

## 演習の手順・留意点

今回は、「いも及びでんぷん類」と「肉類」について、食品群別加重平均栄養成分表を作成します。

### ①献立表

- ・令和5年8月の10日間の献立表(3～5歳児) 使用している食品を確認します。

### ②給与食品検討表

- ・6日から10日の献立表をもとに、該当食品名の空欄に使用した食品の分量を記入します。
- ・食品群ごとに各食品の合計を記入し、最後に食品群の合計を記入します。

### ③食品群ごとの使用比率

- ・8訂補成分表から栄養価計算するにあたり、同じ食品をまとめます。  
具体的には、同じ種類の食品の分量を足し、調整後の合計欄に記入します。
- ・8訂補成分表記載の成分値を決めます。(どの食品番号の成分値を使うか決めます。)
- ・使用比率を求めます。

$$\text{使用比率(\%)} = \text{各食品の調整後の合計} \div \text{各食品群の合計} \times 100$$

- ・各食品群の各食品の使用比率を合計すると100%になります。

### ④8訂補 日本食品標準成分表

- ・単位の違いに注意します。エネルギーはkcal、各栄養素はg、mg、 $\mu\text{gRAE}$
- ・数値の桁数の違いに注意します。整数、小数点第一位、小数点第二位

### ⑤食品群別加重平均栄養成分表

- ・各食品の調整後の合計と各食品群の合計を転記します。
- ・各食品の使用比率を転記します。
- ・使用比率をg数におきかえます。
- ・8訂補成分表を使って、食品群ごとに計算します。

例)	01083	使用比率(\%) ↓ gにおきかえ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	...
	米(精白 米)	92	315	5.6	0.8	71.4	...

01083 こめ[水稻穀粒]精白米うるち米 100gあたりエネルギー342kcal

エネルギーは、 $92/100 \times 342 = 314.64(\text{kcal})$

エネルギーは整数で表示するため、小数点第1位を四捨五入し、315kcal