

# 家庭食—材料リストの食品選択

(例 a.) 「ご飯」「りんご」など、料理名=1つの食品(材料)

→ **次ページへ**

(例 b.) 「カレー」「すき焼き」など、料理名=複数の食品(材料)

※設定されている食品が番号順に表示されます。

番号	食品名	純使用量(g)	割合比率 01	割合比率 02	割合比率 03	割合比率	残食使用重量(g)
00070	こんにゃく	0.00					
00104	白砂糖	0.00					
00202	動物脂	0.00					
00257	焼き豆腐	0.00					
00541	牛肉(参考値詰身つき)	0.00					
00632	鶏卵(全卵)	0.00					
00699	しゃんぎく	0.00					
00771	ねぎ(根菜)	0.00					
00772	はくさい	0.00					
00950	えのきたけ(生)	0.00					
00953	しいたけ(生)	0.00					
01035	しょう油(濃)	0.00					
01053	みりん	0.00					

## ① 食品の選択

→ 必要ない食品を  (例) 「えのきたけ」を削除する → 図参照

※連続してリストに載っている食品名を Shift Key で連続指定すると、同時に削除できます。

→ **選択食品削除**

→ 必要な食品だけになるまで繰り返す

## ② 使用量入力

→ 食品名を1つだけ  (例) こんにゃく

→ **目安量・使用量入力**

# 家庭食一案分比(残食)入力

食品使用量入力

料理整理番号 2001 料理 00925 リンゴ(生) 食事区分 昼食

食品リスト 00925 リンゴ(生)

目分量   目分量無し

使用重量  g

廃棄率  % 廃棄物無し

廃棄量  g

純使用量  g

整数比   
 分数比   
 小数比   
 パーcentage比

世帯番号	01	02	03	04	05
01	山田太郎	山田泰子	山田二郎	山田綾香	山田三郎
比率	00/00	02/04	01/04	00/00	01/04
案分比率	0	2	1	0	0

## ① 案分比の比率の種類を選択

整数比   
 分数比   
 少数比   
 パーcentage比

→  または  で該当項目の  を  にする → 

## ② 案分比(世帯員分から残食まで)を入力

→ 数字入力 →  → 数字入力 →  の繰り返しで各世帯員への入力を行います。

a. 整数比 → 整数入力 (例) 2 : 1 : 1

b. 分数比 → 分子 2 けた入力 → 分母(全世界帯員同じ分母で)2 けた入力

→ (例) 1/5 : 3/5 : 1/5 → 図参照

c. 小数比 → 小数点を入れて入力

(例) 0.5 : 0.5 : 1.5

d. パーcentage比 → 整数入力

(例) 30 : 40 : 30

③  ()

# 家庭食—食品名入力方法

① リストにない食品を追加する → 食品リストの真下の空欄を

料理入力

調査年度 平成 10年度 地区番号 02-001-01  
 世帯番号 01 山田 太郎 調査日 1998/11/11 調査区分 国民栄養調査

料理整理番号 2001 (朝食) 新規

料理区分  家庭食  外食  給食  総菜類・加工食品

料理リスト 14006 焼き焼き 新規検索

特記

番号	開食品名	純使用量(g)	案分比率 01	案分比率 02	案分比率 03	案分比率 04	案分比率
00104	白砂糖	0.00					
00202	動物脂	0.00					
00267	焼き豆腐	0.00					
00541	牛肉(参考他脂身つき)	0.00					
00632	鶏卵(全卵)	0.00					
00699	しほんぎく	0.00					
00771	ねぎ(根深)	0.00					
00772	はくさい	0.00					
00950	えのきたけ(生)	0.00					
00953	しいたけ(生)	0.00					
01035	しょう油(濃)	0.00					
01053	みりん	0.00					

目分量・使用量入力

入力内容継承 料理登録 入力料理一覧へ戻る

→ 目分量・使用量入力

食品使用量入力

料理整理番号 2001 料理 14006 焼き焼き 食事区分 朝食

食品リスト

目分量

使用重量

廃棄率

廃棄量

純使用量

整数比 小数比 小数比 小数比

② 食品名入力

<方法 a.> キーワード検索 →

次ページへ

<方法 b.> 番号入力 →

<方法 c.> 食品リスト検索 →

e-10 ページへ

# 食品名入力—<a.>キーワード検索

食品使用量入力

料理整理番号 2001 料理 14006 やぎ

食品リスト

目安量

使用重量

廃棄率

廃棄量

純使用量

関連名称

食品名

やぎ やぎ  
焼き豆 やぎ豆腐  
焼心 焼心  
焼き豚 加工品 (焼き豚)

整数比 分数比

世帯番号	01	02		
山田	山田 太郎	山田 泰子		
比率	00	00	00	00
案分比率	00	00	00	00

OK

※項目名をクリックすると  
その内容順に並び変わります。

※入力文字数が多いほど、限定されたリストの候補が表示されます。

## <方法 a.> 食品名をひらがな (カタカナ) 入力

(例) 焼きふ → 食品名「やきふ」をひらがな (カタカナ) 入力

やきふ

## <方法 b.> 関連名称をひらがな (カタカナ) 入力 (パン類から食パンを探すなど)

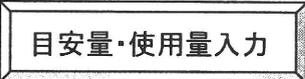
(例) 焼きふ → 関連名称として「ふ」と入力

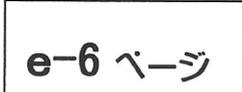
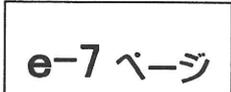
ふ

→   食品リスト表示

→ 該当項目を  (  )

→ 

→ 

→   の作業をする

食品リスト

関連名称	食品名
ふ	生ふ
ふ	ちくわふ
ふ	焼心
フイヨ	フイヨン
風味調	風味調味料
ふぎ	ふぎ
ふぎの	ふぎのとう
ふぐ	ふぐ (生)
福神漬	だいこん根 (福神漬)
ふぎの	ふぎの佃煮
豚肉	豚肉 (かた脂身つき)
豚肉	豚肉 (かた脂身なし)
豚肉	豚肉 (かたロース脂身つき)
豚肉	豚肉 (かたロース脂身なし)
豚肉	豚肉 (参考値 脂身つき)

OK

# 置き換え食品

料理入力

調査年度 平成 [0]年度 地区番号 [02]-[00T]-[0T]  
 世帯番号 [01] 山田 太郎 調査日 [998/11/11] 調査区分 国民栄養調査

料理整理番号 [0001] (夕食) [新規]  
 料理区分  家庭食  外食  給食  総菜類・加工食品

番号	商品名	純使用量(g)	成分比率 01	成分比率 02	成分比率 03	成分比率	残食使用重量(g)
00059	パン粉	0.00					
00200	植物油	0.00					
00203	バター	0.00					
00543	牛肉 (ひき肉)	0.00					
00632	鶏卵 (全卵)	0.00					
00840	普通牛乳	0.00					
00784	たまねぎ	0.00					
01038	食塩	0.00					
01056	その他の調味料	0.00					
09002	▼ 合い挽き肉	100.00	1	1	1		
00543	▼ 牛肉 (ひき肉)	50.00	1	1	1		
00594	▼ 豚肉 (ひき肉)	50.00	1	1	1		

目分量・使用量入力

入力内容転送 料理登録 入力料率一括へ戻る

※ 置き換え食品（別刷りリスト参照）の ▼ を 

→ 読み換え先食品と設定された割合などを表示します。

★設定されている割合の変更は不可

※  を  → 読み換え先食品を非表示。

# 外食・給食

料理入力

調査年度 平成 10 年度 地区番号 02 - 001 - 01  
世帯番号 01 山田 太郎 調査日 1998/11/11 調査区分 国民栄養調査

料理整理番号 2004 (昼食) 新規

料理区分  家庭食  外食  給食  お総菜類・加工食品

目分量 1.0 人前

番号	食品名	純使用量(g)
00005	牛(精肉)	120.00
00104	白砂糖	4.00
00568	鶏肉(ささ身)	40.00
00632	鶏卵(全卵)	45.00
00741	えんどう(グリーンピース)	2.00
00764	たまねぎ	30.00
01035	しょう油(濃)	15.00
01053	みりん	6.00

整数比  分数比  小数比  パーcentage比

世帯番号	01	02	03	04	05
山田太郎		山田泰子	山田一郎	山田綾香	山田三郎
比率	00	00	01	00	
案分比率	0	0	1	0	0

純使用量の数値 1人前あたりです

入力内容破棄 入力内容保存 入力料理一覧へ戻る

① 目分量入力 → 整数または小数入力 (例) 0.7 人前

★リストに示される値は、荷重平均によって算出されたものです。変更はできません。

② 案分比の比率の種類を選択

整数比  分数比  小数比  パーcentage比

→  または  で該当項目の  を  にする → 

③ 案分比(世帯員分から残食まで)を入力

a. 整数比 → 整数入力 (例) 2 : 1 : 1

b. 分数比 → 分子から2けた入力 → 分母(同じ分母で)2けた入力

(例) 1/5 : 3/5 : 1/5

c. 小数比 → 小数点を入れて入力 (例) 0.5 : 0.5 : 1.5

d. パーcentage比 → 整数入力 (例) 30 : 40 : 30

④  入力内容保存 (  )

# 総菜類・加工食品

日誌入力

調査年度 平成 [10]年度 地区番号 [02]-[001]-[01]  
 世帯番号 [01]山田 太郎 調査日 [998/11/11] 調査区分 国民栄養調査

料理整理番号 [2001] (昼食) 新規

料理区分  家庭食  外食  給食  お総菜類・加工食品

総菜入力  総菜戻込

目分量  使用重量  廃棄率  % 廃棄量  純使用量  150.00 g

整数比   
  分数比   
  小数比   
  パーセンテージ比

世帯番号	01	02	03	04	05
山田太郎	山田 泰子	山田 二郎	山田 綾香	山田 三郎	
比率	02	01	00	00	00
累分比率	2	1	0	0	0

番号	食品名	純使用量(g)
00002	小麦粉(強力粉)	2.00
00059	パン粉	8.00
00074	じゃがいも(生)	47.00
00077	でん粉(じゃがいも)	1.00
00104	白砂糖	0.20
00543	牛肉(ひき肉)	15.00
00666	脱脂粉乳	2.00
00764	たまねぎ	20.00
01038	食塩	0.60
01048	風味調味料	0.10
01056	その他の調味料	0.10

純使用量の数値 [100gあたり] です

入力内容破棄    入力内容保存    入力終了一覧へ戻る

## ① 純使用量入力 → 整数または小数入力

★リストに示される値は、荷重平均によって算出されたものです。変更はできません。

## ② 累分比の比率の種類を選択

整数比     分数比     小数比     パーセンテージ比

→ または  で該当項目の  を  にする →

## ③ 累分比(世帯員分から残食まで)を入力

a. 整数比 → 整数入力 (例) 2 : 1 : 1

b. 分数比 → 分子から2けた入力 → 分母(同じ分母で)2けた入力

(例) 1/5 : 3/5 : 1/5

c. 小数比 → 小数点を入れて入力 (例) 0.5 : 0.5 : 1.5

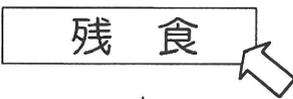
d. パーセンテージ比 → 整数入力 (例) 30 : 40 : 30

④  ( )

# 残食からの料理入力・入力料理の一覧

※残食があった料理（\*印）を参照できます。

※リストから選択すると、家庭食と総菜類・加工食品については、「朝の残りを食べた」場合など、既に入力してある残食分より純使用量が自動計算された残食分からの入力ができます。

- ① 
- ② ○ 残食 → ○ 残食 → 残食があった料理のリストを表示
- ③ 該当項目を 
- ④ 
- ⑤ ○ 参照 → ○ 参照 → 入力済んだ料理を一覧できます。



## システムメニュー４・分析結果—Excel出力表①

### 栄養素別摂取量

実施日 : 1998/11/11

実施年度 : 平成10年度

調査区分 : 国民栄養調査

地区番号 : 02-001-01

保健所名 : 新宿保健所 (東京都)

世帯番号 : 02

世帯主名 : 鈴木 一郎

世帯員番号 : 01

性別 : 男性

世帯員名 : 鈴木 一郎

年齢 : 71歳

作成日 : 1998/12/24

栄養素名	単位	朝食	昼食	夕食	間食	計
01 エネルギー	キロカロリー	464.32	348.66	791.26	46.98	1651.21
02 水分	グラム	333.30	287.07	672.88	25.84	1319.08
03 動物性たん白質	グラム	10.73	5.66	16.93	0.00	33.31
04 植物性たん白質	グラム	6.65	8.38	19.25	0.71	34.98
05 動物性脂質	グラム	7.12	6.83	1.52	0.00	15.46
06 植物性脂質	グラム	15.57	2.98	4.74	0.06	23.34
07 糖質	グラム	46.84	49.26	121.28	11.48	228.85
08 繊維質	グラム	0.81	1.29	1.53	0.20	3.83
09 灰分	グラム	3.91	2.42	8.00	0.16	14.48
10 カルシウム	ミリグラム	278.32	107.72	207.50	7.87	601.40
11 リン	ミリグラム	303.35	155.52	563.01	7.04	1028.92
12 鉄	ミリグラム	2.02	3.33	4.45	0.25	10.05
13 ナトリウム	ミリグラム	600.70	318.37	1476.40	0.89	2396.36
14 カリウム	ミリグラム	694.63	655.41	1475.14	56.90	2882.08
15 レチノール	マイクログラム	104.94	2.33	19.48	0.00	126.75
16 カロチン	マイクログラム	188.65	3345.49	644.50	22.78	4201.41
17 ビタミンA効力	国際単位	452.63	1867.01	420.38	11.99	2752.00
18 ビタミンB1	ミリグラム	0.19	0.36	0.34	0.01	0.90
19 ビタミンB2	ミリグラム	0.56	0.21	0.40	0.00	1.17
20 ナイアシン	ミリグラム	0.93	3.18	8.71	0.10	12.91
21 ビタミンC	ミリグラム	37.56	37.46	30.06	2.25	107.33
22 ビタミンD	国際単位	4.34	0.00	11.46	0.00	15.80
23 ビタミンE	ミリグラム	3.31	1.62	2.77	0.04	7.73
24 コレステロール	ミリグラム	220.37	20.96	118.95	0.00	360.28
25 飽和脂肪酸	グラム	4.83	3.16	1.25	0.00	9.23
26 多価不飽和脂肪酸	グラム	6.84	2.12	2.42	0.01	11.39
27 一価不飽和脂肪酸	グラム	8.63	3.70	1.20	0.01	13.54
28 食物繊維	グラム	3.45	5.64	4.45	1.09	14.62
29 マグネシウム	ミリグラム	48.06	66.32	122.49	3.61	240.48
30 総蛋白質	グラム	17.38	14.04	36.17	0.70	68.29
31 総脂肪	グラム	22.69	9.80	6.25	0.06	38.80
32 蛋白質エネルギー比	パーセント	14.97	16.10	18.28	6.04	16.54
33 脂肪エネルギー比	パーセント	43.98	25.32	7.12	1.14	21.14
34 P/S比		1.41	0.67	1.93	0.00	1.23

# システムメニュー4・分析結果—Excel出力表②

## 食品分類別摂取量

実施日 : 1998/11/11 実施年度 : 平成10年度 地区番号 : 02-001-01

調査区分 : 国民栄養調査 保健所名 : 新宿保健所 (東京都)

世帯番号 : 02 世帯主名 : 鈴木 一郎

世帯員番号 : 01 性別 : 男性 年齢 : 71歳 世帯員名 : 鈴木 一郎

作成日 : 1998/12/24

分類名 (大分類)	朝食		昼食		夕食		間食		計	
	量(g)	Kcal	量(g)	Kcal	量(g)	Kcal	量(g)	Kcal	量(g)	Kcal
01 米	0.00	0.00	0.00	0.00	123.00	437.88	0.00	0.00	123.00	437.88
03 その他の穀類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
05 小麦粉	60.00	156.00	200.00	202.00	5.00	8.60	0.00	0.00	265.00	366.60
07 種実類	0.00	0.00	3.33	19.63	0.00	0.00	0.00	0.00	3.33	19.63
09 いも類	0.00	0.00	0.00	0.00	48.00	28.80	0.00	0.00	48.00	28.80
11 さとう類	0.00	0.00	2.00	7.68	2.00	7.68	5.33	20.64	9.33	36.00
13 菓子類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
15 油脂類	16.60	121.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.60	121.67
17 豆類	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	44.00	6.67	9.87	56.67	53.87
19 果実類	34.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.99	16.54	57.99	33.54
21 緑黄色野菜	31.67	5.07	72.50	19.88	16.25	3.41	0.00	0.00	120.42	28.36
23 他の野菜・茸	89.40	17.63	45.67	8.55	135.83	21.83	0.00	0.00	270.90	48.01
25 海藻類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.67	0.00	0.67	0.00
27 調味嗜好飲料	0.10	0.00	7.33	1.93	371.60	149.03	2.00	0.00	381.03	150.96
29 魚介類	0.00	0.00	0.00	0.00	107.50	90.13	0.00	0.00	107.50	90.13
31 肉類	0.00	0.00	33.33	89.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.33	89.00
33 卵類	43.50	70.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43.50	70.47
35 乳類	150.00	76.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	150.00	76.50
39 その他の食品	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
合計	425.27	464.34	364.16	348.67	859.18	791.36	38.66	47.05	1687.27	1651.42

# 表2 目安量換算に関するリスト(1)

98.11.18版

食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)	食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)
00001	大麦(強化押し麦)	1カップ	120	00071	さつまいも(生)	中1本	250
00002	小麦粉(薄力粉)	カップ1杯	100	00071	さつまいも(生)	大1本	400
00002	小麦粉(薄力粉)	大さじ1杯	8	00073	里芋(生)	1ヶ	60
00002	小麦粉(薄力粉)	小さじ1杯	3	00074	じゃがいも(生)	1ヶ	150
00003	小麦粉(中力粉)	1カップ	100	00077	でん粉(じゃがいも)	小さじ1杯	3
00004	小麦粉(強力粉)	カップ1杯	110	00077	でん粉(じゃがいも)	カップ1杯	140
00004	小麦粉(強力粉)	大さじ1杯	8	00077	でん粉(じゃがいも)	大さじ1杯	14
00004	小麦粉(強力粉)	小さじ1杯	3	00078	でん粉(とうもろこし)	カップ1杯	120
00005	米(精白米)	1カップ	160	00078	でん粉(とうもろこし)	大さじ1杯	10
00005	米(精白米)	中茶碗1杯ご飯150g	61.5	00078	でん粉(とうもろこし)	小さじ1杯	3
00005	米(精白米)	小茶碗1杯ご飯100g	41	00080	はるさめ	1人前	15
00008	米(玄米)	1カップ	160	00081	やまのいも(生)	1本	500
00008	米(玄米)	1合	145	00082	八つ頭(生)	中1個	100
00011	あんパン	1個	85	00100	角砂糖	1ヶ	5
00012	乾パン	1個	3	00101	グラニュー糖	カップ1杯	170
00013	クリームパン	1個	75	00101	グラニュー糖	大さじ1杯	12
00014	クロワッサン	1個	40	00101	グラニュー糖	小さじ1杯	4
00015	コッパン	1個	160	00102	黒砂糖	大さじ1	20
00016	ジャムパン	1個	70	00103	氷砂糖	1ヶ	4
00017	食パン	1斤10枚切り1枚	35	00104	白砂糖	カップ1杯	120
00017	食パン	1斤8枚切り1枚	45	00104	白砂糖	大さじ1杯	10
00017	食パン	1斤6枚切り1枚	60	00104	白砂糖	小さじ1杯	3
00017	食パン	1斤4枚切り1枚	90	00104	白砂糖	少々	2
00017	食パン	1斤	360	00104	白砂糖	1つまみ	0.2
00018	チョココロン	1個	95	00105	はちみつ	カップ1杯	290
00025	ロールパン	1個	30	00105	はちみつ	大さじ1杯	22
00027	うどん(ゆで)	1人前	240	00105	はちみつ	小さじ1杯	7
00028	干しうどん(乾)	1束	300	00106	水あめ	カップ1杯	290
00028	干しうどん(乾)	1人前	95	00106	水あめ	大さじ1杯	22
00029	干しうどん(ゆで)	1人前	240	00106	水あめ	小さじ1杯	7
00030	そうめんひやむぎ(乾)	1束	300	00121	今川焼	1ヶ	60
00030	そうめんひやむぎ(乾)	1人前	100	00122	ういろ	1本	250
00030	そうめんひやむぎ(乾)	1人前	50	00123	うぐいすもち	1ヶ	40
00031	そうめんひやむぎ(ゆで)	1人前	300	00124	衛生ボーロ	10ヶ	5
00033	そば(ゆで)	1人前	180	00125	おこし	小1ヶ	5
00035	干しそば(ゆで)	1人前	180	00126	かのこ	1個	60
00036	中華めん(生)	1人前	130	00127	かしわもち	1ヶ	50
00037	中華めん(ゆで)	1玉	180	00128	カステラ	1切れ	40
00038	中華めん(蒸し)	1人前	150	00129	かりんとう	3ヶ	10
00039	干し中華めん(乾)	1包	170	00130	かるかん	1ヶ	40
00041	即席中華めん(油揚げ)	1人前	90	00133	きりざんしょう	1個	60
00042	即席中華めん(油揚げ味付け)	1人前	90	00134	きんぎょ糖	1個	20
00043	即席中華めん(加熱乾燥)	1人前	90	00135	きんつば	1個	55
00045	スナックめん(油揚げ味付け)	1個	105	00136	草もち	1ヶ	50
00046	スナックめん(加熱乾燥)	1個	105	00137	くし団子	1本(あん)	65
00047	マカロニ・スパゲティ(乾)	1袋	225	00137	くし団子	1本(しょうゆ)	60
00047	マカロニ・スパゲティ(乾)	1人前	100	00138	ごかぼう	小1個	5
00047	マカロニ・スパゲティ(乾)	サラダ1人前	25	00139	小麦粉せんべい	いそべ・かわら1枚	6
00048	マカロニ・スパゲティ(ゆで)	1食分	230	00139	小麦粉せんべい	巻き1枚	8
00050	おもち	茶碗1杯	180	00140	桜もち	1ヶ	40
00051	かゆ	茶碗1杯	160	00142	大福もち	1ヶ	70
00054	白玉粉	1カップ	125	00143	タルト	1個	60
00055	上新粉	1カップ	125	00144	ちまき	1本	50
00056	赤飯	中茶碗軽く1杯	200	00145	ちやっつ	1個	50
00057	とうもろこし	1合	130	00146	どら焼	1ヶ	70
00058	生ふ	1本	100	00147	ねりきり	1ヶ	50
00059	パン粉	乾小さじ1	2	00151	まんじゅう	くずまんじゅう1個	40
00059	パン粉	乾大さじ1	6	00151	まんじゅう	くりまんじゅう1個	55
00059	パン粉	乾1カップ	80	00151	まんじゅう	とうまんじゅう1個	50
00059	パン粉	カップ1杯	80	00151	まんじゅう	蒸しまんじゅう1個	55
00059	パン粉	大さじ1杯	6	00151	まんじゅう	1ヶ	40
00059	パン粉	小さじ1杯	2	00152	もなか	1ヶ	40
00060	ピーズ	1人分(乾燥物)	100	00155	ようかん	練りようかん1本	225
00061	ポップコーン	1袋	60	00155	ようかん	水ようかん1個	60
00063	もち	丸1個 5cm×5cm×1.5cm	40	00155	ようかん	蒸しようかん1本	200
00063	もち	角1個 7cm×4cm×1.5cm	50	00156	らくがん	1ヶ	15
00070	こんにやく	1枚	250	00157	米菓(あられ)	1個	3
00070	こんにやく	しらたき1玉	300	00158	米菓(揚げせんべい)	大1枚	12

表2 目安量換算に関するリスト(2)

98.11.18版

食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)	食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)
00159	その他(生・半生菓子類)	甘納豆 小豆10粒	5	00242	ささげ(乾)	1カップ	140
00160	その他(干菓子類)	あめ玉1個	3	00244	そらめめ(乾)	1カップ	110
00161	その他(せんべい類)	米菓 甘辛せんべい1個	1	00244	そらめめ(乾)	1個	2.5
00161	その他(せんべい類)	米菓 塩せんべい1個	13	00246	そらめめ(おたふく豆)	1カップ	150
00162	アップルパイ	1片	100	00247	そらめめ(ふき豆)	1カップ	160
00163	ウェハース	1枚	2	00248	大豆(乾)	1合	120
00165	カップケーキ	1個	50	00250	大豆(きな粉)	1カップ	100
00166	キャラメル	4粒	15	00250	大豆(きな粉)	大さじ1	6
00167	クラッカー	1枚	3.5	00251	大豆(ぶどう豆)	1カップ	190
00168	げっぺい	1個	80	00252	油揚げ	1枚	20
00170	シュークリーム	1ヶ	60	00253	がんもどき	1ヶ	50
00171	ショートケーキ	1ヶ	70	00254	凍り豆腐	1ヶ	20
00176	チューインガム	板1枚	3.5	00255	豆腐	1丁	300
00177	チョコレート	1枚	100	00256	生揚げ	1枚	150
00178	チョコレート菓子	1個	17.5	00257	焼き豆腐	1枚	200
00179	ドーナツ	1ヶ	50	00258	糸引納豆	1パック	100
00180	ドロップ	2ヶ	5	00258	糸引納豆	大さじ1	25
00181	スガー	1個	6	00258	糸引納豆	小1パック	50
00184	ビスケット	ハード1枚	3	00260	甘みそ	1カップ	230
00185	ワッフル	1個	40	00260	甘みそ	大さじ1	18
00186	マシュマロ	1個	5	00260	甘みそ	小さじ1	6
00187	マロングラッセ	1ヶ	20	00262	赤色辛みそ	カップ1杯	230
00188	ミートパイ	1ヶ	50	00262	赤色辛みそ	大さじ1杯	18
00190	ロシアケーキ	1個	40	00262	赤色辛みそ	小さじ1杯	6
00191	中華まんじゅう(あん)	1個	75	00263	淡色辛みそ	カップ1杯	230
00192	中華まんじゅう(肉)	1個	75	00263	淡色辛みそ	大さじ1杯	18
00200	植物油	カップ1杯	180	00263	淡色辛みそ	小さじ1杯	6
00200	植物油	大さじ1杯	13	00267	豆乳	1カップ	230
00200	植物油	小さじ1杯	4	00270	湯葉(干)	1枚	4
00201	ショートニング	カップ1杯	160	00281	あこうだい	1尾	350
00201	ショートニング	小さじ1杯	4	00282	あじ(生)	小1尾	100
00201	ショートニング	大さじ1杯	12	00282	あじ(生)	中1尾	150
00202	動物脂	カップ1杯	180	00282	あじ(生)	大1尾	250
00202	動物脂	小さじ1杯	4	00283	あじ(開き干し)	中1枚	50
00202	動物脂	大さじ1杯	13	00284	あじ(くさや)	中1尾	35
00203	バター	カップ1杯	180	00286	あなご	中1尾	80
00203	バター	大さじ1杯	13	00287	あまだい	1尾	1000
00203	バター	小さじ1杯	4	00288	あゆ	小1尾	60
00203	バター	1本	225	00288	あゆ	中1尾	90
00203	バター	パン1枚に使用	10	00290	いかなご(生)	1カップ	60
00204	マーガリン	大さじ1杯	13	00291	いかなご(つくだ煮)	大さじ1山もり	20
00204	マーガリン	小さじ1杯	4	00292	いかなご(あめ煮)	大さじ1山もり	25
00204	マーガリン	1カップ	160	00293	いさき	切り身1切れ	70
00204	マーガリン	パン1枚に使用	10	00293	いさき	中1尾	140
00210	アーモンド(いり)	10粒	15	00295	いぼだい	1尾	120
00211	ぎんなん	1粒	2	00296	いわし(うるめ生)	大1尾	110
00212	くり(生)	大1ヶ	20	00297	いわし(まいわし生)	大1尾	100
00212	くり(生)	小1ヶ	10	00298	いわし(うるめ丸干し)	大1尾	60
00215	くるみ	1個(実)	6	00299	いわし(まいわし丸干し)	1尾	12.5
00216	ごま	小さじ1杯	3	00301	いわし(めざし)	1尾	15
00216	ごま	大さじ1	10	00302	いわし(煮干し)	1尾	2
00216	ごま	1カップ	120	00303	いわし(しらす干し)	大さじ1杯	5
00217	ナッツ	ヘーゼルナッツ1個	5.5	00303	いわし(しらす干し)	1カップ	80
00218	落花生	乾1カップ	120	00304	いわし(田作り)	1カップ	80
00218	落花生	1カップ(いり)	110	00304	いわし(田作り)	大さじ1	5
00219	バターピーナッツ	1カップ	125	00305	いわし(みりん干し)	1尾	10
00220	ピーナッツバター	大さじ1	17	00308	いわし(油漬け缶詰)	1缶	105
00221	その他種実類	ブ	100	00309	うなぎ(生)	中1尾	150
00230	あずき(乾)	1合	140	00309	うなぎ(生)	骨抜き1尾	100
00231	あずき(ゆで)	1カップ	200	00311	うなぎ(かば焼き)	1人前小	70
00233	あずき(こしあん)	1カップ	120	00311	うなぎ(かば焼き)	1人前大1	100
00234	あずき(さらしあん)	1カップ	140	00317	かじき(生)	切り身1切れ	70
00235	いんげんまめ(乾)	1カップ	160	00318	かつお(生)	切り身1切れ	70
00238	えんどう(乾)	1カップ	160	00319	かつお(なまり節)	1本	250
00239	えんどう(ゆで)	1カップ	112.5	00321	かつお(角煮)	1個	4.5
00239	えんどう(ゆで)	大さじ1杯	10	00323	かつお(塩辛)	大さじ1杯	17
00240	えんどう(塩えんどう)	1カップ	112.5	00328	かます(生)	1尾	80
00241	えんどう(うぐいす豆)	1カップ	190				

# 表2 目安量換算に関するリスト(3)

98.11.18版

食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)	食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)
00329	かれい(生)	中1尾	200	00431	あさり(生)	殻付き1カップ	170
00329	かれい(生)	切り身1切れ	80	00431	あさり(生)	殻付き1個	20
00332	きす(生)	中1尾	50	00431	あさり(生)	むき身10個	30
00335	きんめだい(生)	1尾	300	00432	あさり(つくだ煮)	大さじ1山もり	25
00336	ぐら(生)	中1尾	100	00435	あわび(生)	1個	250
00337	こい(生)	中1尾	750	00436	あわび(干し)	1個	35.5
00338	こち(生)	中1尾	175	00440	かき(生)	むき身1個	10
00339	このしろ(生)	中1尾	50	00443	さざえ(生)	身のみ小1個	40
00341	さけ(生)	切り身1切れ	80	00445	しじみ(生)	むき身1カップ	45
00342	さけ(新巻き)	切り身1切れ	80	00445	しじみ(生)	むき身5個	5
00343	さけ(塩ざけ)	切り身1切れ	80	00445	しじみ(生)	殻つき1カップ	170
00344	さけ(くん製)	1切れ	7.5	00446	たいらが(貝柱)	1個	20
00345	さけ(すじこ)	大さじ1杯	20	00448	とこぶし(生)	中1個(身のみ)	30
00347	さば(生)	中1尾	900	00451	ばかがい(生)	むき身10個	40
00347	さば(生)	切り身1切れ	70	00452	はまぐり(生)	1個	25
00350	さば(しおさば)	1切れ	55	00452	はまぐり(生)	むき身1個	10
00356	さめ(生)	1切れ	75	00453	はまぐり(つくだ煮)	1個	15
00357	さより(生)	1尾	45	00454	はまぐり(味付け缶詰)	1個	20
00358	さわら(生)	切り身1切れ	80	00456	ほたてが(貝柱生)	1個	60
00359	さんま(生)	中1尾	130	00457	ほたてが(貝柱煮干し)	1個	5
00360	さんま(塩)	1尾	120	00460	ほっきが(生)	1個	100
00361	さんま(開き干し)	小1尾	50	00466	あみ(つくだ煮)	大さじ1	8
00362	さんま(みりん干し)	1尾	35	00468	いか(生)	1杯	280
00368	したびらめ(生)	1尾	150	00469	いか(するめ)	1枚	90
00371	すずき(生)	中1尾	1000	00472	いか(切りいかあめ煮)	1カップ	40
00372	たい(生)	1尾	450	00473	いか(いかあられ)	1カップ	50
00372	たい(生)	切り身1切れ	70	00474	いか(塩辛)	大さじ1	17
00372	たい(生)	まだい1尾	450	00475	うに(生)	大さじ1杯	10
00372	たい(生)	切り身1切れ	70	00475	うに(生)	梅干し大	15
00375	たちうお(生)	中1尾	700	00477	うに(練り)	大さじ1	10
00376	たら(生)	切り身1切れ	80	00478	えび(あまえび生)	1尾	30
00377	たら(塩)	1切れ	60.5	00479	えび(いせえび生)	1尾	250
00378	たら(干)	切り身1切れ	20	00480	えび(くろまえび生)	中1尾	50
00379	たら(でんぶ)	大さじ1	10	00481	えび(さくらえびゆで)	1カップ	80
00380	たら(たらこ)	1腹分	80	00481	えび(さくらえびゆで)	1尾	3
00382	どじょう	1尾	7.5	00482	えび(しばえび)	中1尾	10
00383	とびうお(生)	中1尾	300	00484	えび(つくだ煮)	大さじ1山もり	10
00384	にしん(生)	1尾	150	00487	かに(かざみ)	中1匹	180
00385	にしん(塩)	1尾	130	00488	かに(毛がに)	中1尾	300
00386	にしん(身欠き)	1本	22.5	00488	かに(毛がに)	足1本	20
00387	にしん(開き干し)	中1本	20	00493	くらげ(塩)	中1枚	300
00388	にしん(くん製)	1尾	120	00494	しゃこ(ゆで)	1尾	30
00389	にしん(かずのこ生)	1本	50	00495	たこ(いいだこ生)	中1杯	60
00391	かずのこ(かずのこ乾)	1個	20	00497	たこ(まだこゆで)	足1本	150
00396	はたはた(塩干し)	1尾	40	00498	なまこ(生)	1尾	200
00398	はも(生)	1尾	250	00499	なまこ(このわた)	大さじ1杯	16
00400	ひらめ(生)	切り身1切れ	70	00504	ほや(塩辛)	大さじ1杯	16
00400	ひらめ(生)	1尾	800	00505	梅焼	1本	20
00402	ふな(生)	中1尾	150	00506	かまぼこ(蒸し)	1本	200
00403	ふな(甘露煮)	1尾	40	00510	魚肉ソーセージ	1本	120
00404	ぶり(生)	切り身1切れ	80	00512	さつま揚げ	1枚	50
00404	ぶり(生)	さし身(1人前)	70	00513	だて巻	1本	200
00405	ほっけ(生)	1尾	150	00514	ちくわ	1本	120
00408	ぼら(生)	1尾	400	00515	つみれ	1個	20
00409	ぼら(からすみ)	1個	80	00516	なると	1本	185
00410	まぐろ(赤身)	さし身(1人前)	90	00517	はんぺん	1枚	100
00411	まぐろ(脂身)	さし身(1人前)	90	00520	あひる	1羽	3500
00415	ます(生)	1尾	110	00522	いのしし	1頭	60000
00415	ます(生)	切り身1切れ	80	00526	牛肉(かた脂身つき)	1人前	80
00416	ます(塩)	1切れ	60	00527	牛肉(かた脂身なし)	1人前	80
00420	むつ(生)	切り身1切れ	80	00532	牛肉(サーロイン脂身つき)	ステーキ1人前	150
00423	やつめうなぎ(生)	1尾	200	00536	牛肉(もも脂身つき)	1人前	100
00426	わかさぎ(生)	1尾	6	00547	牛肉(内臓 舌)	1個	1500
00427	わかさぎ(つくだ煮)	1尾	2.5	00548	牛肉(内臓 心臓)	1個	1250
00428	わかさぎ(あめ煮)	1尾	5	00549	牛肉(内臓 肝臓)	1人前	60
00429	あかがい(生)	むき身1個	20	00551	牛肉(内臓 その他)	尾1本	1200
				00558	くじら(ベーコン)	1枚	20

# 表2 目安量換算に関するリスト(4)

98.11.18版

食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)	食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)
00560	しちめんちよう	1羽分の肉	1250	00699	しゅんぎく	1枚	1.4
00561	すずめ	1羽	17.5	00699	しゅんぎく	1束	150
00563	鶏肉(手羽)	中1枚	180	00701	せり	1株	10
00564	鶏肉(むね皮つき)	1枚	300	00702	だいこん(まびき葉)	1パック	65
00566	鶏肉(もも皮つき)	1枚	300	00704	たいさい	1株	200
00568	鶏肉(ささ身)	1枚	35	00707	ちしゃ(サラダ菜)	1個	100
00577	豚肉(かた脂身つき)	1人前	80	00707	ちしゃ(サラダ菜)	中1枚	10
00578	豚肉(かた脂身なし)	1人前	80	00708	チンゲンソウアイ	1株	100
00596	豚肉(内臓 心臓)	1個	250	00711	とうがらし(葉)	枝付1本	30
00597	豚肉(内臓 肝臓)	1人前	60	00712	とうがらし(果実)	枝付1本	40
00606	加工品(ベーコン)	1枚	20	00714	トマト(果実)	L1個	200
00609	加工品(ハム ロース)	1枚	10	00714	トマト(果実)	M1個	150
00610	加工品(ハム プレス)	1枚	20	00714	トマト(果実)	S1個	100
00612	加工品(ソーセージドライ)	1本	165	00718	トマト(ピューレ)	カップ1杯	210
00615	加工品(ソーセージウインナー)	1本	15	00718	トマト(ピューレ)	大さじ1杯	16
00616	加工品(ソーセージレバー)	大1本	16	00718	トマト(ピューレ)	小さじ1杯	5
00617	加工品(ソーセージレバーペースト)	大さじ1杯	20	00720	にら	1束	100
00618	ゼラチン	カップ1杯	100	00720	にら	1本	5
00618	ゼラチン	大さじ1杯	8	00721	にんじん	1本	250
00618	ゼラチン	小さじ1杯	3	00722	ねぎ(葉ねぎ)	1本	50
00630	あひる卵(ピータン)	1個	65	00724	パセリ	1本	7.5
00631	うずら卵(全卵)	1個	15	00725	ピーマン	1個	40
00632	鶏卵(全卵)	M1個	50	00727	ふだんそう	中1枚	50
00632	鶏卵(全卵)	L1個	65	00728	ブロッコリー	1個	150
00633	鶏卵(卵黄)	M1個	17	00728	ブロッコリー	1株	10
00634	鶏卵(卵白)	L1個	28	00729	ほうれん草	1束	300
00641	加工乳(普通)	1本	200	00729	ほうれん草	1株	30
00646	クリーム(高脂肪)	大さじ1杯	15	00731	みずがらし	1株	500
00646	クリーム(高脂肪)	小さじ1杯	5	00732	みつば(切りみつば)	1本	1
00646	クリーム(高脂肪)	コーヒー1杯分	10	00734	めキャベツ	中1個	10
00647	クリーム(普通脂肪)	大さじ1杯	15	00737	リーキ	1本	200
00647	クリーム(普通脂肪)	小さじ1杯	5	00738	わけぎ	1本	20
00647	クリーム(普通脂肪)	コーヒー1杯分	10	00739	アスパラガス(水煮缶詰)	太1本	30
00648	コーヒーホワイトナー	大さじ1	15	00739	アスパラガス(水煮缶詰)	細1本	20
00648	コーヒーホワイトナー	小さじ1	5	00740	うど	50cm	200
00655	アイスクリーム(高脂肪)	中カップ	80	00740	うど	1人前	55
00655	アイスクリーム(高脂肪)	小カップ	50	00741	えんどう(グリーンピース)	大さじ1杯	10
00656	アイスクリーム(普通脂肪)	中カップ	80	00741	えんどう(グリーンピース)	1カップ	140
00656	アイスクリーム(普通脂肪)	小カップ	50	00742	えんどう(水煮缶詰)	大さじ1	10
00665	全粉乳	小さじ1	3	00743	かぶ根	小1個	40
00665	全粉乳	大さじ1	11	00744	カリフラワー	1個	400
00666	脱脂粉乳	小さじ1	2.5	00744	カリフラワー	1株	40
00666	脱脂粉乳	大さじ1	10	00745	かんぴょう	すし1本分	5
00667	無糖練乳	大さじ1	10	00746	キャベツ	中1枚	60
00669	ナチュラルチーズ(カテージ)	大さじ1	10	00746	キャベツ	中1個	1500
00672	ナチュラルチーズ(ブルー)	大さじ1	10	00747	きゅうり	中1本	150
00674	プロセスチーズ	1本	225	00747	きゅうり	小1本	60
00674	プロセスチーズ	1切れ	40	00748	くわい	中1個	20
00680	あさつき	1本	5	00749	ごぼう	中1本	200
00682	アスパラガス	太1本	20	00749	ごぼう	中3cm	20
00682	アスパラガス	細1本	10	00750	さんとうさい	大葉1枚	100
00683	いんげんまめ(さやいんげん)	太1さや	10	00752	しろり	小1個	200
00683	いんげんまめ(さやいんげん)	1さや	5	00754	ずいき(干)	1本	50
00684	さやえんどう	1さや	2	00756	セロリー	1本	70
00687	オクラ	1個	10	00759	だいこん根(生)	中1本	1000
00688	かぶな葉(生)	1個分の葉	22.5	00760	だいこん根(水煮缶詰)	1カップ	20
00689	かぼちゃ(日本かぼちゃ)	1個	1300	00761	たけのこ(生)	大1本	1500
00689	かぼちゃ(日本かぼちゃ)	5cm角1個	50	00761	たけのこ(生)	小1本	350
00690	かぼちゃ(西洋かぼちゃ)	1個	1500	00762	たけのこ(水煮缶詰)	小1本	50
00690	かぼちゃ(西洋かぼちゃ)	5cm角1切れ	50	00764	たまねぎ	L1個	350
00691	からしな	5本	55	00764	たまねぎ	M1個	200
00692	きょうな	1株	1500	00764	たまねぎ	S1個	150
00694	こまつな	1束	330	00765	ちしゃ(玉ちしゃ、レタス)	1個	450
00694	こまつな	1本	40	00765	ちしゃ(玉ちしゃ、レタス)	1枚	10
00695	ししとうがらし	1本	5	00768	とうがら	1個	7500
00696	しそ(葉)	1枚	1	00768	とうがら	5cm1切れ	50
00697	しそ(実)	1本	3	00769	なす	1本	80
00698	じゅうろくささげ	1さや	9				

表2 目分量換算に関するリスト(5)

98.11.18版

食品番号	食品名	目分量(単位)	対応重量(g)	食品番号	食品名	目分量(単位)	対応重量(g)
00770	にんにく	大1かけ	7	00905	びわ(生)	1個	40
00770	にんにく	小1かけ	2	00907	ぶどう(生)	1房	110
00770	にんにく	1球	15	00907	ぶどう(生)	大1粒	10
00771	ねぎ(根深)	中1本	100	00907	ぶどう(生)	中1個	5
00772	はくさい	大1個	2000	00907	ぶどう(生)	小1粒	5
00772	はくさい	中1株	1250	00908	ぶどう(干し)	1カップ	160
00772	はくさい	小1個	1000	00908	ぶどう(干し)	大さじ1杯	13
00772	はくさい	中1枚	100	00913	ぶんたん	1個	2500
00774	はす	中1節	200	00914	ぼんかん	1個	250
00776	はつかだいこん	1個	10	00915	まくわうり	1個	325
00778	ふき	中1本	60	00917	メロン	1個(温室)	550
00778	ふき	小1本	25	00918	もも(生)	中1個	150
00780	みょうが	1個	3	00921	もも(缶詰)	1/2切れ	50
00781	もやし(大豆)	1カップ	60	00922	ゆず(果皮)	1個	10
00784	ゆり	1個	100	00925	りんご(生)	中1個	200
00785	らっきょう	1個	15	00925	りんご(生)	大1個	300
00786	わらび(生)	5本	75	00931	レモン(全果)	1個	70
00787	わらび(干)	1本	1	00931	レモン(全果)	輪切り1切れ	5
00789	うめ(梅漬)	中1個	20	00932	レモン(果汁)	大さじ1杯	15
00790	うめ(梅干し)	1個	10	00942	あんず(ジャム)	大さじ1	22
00805	しろり(奈良漬)	1切れ	10	00943	いちご(ジャム)	1カップ	270
00809	だいこん根(ぬかみそ漬)	1切れ	8	00943	いちご(ジャム)	大さじ1杯	22
00810	だいこん根(たくあん漬)	1枚4cm	30	00943	いちご(ジャム)	小さじ1杯	7
00811	だいこん根(奈良漬)	1切れ	10	00944	オレンジ(ママレード)	1カップ	270
00812	だいこん根(守口漬)	1切れ	5	00944	オレンジ(ママレード)	大さじ1杯	22
00813	だいこん根(べったら漬)	1切れ	10	00944	オレンジ(ママレード)	小さじ1杯	7
00814	だいこん根(みそ漬)	1切れ	6	00945	夏みかん(ママレード)	大さじ1	15
00818	なす(塩漬)	中1個	50	00947	りんご(ジャム)	大さじ1	22
00820	なす(からしな漬)	1個	5	00950	えのきたけ(生)	1束	100
00823	ひろしまな(塩漬)	1枚	25	00950	えのきたけ(生)	1個	2.5
00829	やまごぼう(みそ漬)	1本	14	00952	きくらげ(乾)	1個	1
00830	らっきょう(甘酢漬)	1個	10	00953	しいたけ(生)	1枚	20
00831	わさび(わさび漬)	大さじ1杯	16	00954	しいたけ(干)	1枚	2
00832	しょうが	親指大1個	15	00956	しめじ	1パック	200
00851	あんず(生)	中1個	40	00957	なめこ(生)	1ヶ	1
00852	あんず(乾)	1個	10	00958	なめこ(缶詰)	1ヶ	1
00854	いちご	L1個	20	00959	マッシュルーム(生)	小1ヶ	3
00854	いちご	M1個	15	00959	マッシュルーム(生)	大1ヶ	8
00855	いちじく(生)	中1個	50	00960	マッシュルーム(缶詰)	大1ヶ	10
00856	いちじく(乾)	1個	12	00961	まつたけ(生)	中1本	30
00857	いよかん	1個	250	00972	あまのり(干しのり)	細巻き1本、1/2枚	1.5
00858	うめ(生)	中1個	20	00975	あらめ(素干し)	中幅30cm1枚	10
00859	うんしゅうみかん(生)	L1個	100	00977	寒天	角1本(25cm)	8
00859	うんしゅうみかん(生)	M1個	70	00979	こんぶ(素干し)	おしゃぶり昆布10枚	10
00865	おうとう(生)	1粒	5	00980	こんぶ(削り)	大さじ1杯	10
00866	おうとう(缶詰)	1個	6	00981	こんぶ(つくだ煮)	大さじ1	15
00868	オレンジ(ネーブル)	1個	200	00982	こんぶ(こんぶ巻)	1本	60
00870	かき(生)	1個	200	00983	ところてん	1本	50
00870	かき(生)	熟しがき中1個	160	00985	ひじき(干)	小さじ1杯	5
00870	かき(生)	洗抜きがき1個	200	00985	ひじき(干)	1カップ	60
00871	かき(干し)	1個	40	00986	ひとえぐさ(つくだ煮)	大さじ1	20
00873	キウイフルーツ	1個	120	00989	わかめ(素干し)	1枚	2
00874	きんかん(果皮)	1個	10	01001	ウイスキー	ウイスキーグラス1杯	30
00878	ぐみ(生)	1個	1.5	01001	ウイスキー	大びん1本	720
00879	グレープフルーツ(生)	1個	400	01001	ウイスキー	中びん1本	360
00883	さくら(生)	1個	150	01001	ウイスキー	小びん1本	180
00885	すいか(生)	1個	3000	01003	しょうちゅう	1合	180
00885	すいか(生)	M1/8切れ	300	01003	しょうちゅう	1カップ	200
00887	すもも(生)	1個	40	01005	スイートワイン	パンチ1杯	15
00890	なし(生)	個(日本)	200	01006	清酒	1合	180
00890	なし(生)	中1個(西洋)	180	01006	清酒	1カップ	200
00892	なつみかん(生)	1個	400	01006	清酒	大さじ1杯	15
00895	パイナップル(生)	1個	2000	01006	清酒	小さじ1杯	5
00899	パイナップル(缶詰)	1切れ	40	01007	ビール	大瓶1本	630
00900	はっさく	1個	250	01007	ビール	中瓶1本	500
00902	バナナ(生)	M1本	120	01007	ビール	小瓶1本	330
00904	パイア	1個	250	01008	ぶどう酒	ワイングラス1杯	60
				01008	ぶどう酒	1本	720

# 表2 目安量換算に関するリスト(6)

98.11.18版

食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)	食品番号	食品名	目安量(単位)	対応重量(g)
01009	ブランデー	ブランデーグラス1杯	30	01050	マヨネーズ(全卵型)	1カップ	170
01009	ブランデー	大びん1本	720	01050	マヨネーズ(全卵型)	大さじ1杯	14
01009	ブランデー	大さじ1杯	15	01050	マヨネーズ(全卵型)	小さじ1杯	5
01009	ブランデー	小さじ1杯	5	01051	マヨネーズ(卵黄型)	1カップ	170
01011	発酵茶(粉末)	紅茶小さじ1	1.5	01051	マヨネーズ(卵黄型)	大さじ1杯	14
01011	発酵茶(粉末)	紅茶大さじ1	5	01051	マヨネーズ(卵黄型)	小さじ1杯	5
01011	発酵茶(粉末)	ティーパック1個	2.3	01053	みりん	1カップ	230
01012	緑茶(粉末)	煎茶小さじ1	2	01053	みりん	大さじ1杯	18
01012	緑茶(粉末)	煎茶大さじ1	6	01053	みりん	小さじ1杯	6
01012	緑茶(粉末)	普通湯飲み茶碗1杯(120ml)	2	09018	から揚げ衣	材料100g当たり	15
01012	緑茶(粉末)	普通湯飲み茶碗1杯(240ml)	4	09030	ごま和え	材料100g当たり	40
01012	緑茶(粉末)	かまいり茶大さじ1	4	09034	三杯酢	材料100g当たり	24
01012	緑茶(粉末)	番茶小さじ1	1.3	09035	白和え	材料100g当たり	77
01012	緑茶(粉末)	番茶大さじ1	4	09045	酢みそ	材料100g当たり	26
01012	緑茶(粉末)	普通湯飲み茶碗1杯(120ml)	2	09055	天ぶら衣	材料100g当たり	15
01012	緑茶(粉末)	普通湯飲み茶碗1杯(240ml)	4	09056	二杯酢	材料100g当たり	15
01014	コーヒー(粉末)	(150ml)	2	09061	フライ衣	材料100g当たり	33
01014	コーヒー(粉末)	大さじ1杯	2.5	09064	ぼん酢しゅうゆ	材料100g当たり	20
01014	コーヒー(粉末)	小さじ1杯	1				
01015	コーヒー飲料(缶詰)	1缶	250				
01016	ココア(粉末)	1カップ	90				
01016	ココア(粉末)	大さじ1杯	6				
01016	ココア(粉末)	小さじ1杯	2				
01016	ココア(粉末)	1杯分ココア(お湯100ml)	20				
01016	ココア(粉末)	1杯分ミルクココア(牛乳100ml)	18				
01019	炭酸飲料(コーラ)	1缶	250				
01019	炭酸飲料(コーラ)	1本	190				
01030	カレー(粉)	1カップ	90				
01030	カレー(粉)	大さじ1杯	7				
01030	カレー(粉)	小さじ1杯	2				
01030	カレー(粉)	1人前	3				
01031	カレー(ルー)	1人前	15				
01035	しょう油(濃)	1カップ	230				
01035	しょう油(濃)	大さじ1杯	18				
01035	しょう油(濃)	小さじ1杯	6				
01035	しょう油(濃)	1かけ	3				
01036	しょう油(淡)	1カップ	230				
01036	しょう油(淡)	大さじ1	18				
01036	しょう油(淡)	小さじ1	6				
01038	食塩	1カップ	200				
01038	食塩	大さじ1杯	15				
01038	食塩	小さじ1杯	5				
01038	食塩	1つまみ	0.3				
01038	食塩	少々	0.2				
01038	食塩	1ふり	0.1				
01039	食酢	1カップ	200				
01039	食酢	大さじ1杯	15				
01039	食酢	小さじ1杯	5				
01042	ソース(ウスター)	大さじ1杯	16				
01042	ソース(ウスター)	1かけ	5				
01042	ソース(ウスター)	1カップ	220				
01042	ソース(ウスター)	小さじ1杯	6				
01043	ソース(濃厚)	小さじ1	5				
01043	ソース(濃厚)	大さじ1	16				
01045	トマトケチャップ	1カップ	230				
01045	トマトケチャップ	大さじ1杯	18				
01045	トマトケチャップ	小さじ1杯	6				
01047	ハヤシルー	1人前	16.5				
01048	風味調味料	1袋	8				
01048	風味調味料	めんつゆ1杯分	1				
01048	風味調味料	大さじ1杯	9				
01048	風味調味料	小さじ1杯	3				
01048	風味調味料	少々	0.5				
01049	フレンチドレッシング	大さじ1杯	10				

# 表3 置き換え食品リスト(1)

98.11.18版

新規食品 番号	「食品番号表」に収載されてい ない食品	置き換え先 食品番号	置き換え(分解)食品名	置き換 え率(%)
09001	アーモンドチョコレート	00178	チョコレート菓子	100
09002	合い挽き肉	00543	牛肉(ひき肉)	50
		00594	豚肉(ひき肉)	50
09003	あかうお	00281	あこうだい	100
09004	あこうだいの粕づけ	00342	さけ(新巻き)	100
09005	あじのみりん干し	00305	いわし(みりん干し)	100
09006	甘食	00128	カステラ	100
09007	あめ	00180	ドロップ	100
09008	いくら	00345	さけ(すじこ)	100
09009	ウーロン茶	01011	発酵茶(粉末)	100
09010	うめ酒のうめ	00104	白砂糖	15
		00858	うめ(生)	85
09011	おでんの素(液体)	00104	白砂糖	0.5
		01035	しょう油(濃)	2.1
		01048	風味調味料	0.7
		01053	みりん	1
09012	おでんの素(粉)	01056	その他の調味料	100
09013	おでんボール類	00512	さつま揚げ	100
09014	おはぎ	00127	かしわもち	100
09015	かいわれ大根	00834	その他野菜	100
09016	かくてき	00826	はくさい(キムチ)	100
09017	かます干物	00283	あじ(開き干し)	100
09018	から揚げ衣	00002	小麦粉(薄力粉)	42.9
		00200	植物油	57.1
09019	からあげ粉	00002	小麦粉(薄力粉)	80
		01056	その他の調味料	20
09020	カルピス	00650	乳酸菌飲料(殺菌乳製品)	100
09021	カレーパン	00019	調味パン	100
09022	キムチ(はくさい)	00826	はくさい(キムチ)	100
09023	餃子の皮	00026	うどん(生)	100
09024	くずもち	00122	ういろう	100
09025	クリープ	00664	コーヒー用粉末クリーム	100
09026	コーラ(ライト)	01019	炭酸飲料(コーラ)	30
09027	こはだ(甘酢漬)	00340	このしろ(甘酢漬)	100
09028	こはだ(生)	00339	このしろ(生)	100
09029	コーヒー飲料(缶)ノンシュガー	01014	コーヒー(粉末)	1.3
09030	ごま和え	00104	白砂糖	15.8
		00216	ごま	52.6
		01035	しょう油(濃)	31.6
09032	さばのみそづけ	00353	さば(みそ煮)	100
09033	さんしょうの実佃煮	00955	しいたけ(つくだ煮)	100
09034	三杯酢	00104	白砂糖	17.2
		01035	しょう油(濃)	11.9
		01039	食酢	49.7
		01038	食塩	2.1
09035	白和え	00104	白砂糖	7.8
		00216	ごま	12.9
		00255	豆腐	77.7
		01038	食塩	1.6
09037	シラス佃煮	00291	いかなご(つくだ煮)	100
09038	しるこ	00104	白砂糖	23
		00231	あずき(ゆで)	54
09039	すあま	00122	ういろう	100
09040	スイートポテト	00165	カップケーキ	100
09041	すじ(練り製品)	00515	つみれ	100

# 表3 置き換え食品リスト(2)

98.11.18版

新規食品 番号	「食品番号表」に収載されてい ない食品	置き換え先 食品番号	置き換え(分解)食品名	置き換 え率(%)
09042	すし酢	00104	白砂糖	14.9
		01038	食塩	8.9
		01039	食酢	76.2
09043	すしめし	00005	米(精白米)	39.8
		00104	白砂糖	1.2
		01039	食酢	6.4
		01038	食塩	0.7
09044	酢豚の素	01058	中華合わせ調味料	100
09045	酢みそ	00104	白砂糖	8.9
		00260	甘みそ	64.3
		01039	食酢	26.8
09048	チーズ入りパン	00066	その他パン類	100
09049	チーズケーキ	00143	タルト	100
09050	ちくわぶ	00026	うどん(生)	100
09051	中濃ソース	01043	ソース(濃厚)	100
09052	ちゅうはい	01010	その他の酒類	100
09053	つまみ菜	00834	その他野菜	100
09054	デニッシュ(肉入りは除く)	00162	アップルパイ	100
09055	天ぷら衣	00002	小麦粉(薄力粉)	28.4
		00200	植物油	14.9
		00632	鶏卵(全卵)	17
		01035	しょう油(濃)	32.4
09056	二杯酢	01039	食酢	67.6
		01039	食酢	67.6
09057	にんにくしょう油づけ	00770	にんにく	93
		01035	しょう油(濃)	7
09058	八宝菜の素	01058	中華合わせ調味料	100
09059	ビール(カロリーハーフ)	01007	ビール	50
09060	ふきの佃煮	00955	しいたけ(つくだ煮)	100
09061	フライ衣	00002	小麦粉(薄力粉)	14.9
		00059	パン粉	14.9
		00200	植物油	40.5
		00632	鶏卵(全卵)	29.7
09062	フライドチキン	03014	から揚げ	100
09063	ポッキーチョコ	00178	チョコレート菓子	100
09064	ぼん酢しゅうゆ	00889	だいたい(果汁)	50
		01035	しょう油(濃)	50
09065	まいたけ	00963	その他きのこ類	100
09066	マドレーヌ・パウンドケーキ	00165	カップケーキ	100
09067	ミートソース(缶詰)	00200	植物油	12.5
		00543	牛肉(ひき肉)	19.3
		00721	にんじん	19.2
		00764	玉ねぎ	28.8
		01038	食塩	1
01045	トマトケチャップ	19.2		
09068	ミルクィー・チェルシー	00166	キャラメル	100
09069	ミロ	01021	麦芽飲料	100
09070	麦茶	01023	その他飲料	100
09071	めぬけ	00281	あこうだい	100
09072	辛明太子	00380	たら(たらこ)	100
09073	ヤクルト	00649	乳酸菌飲料(乳製品)	100
09074	ゆかり(市販品)	01055	お茶漬・ふりかけ類	100
09076	ラディッシュ	00776	はつかだいこん	100
09077	わらびもち	00122	ういろう	100
09078	きくの花	00834	その他野菜	100

## コンピュータプログラムに対するユーザー(栄養士)の評価

表4-(1)

		項目別 回答数	回答 人数	回答 割合(%)
1. <コンピュータソフト>	A 世帯登録	1 使いにくい	1	3.1
		2 やや使いにくい	2	6.3
		3 どちらともいえない	6	18.8
		4 比較的使いやすい	20	62.5
		5 非常に使いやすい	3	9.4
	B 料理名・食品名の入力	1 使いにくい	5	15.6
		2 やや使いにくい	15	46.9
		3 どちらともいえない	6	18.8
		4 比較的使いやすい	5	15.6
		5 非常に使いやすい	1	3.1
	C料理・食品などの重量入力	1 使いにくい	2	6.3
		2 やや使いにくい	10	31.3
		3 どちらともいえない	4	12.5
		4 比較的使いやすい	15	46.9
		5 非常に使いやすい	1	3.1
	D 案分比の入力	1 使いにくい	0	0.0
		2 やや使いにくい	2	6.3
		3 どちらともいえない	3	9.4
		4 比較的使いやすい	18	56.3
		5 非常に使いやすい	9	28.1
	E 入力分一覧表の出力	1 使いにくい	1	3.2
		2 やや使いにくい	3	9.7
		3 どちらともいえない	16	51.6
		4 比較的使いやすい	10	32.3
		5 非常に使いやすい	1	3.2
F栄養素計算結果の出力	1 使いにくい	2	6.5	
	2 やや使いにくい	3	9.7	
	3 どちらともいえない	13	41.9	
	4 比較的使いやすい	11	35.5	
	5 非常に使いやすい	2	6.5	
全般	1 使いにくい	0	0.0	
	2 やや使いにくい	6	18.8	
	3 どちらともいえない	10	31.3	
	4 比較的使いやすい	15	46.9	
	5 非常に使いやすい	1	3.1	
2. <各種“便利”機能>	①関連名称	1 便利ではない	1	3.1
		2 あまり便利ではない	3	9.4
		3 どちらともいえない	12	37.5
		4 比較的便利だった	15	46.9
		5 非常に便利だった	1	3.1
	②目安量－重量換算	1 便利ではない	0	0.0
		2 あまり便利ではない	2	6.3
		3 どちらともいえない	7	21.9
		4 比較的便利だった	17	53.1
		5 非常に便利だった	6	18.8
	③置き換え・分解	1 便利ではない	1	3.1
		2 あまり便利ではない	7	21.9
		3 どちらともいえない	7	21.9
		4 比較的便利だった	13	40.6
		5 非常に便利だった	4	12.5
	④料理の食材	1 便利ではない	2	6.3
		2 あまり便利ではない	7	21.9
		3 どちらともいえない	12	37.5
		4 比較的便利だった	9	28.1
		5 非常に便利だった	2	6.3