

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)
10329	ブラツクタイガー・養殖、生	I	30	5.52	0.021	0.009	0.78	0	0.06	0.3	0	69	20.1	63	0	0.09	0.09	24.6	0.012	0.006
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	30	6.15	0.27	0.063	1.86	0.03	0.21	1.2	0.3	105	1.2	60	0	0.06	3.06	54.9	0.018	0.354
10281	あさり・生	I	20	1.2	0.004	0.032	0.28	0	0.76	0.8	0.2	28	13.2	17	0	0.08	0.06	6	0.006	0.002
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
12004	鶏卵・全卵、生	I	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	37.5	0	32.5	12.75	45	0	0.075	2.575	37.75	0.0425	0.3725
10376	かに風味かまぼこ(カニかま)	I	15	1.815	0.0015	0.006	0.03	0.15	0.03	3.15	0.15	11.4	18	11.55	0	1.38	0.075	13.5	0.0165	0.0075
10085	めかじき・生	I	20	3.66	0.01	0.016	1.38	2.2	0.1	10.4	0.2	86	0.6	50	0	0.02	1.34	28.2	0.16	0.028
200010	さるえび	I	1.5	0.75	0	0	0.15	0	0.225	0	0	1.125	106.5	15	0	0	0.075	3.75	0.0075	0
5004	えごま・乾	I	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512
6086	小松菜・葉、生	II	30	0.45	0.027	0.039	0.3	0	0.84	78	11.7	150	51	13.5	0.57	0.72	0.06	4.2	0.018	0.003
6247	赤ピーマン・果実、生	II	15	0.15	0.009	0.021	0.18	0	0.06	13.2	25.5	31.5	1.05	3.3	0.24	1.08	0.03	4.5	0	0
6182	トマト・果実・生	II	40	0.28	0.02	0.008	0.28	0	0.08	18	6	84	2.8	10.4	0.4	1.88	0.04	7.6	0	0.008
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	40	0.4	0.012	0.004	0.04	0	0.08	0	3.2	60	8.4	13.2	0.64	3.52	0.04	14.8	0	0.008
6223	にんにく・りん茎、生	II	2	0.12	0.0038	0.0014	0.014	0	0.016	0	0.2	10.6	0.28	3	0.114	0.526	0.026	2.68	0.0008	0.0074
7155	レモン、全果、生	II	15	0.135	0.0105	0.0105	0.03	0	0.03	0.3	15	19.5	10.05	2.25	0.735	1.875	0.105	8.1	0.006	0.0105
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	40	0.64	0.036	0.012	0.52	0	0.16	0	14	164	1.2	16	0.52	7.04	0.04	30.4	0.004	0.004
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
6061	キャベツ・結球葉、生	II	30	0.39	0.012	0.009	0.06	0	0.09	1.2	12.3	60	12.9	8.1	0.54	1.56	0.06	6.9	0.003	0.003
6119	セロリー・葉柄、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0	0	0.02	0.4	0.7	41	3.9	3.9	0.15	0.32	0.01	1.5	0	0.003
6263	ブロッコリー・花序、生	II	30	1.29	0.042	0.06	0.24	0	0.3	20.1	36	108	11.4	26.7	1.32	1.56	0.15	9.9	0	0
6065	きゅうり・果実、生	II	15	0.15	0.0045	0.0045	0.03	0	0.045	4.2	2.1	30	3.9	5.4	0.165	0.45	0.015	2.1	0.0015	0
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012
9027	てんぐさ・角寒天	II	1	0.024	0.0001	0	0.001	0	0.045	0	0	0.52	6.6	0.34	0.741	0.741	0.002	1.54	0	0
7121	ぶどう、果実飲料10%果汁入り	II	35	0	0	0	0	0	0.035	0	0	1.05	1.05	0.35	0	4.585	0	18.2	0	0
7097	パインアップル・生	II	25	0.15	0.02	0.005	0.05	0	0.05	0.75	6.75	37.5	2.5	2.25	0.375	3.35	0.025	12.75	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
20009	しそ油	III	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332
6287	だいずもやし・生	II	20	0.74	0.018	0.014	0.08	0	0.1	0	1	32	4.6	10.2	0.46	0.46	0.3	7.4	0.026	0.128

i 群 合 計	I	145	24	0.3	0.2	5	3	2.4	53	1	363	220	297	0	2	8	181	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	358	5	0.2	0.2	2	0	2	387	134	857	131	121	8	31	1	137	M6/N3 1.1		
III 群 合 計	III	141	3	0	0	1	0	0	0	14	193	4	50	1	44	1	208			
総 合 計		644	32	0.6	0.5	8	3	4.6	441	149	1413	355	468	9	77	10	525	1.18	1.25	