

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	0	0.1	0.0	22	1	0
砂糖類	15	54	0.0	0.0	14.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0	0	0
豆類	45	69	5.5	3.5	3.9	69	1.4	0	0.1	0.0	0	2	1
緑黄色野菜	100	31	1.1	0.2	7.0	37	0.8	445	0.1	0.1	19	3	0
その他の野菜	200	43	2.0	0.3	10.0	59	0.6	19	0.1	0.1	37	3	0
果実類	150	81	1.0	0.2	21.3	22	0.3	49	0.1	0.0	47	2	0
藻類	5	4	0.6	0.1	1.5	22	0.3	33	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	30	82	4.8	6.5	0.1	1	0.3	46	0.1	0.1	1	0	0
卵類	40	60	4.9	4.1	0.1	20	0.7	60	0.0	0.2	0	0	0
乳類	190	178	10.0	11.3	8.5	310	0.1	119	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)		2040	66	55	314	618	7	842	1	1	129	16	6
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)		-10	0	-2	-3	18	-3	242	0	0	29	-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	25%	25%	F
炭水化物エネルギー比	62%	62%	C
動物性たんぱく質比	44%	45%	