

★ 料理の栄養価の計算方法

- 1 栄養価の計算をする場合は、料理に使用したすべての材料の分量を計量します。
- 2 食品成分表のデータを使って、材料毎の栄養価を計算し、料理全体の栄養価を合計します。
(食品成分表は書店で購入できます。)

★ 栄養成分数値の単位と表示方法

栄養成分	単位	表示方法
熱量	kcal (キカロリー)	整数で表示
たんぱく質	g (グラム)	小数第1位まで表示
脂質	g (グラム)	小数第1位まで表示
炭水化物	g (グラム)	小数第1位まで表示
ナトリウム	mg (ミリグラム)	小数第1位まで表示
食塩相当	g (グラム)	小数第1位まで表示

【メニュー例】

栄養量の合計をメニューに表示します

カレーライス

880円

- ◇ エネルギー 755kcal
- ◇ タンパク質 21.8g
- ◇ 脂質 27.9g
- ◇ 炭水化物 99.1g
- ◇ 食塩相当量 2.9g



★ 栄養成分の計算方法

栄養成分表の値×使用量÷100
成分表の値は、100gあたりの値なので、最後に100で割ります。

メニュー例 カレーライス 30人分

材料と分量を算出します。

材料	分量
豚肉肩ロース	2.4kg
玉ねぎ	0.9kg
にんじん	0.3kg
じゃがいも	1.5kg
サラダ油	0.15kg
カレールー	0.6kg
米	3.0kg
福神漬	0.45kg

- 1 材料毎の栄養成分値に食品の分量を乗じて計算し、人数で割って1人当たりの栄養価を計算する方法

【豚肩ロース (ロース) の場合】

食品成分表の肉類のページからぶた〔大型種肉〕かたロース脂身つき、生の欄に記載された数値から、分量(2400g)の栄養価を計算します。(肉類は、部位により栄養価が異なります。)

栄養成分	栄養成分値	分量	100gあたりの値なので100で割る	人数	栄養価
エネルギー	253kcal	×2400g	÷100	÷30人	202kcal
たんぱく質	17.1g	×2400g	÷100	÷30人	13.7g
脂質	19.2g	×2400g	÷100	÷30人	15.4g
炭水化物	0.1g	×2400g	÷100	÷30人	0.0g
食塩相当	0.1g	×2400g	÷100	÷30人	0.0g



2 材料を人数で割って、1人当たりの分量を算出して栄養価を計算する方法

材 料	使用量	分量
豚肉肩ロース	2.4 kg ÷ 30 人	80 g
玉ねぎ	0.9 kg ÷ 30 人	30 g
にんじん	0.3 kg ÷ 30 人	10 g
サラダ油	0.15 kg ÷ 30 人	5 g
カレールー	0.6 kg ÷ 30 人	20 g
米	3.0 kg ÷ 30 人	100 g
福神漬	0.45 kg ÷ 30 人	15 g

1人分の分量が分かったらこちらの計算方法で算出します。

【豚肩ロース（ロース）の場合】

食品成分表の肉類のページからぶた〔大型種肉〕かたロース脂身つき、生の欄に記載された数値から、分量（80 g）の栄養価を計算します。（肉類は、部位により栄養価が異なります。）

栄養成分	栄養成分値	一人あたり分量	100 g あたりの値なので100で割る	栄養価
エネルギー	253kcal	×80 g	÷100	202kcal
たんぱく質	17.1 g	×80 g	÷100	13.7 g
脂 質	19.2 g	×80 g	÷100	15.4 g
炭水化物	0.1 g	×80 g	÷100	0.0 g
食塩相当	0.1 g	×80 g	÷100	0.0 g



以上の方法で材料の玉葱や豚肉、調味料など全ての材料の栄養価を計算します。

材 料	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
豚かたロース	80	202	13.7	15.4	0.1	0
玉ねぎ	30	11	0.3	0.0	2.6	0
ニンジン	10	4	0.6	0.0	0.9	0
サラダ油	5	46	0	5.0	0	0
カレールウ	20	102	1.3	6.8	8.9	2.1
ごはん	220	370	5.5	0.7	81.6	0
福神漬	15	20	0.4	0.0	5.0	0.8
合 計		755	21.8	27.9	99.1	2.9

★ 参考

食塩相当量については、ナトリウムから算出できます。

食塩相当量を知るためには、次の式を使って計算してください。

ナトリウムの量 (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩の目安量 (g)

例 福神漬の 20 g の塩分相当量を知りたいときは、

ナトリウムの量 (400 mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 1.0 g

栄養成分計算や御不明な点については、

帯広保健所健康推進課健康増進係(電話 0155-27-8638)に相談してください。