

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	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%	