Vol.116

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2022 年 1月 発行

新年明けましておめでとうございます。
2022 年は寅年♪心機一転して新しいことにトライしてみるのもいいですね！
今月号は食材の辞書の１つ、私たちがよく使う本を紹介します。

栄養指導室　松田・竹尾

食品成分表

文部科学省が公表している『日本標準成分表』に基づいて毎年作成されているもの

私たちは主にエネルギー量、水分量、たんぱく質量、カリウム量、リン量、塩分量をよく見ています！👀

食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	たんぱく質 アミノ酸組成による	脂質	トリアシルグリセロール当量	無機質 ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	ビタミン B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量
	%	kcal	kJ	(g)					(mg)						(mg)				(μg)		mg	μg	mg	g
りょくとうもやし																								
生	3	14	59	95.4	1.7	1.1	0.1	(0.1)	2	69	10	8	25	0.2	0.04	0.05	0.3	0.05	(0)	41	0.23	1.7	8	0
ゆで	0	12	50	95.9	1.6	(1.1)	0		2	24	11	7	24	0.3	0.03	0.04	0.2	0.02	(0)	33	0.14	-	2	0
モロヘイヤ																								
茎葉、生	0	38	159	86.1	4.8	(3.6)	0.5	(0.4)	1	530	260	46	110	1.0	0.18	0.42	1.1	0.35	(0)	250	1.83	13.6	65	0
茎葉、ゆで	0	25	105	91.3	3.0	(2.2)	0.4	(0.3)	Tr	160	170	26	53	0.6	0.06	0.13	0.4	0.08	(0)	67	0.70	-	11	0

病院や福祉施設、学校給食などの献立を立てる際、栄養価計算するのに使っています

“もやし”や“鮭”などは種類がたくさん！
もやし→アルファルファもやし、だいずもやし、ブラックマッペもやし、りょくとうもやし

食品の正式名称で書かれてあるのでよく使うのが別名だったんだと気づく！
- みかん→うんしゅうみかん
- ゴーヤ→にがうり

食品成分表

栄養だよりなど資料を作る時にも使っています♪

食材は‘生’だけでなく物によっては‘ゆで’‘油いため’‘焼き’‘天ぷら’など調理後の成分値も載っている
→同じ食材でも成分が変わるのにビックリ！

『夏採り』『冬採り』と時期の物に分けてあるのは･･･
ほうれん草だけ！
→旬の栄養価の違いがわかる