

4. 参照データ

(1) 「食事バランスガイド」

現行の料理データベースに基づく料理区分別栄養価の参照用リスト

＜ 中央値を採用した場合 ＞

中央値	n数	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄
1:主食	16	213	5.9	2.5	37.1	69	18	0.5
2:副菜	35	93	3.0	4.3	8.6	288	27	0.6
3:主菜	22	102	6.4	5.5	2.6	138	14	0.5
4:牛乳・乳製品	3	67	3.6	3.8	4.8	125	110	0.1
5:果物	6	54	0.4	0.1	14.5	145	6	0.1

中央値	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩
1:主食	1	0.06	0.03	0	0	1	0.9
2:副菜	56	0.07	0.06	13	1	2	0.9
3:主菜	13	0.04	0.08	2	25	0	0.6
4:牛乳・乳製品	38	0.02	0.12	0	12	0	0.2
5:果物	2	0.03	0.01	6	0	1	0.0

＜ 平均値を採用した場合 ＞

平均値	n数	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄
1:主食	16	213	5.7	4.8	36.0	92	18	0.6
2:副菜	35	93	2.9	4.4	10.7	320	43	0.9
3:主菜	22	93	6.7	5.7	2.8	148	17	0.6
4:牛乳・乳製品	3	64	3.8	3.1	5.0	96	112	0.1
5:果物	6	52	0.4	0.1	13.8	147	8	0.1

平均値	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維総量	食塩
1:主食	10	0.05	0.05	0	7	1	1.0
2:副菜	90	0.08	0.08	16	8	2	0.9
3:主菜	23	0.06	0.10	4	51	0	0.6
4:牛乳・乳製品	30	0.02	0.12	0	10	0	0.3
5:果物	21	0.04	0.02	20	0	1	0.0

(参考)

平成7年国民栄養調査結果より得られた出現頻度の高い代表的な114料理から複合料理を除いたものを対象に料理区分別に栄養価を中央値もしくは平均値あたりで算出した。

(出典)

1. フードガイド(仮称)検討会 食事バランスガイド:厚生労働省、農林水産省 平成17年P36~41
2. 平成12年度厚生科学研究費補助金 厚生科学特別研究事業:食生活指針啓発普及のための食物データベースおよび教育ツールの開発に関する研究報告書(主任研究者 吉池信男)／分担研究 足立己幸・針谷順子:料理の類型化および教育媒体のフレームの検討,P15-33,2001