

解答 ③食品群ごとの使用比率

【手順】① 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。(同じ種類の食品の分量を足し、調整後の合計欄に記入する。)

② 8訂補成分表記載の成分値を決めます。 ③ 使用比率を求めます。使用比率(%) = 各食品の調整後の合計 ÷ 各食品群の合計 × 100

食品群及び食品名	合計	8訂補記載 食品番号	食品名	調整後の合計	使用比率(%)
穀類	500			500	
米	500				
米(精白米)	460	01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	460	92
もち米	40	01151	こめ [水稻穀粒] 精白米 もち米	40	8
パン類	40			40	
食パン	40	01026	こむぎ [パン類] 角形食パン 食パン	40	100
めん類	7			7	
マカロニ	7	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	7	100
その他の穀類	64			64	
小麦粉(薄力粉)	56	01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	56	87.5
麩	8	01066	こむぎ [ふ類] 焼きふ 釜焼きふ	8	12.5
いも及び でんぷん類	170			170	
じゃがいも	170	02063	<いも類> じゃがいも 塊茎 皮つき 生	170	100
いも加工品	14			14	
はるさめ	5	02040	<でん粉・でん粉製品> (でん粉製品) はるさめ 普通はるさめ 乾	5	35.7
かたくりこ	9	02034	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) じゃがいもでん粉	9	64.3
砂糖及び 甘味類	40.6			40.6	
砂糖(上白糖)	34.6	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	34.6	85.2
グラニュー糖	6	03005	(砂糖類) ざらめ糖 グラニュー糖	6	14.8
豆類	41.3			41.3	
豆腐(木綿)	30	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	30	72.6
高野豆腐	8.3	04042	だいず [豆腐・油揚げ類] 凍り豆腐 乾	8.3	20.1
油揚げ	3	04040	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 生	3	7.3
大豆その他の豆類					
種実類	1			1	
いりごま	1	05018	ごま いり	1	100
野菜類	458			458	
緑黄色野菜	458			458	
人参	205	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	205	44.8
みつば	4	06278	(みつば類) 糸みつば 葉 生	4	0.9
ねぎ	8	06227	(ねぎ類) 葉ねぎ 葉 生	8	1.7
ピーマン	50	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	50	10.9
さやいんげん	10	06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	10	2.2
ブロッコリー(生)	30	06263	ブロッコリー 花序 生	30	6.5
トマト	70	06182	(トマト類) 赤色トマト 果実 生	70	15.3
かぼちゃ	76	06046	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実 生	76	16.6
大甘青とう	5	06406	(ししとう類) 万願寺とうがらし 果実 生	5	1.1
その他の野菜	828.2			828.2	
キャベツ	135	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	135	16.3
きゅうり	185	06065	きゅうり 果実 生	185	22.3
玉ねぎ	300	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	300	36.2
とうがん	40	06171	とうがらし 果実 生	40	4.8
なす	60	06191	(なす類) なす 果実 生	60	7.2
たけのこ	16	06151	たけのこ 水煮缶詰	16	1.9
とうもろこし	60	06175	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子 生	60	7.2
ホールカーネルスタイル	10	06180	(とうもろこし類) スイートコーン 缶詰 ホールカーネルスタイル	10	1.2
クリームスタイル	20	06179	(とうもろこし類) スイートコーン 缶詰 クリームスタイル	20	2.4
にんにく	0.4	06223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	0.4	0.4
しょうが	1.8	06103	(しょうが類) しょうが 根茎 皮なし 生	1.8	0.2
果実類	165			165	
すいか	100	07077	すいか 赤肉種 生	100	60.6
メロン	65	07135	メロン 露地メロン 緑肉種 生	65	39.4
果実加工品	243			243	
みかん缶	20	07035	(かんきつ類) うんしゅうみかん 缶詰 果肉	20	8.2
もも缶	20	07138	(もも類) もも 缶詰 白肉種 果肉	20	8.2
きになる野菜	200		栄養成分値を食品登録 (きになる野菜 アップル&キャロット200ml)	200	82.3
マーメレードジャム	3	07047	(かんきつ類) オレンジ バレンシア マーメレード 低糖度	3	1.2

【手順】① 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。(同じ種類の食品の分量を足し、調整後の合計欄に記入する。)

② 8訂補成分表記載の成分値を決めます。 ③ 使用比率を求めます。使用比率(%) = 各食品の調整後の合計 ÷ 各食品群の合計 × 100

食品群及び食品名		合計	8訂補記載 食品番号	食 品 名	調整後の合計	使用比率(%)
きのこ類	きのこ類	62			62	
	えのき	35	08001	えのきたけ 生	35	56.5
	干しいたけ	2	08013	しいたけ 乾しいたけ 乾	2	3.2
	しめじ	15	08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	15	24.2
	エリンギ	10	08025	(ひらたけ類) エリンギ 生	10	16.1
藻類	藻類	1			1	
	わかめ	1	09040	わかめ 乾燥わかめ 素干し	1	100
魚介類	魚介類(生)	120			120	
	かれい	70		カラスカレイ(業者分析値)	70	58.3
	鮭	50	10134	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 生	50	41.7
	干物・塩蔵・缶詰	38.5			38.5	
	マグロ缶(フレーク水煮缶詰)	15	10260	<魚類> (まぐろ類) 缶詰 水煮 フレーク ライト	15	39
	削り節	23	10092	<魚類> (かつお類) 加工品 削り節	23.5	61.0
	糸切りかつお	0.5	10092	<魚類> (かつお類) 加工品 削り節		
	練り製品	3			3	
肉類	肉類(生)	225			225	
	鶏もも皮なし(若鶏)	130	11224	<鳥肉類> にわとり [若どり・主品目] もも 皮なし 生	130	57.8
	豚もも	65	11155	<畜肉類> ぶた [中型種肉] もも 皮下脂肪なし 生	65	28.9
	牛もも	30	11076	<畜肉類> うし [輸入牛肉] もも 皮下脂肪なし 生	30	13.3
	肉加工品	10			10	
卵類	卵類					
	焼き豚	10	11195	<畜肉類> ぶた [その他] 焼き豚	10	100
乳類	牛乳	985	13003	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 普通牛乳	985	100
	乳製品	115			115	
	ヨーグルト(ソファールプレーン)	100	13026	<牛乳及び乳製品> (発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 脱脂加糖	100	87
	型ぬきチーズ	15	13040	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) プロセスチーズ	15	13
油脂類	植物性	44.9			44.9	
	なたね油	36.7	14008	(植物油脂類) なたね油	36.7	81.8
	ごま油	3.2	14002	(植物油脂類) ごま油	3.2	7.1
	ショートニング	5	14022	(その他) ショートニング 家庭用	5	11.1
	動物性	24			24	
	バター	6	14017	(バター類) 無発酵バター 有塩バター	6	25
菓子類	無塩バター	18	14018	(バター類) 無発酵バター 食塩不使用バター	18	75
	菓子類	116			116	
	星たべよ	15	15057	米菓 揚げせんべい	45	38.8
	ぱりんこ	15	15057	米菓 揚げせんべい		
	揚げ一番	15	15057	米菓 揚げせんべい		
	オールレーズン	15	15098	ソフトビスケット	30	25.9
	シャインマスカットゼリー	25	15090	ワインゼリー	25	21.5
	ムーンライト	15	15098	ソフトビスケット		
調味料及び香辛料類	おにぎりせんべい銀シャリ	16	15060	米菓 しょうゆせんべい	16	13.8
	食塩	3.2	17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	3.2	100
	しょうゆ(濃口)	17.2	17007	<調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	17.2	37.1
	しょうゆ(淡口)	29.1	17008	<調味料類> (しょうゆ類) うすくちしょうゆ	29.1	62.9
	みそ(米)淡色辛みそ	25.5	17045	<調味料類> (みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	25.5	100
	その他の調味料	143.31			143.31	
	料理酒	4.8	17138	<調味料類> (その他) 料理酒	4.8	3.3
	本みりん	8.1	16025	<アルコール飲料類> (混成酒類) みりん 本みりん	8.1	5.7
	米酢	13.3	17016	<調味料類> (食酢類) 米酢	13.3	9.3
	ケチャップ	17	17036	<調味料類> (トマト加工品類) トマトケチャップ	17	11.9
	ウスターソース	6	17001	<調味料類> (ウスターソース類) ウスターソース	6	4.2
	とんかつソース	1.5	17003	<調味料類> (ウスターソース類) 濃厚ソース	1.5	1.0
	カレー粉	0.5	17061	<香辛料類> カレー粉	0.5	0.3
	チャツネ	2		栄養成分値を食品登録 (GABAN フルーツチャツネ 400g)	2	1.4
	豚骨スープ	50		栄養成分値を食品登録 (Eatreatホームページ豚骨スープから)	50	34.9
	鶏がらスープ	30		栄養成分値を食品登録 (Eatreatホームページ鶏がらスープから)	30	20.9
	ベーキングパウダー	0.1	17084	<その他> ベーキングパウダー	0.1	0.1
トマトピューレ	10	17034	<調味料類> (トマト加工品類) トマトピューレー	10	7.0	
こしょう(白)	0.01	17064	<香辛料類> こしょう 白 粉	0.01		
調理済み流通食品						