

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	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
穀類	340	1078	24.4	6.6	221.4	4	51	2.2	0	0.3	0.1	0	3
いも類	70	60	1.1	0.1	14.0	1	7	0.3	0	0.1	0.0	22	0
砂糖類	10	36	0.0	0.0	9.4	0	0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
豆類	41	63	5.0	3.2	3.6	2	55	1.3	0	0.0	0.0	0	1
緑黄色野菜	100	32	1.2	0.2	7.1	3	38	0.8	425	0.1	0.1	20	0
その他の野菜	200	43	2.0	0.3	10.0	3	59	0.6	19	0.1	0.1	37	0
果実類	150	82	1.0	0.2	21.7	2	22	0.3	49	0.1	0.0	47	0
藻類	5	5	0.6	0.1	1.5	1	21	0.1	33	0.0	0.0	2	0
魚介類	40	56	7.3	2.6	0.3	0	13	0.3	5	0.0	0.1	0	0
肉類	50	138	8.1	11.0	0.2	0	2	0.5	78	0.1	0.1	2	0
卵類	40	60	4.9	4.1	0.1	0	20	0.7	60	0.0	0.2	0	0
乳類	150	141	7.9	8.9	6.7	0	245	0.1	90	0.1	0.3	1	1
油脂類	18	156	0.1	16.9	0.1	0	5	0.0	10	0.0	0.0	0	0
合計(A)		1951	64	54	296	16	538	7	770	1	1	131	5
給与栄養目標量(B)		1950	63.4	54.2	302.3	18	650	10.5	650	1.1	1.2	100	7未満
過不足(A-B)		1	0	0	-6	-2	-112	-3	120	0	0	31	

栄養比率(%)	計算結果	基準値	
穀類エネルギー比	55.3%	55%	
たんぱく質エネルギー比	13.0%	13%	P
脂質エネルギー比	25.0%	25%	F
炭水化物エネルギー比	60.7%	62%	C
動物性たんぱく質比	44.5%	45%	