

# 一般的な食品成分表の見方



| 食品名         | 可食部 100g 当たり |     |       |               |     |            |       |      |       |      |       |        |      |     | 備考  |     |   |   |       |
|-------------|--------------|-----|-------|---------------|-----|------------|-------|------|-------|------|-------|--------|------|-----|-----|-----|---|---|-------|
|             | エネルギー        | 水分  | たんぱく質 | アミノ酸組成に<br>依る | 脂質  | トリアシルグリセリド | 炭水化物  | 灰分   | ナトリウム | カリウム | カルシウム | マグネシウム | 食物繊維 | 廃棄率 |     |     |   |   |       |
|             | kcal         | kJ  | g     |               |     |            | g     |      |       |      | g     |        | %    |     |     |     |   |   |       |
| 精白米<br>うるち米 | 156          | 663 | 60.0  | 2.5           | 2.0 | 0.3        | (0.2) | 37.1 | 0.1   | 1    | 29    | 3      | 7    | 0   | 0.3 | 0.3 | 0 | 0 | 精白米47 |

エネルギーはkcalの方を見ましょう。

## 正しい栄養計算

食品成分表に載っている食品の栄養価はすべて可食部100g当りで書かれているため、計算式は次のとおりとなります。

**成分表の値(=可食部100g当りの値) × 食べる量(g) ÷ 100**

例: ごはん180gの場合(通常、[水稻めし]精白米-うるち米を見る)

エネルギーの計算式: 156kcal(100g当り)

$$\rightarrow 156\text{kcal} \times 180\text{g} \div 100 = 280.8$$

約280kcal

たんぱく質の計算式: 2.5g(100g当り)

$$\rightarrow 2.5\text{g} \times 180\text{g} \div 100 = 4.5\text{g}$$



## 「こめ」の注意点

こめには「穀粒」と「めし」があります。この2つを間違えると計算値が大きくズレてしまいます。計量時のこめの状態です。

炊飯前(米粒の状態) : 穀粒

炊飯後(ごはんの状態) : めし

## 予備知識

### 食品名について

食品の名前って、実はひとつじゃないことがあります。例えば、長ねぎが“根深ねぎ”、高野豆腐は“凍り豆腐”など……。身近に使っている食品名がない場合は別名で記載されていることがあるので、「備考欄」を確認してみてください。

また、一つの食品の中でも、さらに細かく種類が分かれているものもあり、例えば、砂糖は「砂糖類」の中の「上白糖」に、塩は「精製塩」にあたります。

種類の違いによって成分も変わるので、**ご注意を!**

## 予備知識

### 廃棄率について

「廃棄率」とは、食品の食べられない部分、捨ててしまう部分の割合のことです。

例えば、オレンジの皮、魚の骨、玉ネギの皮など。

## 正しい栄養計算

正味量の計算方法(オレンジ(廃棄率35%)の場合)

$$\text{オレンジ1個 } 200\text{g} - (200\text{g} \times 0.35) = \text{正味 } 130\text{g}$$



70g(廃棄量)  
オレンジの皮



オレンジの果実



●参考: 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)