

料理の栄養成分表示をやってみよう！

2018 年 9 月現在

1. 準備するもの

- ・秤（デジタル秤が適している）
- ・計量カップ
- ・計量スプーン
- ・ラップ（計量時に秤の上に置いて使用する）

2. 栄養成分表示 作業手順

1) 対象料理名、必要な食材・調味料を書き出し、使用分量を確認する。

「鶏の唐揚げ（5人分）」で考えてみましょう

料理名	材料名	使用分量
鶏のから揚げ (5人分)	鶏もも肉	300 g
	しょうゆ	1/4 カップ
	しょうが	約大さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	薄力粉	適量
	揚げ油	適量
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	小さじ 1/3

(しょうゆ類)	
17007	●こいくちしょうゆ
17008	●うすくちしょうゆ
17009	●たまりしょうゆ
17010	●さいしごみしょうゆ
17011	●しろしょうゆ

しょうゆも種類は
たくさん！
どれになるかな・・・

- ・栄養成分計算表（様式 2）を使って記入します。
- ・ごく少量の材料・調味料の書き忘れに注意しましょう。
- ・『日本食品標準成分表』（五訂増補）には食品名は複数掲載されています。
材料名の記入はできるだけ具体的にしましょう。



注意

- ・肉類では特に、「部位」や「皮つき or 皮なし」の記載漏れが多いです。
例) 鶏肉 むね 皮なし 生
豚肉 かた 赤肉 生 など具体的に記入して下さい。

2) それぞれの分量を（g）に統一する。

- ・計量スプーン・カップによる分量を 重量表（5 ページ） を参照に換算する。
- ・薄力粉・卵・揚げ油の使用分量は、吸油率表（6 ページ） から算出する。

料理名	材料名	使用分量
鶏のから揚げ (5 人分)	鶏もも肉	300 g
	しょうゆ	57.5 g
	しょうが	9 g
	酒	15 g
	薄力粉	* 1) 15 g
	揚げ油	* 2) 30 g
	塩	3 g
	こしょう	0.7 g

* 1) 薄力粉は、使用する材料に対して 5% の使用重量。鶏肉は 300 g なので、薄力粉の使用重量は

$$300 \text{ g} \times 5\% (5/100) = 15 \text{ g} \text{ となる。}$$

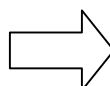
* 2) 揚げ油は使用する材料に対して 10% の使用重量。

$$300 \text{ g} \times 10\% (10/100) = 30 \text{ g} \text{ となる。}$$

3) 1 人分の重量を出す。

- ・5 人分の重量を 5 で割る。（小数点 1 位まで出す）
- ・算出した 1 人分の重量を「栄養成分計算表」（様式 2）に記入する。

料理名	材料名	使用分量
鶏のから揚げ (5 人分)	鶏もも肉	300 g
	しょうゆ	57.5 g
	しょうが	9 g
	酒	15 g
	薄力粉	15 g
	揚げ油	30 g
	塩	3 g
	こしょう	0.7 g



料理名	材料名	使用分量
鶏のから揚げ (1 人分)	鶏もも肉	60 g
	しょうゆ	11.5 g
	しょうが	1.8 g
	酒	3 g
	薄力粉	3 g
	揚げ油	6 g
	塩	0.6 g
	こしょう	0.1 g

- ・大量に作っている場合は、1 人分の割合を計算します。
- ・原則として、廃棄部分を除いた加熱前の重量を計ります。
加熱したものを計ったときには、調理状態（焼く・煮る・茹でる等）を記入して下さい。
- ・揚げ物は吸油率表（6 ページ）をみて衣・油の量を出します。
- ・市販製品や特殊な材料などはメーカーに問い合わせ、成分表を取り寄せましょう。



注意

- ・食材及び調味料の計量、メーカーへの問い合わせ等は、店主の責任で行ってください。

市栄養士に栄養価計算を依頼する場合は、4)は省略して頂いて構いません。

4) 栄養成分計算をする。

- 『日本食品標準成分表（五訂増補）』の中から、該当食品を探す。
- 計算機を使用しながら、栄養成分計算表（様式 2）に計算値を記入する。

鶏もも肉の場合、

肉類 ⇒ 鶏肉類 ⇒ にわとり ⇒ 若鶏肉 ⇒ もも ⇒ 皮つき、生

成分表示は
100 g 重量あたりで
記載されています。

こちらを使って
計算します。

食品番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	mg
	【若鶏肉】								
11218	●手羽●皮つき、生	45	211	883	67.2	17.5	14.6	0	76
11219	●むね●皮つき、生	0	191	799	68.0	19.5	11.6	0	38
11220	●皮なし、生	0	108	452	75.2	22.3	1.5	0	42
11221	●もも●皮つき、生	0	200	837	69.0	16.2	14.0	0	59
11222	●皮つき、焼き	0	229	958	60.9	24.9	13.2	0	96
11223	●皮つき、ゆで	0	223	933	64.0	21.0	14.3	0	46
11224	●皮なし、生	0	116	485	76.3	18.8	3.9	0	69
11225	●皮なし、焼き	0	149	623	69.0	25.4	4.4	0	81
11226	●皮なし、ゆで	0	144	602	70.0	25.0	4.1	0	55

「鶏もも肉 皮付き 生」60g の栄養価算出方法は

$$\begin{aligned} \text{エネルギー} &: (200 \times 60 \text{ g}) / 100 = 120 \text{ (kcal)} \\ \text{たんぱく質} &: (16.2 \times 60 \text{ g}) / 100 = 9.7 \text{ (g)} \\ \text{脂質} &: (14.0 \times 60 \text{ g}) / 100 = 8.4 \text{ (g)} \\ \text{ナトリウム} &: (59 \times 60 \text{ g}) / 100 = 35.4 \text{ (mg)} \end{aligned}$$

※エネルギーはカロリー（kcal）表示を使います。

栄養成分計算表（様式 2）に記入する。

料理名	原材料名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄分
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg
鶏のから揚げ	鶏もも肉	60	120	9.7	8.4	0	35.4	3	0.2
	醤油	11.5	8	0.9	0	1.2	656	3	0.2
	しょうが	1.8	1	0	0	0.2	10	0	0
	酒	3	3	0	0	0.2	0	0	0
	薄力粉	3	11	0.2	0.1	2.3	0	1	0
	揚げ油	6	55	0	6	0	0	0	0
	塩	0.6	0	0	0	0	234	0	0
	こしょう	0.14	1	0	0	0.1	0	0	0
合計			199	10.8	14.5	4	935	7	0.4

- 加工食品やレトルト食品のように、原材料が計れないものは、メーカーに問い合わせた栄養成分値を使用します。

ナトリウム→塩分への換算式 $\frac{(\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54)}{1000}$

例) ナトリウム (mg) 939mg の場合

ナトリウム 939 (mg) $\times 2.54$ 2385mg

さらに、(g) に換算する。 2385mg $\div 1000$ 2.4 (g)

鶏のから揚げ 1 人分の 塩分量は 2.4 (g)

5) 栄養成分表示をする。

- ・飯、汁物、添え付けなど、すべて含めて栄養成分を計算（加算）し、定食（セットメニュー）1 食あたりの栄養成分の表示をする。
- ・表示項目は、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、カルシウム、鉄分の 7 つのうち、エネルギー、脂質、塩分は必須項目とします。他の項目については店舗の意向に任せます。

栄養成分表示の単位

栄養成分	表示単位	表示の位取り
エネルギー	kcal	整数
たんぱく質、脂質、炭水化物	g	小数点以下第 1 位
塩分	g	小数点以下第 1 位
カルシウム	mg	整数
鉄分	mg	小数点以下第 1 位

※ 栄養成分の計算段階での位取りは、表示の位取りより 1 つ小さい位で四捨五入する

栄養成分表示例

主食・主菜・副菜がそろって
カロリーをおさえた
当店のヘルシーメニュー！



680円

鶏のから揚げ定食

エネルギー	632 kcal
脂質	18 g
塩分	2.9 g

3. 参考資料

標準計量カップ・スプーンによる重量表（g）

食 品 名	小 さ じ (5ml)	大 さ じ (15ml)	カ ッ プ (200ml)
水	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
天然塩 (特殊製法)	5	15	180
食塩	6	18	240
精製塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
水あめ	7	21	280
はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
マーマレード	7	21	270
油	4	12	180
バター	4	12	180
ラード	4	12	170
ショートニング	4	12	160
コーンスターチ	2	6	100
小麦粉 (薄力粉)	3	9	110
小麦粉 (強力粉)	3	9	110
かたくり粉	3	9	130
上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	1	150
じゅうそう	4	12	190

食 品 名	小 さ じ (5ml)	大 さ じ (15ml)	カ ッ プ (200ml)
生パン粉	1	3	40
パン粉	1	3	40
オートミール	2	6	80
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
道明寺粉	4	12	160
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
ねりごま	5	15	210
トマトピューレー	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
わさび粉	2	6	70
カレー粉	2	6	80
からし粉	2	6	90
こしょう	2	6	100
脱脂粉乳	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130
うま味調味料	4	12	160
番茶 (茶葉)	2	6	60
紅茶 (茶葉)	2	6	60
レギュラーコーヒー	2	6	60
煎茶 (茶場9)	2	6	90
ココア	2	6	90
抹茶	2	6	110

調理法の違いによる油の吸収率

(すべて素材重量に対する割合%)

種 類	油の吸収率	小麦粉	パン粉	卵
素揚げ	10			
唐揚げ	10	5		
天ぷら普通衣	10	5		5
天ぷら厚い衣 (かき揚げなど)	15	8		8
フライ普通衣	10	5	5	5
フライ厚い衣 (串カツなど)	20	8	8	8
炒め物・ソテー	7			

煮物

(すべて素材重量100g中の重量g)

種類	素材重量に対する 塩分パーセント	しょうゆ	みそ	砂糖	油	備考
煮物 1.2%塩分 (通常)	1.2%	8		3		しょうゆと塩の割合は、 適宜考慮する。酒 省略可
煮物 3%塩分 (濃い)	3.0%	21		5		しょうゆと塩の割合は、 適宜考慮する。酒 省略可
佃煮	6.0%	42		0~8		
煮物・炒め煮	1.0%	7		3	3	しょうゆと塩の割合は、 適宜考慮する。酒 省略可
みそ煮	1.5%		12	5		

炒め物・焼き物

(すべて素材重量100g中の重量g)

種類	素材重量に対する 塩分パーセント	塩	しょうゆ	砂糖	みそ	油	その他
炒め物・ソテー	0.8%	0.8				7	
中華八宝菜 (片栗粉あん)	1.0%	0.5	3			7	片栗粉 4
塩焼き	1.0%	1.0					
照り焼き	1.0%		7	3			みりん 10
みそ焼き	1.0%			8	8		
バター焼き	0.9%	0.8					バター 7
ムニエル	0.8%	0.8				7	小麦粉 5
目玉焼き						2	
卵厚焼き	0.6%	0.6		5		2	

