

にんじんと卵の炒り煮



エネルギー
80kcal

ピザトースト



カルシウム
150mg

やってみよう！ 栄養価計算

マフィン



エネルギー
96kcal

大豆サラダ



食物繊維
2g

ビタミンB1
0.3mg



千切ドサラダ

食品や総菜を買う時や外食をする場合、約5割*の人が栄養成分表示を参考にしており、表示を見て食事を選ぶ人が増えています。

※令和元年度大学・事業所等における食育イベント時アンケート結果

Step 1

食材をはかる

- 料理に使用するすべての食材をはかります。

(例) 生姜焼き 4人分

・豚ロース肉	400g
・たまねぎ	100g
・しょうが	30g
・サラダ油	8g
・酒 (大さじ4)	60g
・しょうゆ(大さじ2)	36g
・みりん (大さじ2)	36g

※骨、皮、種など食べられない部分を取り除いた量(可食部)をはかります

※はかるときは、さじ等のふちまで入れ
平らにならした状態(すりきり)ではかります



point

- ◆ 調味料は容量(ml)と重量(g)が違うので注意しましょう。

食品名	計量器	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
酢・酒		5	15	200
しょうゆ・塩		6	18	240
上白糖		3	9	130
グラニュー糖		4	12	180
油・バター		4	12	180
片栗粉		3	9	130
小麦粉		3	9	110

※単位は g

Step 2

計算する

- 日本食品標準成分表(以下、食品成分表)のデータを使って各食材の栄養価を出します。

食品名「ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき生」 ※100当たり

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)
263	19.3	19.2	0.2	0.1

point

- ◆ 食品成分表は食品(可食部)100g当たりの栄養量が記載されているので、使用する重量当りに換算します。

4人分(400g)にするため、それぞれに
「使用量(g)÷100」の数値をかける (400g÷100 = 4)

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)
263 × 4	19.3 × 4	19.2 × 4	0.2 × 4	0.1 × 4

＼ 400g当たりになった! ／

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)
1,052	77.2	76.8	0.8	0.4

日本食品標準成分表

- ・日常摂取する食品の成分に関する基礎データを幅広く提供することを目的として、文部科学省から公表されています。

※本リーフレット記載のデータについては
日本食品標準成分表2015年版(七訂)から引用しています。

- ・書店で販売されている他、インターネット上に公開されている「食品成分データベース」から見ることができます。

文科省 食品データベース



※このデータベースは、文部科学省が開発したものであり、試験的に公開しているものです。

Step 3

合計する

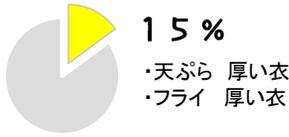
- 各食材の計算結果を合計します。

食品名	重量 (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)
ぶた大型種肉 ロース 脂身つき生	400	1,052	77.2	76.8	0.8	0.4
たまねぎ りん茎 生	100	37	1.0	0.1	8.4	0.0
しょうが 根茎 生	30	9	0.3	0.1	2.0	0.0
調合油	8	74	0.0	8.0	0.0	0.0
清酒 普通酒	60	65	0.2	0.0	2.9	0.0
こいくちしょうゆ	36	26	2.8	0.0	3.6	5.2
みりん 本みりん	36	87	0.1	0.0	15.6	0.0
合計		1,350	81.6	85.0	32.5	5.6

揚げ物の時には以下の手順をプラス！

- ◆ 揚げ物料理の場合、吸油率から算出した油の量を栄養価計算時に追加します。

<素材と衣に対する吸油率>



※油の食品への吸油率は調理条件、使用食材等により変動がありますが、目安として参考にして下さい。

(例) エビフライ (フライ普通衣)

素材重量に吸油率10% (0.1) をかけたものが吸収される油の量。

食品名	重量 (g)
ブラックタイガー	60
小麦粉	5
卵	5
パン粉	5
合計	75

7.5gの油についても栄養価計算し、栄養価に追加する

× 0.1 = **7.5g**

Step 4

1食分に直す

- 1食分(1人分)の栄養量に換算します。

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)
1,350 ÷ 4	81.6 ÷ 4	85.0 ÷ 4	32.5 ÷ 4	5.6 ÷ 4

1食分当たりになった！

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)
338	20.4	21.2	8.1	1.4

point

- ◆ 定食の場合は他のメニューもそれぞれ同様に計算し、各メニューを合計して栄養価を出してみましょう。



大阪市保健所では、栄養価計算の支援を行っています。お気軽にお問合せください。

問合せ先

大阪市保健所 管理課 (健康栄養グループ)

(大阪市阿倍野区旭町1-2-7-1000
あべのメディックス10階)

☎ (06) 6647-0662

栄養価計算ツール「栄養算（えいようさん）」

メニューの食品名と重量を入力するだけでエネルギーや食塩相当量等の栄養価を自動で計算します。基本的な栄養素だけでなく、野菜の量も自動で計算します。

準備 栄養算をダウンロードしましょう

大阪市 栄養算

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000506951.html>



01 食品を検索する



食品群や食品名から検索できます

02 栄養価を知る

合計	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)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 活性量 (μg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量 (g)
1人分	288	11.6	4.3	52.5	1.3	509	75	1.0	398	0.13	0.18	21
1人当たりの野菜量	288	11.6	4.3	52.5	1.3	509	75	1.0	398	0.13	0.18	21
1人分の野菜量	90.0	g										

野菜の量も計算できます

「栄養算」はExcel®データであり、Visual Basic for Applications (VBA) を使用して作成されています。

※Excelは米国Microsoft Corporationの
米国およびその他の国における登録商標または商標です。

大阪市における食環境整備の取り組み

1. やさいTABE店(たべてん)

外食や中食をよく利用される場合、野菜不足になりがちです。大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさいTABE店」として登録し、外食やお弁当を利用する市民の健康づくりにご協力いただいています。



▲ ロゴマーク

やさいTABE店
詳しくはコチラ！



2. うちのお店も健康づくり応援団の店

大阪ヘルシー外食推進協議会では、府民の皆様の健康づくりに役立つよう、

- ・メニューの栄養成分表示
 - ・ヘルシーメニューの提供
 - ・ヘルシーオーダーの実施
- …等を進めています。

ご協力くださるお店にはステッカー等をお渡ししています。



▲ ステッカー



▲ スウィングPOP