

③ 各料理区分における基本形のエネルギー及び栄養素量平均値

②と同様の方法により、各料理区分における1つ (SV) 当たりのエネルギー及び栄養素量の平均値を算出した (表1)。その1つ (SV) 当たりの平均値を用いて、コマの基本形である主食6つ (SV)、副菜5つ (SV)、主菜4つ (SV)、牛乳・乳製品2つ (SV)、果物2つ (SV) を摂取した場合に想定されるエネルギー及び栄養素量を表2に示した。

表1 各料理区分における「1つ (SV)」当たりのエネルギー及び栄養素量平均値

		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 (μ g)	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)
主食	1つ (SV)	180	4.5	1.9	35.8	56	12	0.3	0	0.04	0.02	0	0	1.0
副菜	1つ (SV)	93	2.8	4.5	10.6	316	42	0.9	92	0.08	0.07	17	7	2.2
主菜	1つ (SV)	142	8.2	4.4	16.1	127	20	0.6	25	0.10	0.10	1	59	0.4
牛乳・乳製品	1つ (SV)	55	3.2	2.4	5.0	94	95	0.0	23	0.02	0.11	0	8	0.0
果物	1つ (SV)	55	0.4	0.1	13.8	147	8	0.1	21	0.04	0.02	20	0	1.3

表2 各料理区分における「つ (SV)」に基づいて算出した基本形のエネルギー及び栄養素量

		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 (μ g)	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)
主食	6つ (SV)	1,080	27.2	11.4	214.8	336	72	1.8	0	0.24	0.12	0	0	6.0
副菜	5つ (SV)	465	14.0	22.5	53.0	1,580	210	4.5	460	0.40	0.35	85	35	11.0
主菜	4つ (SV)	568	32.8	17.6	64.4	509	80	2.4	100	0.40	0.40	4	236	1.6
牛乳・乳製品	2つ (SV)	110	6.4	4.8	10.0	188	190	0.0	46	0.04	0.22	0	16	0.0
果物	2つ (SV)	110	0.8	0.2	27.6	294	16	0.2	42	0.08	0.04	40	0	2.6
合計		2,333	81.0	56.5	369.8	2,906	568	8.9	648	1.16	1.13	128	287	21.2

PFC比率 (%)

P比	F比	C比
13.9	21.8	64.3