

食品構成表

対象	19歳女子
----	-------

食品群	分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	360	1138	25.8	7.0	233.6	54	2.4	0	0.3	0.1	0	4	3
いも類	70	60	1.1	0.1	14.0	8	0.3	1	0.1	0.0	22	1	0
砂糖類	20	72	0.0	0.0	18.7	0	0.0	0	0.0	0.0	0	0	0
豆類	40	61	4.9	3.1	3.5	61	1.3	0	0.0	0.0	0	1	1
緑黄色野菜	100	31	1.1	0.2	7.0	36	0.8	836	0.1	0.1	19	2	0
その他の野菜	200	43	2.0	0.3	10.0	58	0.6	38	0.1	0.1	37	3	0
果実類	150	81	1.0	0.2	21.3	22	0.3	100	0.1	0.0	47	2	0
藻類	5	4	0.6	0.1	1.5	22	0.3	66	0.0	0.0	2	1	0
魚介類	40	66	9.5	2.7	0.3	11	0.4	6	0.0	0.1	0	0	0
肉類	40	109	6.4	8.6	0.2	2	0.4	62	0.1	0.1	2	0	0
卵類	50	76	6.2	5.2	0.2	26	0.9	75	0.0	0.2	0	0	0
乳類	180	169	9.5	10.7	8.0	293	0.1	113	0.1	0.3	2	0	1
油脂類	20	173	0.1	18.7	0.1	6	0.0	65	0.0	0.0	0	0	0
合計(A)		2084	68.1	56.8	318.3	600	7.6	1360	0.9	1.0	130	16	5
給与栄養目標量(B)		2050	66.6	56.9	317.8	600	10.5	600	1.1	1.2	100	17	8未満
過不足(A-B)		34	1.4	-0.2	0.5	0	-2.9	760	-0.2	-0.2	30	-1	

栄養比率(%)	計算結果	基準値	
穀類エネルギー比	56%	55%	
たんぱく質エネルギー比	13%	13%	P
脂質エネルギー比	24%	25%	F
炭水化物エネルギー比	62%	62%	C
動物性たんぱく質比	45%	45%	