

食品成分表

まるわかり

活用ガイド

— 基礎知識から栄養計算まで —

渡邊智子 著

医歯薬出版株式会社

Q&A でまるわかり！

食品成分表がもっとわかる、
もっと好きになるガイド

「臨床栄養」別冊

食品成分表

まるわかり

活用ガイド

基礎知識から栄養計算まで

渡邊智子 著

B5判 120頁 定価 2,970円(本体 2,700円+税 10%)

主な目次

- Part 1 食品成分表の基本を知ろう
- Part 2 食品成分表の見方を知ろう
- Part 3 食品成分表への理解を深めよう
- Part 4 収載食品に詳しくなろう
- Part 5 食品成分表で栄養計算しよう

詳細はこちら



- 長年にわたり「日本食品標準成分表」の改訂に携わってきた著者が、食品成分表の基本から、あまり知られていない背景情報までをQ&A形式で丁寧にガイド。
- 数字の裏側に隠された考え方や、収載項目の意味づけ、収載食品の情報などを読み解くことで、成分表への理解が深まり、食品や栄養の見方や成分表の活用の仕方が変わっていきます。成分表との新しいつきあい方を提案する一冊です。

重量変化率って何ですか？

重量変化率は、調理操作（ゆで、焼く、水煮等）によって食品の質量がどれだけ変化したかを示す割合です。調理前の質量に対する調理後の質量の割合（%）で表されます。

重量変化率とは？

成分表には、原材料の食品だけでなく、調理した食品も収載されています（→p.62）。原材料の食品に対し、調理操作を行うことにより、調理の前（原材料の食品の状態）と後（調理操作後の状態）で質量は異なります。この質量の変化を割合で示したものを重量変化率といいます。たとえば、水さらしや加熱といった調理では食品中の成分が溶出したり変化したりして質量が減ります。調理に用いる水や油の吸着によって食品の質量が増える場合もあります。重量変化率はこの調理前後の質量の増減を示す指標です。調理した食品が収載されるようになった四訂成分表以降、非常に重要な指標となっています。

重量変化率（%）＝ $\frac{\text{調理後の同一試料の質量}}{\text{調理前の試料の質量}} \times 100$

四訂成分表に収載されている「あさつき」について見てみましょう。図3は四訂成分表の改訂中に示された調理による質量と成分の変化の一例を示したものです。可食部 100gの「あさつき」は、「ゆで」の調理をすることによって、80gに質量が変化すると記されていますので、

重量変化率（%）＝ $\frac{80}{100} \times 100 = 80$ （%）

このように算出することができます。つまり、生の「あさつき」100gをゆでて食べた場合は、「あさつき、ゆで」80gに含まれる栄養成分等を摂取したことになります。

表11のように、四訂成分表以降、原材料と食品と調理した食品がセットで収載されるようになり、より実際の摂取栄養量に近い栄養計算が可能になりました。四訂成分表では、「改訂における食品別別部章」が初めて資料として収載され、その中で調理による重量変化の情報についても盛り込まれました。

その後も成分表の改訂とともに、「調理した食品」の種類や調理方法が増加し、重量変化

日本食品「標準」成分表とは？

日本食品標準成分表の「標準」は、「日本人が常用する食品」の「国内で年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な代表値を表す」という考え方を示しています。

標準が示す意味

「標準」という言葉には、判断のよりどころ、行動の目安、基準、平均的であること、また、その適合性の数値、並、などの意味があります。この「標準」という言葉が、日本の公的な食品成分表の名称に用いられているのは、なぜでしょうか。

日本食品標準成分表は、「我が国において常用される食品についての標準的な成分値を収載するもの」という性格を持っています。したがって、「日本人が常用する食品」の「国内において年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な代表値を表す」という基本的な考え方を「標準」という言葉で表現しているのです。つまり、日本のどこで暮らす人にとっても、成分表の収載データが利用できるような「標準」を目指しています。

標準であるということ

それでは、標準的な成分値は、どのように定められるものなのでしょう。日本食品標準成分表については、文部科学省に設置される科学技術・学術審議会 資源調査分科会 食品成分委員会において、その収載内容の検討が行われています（→p.10）。食品の専門家が生産、時期、生産量、流通量、市場での定着率や推移など、さまざまな要素を考慮しながら分析を行う食品を鑑定します。そして、その分析結果に基づき、標準的な成分値が定められるのです。

当然ながら、食品は工業製品と異なしますので、いつも一定の成分値を示すわけではありません。野菜や果実は収穫される時期や場所、その年の天候によっても、成分値は変わってきます。飼料差もあります。あなたの家の冷蔵庫に入っている食品と、食品成分表に収載されている食品の成分値がまったく同じであるはずがないことはおわかりいただけると思います。日本食品標準成分表に収載されている成分値は、標準的な値ではありますが、あくまでも目安の値であるということを理解しううえで、活用しましょう。

栄養計算してみましょう

栄養計算の3つの基本に従って、「ほうれんそうのごま和え」を例に、栄養計算してみましょう。基本的な手順とポイントを紹介します。

栄養計算してみましょう

次のレシピを使って、栄養計算します。

材料[1人分]	作り方
ほうれんそう……………100g	①ほうれんそうは熱湯でゆで、水切り、すりこぎ……………小さじ2.5
ごま……………小さじ3分の2	②ボウルにすりこぎ、ごま、しょうゆ、しょうゆ……………小さじ3分の2
和風だしの素……………0.4g	③和え、よく和える。

STEP 1：計算する食品を選ぶ

栄養計算は食品成分表に収載されている成分値を使って行うため、レシピの「材料」と食品成分表の収載食品を一致させます。レシピの「作り方」に応じて、「ゆで」、「焼く」などの調理後食品を選択し、調理による成分変化を考慮した栄養計算ができます。

材 料	収載食品(食品番号・食品名)
ほうれんそう	06268 ほうれんそう、葉、通常平均、ゆで
すりこぎ	05018 ごま、いり
ごま	03003 黒種、上白糖
しょうゆ	17007 二くちしょうゆ
和風だしの素	17028 顆粒和風だし

STEP 2：栄養計算に使う質量を求める

栄養計算に使う質量（計算質量）を求めます。食品成分表では、「可食部 100g 当たり」の成分値が収載されています。養分部位を食