

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します。)

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 | | | 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 | | | | | |
| いも類 | | | | | |
| じゃがいも | | 02063 | <いも類> じゃがいも 塊茎 皮つき 生 | | |
| いも加工品 | | | | | |
| はるさめ | | 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 | | |
| かたくりこ | | 02034 | <でん粉・でん粉製品> (でん粉類) じゃがいもでん粉 | | |
| 砂糖及び 甘味類 | 40.6 | | | 40.6 | |
| 砂糖及び 甘味類 | | | | | |
| 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 | |
| 大豆製品 | | | | | |
| 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 | |
| 種実類 | | | | | |
| いりごま | 1 | 05018 | ごま いり | 1 | 100 |
| 野菜類 | 458 | | | 458 | |
| 緑黄色野菜 | | | | | |
| 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 | 0.2 |
| 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 | |
| 果実類 | | | | | |
| 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 | |
| 果実加工品 | | | | | |
| 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 |
| マーマレードジャム | 3 | 07047 | (かんきつ類) オレンジ パレンシア マーマレード 低糖度 | 3 | 1.2 |

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します。)

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) | | | | | |
| | 鶏もも皮なし(若鶏) | | 11224 | <鳥肉類> にわとり [若どり・主品目] もも 皮なし 生 | | |
| | 豚もも | | 11155 | <畜肉類> ぶた [中型種肉] もも 皮下脂肪なし 生 | | |
| | 牛もも | | 11076 | <畜肉類> うし [輸入牛肉] もも 皮下脂肪なし 生 | | |
| 肉加工品 | 焼き豚 | | 11195 | <畜肉類> ぶた [その他] 焼き豚 | | |
| | 卵類 | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 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 | | |
| | 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 |
| 調味料及び香辛料類 | 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 | | | | | | |