

食品番号	成　　　　分　→	分	使用量	蛋白質	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンD	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂質	エネルギー	脂肪酸n-3	脂肪酸n-6
入　　力	食　品　名　↓	類		30(g)	0.4(mg)	0.5(mg)	6(mg)	2(μg)	4(mg)	210(μg)	40(mg)	1300(mg)	300(mg)	400(mg)	10(g)	84(g)	16(g)	600(Kcal)	(g)	(g)
10048	いわし・煮	I	50	11.5	0.015	0.165	3.8	6.65	0.95	19	0	160	42.5	125	0	0.45	6.55	112	1.525	0.205
10281	あさり・生	I	15	0.9	0.003	0.024	0.21	0	0.57	0.6	0.15	21	9.9	12.75	0	0.06	0.045	4.5	0.0045	0.0015
11183	ベーコン・ベーコン	I	10	1.29	0.047	0.014	0.3	0.05	0.06	0.6	3.5	21	0.6	23	0	0.03	3.91	40.5	0.029	0.329
13025	ヨーグルト・全脂無糖	I	40	1.44	0.016	0.056	0.04	0	0	13.2	0.4	68	48	40	0	1.96	1.2	24.8	0.004	0.032
10091	かつお・加工品・かつお節	I	1	0.771	0.0055	0.0035	0.45	0.06	0.055	0	0	9.4	0.28	7.9	0	0.008	0.029	3.56	0.007	0.001
11123	豚・ロース・脂身つき、生	I	30	5.79	0.207	0.045	2.19	0.03	0.09	1.8	0.3	93	1.2	54	0	0.06	5.76	78.9	0.033	0.63
20001	穀付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
10045	かたくちいわし煮干	I	2	1.29	0.002	0.002	0.33	0.36	0.36	0	0	24	44	30	0	0.006	0.124	6.64	0.0132	0.002
20004	昆布戻し	II	10	0.17	0.001	0.006	0.03	0	0.06	1.6	0	80	10.7	3.5	0.62	1.3	0.05	3.4	0	0
6103	しょうが・根茎、生	II	22	0.198	0.0066	0.0044	0.132	0	0.11	0	0.44	59.4	2.64	5.5	0.462	1.452	0.066	6.6	0	0
6084	ごぼう・根、生	II	15	0.27	0.0075	0.006	0.06	0	0.105	0	0.45	48	6.9	9.3	0.855	2.31	0.015	9.75	0	0
7022	うめ・梅干・塩漬	II	2	0.018	0.0004	0.0002	0.008	0	0.02	0.14	0	8.8	1.3	0.42	0.072	0.21	0.004	0.66	0	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	100	1.3	0.04	0.03	0.2	0	0.3	4	41	200	43	27	1.8	5.2	0.2	23	0.01	0.01
6022	スナツブえんどう・生	II	15	0.435	0.0195	0.0135	0.105	0	0.09	5.1	6.45	24	4.8	9.3	0.375	1.485	0.015	6.45	0	0
6095	しそ・葉、生	II	2	0.078	0.0026	0.0068	0.02	0	0.034	17.6	0.52	10	4.6	1.4	0.146	0.15	0.002	0.74	0	0
6191	なす・果実・生	II	40	0.44	0.02	0.02	0.2	0	0.12	3.2	1.6	88	7.2	12	0.88	2.04	0.04	8.8	0	0
6264	ブロッコリー・花序、ゆで	II	30	1.05	0.018	0.027	0.12	0	0.21	19.2	16.2	54	9.9	19.8	1.11	1.29	0.12	8.1	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	10	0.1	0.006	0.014	0.12	0	0.04	8.8	17	21	0.7	2.2	0.16	0.72	0.02	3	0	0
6245	青ピーマン・果実、生	II	10	0.09	0.003	0.003	0.06	0	0.04	3.3	7.6	19	1.1	2.2	0.23	0.51	0.02	2.2	0.001	0.003
6257	ふき・葉柄、ゆで	II	40	0.12	0	0.004	0.04	0	0.04	2	0	92	13.6	6	0.44	0.76	0	3.2	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	20	0.12	0.01	0.008	0.14	0	0.04	152	0.8	56	5.6	5	0.54	1.82	0.02	7.4	0	0.006
6223	にんにく・りん茎、生	II	1	0.06	0.0019	0.0007	0.007	0	0.008	0	0.1	5.3	0.14	1.5	0.057	0.263	0.013	1.34	0.0004	0.0037
7107	バナナ・生	II	30	0.33	0.015	0.012	0.21	0	0.09	1.5	4.8	108	1.8	8.1	0.33	6.75	0.06	25.8	0	0
1088	水稲めし・精白米	III	100	2.5	0.02	0.01	0.2	0	0.1	0	0	29	3	34	0.3	37.1	0.3	168	0	0.1
2023	やまのいも・ながいも・生	III	30	0.66	0.03	0.006	0.12	0	0.12	0	1.8	129	5.1	8.1	0.3	4.17	0.09	19.5	0.003	0.021

i　群　合　計	I	150	24	0.3	0.3	7	7	2.5	35	4	410	288	313	0	3	18	275	必須脂肪酸比率		
Ⅱ　群　合　計	Ⅱ	347	5	0.2	0.2	1	0	1.3	218	97	874	114	113	8	26	1	110	M6/N3　　0.8		
Ⅲ　群　合　計	Ⅲ	130	3	0	0	0	0	0.2	0	2	158	8	42	1	41	0	188			
総　合　計		627	32	0.5	0.5	9	7	4.0	254	103	1442	411	468	9	70	19	573	1.63	1.34	