

食品構成表

|    |       |
|----|-------|
| 対象 | 19歳女子 |
|----|-------|

| 食品群        | 分量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | 食物繊維<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>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        | 9       | 33            | 0.0        | 0.0     | 8.4       | 0         | 0           | 0.0     | 0           | 0.0          | 0.0          | 0           | 0          |
| 豆類         | 35      | 54            | 4.2        | 2.7     | 3.1       | 1         | 47          | 1.1     | 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        | 50      | 70            | 9.2        | 3.2     | 0.4       | 0         | 16          | 0.4     | 6           | 0.0          | 0.1          | 0           | 0          |
| 肉類         | 40      | 111           | 6.5        | 8.8     | 0.2       | 0         | 2           | 0.4     | 62          | 0.1          | 0.1          | 2           | 0          |
| 卵類         | 30      | 45            | 3.7        | 3.1     | 0.1       | 0         | 15          | 0.5     | 45          | 0.0          | 0.1          | 0           | 0          |
| 乳類         | 180     | 169           | 9.5        | 10.7    | 8.0       | 0         | 293         | 0.1     | 107         | 0.1          | 0.3          | 2           | 1          |
| 油脂類        | 20      | 173           | 0.1        | 18.8    | 0.1       | 0         | 6           | 0.0     | 11          | 0.0          | 0.0          | 0           | 0          |
| 合計(A)      |         | 1955          | 63         | 55      | 296       | 15        | 577         | 7       | 759         | 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)   |         | 5             | 0          | 1       | -6        | -3        | -73         | -4      | 109         | 0            | 0            | 31          |            |

| 栄養比率(%)     | 計算結果  | 基準値 |   |
|-------------|-------|-----|---|
| 穀類エネルギー比    | 55.1% | 55% |   |
| たんぱく質エネルギー比 | 13.0% | 13% | P |
| 脂質エネルギー比    | 25.2% | 25% | F |
| 炭水化物エネルギー比  | 60.6% | 62% | C |
| 動物性たんぱく質比   | 45.5% | 45% |   |