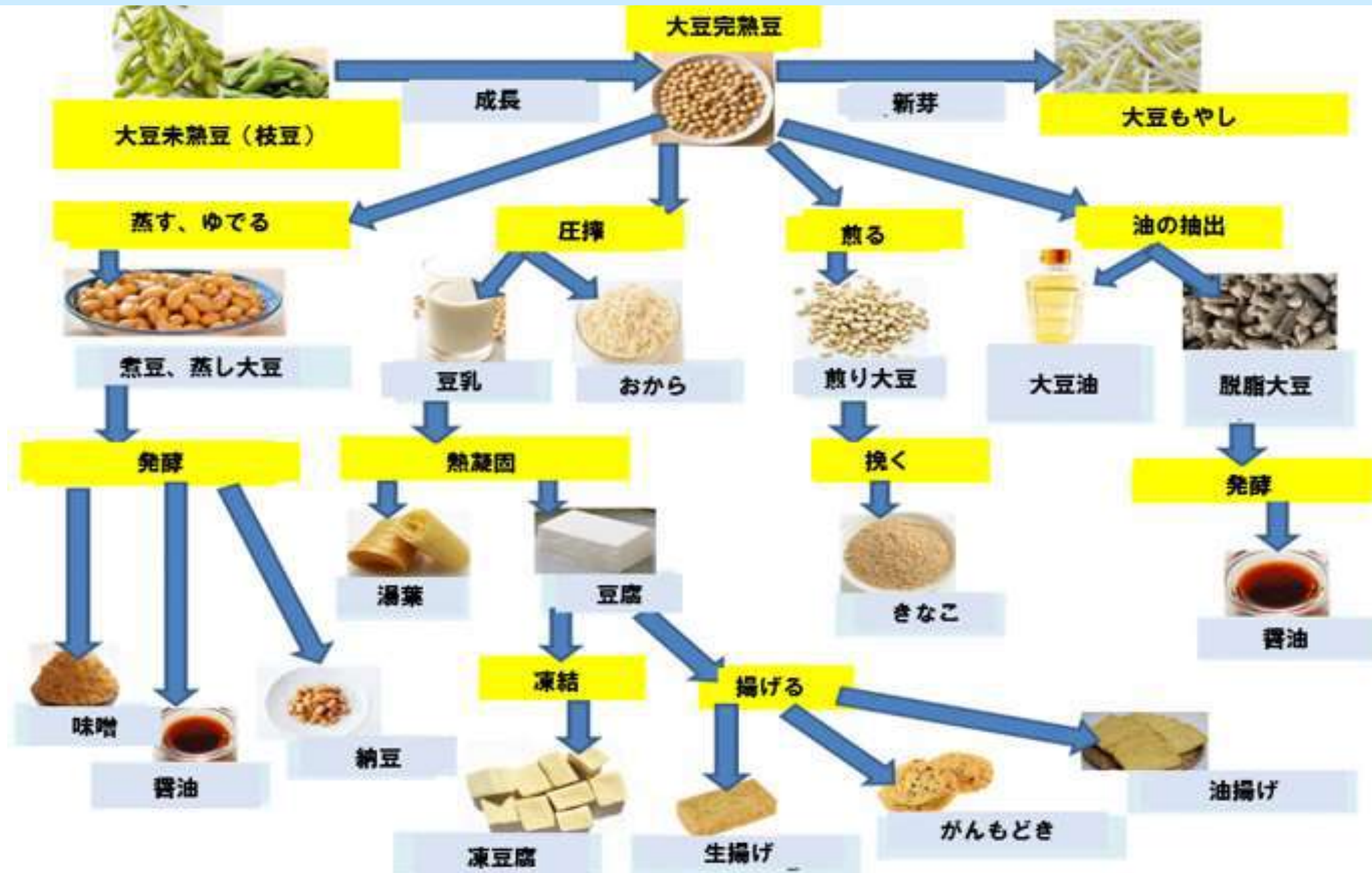
収穫時期の相違：かつお



部位の相違：豚肉大型種 脂身付き (g/100g)



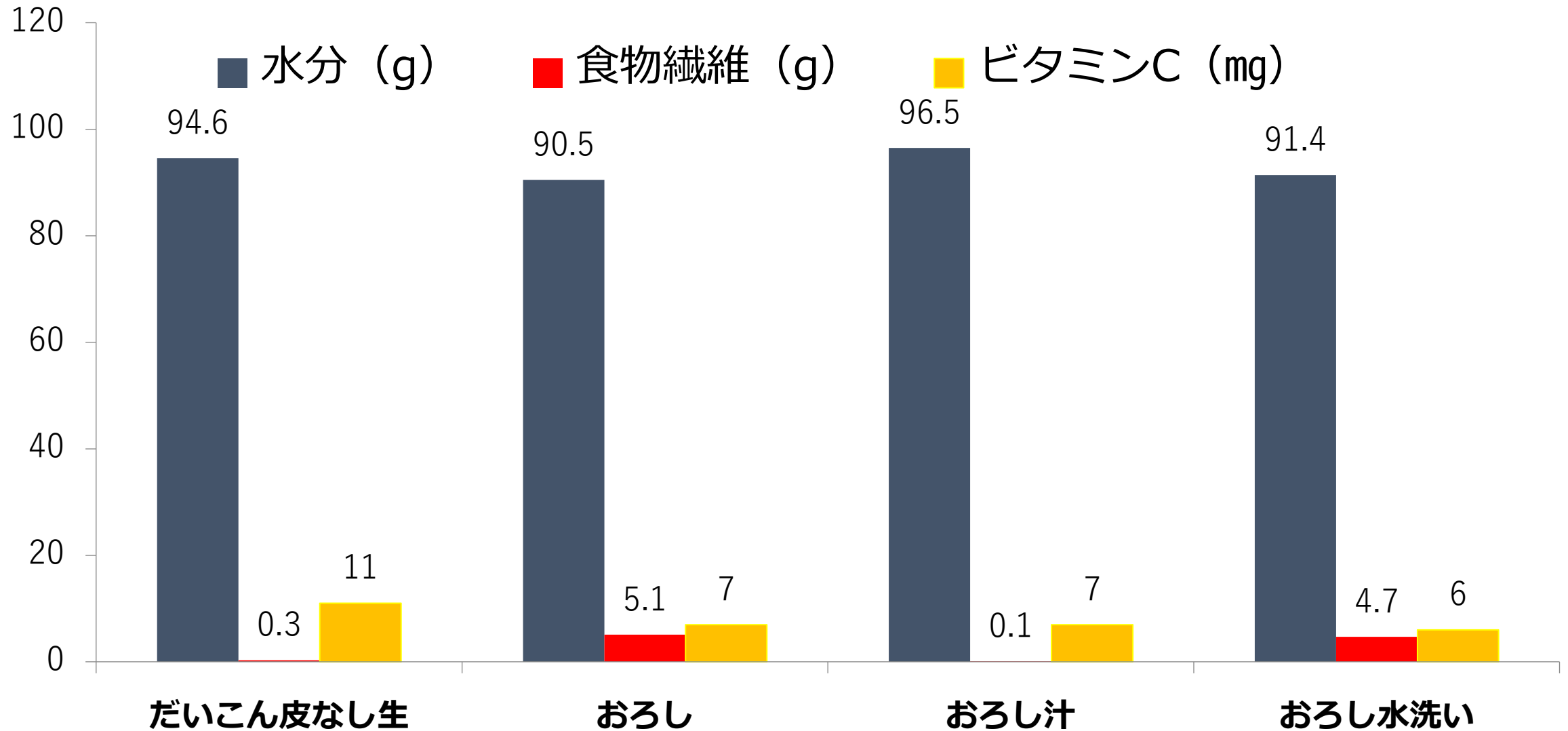
大豆と大豆製品



多様な大豆とその加工食品：全粒製品

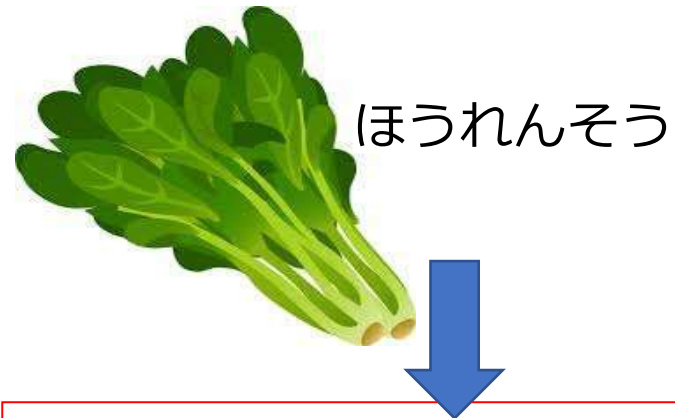
- ・全粒青大豆国産乾
- ・全粒黄大豆国産乾
- ・全粒黄大豆米国産乾
- ・全粒黄大豆ブラジル産乾
- ・全粒黒大豆国産乾
- ・いり大豆青大豆
- ・水煮缶詰黄大豆
- ・きな粉青大豆全粒大豆
- ・きな粉黄大豆全粒大豆
- ・きな粉砂糖入り青きな粉
- ・大豆はいが
- ・ぶどう豆
- ・全粒青大豆国産ゆで
- ・全粒黄大豆国産ゆで
- ・全粒黄大豆中国産乾
- ・全粒黒大豆国産ゆで
- ・いり大豆黒大豆
- ・蒸し大豆黄大豆だいず
- ・きな粉青大豆脱皮大豆
- ・きな粉黄大豆脱皮大豆
- ・きな粉砂糖入りきな粉だいず

だいこん生、だいこんおろし*, おろし汁の主要な成分 (/100 g)



* 大根100 g = おろし18% + おろし汁82%

野菜の「ゆで」は野菜により調理操作が違います



ゆで→湯切り→水冷→
水切り→手搾

重量変化率は70%
= 30%の減少



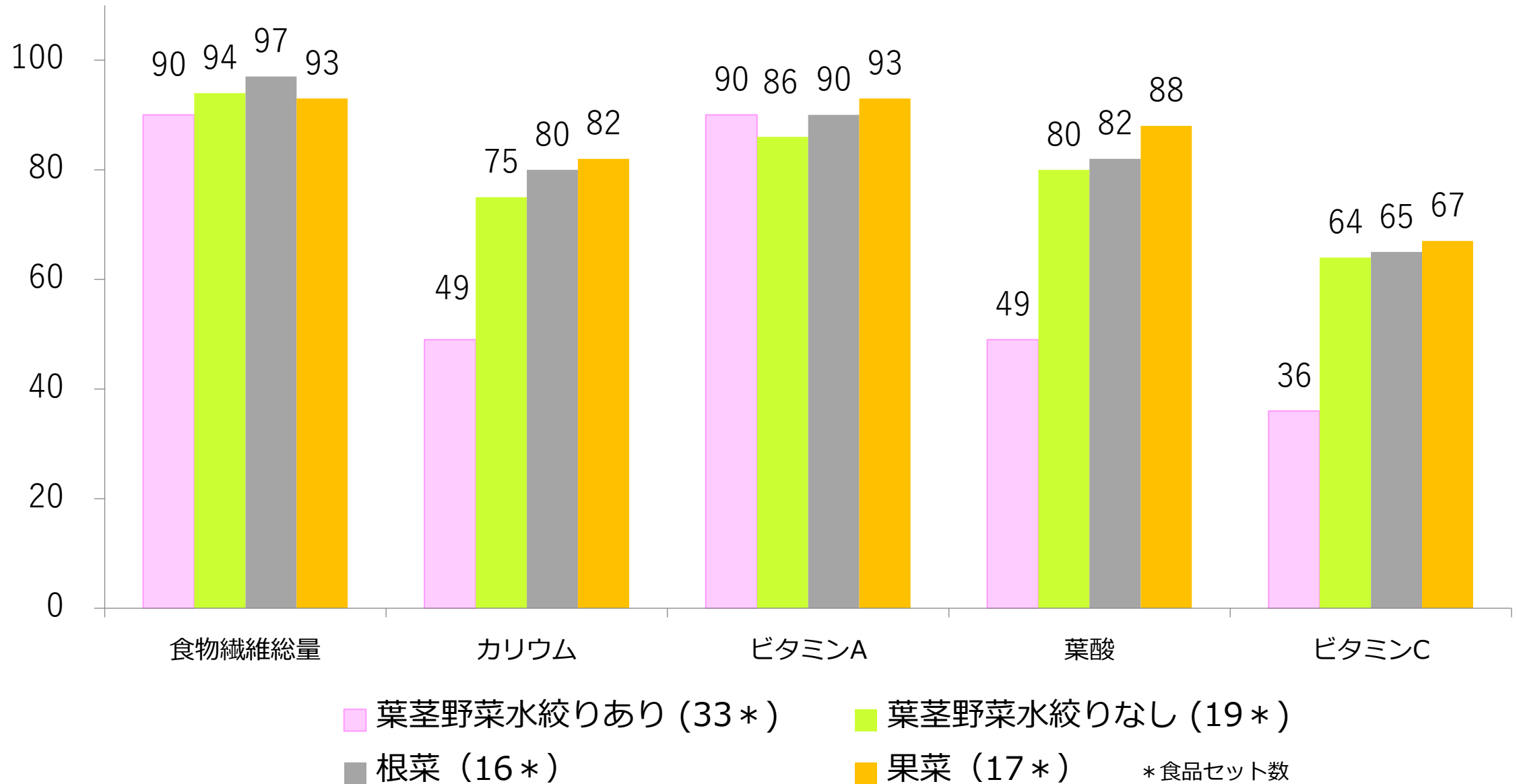
ゆで→湯切り

重量変化なし

調理方法の概要および重量変化率表 (1部抜粋)

食品番号	食品名	調理法	調理過程			調理形態	調理に用いた水、 植物油、 食塩等の量及び用 いた衣の素材等	重量変化率 (%)
			下ごしらえ 廃棄部位	重量変化に関する工程	調理後 廃棄部位			
06123	干し若芽、ゆで	ゆで	-	浸漬(12~13時間)→水切り→ゆで→湯切り	-	そのまま	浸漬: 15倍 ゆで: 25倍	630
06125	そらまめ 未熟豆、ゆで	ゆで	-	ゆで→湯切り	種皮	そのまま	5倍	100
06127	タアサイ 葉、ゆで	ゆで	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り→手搾り	株元	そのまま	5倍	90
06131	(だいこん類) だいこん 葉、ゆで	ゆで	葉柄基部	ゆで→湯切り→水冷→手搾り	-	そのまま	5倍	79
06133	根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	ゆで→湯切り	-	厚さ3 cm 半月切り	2倍	86

野菜のゆでの成分変化率（1部抜粋）



成分変化を考慮した栄養計算

(摂取量に近いエネルギーや栄養量)

$$\begin{aligned} &= \frac{\text{調理前の可食部質量(献立質量) g}}{100(\text{g})} \\ &\times \text{調理した食品の成分値(成分表値)} \\ &\times \frac{\text{重量変化率}(\%) }{100} \end{aligned}$$

『「生100 g」の調理後質量』当たりの成分値

和風の「だし」とその食塩相当量（/100 g）

あごだし	Tr
かつおだし荒節	0.1
かつおだし本枯れ節	0.1
昆布だし水出し	0.2
昆布だし煮出し	0.2
かつお荒節・昆布だし	0.1
かつお本枯れ節・昆布だ	0.1
しいたけだし	0.0
煮干しだし	0.1

顆粒おでん用	(56.4)
顆粒和風だし	40.6
なべつゆストレートしょうゆ味	(1.8)
めんつゆストレート	3.3
めんつゆ二倍濃縮	6.6
めんつゆ三倍濃縮	9.9
ラーメンスープ濃縮しょうゆ味	(17.1)
ラーメンスープ濃縮みそ味	(16.5)

塩, しょうゆ, みそ (食塩相当量 (/100 g))

こいくちしょうゆ	14.5
こいくちしょうゆ 減塩	8.3
うすくちしょうゆ	16.0
うすくちしょうゆ 低塩	12.8
たまりしょうゆ	13.0
さいしこみしょうゆ	12.4
しろしょうゆ	14.2
だししょうゆ	(7.3)
照りしょうゆ	(4.0)

米みそ甘みそ	6.1
米みそ淡色辛みそ	12.4
米みそ赤色辛みそ	13.0
米みそだし入りみそ	11.9
米みそだし入りみそ 減塩	9.7
麦みそ	10.7
豆みそ	10.9
減塩みそ	10.7
即席みそ粉末タイプ	20.6
即席みそペーストタイプ	9.6

食塩	99.5
並塩	97.3
減塩タイプ食塩 調味料含む	49.4
減塩タイプ食塩 調味料不使用	45.7
精製塩 家庭用	99.6
精製塩 業務用	99.6

和風の合わせ調味料とその食塩相当量（/100 g）

ごま酢	(1.7)
ごまだれ	(4.3)
三杯酢	(2.0)
二杯酢	(6.4)
すし酢 ちらし・稲荷用	(6.5)
すし酢 にぎり用	(9.8)
すし酢 巻き寿司・箱寿司用	(8.6)
辛子酢みそ	(3.3)
ごまみそ	(4.0)
酢みそ	(3.1)
練りみそ	(3.4)

ぽん酢しょうゆ	(5.8)
ぽん酢しょうゆ 市販品	7.8
焼きそば粉末ソース	30.6
焼き鳥のたれ	(5.8)
焼き肉のたれ	(8.3)
みたらしのたれ	(1.7)
ゆずこしょう	25.2
分離液状ドレッシング 和風ドレツ	(3.5)
分離液状ドレッシング 和風ドレツ	7.4
乳化液状ドレッシング ごまドレツ	(4.4)

和食文化の特徴

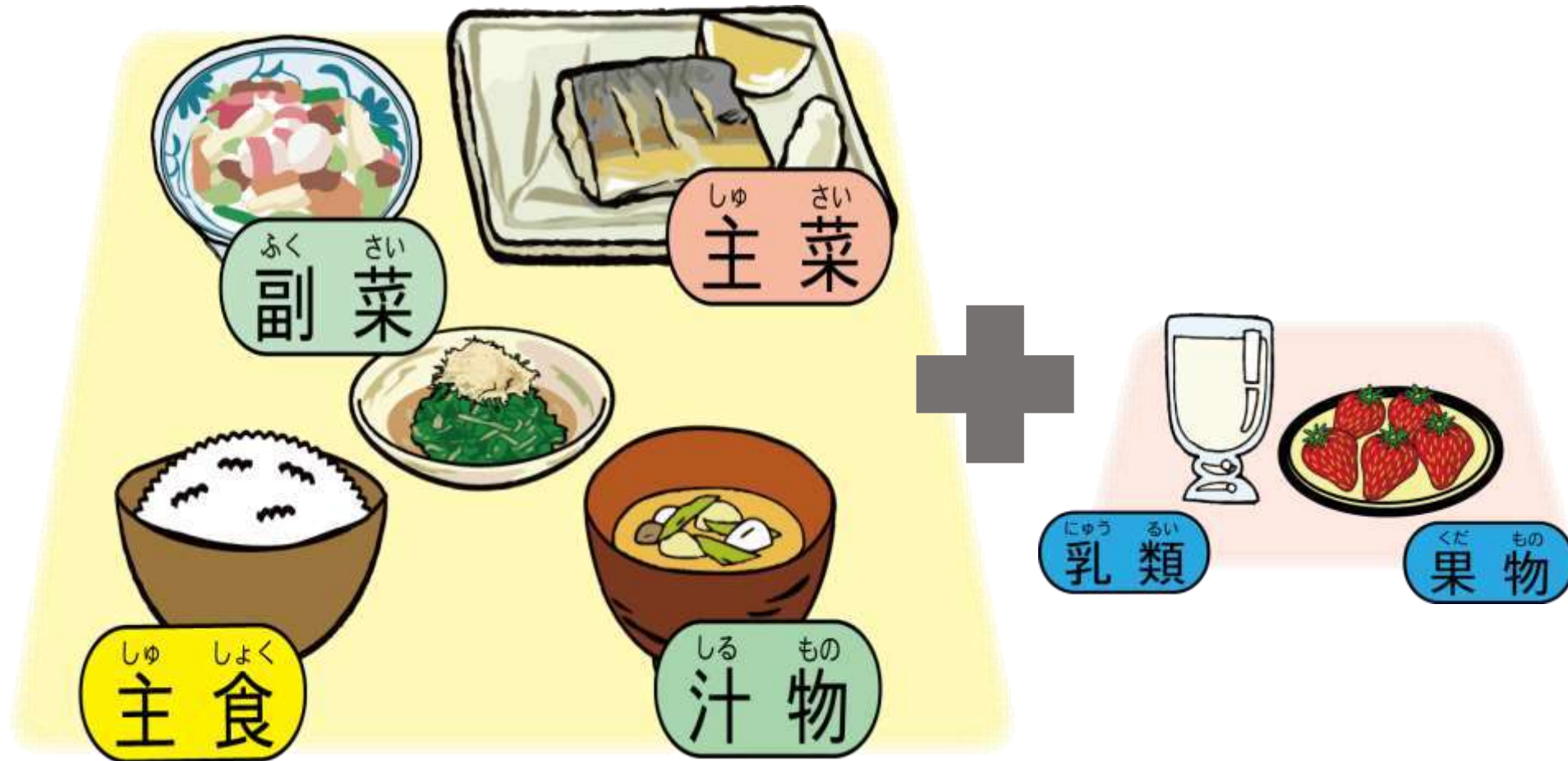
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスがよく、健康的な食生活

③自然の美しさの表現

④年中行事との関わり

配膳：良い食事の見本



食事の内容・役割・食品など

主食

力や熱になる(エネルギーになる)
穀類、いも類（主に炭水化物）

主菜

血や肉になる
肉、魚、卵、大豆製品
タンパク質、脂質

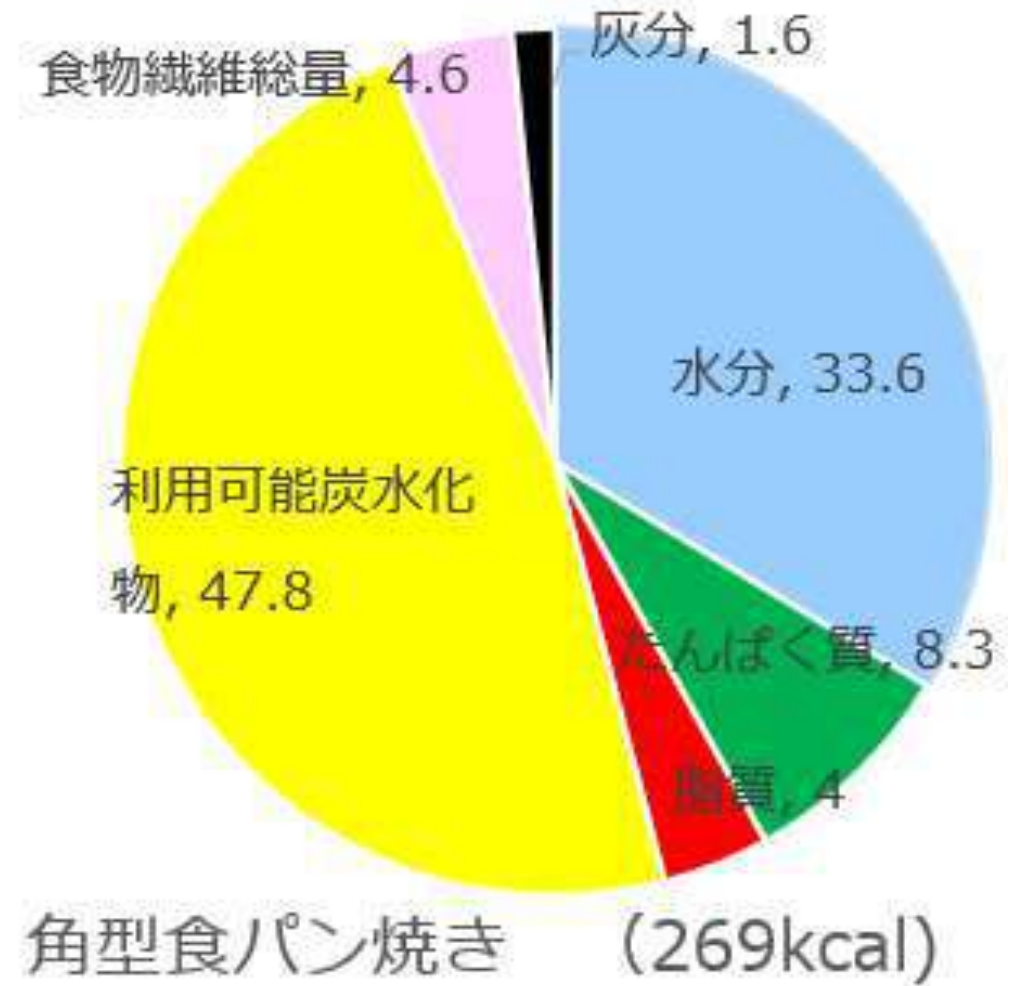
副菜

体の調子を整える（体のバランスを保つ）
野菜、海藻、きのこ、こんにゃく
ビタミン、ミネラル、食物繊維

成分表2020の食品群と食事形式

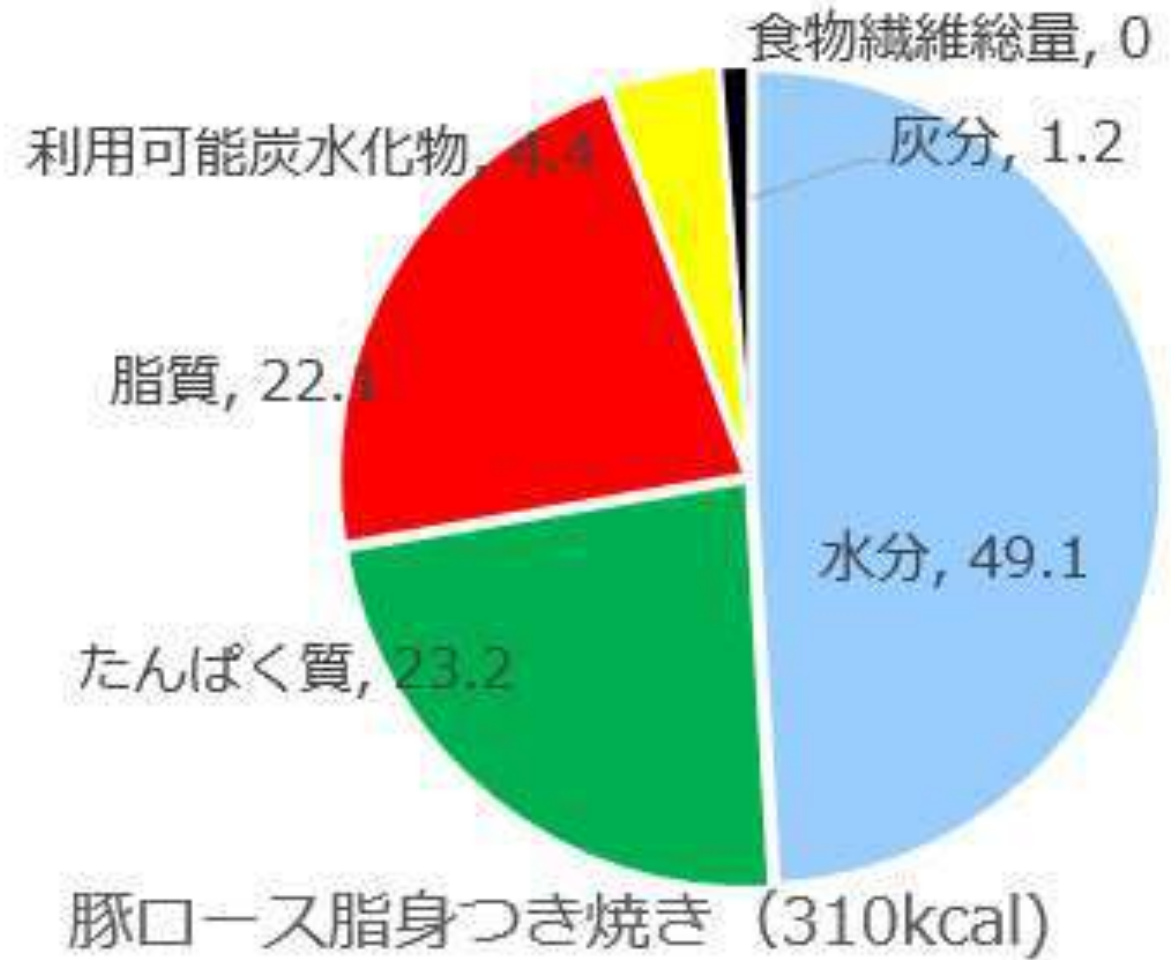
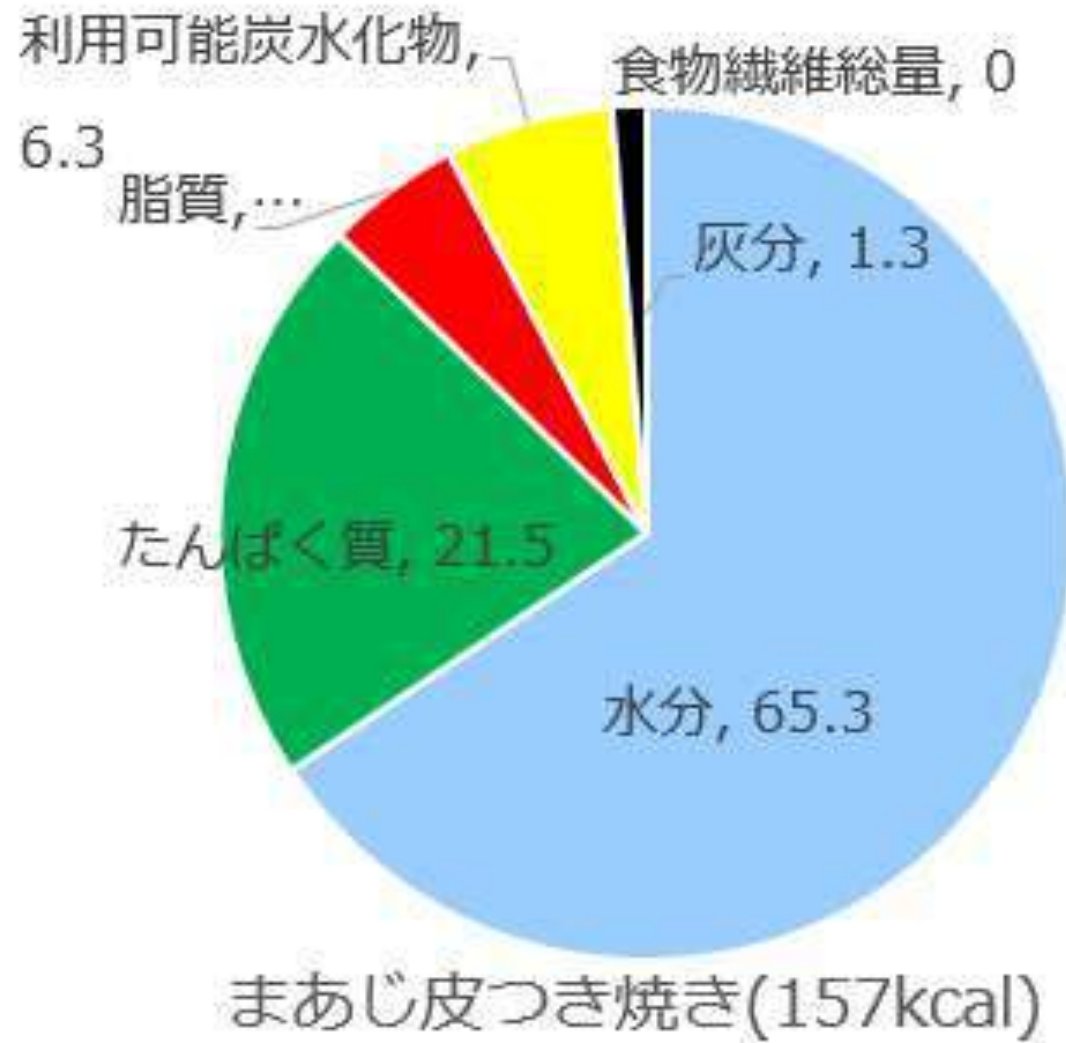
食品群	数	食品群	数
1 穀類	205	10 魚介類	453
2 いも及びでん粉類	70	11 肉類	310
3 砂糖及び甘味類	30	12 卵類	23
4 豆類	108	13 乳類	59
5 種実類	46	14 油脂類	34
6 野菜類	401	15 菓子類	185
7 果実類	183	16 し好飲料類	61
8きのこ類	55	17 調味料及び香辛料類	148
9 藻類	57	18 調理済み流通食品類	50

主食



たんぱく質：アミノ酸組成によるたんぱく質
脂質：脂肪酸のトリアシルグリセロール当量

主菜



たんぱく質：アミノ酸組成によるたんぱく質
脂質：脂肪酸のトリアシルグリセロール当量

副菜



だいこん根皮なしゆで
(15kcal)



にんじん根皮なしゆで
(28kcal)



ほうれんそう年間平均ゆで
(23kcal)

たんぱく質：アミノ酸組成によるたんぱく質
脂質：脂肪酸のトリアシルグリセロール当量

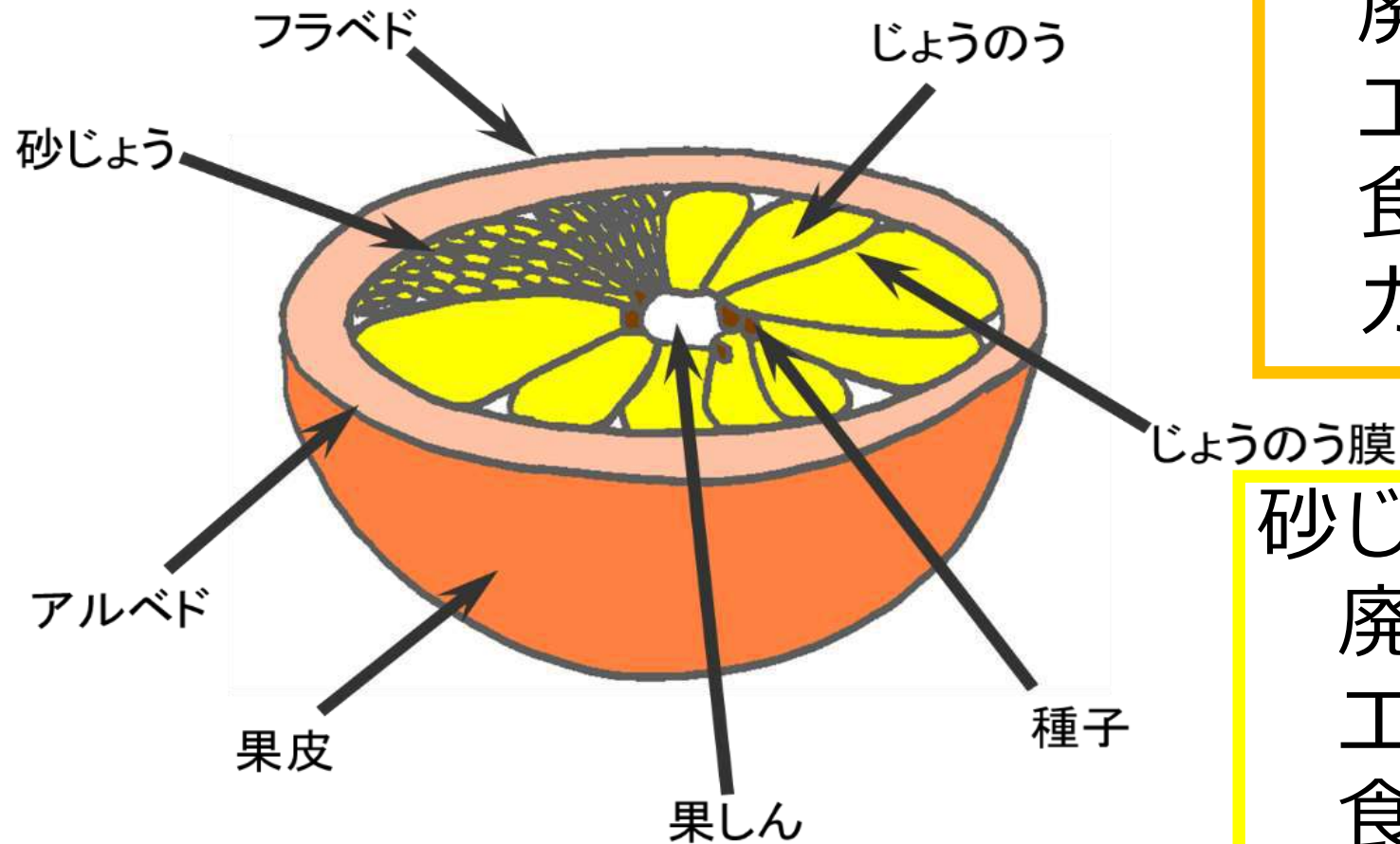
穀類のパンと菓子類のパン

- ・角形食パン ・角形食パン焼き
- ・角形食パン耳を除いたもの
- ・角形食パン耳
- ・食パンリーンタイプ
- ・食パンリッチタイプ
- ・山形食パン ・コッペパン ・乾パン
- ・フランスパン ・ライ麦パン
- ・全粒粉パン ・ぶどうパン
- ・ロールパン
- ・クロワッサンレギュラータイプ
- ・クロワッサンリッチタイプ
- ・くるみパン ・イングリッシュマフィン
- ・ナン ・ベーグル
- ・米粉パン食パン ・米粉パン ロールパン

- ・揚げパン
- ・あんパンこしあん入り
- ・あんパンつぶしあん入り
- ・あんパン薄皮タイプこしあん入り
- ・あんパン薄皮タイプつぶしあん入り
- ・カレーパン皮及び具
- ・カレーパン皮のみ
- ・カレーパン 具のみ
- ・クリームパン
- ・クリームパン 薄皮タイプ
- ・ジャムパン ・チョココロネ
- ・チョコパン 薄皮タイプ
- ・メロンパン
- ・菓子パン あんなし

柑橘類の薄皮の有無

うんしゅうみかん



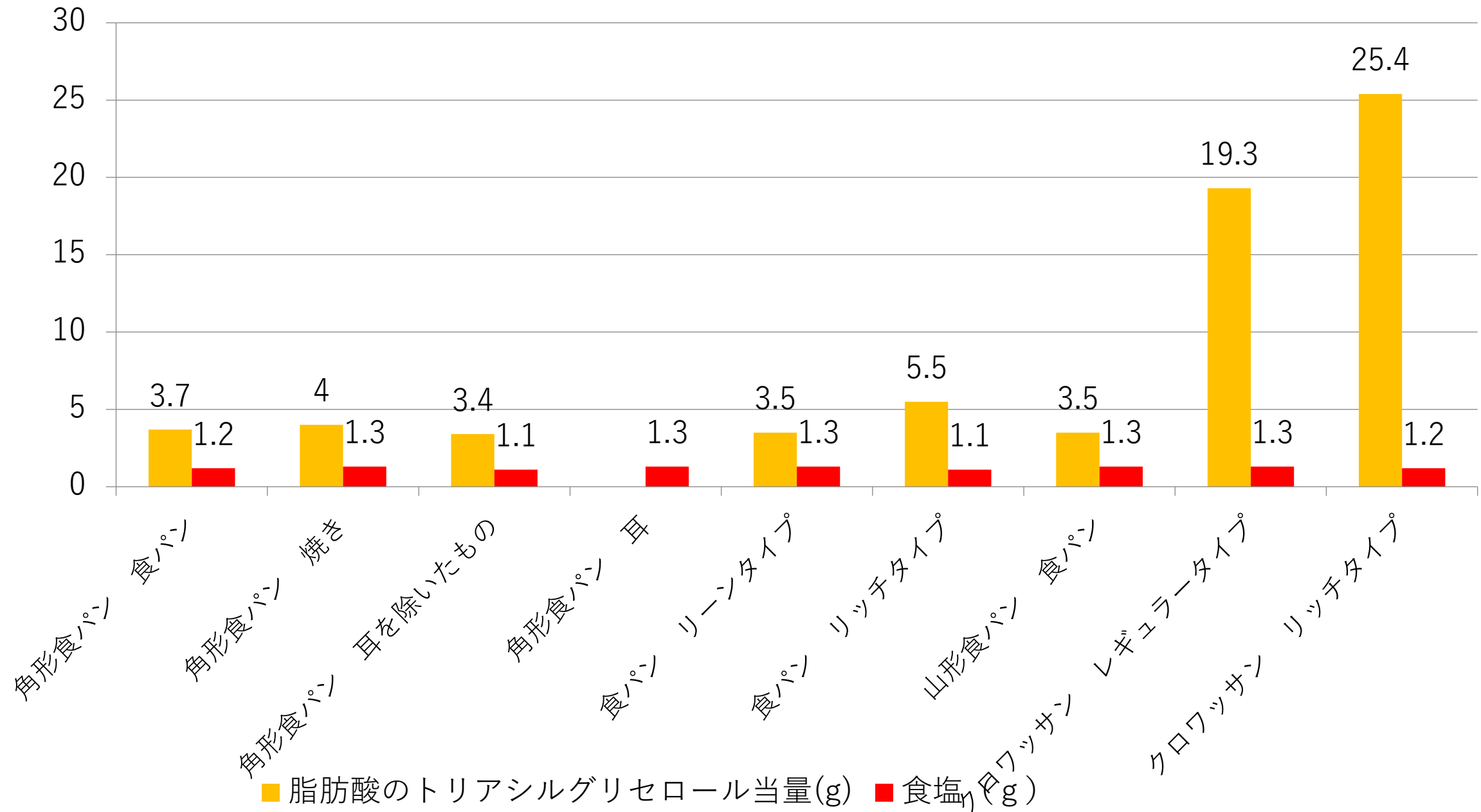
じょうのう

廃棄率 20%
エネルギー 49kcal
食物繊維 1.0g
カルシウム 21mg

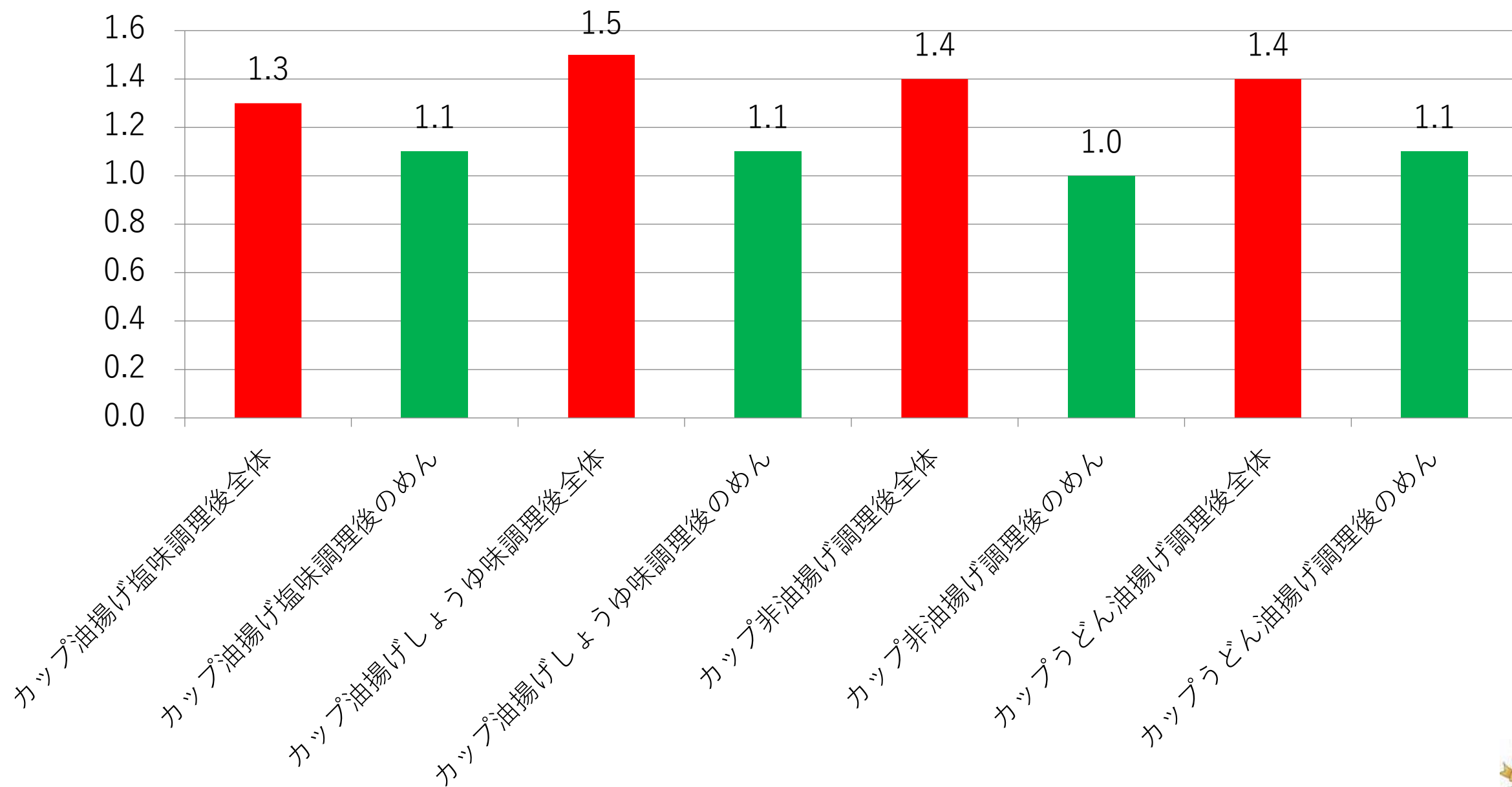
砂じょう

廃棄率 25%
エネルギー 49kcal
食物繊維 0.4g
カルシウム 15mg

製品の相違：食パンとクロワッサン



食べ方の相違：即席麺（調理後全体とスープを残した場合）の食塩相当量



し好飲料浸出液の主な成分値（/100 g）

食品名	カリウム (mg)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	葉酸 (μg)	ビタミ ンC (mg)	カフェイ ン（g）
玉露	340	4	0.2	150	19	0.16
せん茶	27	3	0.2	16	6	0.02
かまいり茶	29	4	Tr	18	4	0.01
番茶	32	5	0.2	7	3	0.01
ほうじ茶	24	2	Tr	13	Tr	0.02
玄米茶	7	2	Tr	3	1	0.01
ウーロン茶	13	2	Tr	2	0	0.02
紅茶	8	1	0.0	3	0	0.03
コーヒー	65	2	Tr	0	0	0.06

調理済み食品に関する情報の充実

和風そう菜

〔和え物〕 青菜の白和え、いんげんのごま和え、わかめとねぎの酢みそ和え

〔酢の物〕 紅白なます

〔汁物〕 豚汁

〔煮物〕 卵の花炒り（うのはないり）、親子丼の具、牛飯の具、切り干し大根の煮物、きんぴらごぼう、ぜんまいの炒め煮、筑前煮、肉じゃが、ひじきの炒め煮

〔その他〕 アジの南蛮漬け

洋風そう菜

〔カレー〕 チキンカレー、ビーフカレー、ポークカレー

〔コロッケ〕 かにクリームコロッケ、コーンクリームコロッケ、ポテトコロッケ

〔シチュー〕 チキンシチュー（ホワイトシチュー）、ビーフシチュー（ブラウンシチュー）

〔素揚げ〕 ミートボール

〔スープ〕 かぼちゃのクリームスープ、コーンクリームスープ

〔ハンバーグステーキ〕 合びきハンバーグ、チキンハンバーグ、豆腐ハンバーグ

〔フライ〕 いかフライ、えびフライ、メンチカツ

〔その他〕 えびグラタン、えびピラフ

中国そう菜

〔点心〕 きよつさ、しゅつまい、中華ちまき

〔菜（な）〕 酢豚、八宝菜、麻婆豆腐（マーボー豆腐）

韓国そう菜

〔和え物〕 もやしのナムル

和風そう菜（食塩相当量；（/100 g）, 平均値1.1 g）

和え物類

青菜の白和え (1.3)

いんげんのごま和え (1.2)

わかめとねぎの酢みそ和え (1.8)

汁物類

とん汁 (0.6)

酢の物類

紅白なます (0.6)

その他

アジの南蛮漬け (0.7)

煮物類

卵の花いり (1.1)

親子丼の具 (1.0)

牛飯の具 (1.0)

切り干し大根の煮物 (0.9)

きんぴらごぼう (0.9)

ぜんまいのいため煮 (1.1)

筑前煮 (1.1)

肉じゃが (1.2)

ひじきのいため煮 (1.4)

洋風そう菜（食塩相当量（/100 g）, 平均値1.0 g）

カレー類

チキンカレー (1.4)

ビーフカレー (1.7)

ポークカレー (1.4)

コロッケ類 (0.8)

カニクリームコロッケ (0.8)

コーンクリームコロッケ (0.7)

ポテトコロッケ (0.7)

シチュー類

チキンシチュー (1.0)

ビーフシチュー (1.2)

素揚げ類

ミートボール (0.8)

スープ類

かぼちゃのクリームスープ (0.9)

コーンクリームスープ 0.9

ハンバーグステーキ類

合いびきハンバーグ (1.2)

チキンハンバーグ (0.6)

豆腐ハンバーグ (0.5)

フライ類

いかフライ (0.9)

えびフライ 0.9

白身フライ (0.9)

メンチカツ 0.8

その他

えびグラタン (1.4)

えびピラフ (1.2)

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスがよく、健康的な食生活

③自然の美しさの表現

④年中行事との関わり

(穀類)

赤飯、餅米、餅米の飯、餅 を収載

(和菓子類)

日本の伝統的な和菓子類とその名称

(豆類の煮豆)

日本の伝統的な料理名

(嗜好飲料類)

日本酒の収載

菓子類の収載食品数と摂取量＊

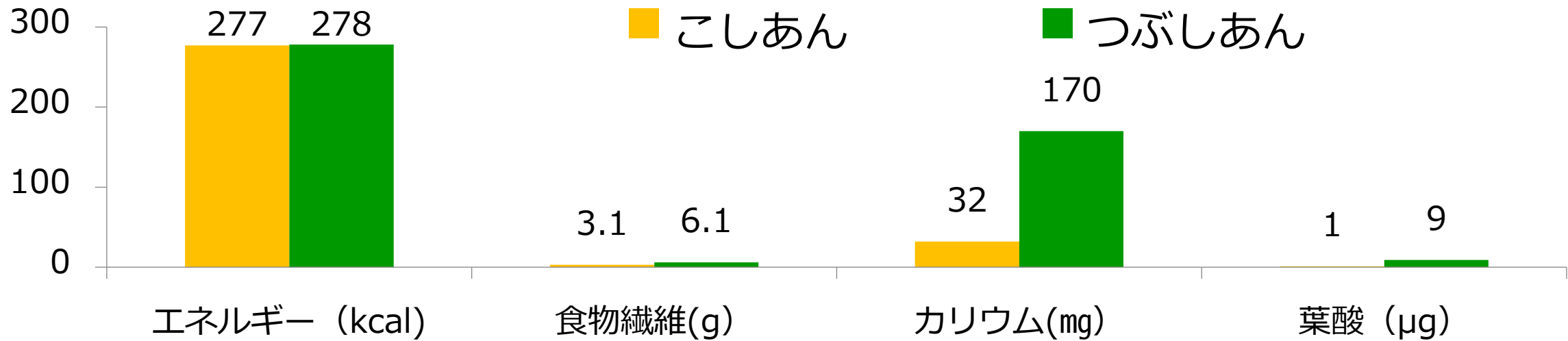
菓子類の区分名	食品数	%
和生菓子・和半生菓子類	69	37
和干菓子類	27	15
菓子パン類	15	8
ケーキ・ペストリー類	30	16
デザート菓子類	8	4
ビスケット類	11	6
スナック類	4	2
キャンデー類	9	5
チョコレート類	4	2
果実菓子類	1	1
チューインガム類	3	2
その他	4	2
合計	185	100

男	菓子パン類	6.2
	和菓子類	9.4
	ケーキ・ペストリー類	5.4
	ビスケット類	1.7
	キャンディー類	0.4
	その他の菓子類	6.5
	合計	29.6
女	菓子パン類	3.7
	和菓子類	10.4
	ケーキ・ペストリー類	6.9
	ビスケット類	2.4
	キャンディー類	0.4
	その他の菓子類	7.6
	合計	31.4

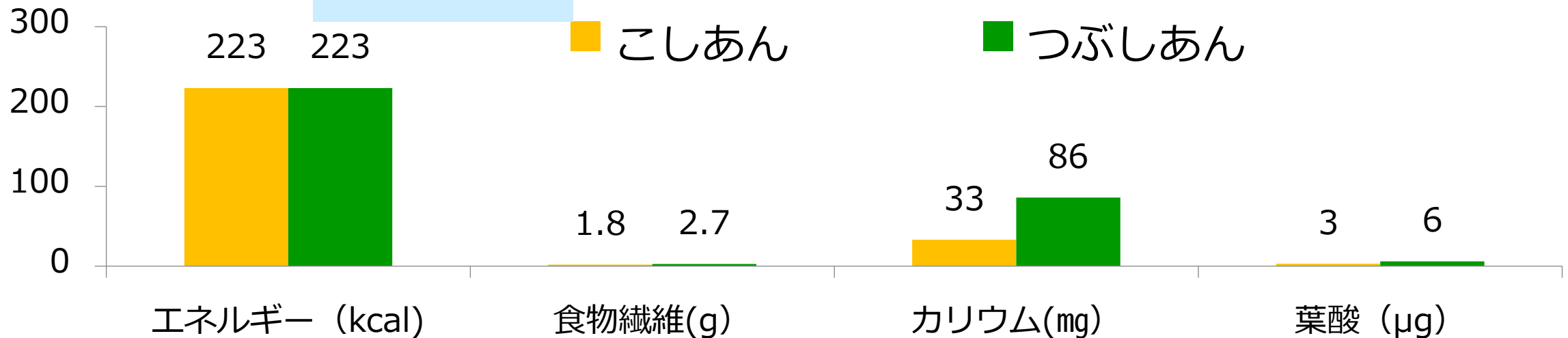
(令和元年国民健康・栄養調査結果から作成)

あんの種類による成分の相違

もなか



大福もち



(豆類の煮豆)

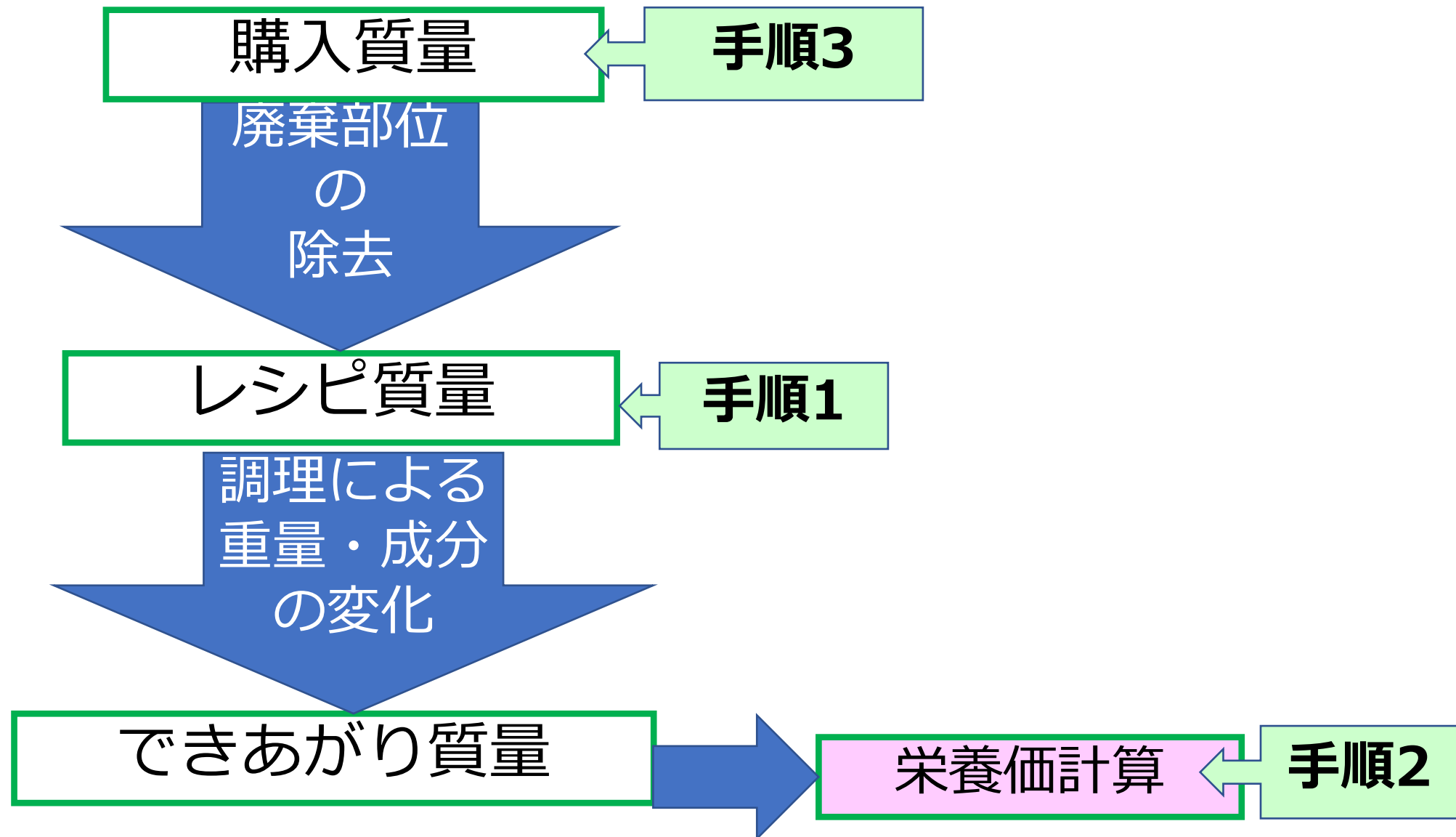
日本の伝統的な料理名

		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
うずら豆	金時豆および輸入の赤系中粒いんげんの煮豆	214	0.3
うぐいす豆	青えんどうの煮豆	228	0.4
おたふく豆	皮つきのそらまめの煮豆	237	0.4
ふき豆	皮なしのそらまめの煮豆	251	0.8
ぶどう豆	黄大豆および黒大豆の煮豆	265	1.6

清酒のエネルギーとアルコール（/100 g）および備考欄

	エネルギー （kcal）	アルコール （g）	備考欄
普通酒	107	12.3	別名：日本酒 アルコール：15.4 容量 % (100 g：100.1 mL、100 mL：99.9 g)
純米酒	102	12.3	別名：日本酒 アルコール：15.4 容量 % (100 g：100.2 mL、100 mL：99.8 g)
本醸造酒	106	12.3	別名：日本酒 アルコール：15.4 容量 % (100 g：100.2 mL、100 mL：99.8 g)
吟醸酒	103	12.5	別名：日本酒 アルコール：15.7 容量 % (100 g：100.3 mL、100 mL：99.7 g)
純米吟醸酒	102	12.0	別名：日本酒 アルコール：15.1 容量 % (100 g：100.2 mL、100 mL：99.8 g)

成分表を活用する確からしい栄養計算



確からしい栄養計算のポイント

1. 栄養計算のための重量の理解

2. 摂取する食材と成分表の食材を合わせましょう

- ① 細分化された食品を活用しましょう
- ② 調理した食品は調理した食品の成分値を使いましょう
- ③ 調理済み流通食品類や各食品群の料理も活用できます
- ④ 加熱調理後の成分値が未収載の食品は、加熱調理後の成分値を推計する

3. オリジナルの食品を計算し登録しましょう

- ① 部分割合から計算できる食品（アンパン、クリームパン、チョコパンなど）の計算と登録
- ② だし
- ③ 常用する総菜 その他

4. 水道水の無機質（カルシウム）を考慮する

参考文献

- ・月刊「臨床栄養」
『日本食品標準成分表』の活用でもっと深まる食品と調理のキソ知識
- ・女子栄養大WEBマガ 「知れば知るほどおもしろい！「食品成分表」
- ・日本栄養士会雑誌 2021年4～6月号
連載：『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』のポイント
- ・日本栄養改善学会および日本給食経営管理学会HP
「日本食品標準成分表の改訂に伴う実践栄養業務ならびに栄養学研究等に及ぼす影響と当面の対応に関する見解」
- ・月刊「学校給食」2021年5月号
「新・食品成分表の活用法」
- ・月刊「こどもの栄養」2021年5～6月号
「日本食品標準成分表2020年版（八訂）を使いましょう！」
- ・日本栄養学雑誌「日本食品標準成分表2020年版（八訂）の特徴と活用」
Vol.79 No.5 1～12（2021）
- ・「食べ物と健康 食事設計と栄養・調理増補」南江堂 2021年3月

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)



文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告

日本食品標準成分表 2020年版(八訂) アミノ酸成分表編



文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告

日本食品標準成分表 2020年版(八訂) 脂肪酸成分表編



文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告

日本食品標準成分表 2020年版(八訂) 炭水化物成分表編 —利用可能炭水化物、糖アルコール、食物繊維及び有機酸—



文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告

食品成分表は、
各出版社が、編集し発行しています
目的に応じてご利用ください

日本食品成分表 2021 八訂

栄養計算ソフト・電子版付

文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版(八訂) 準拠 医食薬出版 編

アミノ酸・脂肪酸・炭水化物成分表にも対応

特典1 スマート栄養計算 —Ver.7—

特典2 電子版成分表

5年ぶりの大改訂

医食薬出版株式会社

八訂 食品成分表 2021 エネルギー... 大改訂

Web 付録

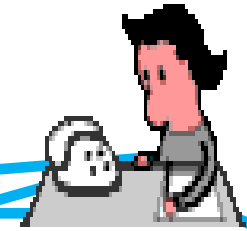
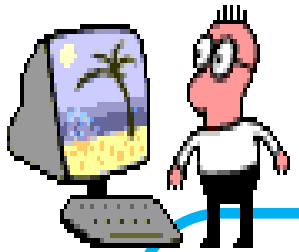
栄養計算ソフト

成分表 女子栄養大学学食メニュー集

改訂のポイント
食品成分表の
使い方Q&A

アミノ酸成分表
脂肪酸成分表
炭水化物成分表

化学研究所 編集



- ・ 疑問が生じたら・・・
- ① 文科省版の成分表を読みましょう
- ② ①で解決しない場合は、文部科学省学術政策局資源室へ問い合わせることもできます

成分表のデータの正誤表も確認できます

- ・ 文部科学省のHP【食品成分に関する取組】

http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/index.htm

- ・ 文部科学省食品成分データベース

<https://fooddb.mext.go.jp/>

日本食品標準成分表は改訂に伴い
食生活の変遷に伴う新規食品の追加や
食品の成分変動要因による細分化を行っています。
最新の成分表は、今、利用されている食品のデータです。

栄養計算と並行して行うことは

- ①鮮度が良い食品を選び使う
- ②美味しく作る
- ③分配量に配慮し美味しそうに盛る（装う）こと

食べ物の物差しが変わりました
新しい物差しを使いましょう！

このような機会をいただきありがとうございました