

イラストの中の料理データ及び食事摂取基準との比較表

(参考資料)

料理区分	つ (SV)	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	めしS	168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
主食	1	おにぎり(1個分)	170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	12	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7
主食	1	食パン(6枚切り)	158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
主食	2	かけうどん	406	14.3	1.4	78.0	359	41	1.1	3	0.12	0.13	1	5	2.6	2.8
副菜	1	レタスときゅうりのサラダ	63	1.1	4.3	6.1	276	20	0.4	55	0.06	0.04	22	0	1.4	0.3
副菜	2	野菜の煮しめ	140	8.0	2.9	22.2	824	97	1.4	104	0.13	0.12	19	0	5.1	1.5
副菜	1	ほうれん草のお浸し	22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	280	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
副菜	1	野菜のみそ汁	71	2.9	0.8	13.9	365	33	0.9	8	0.06	0.05	21	0	1.9	1.8
副菜	1	きゅうりとわかめの酢の物	31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	53	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
主菜	1	目玉焼き(1皿)	112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5
主菜	1	さんまの塩焼き(1/2)	106	6.2	8.0	1.3	130	17	0.5	4	0.01	0.09	3	21	0.3	0.6
主菜	1	冷奴(100g)	63	5.8	3.0	2.8	191	48	1.0	6	0.11	0.06	2	1	0.5	0.6
主菜	1.5	ハンバーグ(1/2)	203	11.6	12.9	8.6	251	17	1.3	28	0.17	0.15	3	71	0.7	1.2
その他乳製品	2	牛乳(1本:200g)	134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	76	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
その他果物	1	みかん	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	84	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
その他果物	1	りんご	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	2	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
合計			2116	82.9	54.5	316.8	3948	679	10.6	790	1.13	1.46	145	360	21.8	12.7

(*汁を半分残したものととして算出)

男女が混在する18～69歳の集団における食事摂取基準の設定

[栄養比率]		食事摂取基準(2005年版)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)
主食エネルギー比: 50.5		推定平均必要量 EAR	2,000	50					9.0	500	0.9	1.0	85			1.5
		推奨量 RDA		60					10.5	700	1.1	1.2	100			
エネルギー構成比	P比: 15.7	目安量 AI	2,400				1,600	700							20	
	F比: 23.2	目標量 DG		100未満	45～55	260～340	2,800	600						600未満	19	8未満
		上限量 UL						2,300	40.0	3,000						
	*C比: 61.2	推定平均必要量 EAR			50					9.0	550	1.1	1.2	85		
	推奨量 RDA		60					10.5	750	1.3	1.4	100				
	目安量 AI					1,600	900							24		
	目標量 DG		120未満	55～65	300～420	3,000	650						600未満	20	8未満	
	上限量 UL						2,300	40.0	3,000							

(*差し引きによる)