



INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol.117



2022年 2月 発行

食品成分表(その2)

前月お話しした続きです。

2020年に食品成分表が見直され、『八訂版』では大きく内容が変わりました！



「調理済み流通食品」が載りました！



和風料理

青菜の白和え、きんぴらごぼう、肉じゃが、アジの南蛮漬けなど



洋風料理

カレー、シチュー、コロッケ、スープ、ハンバーグ、フライなど



中国料理

ぎょうざ、しゅうまい、酢豚、八宝菜、麻婆豆腐など



穀類	調理済み流通食品	食品番号	食品名	%	kJ	kcal	水分	たんぱく質		脂質	
								たんぱく質	たんぱく質	コレステロール	脂質
豆類	(和風料理)										
種類	和え物類										
18024	青菜の白和え	0	342	81	(79.7)	(3.9)	(4.2)	(2.6)	(Tr)	(3.4)	
18025	いんげんのごま和え	0	320	77	(81.4)	(3.0)	(3.7)	(3.2)	(5)	(3.4)	
18026	わかめとねぎの酢みそ和え	0	358	85	(76.3)	(3.0)	(3.8)	(0.8)	(17)	(0.9)	
野菜類	汁物類										
18028	とん汁	0	107	26	(94.4)	(1.3)	(1.5)	(1.4)	(3)	(1.5)	
果菜類	酢の物類										
18027	紅白なます	0	143	34	(90.3)	(0.6)	(0.6)	(0.7)	0	(0.6)	
きのこ類	煮物類										
18029	卵の花いり	0	350	84	(79.1)	(3.1)	(4.4)	(3.5)	(7)	(4.1)	
18030	親子丼の具	0	424	101	(79.4)	(7.9)	(8.4)	(5.1)	(130)	(5.2)	
18031	牛飯の具	0	505	122	(78.8)	(3.5)	(4.1)	(8.8)	(18)	(9.4)	
18032	切り干し大根の煮物	0	100	24	(94.4)	(1.3)	(1.5)	(1.4)	(3)	(1.5)	



エネルギーの量が変わりました！

エネルギー量を求める計算方法が変わったため、ほとんどの食品で今までより減る傾向に。

	今まで	これから(八訂)
ご飯(茶碗1杯)	302kcal	→ 281kcal
サラダ油(大さじ1杯)	110kcal	→ 106kcal
牛バラ肉(60g)	282kcal	→ 267kcal
卵1個(Mサイズ)	83kcal	→ 78kcal

減ったからといってその分たくさん食べたいしないでよいです！
計算方法が変わっただけなので、数字は変わりましたが
今まで通りの食事で大丈夫です♪

