

調理済および加工食品の食塩量と栄養素成分について(第1報)

菊地亮也*
成田真樹子*

石川真澄*
斎藤秀子*

I はじめに

近年食生活の多様化、婦人の稼働などに伴い調理済食品(お惣菜)が多種販売され、利用されている。

県北の能代市で昭和51年11月に調査した報告¹⁾によれば共働きが46%で、週に1~3回調理済食品を購入するのが全体の70%を占めている。

また、秋田市内のデパート・スーパーマーケットの食品売場4か所で昭和55年11月~56年2月間に販売されていた調理済食品は99食品に及んでいる調査²⁾がある。

その後著者らの調査では、大手の中央スーパーの秋田進出などに伴い、かなり調理済食品の多種化がみられ、調理済食品のみの選択で食生活が可能になった観さえある。

このような現況であるが、これらの栄養素成分・食塩量などが不明である。これら調理済食品および加工食品を調査し食生活上の健康資料とするものである。

II 調査対象および方法

A. 調査対象・期日

秋田県内で販売されている調理済及び加工食品。

本報は秋田市木内デパートで販売されている、白船飯店、東京惣菜製造の調理済142食品である。

昭和56年3月~7月、特に7月の検体処理が多かった。

B. 調査内容・方法

栄養調査は食事買上方式³⁾により、店舗より直接買上げをし、秤量のうえ、調理変化係数により原食品量を求め、三訂補日本食品標準成分表などにより栄養価を算出した。

食塩量は前記検体をホモジナイズしてナトリウムイオン計(SKS-01型)および全研 SALT MEATER NA-05 EXで測定し、水分量を測定し補正をした。

C. 調査分類

〈主材別〉 食品材料の主なもの

野菜(いも類・山菜など含む) 魚類(貝類を含む)

肉類 サラダ類 卵類 主食 その他

〈栄養素別〉 栄養素エネルギー比の多いもの

たん白質 脂質 糖質 その他

〈料理風別〉

和食 洋食 中華食 その他

〈主・副食別〉

主食(主食代替できるものを含む)

副食 間食 その他

〈調理形態別〉 主な調理形態別

煮物(茹物含む) 焼物 揚物 炊め物 蒸物

和物 その他

〈価格〉

購入時100gの価格は一部不可食分を含んでいる(骨、串など)。1個・本・串・枚は主に最低量を単位とした。

〈重量〉

材料重量は可食部秤量時の重量を示す。(原食品の重量でなく調理後の重量である)。

調味料については重量を示さない。

栄養素成分は可食部100g中の値である。(秤量時重量を調理変化係数により原食品に換算し栄養素量を求めた)

III 調査成績

A. 調理済食品の価格・分類・材料・食品数および食塩量

調理済食品142種類の価格・分類・食塩量などについて表1に示した。

分類および食生活上の評価については、追加食品を含め次報で述べる。

B. 調理済食品の栄養素および栄養素比率

栄養素・栄養素比率について表2に示した。

C. 食塩濃度計2機種の測定成績

〈機種〉

相模健康産業商会 Na^+/NaCl Meter SKS-01型

全研 SALT MEATER NA-05 EX型

N = 132 (前記調理済食品を両機種で測定)

M ± S. D. 両機種とも全く同じ 0.59 ± 0.41

(食塩濃度%)

$r = 0.9972$ ($P < 0.001$)

以上のように殆んど測定差はみられなかった。

本報の測定成績は SKS-01型の成績である。

* 秋田県衛生科学研究所

表1. 調理済食品の価格・分類・材料・食品数・食塩量

No.	品名	店名	価 格 (円)		分 類				
			100g 当たり	1個(本) 当たり	主材別	栄養素別	料理別	主副食別	料理形態別
1	枝豆	1	80		野菜	脂 質	和 食	その 他	煮 物
2	わかめサラダ	1	100		その 他		"	副 食	和 物
3	えびケチャップ煮	1	380		魚 介	たん白質	中 華	"	煮 物
4	焼き豚	1	330		肉	"	"	"	"
5	山菜につけ	1	130		野菜	糖 質	和 食	"	"
6	おからたたき	1	120		"	"	"	"	和 物
7	若鶏中華サラダ	1	250		肉	たん白質	中 華	"	"
8	高野どうふの蒸しもの	1	172	120	"	脂 質	和 食	"	蒸 物
9	卵まき	1	330	150	卵	"	洋 食	"	焼 物
10	こんにゃくと鶏ひき肉の中華風炒り	1	150		その 他	"	中 華	"	煮 物
11	切り干の煮物	1	140		野菜	"	和 食	"	"
12	さけのチキン蒸し	1	140	250	肉	"	洋 食	"	蒸 物
13	えびフライ	1	318	200	魚 介		"	"	揚 物
14	たら天ぷら	1	158	170	"	脂 質	和 食	"	"
15	いか松笠焼き	1	200	150	"	たん白質	"	"	焼 物
16	煮豆	1	130		その 他	糖 質	"	間 食	煮 物
17	なすのひき肉はさみ揚	1	143	150	野菜	脂 質	"	副 食	揚 物
18	のり巻きカニ巻き揚	1	300	60	魚 介	"	"	"	"
19	しそ巻きカニ巻き揚	1	214	60	"	"	"	"	"
20	鶏つくね	1	105	100	肉	"	"	"	煮 物
21	えび天ぷら	1	400	200	魚 介	"	"	"	揚 物
22	こぶ巻き	1	208	250	その 他		"	"	煮 物
23	塩さば焼	1	95	180	魚 介	脂 質	"	"	焼 物
24	さばみそづけ焼	1	166	200	"	"	"	"	"
25	春巻き	1	143	100	その 他	糖 質	中 華	"	揚 物
26	いわし揚げもの	1	154	100	魚 介	脂 質	和 食	"	"
27	肉巻き	1	94	80	肉	"	中 華	"	"
28	さばてり焼き	1	190	150	魚 介	"	和 食	"	焼 物
29	かれい煮	1	115	130	"	たん白質	"	"	煮 物
30	マカロニグラタン	1	97	380	主 食	糖 質	洋 食	主 食	焼 物
31	牛乳かんてん	1	78	120	その 他	"	和 食	間 食	その 他

材 量	名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個(本) 重 量 g	食 塩 量 (%) g / 100 g
枝豆50 g (可食部)		0 · 1 · 1			0.8
生わかめ45, かにかまぼこ12, きゅうり11, 酢, さとう, 塩		1 · 2 · 3			0.8
芝えび55, グリンピース5, ねぎ10, ケチャップ, 油		1 · 4 · 5			1.1
焼き豚100		1 · 0 · 1			2.5
こんにゃく25, たけのこ20, みず30, 油あげ5, 人参6, こごみ10, せんまい5, しょうゆ, さとう		0 · 7 · 7			3.4
おくら85, ねぎ5, みそ		0 · 3 · 3			1.4
鶏肉60, きゅうり25, ごま, しょうゆ, 油		1 · 3 · 4			1.5
高野どうふ35, 鶏ひき肉27, 人参3, グリンピース, とうもろこし		1 · 4 · 5		70	0.7
卵20, プレスハム10, きゅうり5, 人参5, ピーフン, のり, たれ		2 · 5 · 7	たれぬき 別記 1	45	0.7
糸こんにゃく70, 鶏ひき肉20, 油, しょうゆ, さとう		1 · 3 · 4			1.4
切り干し大根95, 人参10, 油あげ7, 油, しょうゆ さけ18, 鶏ひき肉65, 人参5, とうもろこし5, グリンピース5, 玉ねぎ, 卵, マヨネーズ, 塩		0 · 4 · 4 3 · 7 · 10			2.0 180 0.9
芝えび15, 小麦粉, 卵, パン粉, 油		2 · 3 · 5			63 0.3
たら37, 小麦粉, 卵, 油		2 · 3 · 5			107 0.9
いか75, しょうゆ, さとう		1 · 0 · 1			75 1.6
いんげん豆, さとう		0 · 1 · 1			0.3
なす45, 豚ひき肉30, 油, しょうゆ, さとう		1 · 2 · 3			105 0.8
かにかまぼこ14, 焼きのり, 小麦粉, 油		1 · 3 · 4			20 1.4
かにかまぼこ14, しその葉, 小麦粉, 油		1 · 3 · 4			28 1.1
鶏ひき肉, 玉ねぎ, 油, さとう, しょうゆ		1 · 3 · 4		* 96	0.9
芝えび10, 小麦粉, 卵, 油		2 · 2 · 4		50	—
こぶ巻110, みがきにしん10		1 · 1 · 2		120	1.2
塩さば190		1 · 0 · 1		190	1.7
みそづけさば120		1 · 0 · 1		120	3.0
皮37, きくらげ, 人参, キャベツ, ひき肉, しょうゆ, さとう, 油		1 · 6 · 7		70	0.7
いわし40, 人参10, キャベツ15, 油, 塩		1 · 4 · 5		65	0.5
シューマイの皮10, 魚肉ハム, 鶏ひき肉, 油, 塩		2 · 4 · 6		85	0.9
さば72 (可), しょうゆ, さとう		1 · 0 · 1		79	1.2
かれい90 (可), しょうゆ, さとう		1 · 0 · 1		113	1.0
マカロニ143, プレスハム22, マッシュルーム26, 玉ねぎ35, ルウ, バター, 塩		2 · 3 · 5		* 390	0.5
牛乳, さとう, かんてん, みかん缶, さくらんぼ缶, パイン缶		1 · 5 · 6		* 154	—

No.	品名	店名	価格(円)		分類				
			100g 当たり	1個(本) 当たり	主材別	栄養素別	料理別	主副食別	料理形態別
32	ハンバーグ	1	144	200	肉	脂質	洋食	副食	焼物
33	二色卵	1	204	400	卵	"	和食	その他	蒸物
34	チキンロール	1	198	380	肉	"	洋食	副食	焼物
35	ベーコン巻き	1	186	130	"	脂質	"	"	"
36	ザーサイ油炒め	1	130		野菜	脂質	中華	"	炒物
37	卵巻き	1	120	160	卵	"	和食	"	焼物
38	ポテトサラダ	1	90		サラダ	"	洋食	"	和物
39	マカロニサラダ	1	100		"		"	"	"
40	カニサラダ	1	130		"	脂質	"	"	"
41	スパゲティサラダ	1	100		"	"	"	"	"
42	エビサラダ	1	150		"	"	"	"	"
43	焼ギヨーザ	1	108	28	肉	"	中華	"	焼物
44	シューまい	1	92	38	"	糖質	"	"	蒸物
45	えびシューまい	1	107	50	魚介	"	"	"	"
46	かれいから揚げ	1	186	130	"	脂質	和食	"	揚物
47	さけフライタルタルソース	1	200	230	"	"	洋食	"	"
48	鶏皮・ピーマン油炒め	1	200		肉	"	中華	"	炒物
49	焼きとり(上)	1	261	120	"	"	和食	"	焼物
50	焼きとり	1	313	50	"	"	"	"	"
51	チキンロールごぼう巻き	1	224	570	"	"	"	"	"
52	ほたて串焼き	1	645	200	魚介	たん白質	"	"	"
53	チキンロール	1	237	560	肉	脂質	洋食	"	"
54	鶏しょうゆ煮	1	200	360	"	"	和食	"	煮物
55	鶏もも焼	1	189	330	"	"	"	"	焼物
56	鶏レバーしょうゆ煮	1	150		"	たん白質	"	"	煮物
57	いかしょうゆ煮	1	182	300	魚介	"	"	"	"
58	鶏から揚げ	1	180		肉	脂質	中華	"	揚物
59	いかめし	1	145	400	魚介	糖質	和食	その他	煮物
60	一口スカツ	2	175	280	肉	脂質	洋食	副食	揚物
61	串カツ	2	141	120	"	"	"	"	"
62	平目フライ	2	133	100	魚介	"	"	"	"
63	いかフライ	2	200	120	"	"	"	"	"

材 量 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 數 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要 1個(本) 重 量 g	食 塩 量 (%) g/100g
あいびき肉, 玉ネギ, 食パン, 塩, 油	2 4 6	138	1.2
卵黄, 卵白, さとう, 塩	1 1 2	195	0.4
鶏肉150, プロセスチーズ15, 魚肉ハム15, 人参, グリンピース, とうもろこし, しょうゆ, 塩, さとう	3 3 6	192	0.9
ベーコン7, あいびき肉, 玉ネギ, パン粉, 油, マヨネーズ, 卵	4 4 8	70	1.0
ザーサイ95, 油5	0 2 2		2.4
卵, さとう, 塩, 油	1 1 2	133	0.5
じゃがいも70, 人参10, きゅうり5, マヨネーズ, 塩	0 4 4		0.6
マカロニ77, きゅうり6, 魚肉ハム9, マヨネーズ, 塩	1 3 4		1.2
レタス20, マカロニ30, 人参13, きゅうり12, かにかまぼこ3, マヨネーズ, 塩	1 5 6		1.5
スパゲティ70, 人参5, きゅうり7, 卵, 魚肉ハム, マヨネーズ, 塩	2 4 6		1.3
マカロニ28, しばえび10, レタス23, きゅうり3, 紫キャベツ, マヨネーズ, 塩	1 6 7		1.1
皮15, ひき肉8, にら5, 油(1個分)	1 3 4	26	1.1
皮12, ひき肉, 玉ネギ, グリンピース(1個分)	2 4 6	42	0.5
皮16, ひき肉, 玉ネギ, しいたけ(1個分)	2 3 5	47	0.6
かれい55, かたくり粉, 油	1 2 3	90	0.3
さけ45, 小麦粉, 卵, パン粉, 油, トマト, レモン, バセリ マヨネーズ, ゆで卵	2 7 9	115	0.7
鶏皮45, ピーマン22, たけのこ35, 油, しょうゆ, さとう	1 3 4		1.2
鶏肉15, ホルモン12, レバー12, ねぎ, ピーマン, しょうゆ, さとう	3 2 5	* 46	0.6
鶏肉15, しょうゆ, さとう	1 0 1	* 16	0.9
鶏肉197, 人参11, ごぼう47, しょうゆ, さとう	1 2 3	255	0.7
ほたて貝30, しょうゆ, さとう	1 0 1	* 31	1.2
鶏肉236, しょうゆ, さとう	1 0 1	236	0.7
鶏肉180, しょうゆ, さとう	1 0 1	180	1.0
鶏肉175, しょうゆ, さとう, 酒	1 0 1	175	0.7
鶏レバー116, しょうゆ, さとう, 酒	1 0 1		3.1
いか165, しょうゆ, さとう, 酒	1 0 1	165	2.2
鶏肉, しょうゆ, かたくり粉, 油	1 1 2		1.6
いか112, 米飯143, わらび20, しょうゆ, さとう	1 2 3	275	0.9
豚ロース肉75, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 3 5	160	0.4
豚バラ肉25, 玉ネギ20, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 4 6	* 85	0.3
ひらめ25, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 3 5	75	0.3
いか30, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 3 5	60	0.4

No.	品名	店名	価格(円)		分類				
			100g 当たり	1個(本) 当たり	主材別	栄養素別	料理別	主副食別	料理形態別
64	たらフライ	2	133	100	魚介	脂質	洋食	副食	揚物
65	かきフライ	2	250		"	"	"	"	"
66	かにコロッケ	2	91	100	野菜	"	"	"	"
67	肉コロッケ	2	123	80	"	"	"	"	"
68	えびコロッケ	2	97	100	"	"	"	"	"
69	コーンコロッケ	2	109	60	"	"	"	"	"
70	ポテトコロッケ	2	91	100	"	"	"	"	"
71	かにグラタン	2	93	250	主食	糖質	"	主食	焼物
72	牛乳かんてん	2	59	100	その他	"	その他	間食	その他
73	卵かんてん	2	71	100	"	"	和食	"	"
74	中華肉だんご	2	51	250	肉	脂質	中華	副食	煮物
75	さんまロール焼	2	208	150	魚介	"	和食	"	焼物
76	あゆ塩焼	2	205	260	"	"	"	"	"
77	いか照り焼	2	138	400	"	たん白質	"	"	"
78	うなぎ白焼	2	673	350	"	脂質	"	"	"
79	たいあんかけ	2	276	400	"	"	中華	"	揚物
80	かれいのり巻揚	2	200	170	"	"	和食	"	"
81	チカ南蛮焼	2	227	100	"	たん白質	"	"	焼物
82	さば照り焼	2	94	150	"	脂質	"	"	"
83	つぼだい塩焼	2	143	300	"	たん白質	"	"	"
84	いか天ぷら	2	163	130	"	脂質	"	"	揚物
85	きす天ぷら	2	162	120	"	"	"	"	"
86	えび天ぷら	2	417	200	"	"	"	"	"
87	野菜天ぷら	2	95	100	野菜	糖質	"	"	"
88	鶏から揚げ	2	160		肉	脂質	中華	"	"
89	いかリング揚げ	2	250		魚介	"	"	"	"
90	鶏手羽揚げ	2	219	160	肉	"	"	"	"
91	鶏しょうゆ焼	2	217	390	"	"	和食	"	焼物
92	肉だんご	2	117	150	"	"	中華	"	煮物
93	かれい塩焼	2	88	150	魚介	たん白質	和食	"	焼物
94	れんこんしょうゆ煮	2	140		野菜	糖質	"	"	煮物
95	みず辛子あえ	2	130		"	たん白質	"	"	和物

材 量 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個(本) 重 量 g	食 塩 量 (%) g / 100 g
たら25, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 3 5		75	0.4
かき35, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 3 5			0.9
じゃがいも55, かに缶5, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 4 6		110	0.6
じゃがいも25, 豚ひき肉15, 玉ねぎ4, にんじん, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 6 8		65	1.3
じゃがいも60, しばえび3, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 4 6		103	0.7
じゃがいも15, とうもろこし, 玉ねぎ, マカロニ, 豚ひき肉, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2 7 9		55	1.0
じゃがいも60, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	1 4 5		110	0.7
マカロニ75, 玉ねぎ33, プレスハム15, かに缶15, しいたけ14, とうもろこし, チーズ, 牛乳, 小麦粉, バター牛乳, さとう, かんてん, みかん缶詰10	3 4 7		256	1.2
卵, さとう, かんてん	1 3 4	糖度17度	170	—
肉だんご216, ねぎ20, たけのこ40, ピーマン5, さくらんぼ缶, みかん缶, しょうゆ, さとう, 油	2 8 10		495	1.4
さんま55, プロセスチーズ10, ねぎ10, しょうゆ, さとう	2 1 3		72	3.1
あゆ70, 塩	1 0 1		127	1.0
いか290, しょうゆ, さとう	1 0 1		290	0.7
うなぎ白焼50	1 0 1	たれぬき 別記2	* 52	0.7
たい62, かたくり粉, 油, しょうゆ, さとう	1 2 3		145	1.1
かれい57, 人参10, ねぎ10, 焼のり, 油, しょうゆ, さとう, 酒	1 4 5		85	1.3
わかさぎ42, しょうゆ, さとう	1 0 1		* 44	2.0
さば145, しょうゆ, さとう, 酒, ごま	1 0 1		160	0.4
つぼだい175(可), 塩	1 0 1		210	0.7
いか30, 小麦粉, 卵, 油	2 2 4		80	0.2
きす20, 小麦粉, 卵, 油	2 2 4		74	1.1
しばえび13, 小麦粉, 卵, 油	2 2 4		48	—
玉ねぎ40, 春菊5, 人参3, 小麦粉, 油	0 5 5		105	—
鶏肉84, かたくり粉, しょうゆ, 油	1 2 3			0.9
いか79, 小麦粉, 油	1 2 3			1.2
鶏手羽, しょうゆ, さとう, 油	1 1 2		73	1.4
鶏肉, しょうゆ, さとう	1 0 1		180	1.0
ひき肉, 玉ねぎ, でんぶん, 油, しょうゆ, さとう	2 3 5		* 128	2.0
かれい134(可), 塩	1 0 1		170	1.3
れんこん, しょうゆ, さとう, 酒	0 1 1			4.0
みず65, いか12, にんじん10, かまぼこ6, しょうゆ, からし	2 2 4			2.0

No.	品	名	店名	価格(円)		分類				
				100g 当たり	1個(本) 当たり	主材別	栄養素別	料理別	主副食別	料理形態別
96	たけのこ	うま煮	2	130		野菜	糖質	和食	副食	煮物
97	豚肉	野菜巻	2	170	100	肉	たん白質	"	"	"
98	しそ	巻みそ	2	278	200	その他	糖質	"	"	焼物
99	鶏もつ	煮	2	130		肉	脂質	"	"	煮物
100	山海	酢の物	2	120		その他		"	"	和物
101	しそ	巻あんず	2	200		野菜	糖質	"	"	その他
102	酢	豚	2	130		肉	脂質	中華	"	炒物
103	いか	みそあえ	2	140		魚介	たん白質	和食	"	和物
104	ミニ	ハンバーグ	2	154	100	肉	脂質	洋食	"	焼物
105	ザ	一サイ	2	130		野菜	"	中華	"	炒物
106	ロール	キャベツ	2	105	100	"		洋食	"	煮物
107	きゅうり	オイルづけ	2	80		"	脂質	"	"	"
108	ひな	鶏中華風	2	180		肉	たん白質	中華	"	和物
109	あげ	肉づめ	2	125	100	"	脂質	和食	"	煮物
110	焼	き豚	2	230		"	たん白質	中華	"	"
111	ハム	エッグ	2	167	100	卵	脂質	洋食	"	焼物
112	味噌	んまい	2	130		野菜	糖質	和食	"	煮物
113	焼き	きとり	2	263	50	肉	脂質	"	"	焼物
114	にしん	うま煮	2	160		魚介	"	"	"	煮物
115	茶わん	蒸し	2	67	140	卵	"	"	"	蒸物
116	五目	うま煮	2	130		魚介	糖質	"	"	煮物
117	なめこ	山菜	2	230		野菜	"	"	"	"
118	わかめ	しょうが	2	80		その他		"	"	和物
119	ごま	せんまい	2	130		野菜	糖質	"	"	煮物
120	山菜	五色煮	2	130		"	"	"	"	"
121	中華	サラダ	2	130		サラダ	脂質	中華	"	和物
122	ふき	の煮物	2	130		野菜	糖質	和食	"	煮物
123	ミック	クスサラダ	2	130		サラダ	脂質	洋食	"	和物
124	かに	サラダ	2	160		"	"	"	"	"
125	ポテト	サラダ	2	100		"	"	"	"	"
126	スパゲ	ティサラダ	2	100		"	"	"	"	"
127	チキン	サラダ	2	130		"	"	"	"	"

材 量 名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要 1個(本) 重 量 g	食 塩 量 (%) g / 100 g
たけのこ35, こんにゃく20, しいたけ14, ちくわ12, 人参8, きくらげ6, みず5, しょうゆ, さとう, 油, 酒 豚肉60, ごぼう30, たけのこ5, にんじん4, しいたけ, しょうが, しょうゆ, さとう しその葉, みそ, さとう, 油 鶏もつ90, 卵黄15, しょうゆ, さとう, 酒 春さめ42, きくらげ28, みず15, なめたけ14, 菊の花10, 人参5, 酢, さとう, 塩	1 • 7 • 4 1 • 4 • 5 0 • 4 • 4 2 • 0 • 2 0 • 6 • 6	100 * 72	2.7 1.5 3.1 1.9 1.7
しそ巻あんず100 豚バラ肉50, かたくり粉, 油, 玉ネギ, ピーマン, たけのこ 人参, ケチャップ, しょうゆ いか60, ちくわ15, ねぎ12, 人参8, きくらげ, みそ, 酢, さとう あいびき肉, 玉ネギ, 油, 塩 ザーサイ95, 油 キャベツ45, ひき肉12, 玉ネギ8, ケチャップ きゅうり95, 油, 塩 鶏ささみ90, 人参10, きゅうり, かまぼこ, しょうゆ, ごま油 油あげ12, キャベツ20, 玉ネギ10, たけのこ7, 油, しいたけ, ひき肉, たけのこ, 人参, かんぴょう, しょうゆ 焼き豚100	0 • 3 • 3 1 • 6 • 7 2 • 3 • 5 2 • 3 • 5 0 • 2 • 2 1 • 3 • 4 0 • 2 • 2 2 • 3 • 5 1 • 7 • 8 1 • 0 • 1	65 95 80	5.3 1.1 1.9 1.6 3.4 0.7 1.8 2.5 1.8 0.7
卵30, プレスハム20, 焼きのり, しその葉, 油, 小麦粉 せんまい90, こんにゃく20, しょうゆ, さとう 鶏皮15, 鶏肉3, しょうゆ, さとう 身欠にしん50, たけのこ31, 人参25, しょうゆ, さとう そうめん13, 鶏肉6, たけのこ7, かまぼこ, くり, しいたけ, 卵, しお ちくわ52, こぶ巻22, さつまあげ14, ふき11, こんにゃく5 しょうゆ, さとう なめこ65, わらび, 塩, しょうゆ 根かぶ80, しょうが15, 塩 せんまい, ごま, ブロックリー, 油, しょうゆ こんにゃく23, みず24, しなちく19, こごみ18, にんじん8 しょうゆ	2 • 4 • 6 0 • 2 • 2 2 • 0 • 2 1 • 2 • 3 3 • 4 • 7 2 • 3 • 5 0 • 2 • 2 0 • 2 • 2 0 • 4 • 4 0 • 5 • 5	60 * 19 * 210	1.0 0.7 2.3 1.0 2.6 4.6 6.6 2.8 4.2
卵20, かまぼこ20, 人参13, きくらげ12, はるさめ10, きゅうり10, ごま油 ふき79, さつまあげ22, にんじん, しょうゆ スペゲッティ40, レタス7, プレスハム5, きゅうり5, 人参, みかん缶, グリンピース, とうもろこし, マヨネーズ マカロニ30, キャベツ30, かに缶12, きゅうり, 人参, マヨネーズ じゃがいも80, プレスハム5, 人参, グリンピース, パセリ とうもろこし, マヨネーズ スペゲティ50, キャベツ15, きゅうり15, 人参10, パセリ マヨネーズ 鶏肉40, きゅうり20, 人参13, グリンピース10, とうもろこし7, マヨネーズ	2 • 5 • 7 1 • 2 • 3 1 • 9 • 10 1 • 5 • 6 1 • 6 • 7 0 • 6 • 6 1 • 5 • 6		2.4 2.3 2.2 2.1 0.9 2.3 1.2

No	品名	店名	価格(円)		分類				
			100g 当たり	1個(本) 当たり	主材別	栄養素別	料理別	主副食別	料理形態別
128	マカロニサラダ	2	100		サラダ		洋食	副食	和物
129	ササメサラダ	2	140		"	脂質	"	"	"
130	たこドレッシング	2	130		"	たん白質	"	"	"
131	マリネドレッシング	2	150		"	脂質	"	"	"
132	えびっ子のみそあえ	2	120		魚介	"	和食	"	"
133	なすのはさみ揚げ	2	200	150	野菜	"	"	"	揚物
134	えびケチャップ煮	2	160		魚介	"	中華	"	煮物
135	にしんこぶ巻	2	264	200	その他		和食	"	"
136	肉ロール	2	103	120	肉	脂質	洋食	"	蒸物
137	たけのこたらこあえ	2	130		野菜	たん白質	和食	"	煮物
138	ハンバーグ	2	150	200	肉	脂質	洋食	"	焼物
139	ローストチキン	2	217	350	"	"	"	"	"
140	鶏肉チーズ巻	2	260	635	"	"	"	"	煮物
141	焼きそば	2	70	350	主食	糖質	中華	主食	炒物
142	きんぴらごぼう	2	140		野菜	糖質	和食	副食	"
別記1	中華たれ	1							
別記2	うなぎたれ	2							

注)分類の栄養素別は栄養素エネルギー比の多いものを示す。店名1:白船飯店, 2:東京懶菜。

材料重量は可食部秤量時の重量である。1個重量は1個・本・串・袋当たり重量で空欄は100g単位である。

* 焼とりの串, 茶椀蒸しのケースなど最低必要な不可食部を含んだ重量である。

材 量 量	名 g (調味料除く)	使 用 食 品 数 動物性・植物性・計 (調味料除)	摘 要 1 個(本) 重 量 g	食 塩 量 (%) g / 100 g
マカロニ55, キャベツ18, きゅうり8, 人参5, パセリ, マヨネーズ	0 6 6			1.9
根かぶ, マヨネーズ	0 2 2			5.0
たこ55, きゅうり15, 生わかめ15, ドレッシング	1 3 4			1.9
ソフトサラミ26, 玉ネギ30, 人参, きゅうり, ピーマン, ドレッシング	1 5 6			1.2
油あげ15, わかめ20, かまぼこ25, くらげ20, えびの卵, ごま油, しょうゆ	3 2 5			3.1
なす30, ひき肉30, 人参, 小麦粉, 油, しょうゆ	1 4 5	75	0.6	
芝えび30, たけのこ10, ヤングコーン10, ピーマン, きくらげ, しいたけ, ねぎ	1 7 8			1.0
身欠にしん16, こぶ巻60	1 1 2	76	2.6	
卵28, ひき肉, 玉ネギ, にんじん, 焼のり, 油, しょうゆ, 酒	2 5 7	* 116	1.1	
たけのこ, たらこ, こんぶ, しょうゆ	1 2 3			3.5
ひき肉, 玉ネギ, パン粉, 油	2 4 6	134	1.4	
鶏もも肉142, しょうゆ, さとう	1 0 1	162	1.2	
鶏肉190, プロセスチーズ15, 春菊43, しょうゆ, さとう	2 1 3	245	0.6	
蒸し中華そば375, キャベツ, 玉ネギ, 油, ソース	0 4 4	500	1.6	
ごぼう96, にんじん, ごま, 油, しょうゆ, さとう	0 4 4			3.7
			15	3.5
			14	9.9

< 1981. 7 調査 >

表2. 調理済食品の栄養素および栄養素比率 (100 g 当たり)

No.	品名	エネルギー kcal	たん白質 ・動たん g	脂質・ 動脂 g	糖質 g	コレステロール mg	脂肪酸 g 飽和(S)・多 価不飽和(P)	ミ カルシウム mg
1	枝豆	92	8・0	4・0	6	0	0・0	60
2	わかめサラダ	12	2・1	0・0	3	5	0.02・0.03	44
3	えびケチャップ煮	137	14・14	6・1	6	175	0.9・2.9	129
4	焼き豚	177	19・19	8・8	5	0	2.4・1.6	6
5	山菜につけ	36	3・0	2・0	4	0	0.1・0.9	70
6	おくらたたき	47	3・0	1・0	8	0	0.1・0.3	96
7	若鶏中華サラダ	187	26・25	8・1	1	0	1.0・3.6	70
8	高野どうふの蒸しもの	351	33・10	25・9	4	0	1.4・7.4	281
9	卵まき	159	10・8	10・5	8	226	2.2・2.9	41
10	こんにゃくと鶏ひき肉の中華風炒り煮	108	5・5	10・5	2	0	0.8・2.6	46
11	切り干の煮物	109	3・0	6・0	11	0	0.8・3.2	99
12	さけのチキン蒸し	242	16・14	14・11	12	31	0.7・1.4	22
13	えびフライ	328	11・6	16・2	35	138	2.4・6.6	56
14	たら天ぷら	291	13・10	15・2	25	126	2.3・6.6	39
15	いか松笠焼き	138	28・28	2・2	0	565	0.5・1.1	33
16	煮豆	254	7・0	1・0	53	0	0.3・1.4	45
17	なすのひき肉はさみ揚	212	8・7	19・7	3	0	1.8・6.2	18
18	のり巻きカニ巻き揚	229	11・8	13・1	19	30	2.0・6.4	32
19	しそ巻きカニ巻き揚	272	9・6	13・0	29	21	1.9・6.4	29
20	鶏つくね	339	16・16	24・15	15	0	1.4・4.7	15
21	えび天ぷら	300	10・6	15・2	30	152	2.4・6.6	53
22	こぶ巻き	19	4・1	2・1	28	0	0.3・0.3	128
23	塩さば焼	308	28・28	21・21	0	0	1.0・2.6	29
24	さばみそづけ焼	304	28・28	21・21	0	0	1.0・2.5	28
25	春巻き	246	5・1	12・1	33	0	1.5・5.2	30
26	いわし揚げもの	300	18・17	22・12	6	72	3.0・7.8	84
27	肉巻き	304	13・11	21・10	15	0	1.7・5.5	14
28	さばてり焼き	267	23・23	19・19	0	80	0.6・1.7	25
29	かれい煮	100	19・19	2・2	0	58	0.5・0.8	29
30	マカロニグラタン	98	4・1	2・2	15	11	1.0・0.3	7
31	牛乳かんてん	153	1・1	1・1	36	0	0・0	40

ネ ラ ル			ビ タ ミ ン					栄 養 素 比 率 %					水 分 %
食 塩 g	鉄 mg	カリウム mg	A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	D I.U.	動 たん 比	動 脂 比	ナトリウム カリウム比	カルシウム リン比	P · S 比	
0.8	1	0	40	0.21	0.11	20	0	0	0	0.5			70.0
0.8	0	122	81	0.02	0.05	2	0	65	40	2.6	1.7	1.2	77.7
1.1	2	28	20	0.02	0.12	4	0	97	14	15.5	0.8	3.3	73.3
2.5	1	0	0	0.85	0.20	20	0	100	100	0	0.6		65.0
3.4	1	21	298	0.02	0.09	31	0	0	0	63.3	1.6	6.1	71.3
1.4	1	48	166	0.12	0.10	14	0	0	0	11.7	1.3	5.3	89.0
1.5	1	60	40	0.14	0.13	5	0	95	6	9.8	0.3	3.7	70.8
0.7	5	16	325	0.08	0.14	1	0	30	37	16.3	0.7	5.3	74.3
0.7	1	167	1,084	0.20	0.31	15	4	84	54	1.7	0.3	1.3	66.7
1.4	1	1	38	0.03	0.06	0	0	98	48	543.0	1.5	3.5	83.0
2.0	2	30	451	0.07	0.04	5	0	0	0	26.2	2.2	3.9	72.3
0.9	1	124	326	0.13	0.19	4	28	88	80	2.8	0.2	1.9	63.9
0.3	1	40	102	0.11	0.13	1	2	58	13	3.4	0.5	2.8	58.7
0.9	1	136	160	0.14	0.18	0	16	77	14	2.6	0.3	2.8	67.3
1.6	0	507	18	0.05	0.09	0	0	100	100	1.2	0.1	2.1	73.3
0.3	3	0	0	0.03	0.01	0	0	0	0	0.4	4.3		43.0
0.8	1	205	73	0.08	0.12	4	0	88	35	1.5	0.3	3.5	78.1
1.4	1	95	325	0.06	0.09	2	0	78	5	5.6	0.4	3.3	65.0
1.1	1	0	168	0.08	0.03	2	0	67	3	0.5	3.3		64.3
0.9	1	25	117	0.10	0.19	1	0	99	62	13.8	0.2	3.5	63.2
∅	1	20	128	0.11	0.14	1	2	63	16	0	0.5	2.7	38.0
1.2	2	0	91	0.02	0.07	0	2	40	80		2.4	1.2	60.8
1.7	2	0	0	0.17	0.62	0	698	100	100	0.1	2.6		70.5
3.0	2	0	0	0.17	0.61	0	689	100	100	0.1	2.6		53.3
0.7	3	117	250	0.15	0.11	7	0	24	11	2.5	0.5	3.5	64.3
0.5	2	346	1,122	0.06	0.34	15	466	96	55	0.6	0.4	2.6	69.2
0.9	1	22	79	0.10	0.17	0	0	85	48	15.5	0.2	3.2	68.2
1.2	2	301	114	0.18	0.62	3	376	100	100	1.5	0.1	2.6	42.7
1.0	1	211	0	0.25	0.39	0	59	100	100	1.8	0.2	1.7	71.1
0.5	0	36	38	0.07	0.04	5	0	31	82	5.0	0.1	0.3	77.8
∅	0	7	40	0.01	0.05	0	0	97	100	0	1.3		74.3

No.	品名	エネルギー kcal	たん白質 ・動たん g	脂質・ 動脂 g	糖質 g	コレステ ロール mg	脂肪酸 飽和(S)・多 価不飽和(P)		ミ カルシウム mg
							脂 肪 g	酸 g	
32	ハンバーグ	266	14・13	21・15	5	30	3.1	2.9	11
33	二色卵	193	10・10	10・10	16	454	2.5	1.0	47
34	チキンロール	274	22・22	19・19	1	7	1.2	0.4	59
35	ベーコン巻き	301	13・11	24・17	8	53	5.4	5.2	14
36	ザーサイ油炒め	104	4・0	7・0	7	0	0.8	2.6	—
37	卵巻き	143	8・8	12・8	1	363	2.6	2.8	37
38	ポテトサラダ	158	2・0	11・0	13	0	2.0	5.4	13
39	マカロニサラダ	262	7・1	13・1	29	1	2.3	6.0	16
40	かにサラダ	177	3・0	12・0	13	2	2.2	5.9	20
41	スパゲティサラダ	247	6・1	13・1	26	33	2.3	5.8	18
42	エビサラダ	170	5・2	11・0	11	30	2.0	5.5	37
43	焼ギョーザ	311	13・9	16・10	28	0	0.8	2.6	25
44	シューまい	248	9・8	9・8	32	11	0.06	0.02	15
45	えびシューまい	146	8・5	4・3	20	25	0.02	0.05	30
46	かれいから揚げ	237	21・21	12・2	8	67	2.0	6.1	35
47	さけフライタルタルソース	236	13・12	18・5	5	68	3.0	7.3	18
48	鶏皮・ピーマン油炒め	267	7・6	25・18	3	0	2.8	5.1	20
49	焼きとり(上)	230	21・21	15・15	1	0	0	0	21
50	焼きとり	288	24・24	20・20	0	0	0	0	8
51	チキンロールごぼう巻き	285	23・22	19・19	5	0	0	0	22
52	ほたて串焼き	193	35・35	3・3	5	250	0.4	1.1	123
53	チキンロール	344	29・29	24・24	0	0	0	0	10
54	鶏しょうゆ煮	297	25・25	21・21	0	0	0	0	9
55	鶏もも焼	295	25・25	21・21	0	0	0	0	9
56	鶏レバーしょうゆ煮	159	27・27	4・4	1	0	0	0	7
57	いかしょうゆ煮	228	47・47	3・3	0	936	0.9	1.8	54
58	鶏から揚げ	295	21・21	18・18	10	0	0	0	9
59	いかめし	202	18・16	1・1	27	312	0.4	0.8	22
60	一口スカツ	414	13・10	31・18	20	32	2.0	6.4	12
61	串カツ	364	8・5	29・16	18	32	2.0	6.4	14
62	平目フライ	296	14・11	15・2	26	88	2.3	6.7	22
63	いかフライ	277	16・13	15・2	20	283	2.3	6.9	25

ネ ラ ル			ビ タ ミ ン					栄 養 素 比 率 %					水 分 %
食 塩 g	鉄 mg	カリウム mg	A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	D I.U.	動 か た 比	動 物 脂	ナトリウム カリウム 比	カルシウム リン 比	P・S 比	
1.2	2	119	24	0.28	0.17	2	0	94	75	3.9	0.2	0.9	65.2
0.4	2	86	544	0.07	0.41	0	9	100	100	2.0	0.3	0.4	59.5
0.9	2	9	270	0.14	0.33	3	0	100	100	37.6	0.3	0.3	63.0
1.0	1	164	45	0.28	0.16	8	0	91	70	2.4	0.2	1.0	57.1
2.4	—	—	—	—	—	—	—	0	0			3.5	83.0
0.5	1	67	435	0.05	0.33	0	7	100	66	2.7	0.3	1.1	69.9
0.6	1	385	523	0.09	0.04	17	0	0	0	0.6	0.2	2.7	67.0
1.2	1	86	32	0.07	0.09	1	0	17	8	5.4	0.2	2.6	65.0
1.5	1	150	657	0.05	0.04	4	0	11	0	3.9	0.4	2.7	72.6
1.3	1	102	317	0.07	0.08	1	1	18	8	4.9	0.3	2.5	66.0
1.1	1	130	497	0.05	0.06	3	0	47	1	3.4	0.6	2.7	65.3
1.1	1	75	447	0.43	0.19	7	0	71	63	5.9	0.3	3.5	58.1
0.5	1	35	28	0.32	0.12	2	0	79	95	5.6	0.2	0.4	56.0
0.6	1	46	23	0.09	0.08	2	0	67	85	5.0	0.4	2.3	65.2
0.3	1	243	0	0.28	0.45	0	68	100	20	0.4	0.2	3.0	70.0
0.7	1	259	253	0.15	0.14	7	118	93	30	1.0	0.1	2.4	47.8
1.2	1	65	181	0.03	0.08	22	0	80	72	7.0	0.3	1.8	71.4
0.6	5	26	18,011	0.23	0.90	15	0	99	100	9.1	0.1		64.4
0.9	2	0	182	0.15	0.31	4	0	100	100		0.0		53.3
0.7	2	60	412	0.16	0.30	5	0	97	100	4.8	0.1		63.6
1.2	3	0	0	0.05	0.73	3	0	100	100		0.3	2.5	66.7
0.7	2	0	217	0.18	0.37	5	0	100	100		0.0		58.8
1.0	2	0	187	0.16	0.32	4	0	100	100		0.0		60.0
0.7	2	0	186	0.16	0.31	4	0	100	100		0.0		61.7
3.1	13	0	67,210	0.54	2.57	29	0	100	100		0.0		45.7
2.2	1	840	30	0.09	0.15	0	0	100	100	1.0	0.1	2.1	66.1
1.6	2	0	161	0.14	0.27	4	0	100	100		0.0		36.2
0.9	0	280	23	0.07	0.08	1	0	86	77	1.3	0.1	2.0	57.8
0.4	1	22	61	0.55	0.14	1	1	80	58	6.8	0.1	3.1	36.9
0.3	1	51	56	0.28	0.10	2	1	71	56	2.2	0.2	3.2	39.3
0.3	1	163	70	0.13	0.16	1	20	77	12	0.8	0.1	3.0	41.3
0.4	1	239	59	0.08	0.09	0	1	84	11	0.6	0.1	3.0	56.7

No.	品 名	エネルギー kcal	たん白質 ・動たん g	脂質・ 動 脂 g	糖 質 g	コレステ ロール mg	脂 脂肪酸 飽和(S)・多 価不飽和(P) g	ミ カルシウム mg
64	たらフライ	285	12・9	14・1	26	93	2.2・6.6	35
65	かきフライ	277	8・5	15・2	27	118	2.5・7.1	37
66	かにコロッケ	256	6・2	14・1	28	46	2.0・6.4	23
67	肉コロッケ	259	8・6	19・6	15	16	1.9・6.3	11
68	えびコロッケ	254	5・1	13・1	28	35	2.0・6.3	18
69	コーンコロッケ	268	6・3	16・3	26	59	2.2・6.4	16
70	ポテトコロッケ	243	4・1	14・1	26	37	2.0・6.4	12
71	かにグラタン	91	5・3	2・1	13	15	0.6・0.2	33
72	牛乳かんとん	153	1・1	1・1	36	0	0・0	60
73	卵かんてん	130	2・1	1・1	30	64	0.3・0.1	21
74	中華肉だんご	155	7・6	12・6	4	0	0.9・3.1	9
75	さんまロール焼	311	26・26	22・22	1	131	3.9・3.7	175
76	あゆ塩焼	244	25・25	15・15	1	115	1.7・0.8	355
77	いか照り焼	138	28・28	2・2	0	568	0.5・1.1	33
78	うなぎ白焼	373	23・23	30・30	0	274	5.6・5.4	135
79	たいあんかけ	178	16・16	10・1	7	66	1.9・5.2	41
80	かれいのり巻き揚	214	19・18	14・2	3	57	2.2・7.0	48
81	チカ南蛮焼	126	22・22	4・4	0	296	0.8・1.9	945
82	さば照り焼	269	23・23	19・19	0	81	0.6・1.7	25
83	つぼだい塩焼	152	30・30	2・2	0	0	0.5・0.5	21
84	いか天ぷら	261	13・11	15・2	19	250	2.3・6.7	24
85	きす天ぷら	288	12・9	15・2	25	123	2.3・6.7	23
86	えび天ぷら	312	12・8	16・3	30	186	2.5・6.6	73
87	野菜天ぷら	262	4・0	13・0	32	0	1.8・6.2	24
88	鶏から揚げ	325	18・18	25・15	5	0	1.5・5.2	7
89	いかリング揚げ	232	19・18	12・1	11	362	1.9・6.2	25
90	鶏手羽揚げ	361	22・22	30・20	0	0	1.5・5.2	33
91	鶏しょうゆ焼	231	19・19	16・16	0	0	0・0	7
92	肉だんご	284	13・12	22・12	9	0	1.4・4.9	12
93	かれい塩焼	146	27・27	3・3	0	84	0.7・1.1	43
94	れんこんしょうゆ煮	69	2・0	0・0	16	0	0・0	19
95	みず辛子あえ	45	6・4	0・0	5	72	0.1・0.2	50

ネ ラ ル			ビ タ ミ ン				栄 養 素 比 率 %					水 分
食 塩 g	鉄 mg	カリウム mg	A I. U. B ₁ mg	B ₁ mg	C mg	D I. U.	動 たん 比	動 脂 比	ナトリウム カリウム 比	カルシウム リン 比	P · S 比	%
0.4	1	140	118	0.13	0.15	0	16	74	10	1.0	0.3	3.0
0.9	2	133	84	0.14	0.20	2	1	63	12	2.7	0.4	2.9
0.6	1	301	45	0.13	0.07	14	1	39	7	0.8	0.3	3.1
1.3	1	242	151	0.27	0.11	12	0	75	33	2.0	0.2	3.3
0.7	1	345	32	0.13	0.06	17	1	27	4	0.7	0.2	3.2
1.0	1	160	74	0.15	0.10	8	1	44	17	2.4	0.2	3.0
0.7	1	265	45	0.11	0.06	13	1	21	6	1.0	0.2	3.1
												49.1
1.2	1	45	40	0.08	0.06	6	0	56	76	10.6	0.4	0.4
φ	0	6	55	0.02	0.07	1	0	94	100	0	1.4	
φ	0	18	77	0.01	0.06	0	1	97	100	0	0.9	0.4
1.4	1	23	36	0.14	0.09	3	0	95	51	23.8	0.3	3.5
3.1	2	352	329	0.01	0.44	5	374	99	100	3.5	0.6	1.0
1.0	1	0	256	0.21	0.20	3	0	100	100		0.8	0.5
0.7	0	510	18	0.05	0.09	0	0	100	100	0.5	0.1	2.1
0.7	1	0	6,674	1.07	0.64	1	213	100	100		0.4	1.0
1.1	0	338	52	0.10	0.09	1	0	100	6	1.3	0.2	2.7
1.3	1	322	988	0.27	0.44	4	58	95	15	1.5	0.3	3.1
												77.6
2.0	6	0	126	0.16	0.45	0	38	100	100		1.1	2.3
0.4	2	304	115	0.18	0.62	3	380	100	100	0.5	0.1	2.6
0.7	1	0	129	0.19	0.20	0	11	100	100		0.1	0.9
0.2	1	175	89	0.09	0.10	0	1	83	14	0.4	0.2	2.9
1.1	1	75	105	0.10	0.14	0	9	75	14	5.6	0.2	2.9
φ	2	21	134	0.12	0.16	1	2	71	17	0	0.5	2.7
φ	1	65	319	0.12	0.03	5	0	0	0	0	0.4	3.5
0.9	1	0	137	0.12	0.23	3	0	100	61		0.0	3.5
1.2	0	325	12	0.07	0.06	0	0	94	10	1.5	0.1	3.2
1.4	1	0	252	0.06	0.14	1	0	100	67		0.3	3.5
												58.7
1.0	1	0	146	0.12	0.25	3	0	100	100		0.0	
2.0	1	38	54	0.27	0.16	3	0	97	56	21.1	0.2	3.5
1.3	1	307	0	0.36	0.57	0	86	100	100	1.7	0.2	1.7
4.0	1	504	0	0.09	0.02	58	0	0		3.1	0.3	
2.0	1	88	494	0.04	0.15	66	0	76	60	8.9	0.7	1.9
												73.0

No.	品名	エネルギー kcal	たん白質 ・動たん g	脂質・ 動脂 g	糖質 g	コレステ ロール mg	脂防酸 飽和(S)・多 価不飽和(P) g	ミ カルシウム mg
96	たけのこうま煮	40	3・1	2・0	12	4	0.3・1.1	49
97	豚肉野菜巻	152	20・19	5・5	6	0	0・0	24
98	しそ巻みそ	279	8・0	11・0	38	0	1.6・6.1	99
99	鶏もつ	342	20・20	28・28	0	270	1.4・0.5	59
100	山海酢の物	39	1・0	0・0	13	0	0・0	31
101	しそ巻あんず	110	1・0	0・0	29	0	0・0	22
102	酢豚	368	8・7	35・25	5	0	1.5・5.4	7
103	いかみそあえ	96	17・17	1・1	4	302	0.3・0.7	31
104	ミニハンバーグ	288	10・10	18・12	21	23	2.7・3.3	11
105	ザーサイ	104	4・0	7・0	7	0	0.8・2.6	—
106	ロールキャベツ	83	4・3	4・4	8	0	0・0	31
107	きゅうりオイルづけ	94	1・0	10・0	1	0	1.4・4.9	22
108	ひな鶏中華風	198	33・33	6・1	1	2	0.8・2.6	12
109	あげ肉づめ	88	5・1	6・2	4	0	0.4・2.4	66
110	焼き豚	177	19・19	8・8	5	0	2.4・1.6	6
111	ハムエッグ	271	17・14	19・8	12	321	3.9・6.1	57
112	味噌んまい	41	2・0	0・0	9	0	0・0	31
113	焼きとり	413	15・15	39・39	0	0	3.3・2.8	16
114	にしんうま煮	243	18・17	17・17	3	0	3.3・4.1	128
115	茶わん蒸し	55	3・3	2・2	5	71	0.4・0.2	12
116	五目うま煮	73	7・7	2・1	15	24	0.3・0.6	50
117	なめこ山菜	9	2・0	0・0	3	0	0・0	10
118	わかめしょうが	5	3・0	1・0	7	0	0・0	163
119	ごまぜんまい	101	4・0	5・0	12	0	0.6・2.2	65
120	山菜五色煮	57	4・0	1・0	10	0	0・0	57
121	中華サラダ	89	5・5	5・2	7	105	1.0・1.8	29
122	ふきの煮物	37	3・2	1・1	5	11	0.3・0.4	47
123	ミックスサラダ	158	4・1	9・0	14	3	1.7・4.5	11
124	かにサラダ	209	5・2	15・0	13	16	2.7・7.3	41
125	ポテトサラダ	137	3・1	8・0	14	3	1.4・3.6	9
126	スパゲティサラダ	181	4・0	9・0	20	1	1.6・4.5	23
127	チキンサラダ	240	13・12	19・10	4	0	1.6・4.3	20

ネ ラ ル			ビ タ ミ ン					栄 養 素 比 率 %					水 分 %
食 塩 g	鉄 mg	カリウム mg	A I. U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	D I. U.	動 たん 比	動 脂 比	ナトリウム カリウム 比	カルシウム リン 比	P · S 比	
2.7	6	178	369	0.05	0.19	5	2	35	9	6.0	0.9	3.3	84.0
1.5	2	78	211	0.09	0.17	3	0	94	99	7.4	0.1		64.0
3.1	3	217	624	0.03	0.10	8	0	0	0	5.7	0.9	3.8	26.8
1.9	3	9	534	0.14	0.41	6	5	100	100	84.8	0.3	0.4	44.8
1.7	3	81	205	0.07	0.12	15	0	0	0	8.2	0.9		75.0
5.3	0	245	756	0.02	0.04	7	0	0	0	8.5	1.4		19.0
1.1	1	21	300	0.36	0.11	2	0	96	71	20.2	0.1	3.5	58.5
1.9	1	322	369	0.05	0.08	2	3	98	97	2.3	0.2	2.1	73.3
1.6	1	104	17	0.22	0.13	3	0	97	66	6.1	0.2	1.2	60.0
3.4	—	—	—	—	—	—	—	0	0			3.5	88.0
0.7	1	162	12	0.15	0.08	29	0	76	98	1.7	0.9		87.4
1.8	0	127	77	0.04	0.04	12	0	0	0	5.6	0.6	3.5	91.4
2.5	1	29	437	0.15	0.14	4	0	99	13	34.0	0.0	3.4	54.5
1.8	1	120	108	0.09	0.06	16	0	28	25	5.9	1.1	6.1	75.0
0.7	1	0	0	0.85	0.20	20	0	100	100	0.0	0.6		51.0
1.0	2	248	1,072	0.39	0.52	29	6	83	45	1.6	0.2	1.6	68.3
4.4	1	0	10	0.01	0.06	0	0	0	0		1.1		66.4
0.7	2	0	313	0.03	0.13	0	0	100	100	0.2	0.9		55.6
2.3	2	60	1,107	0.03	0.26	2	18	95	100	14.9	0.4	1.2	50.9
1.0	0	21	90	0.02	0.08	0	1	84	96	19.1	0.3	0.5	85.6
2.6	1	59	25	0.03	0.06	1	63	92	94	17.3	0.8	1.7	64.0
4.6	1	0	45	0.09	0.14	5	0	0	0		0.2		76.0
6.6	1	454	302	0.06	0.20	3	0	0	0	5.7	2.3		67.4
2.8	2	14	26	0.04	0.09	5	0	0	0	78.4	1.1	3.7	79.0
4.2	4	20	369	0.03	0.10	25	0	0	0	83.4	0.4		73.0
2.4	2	99	698	0.03	0.13	2	2	90	42	9.5	0.5	1.8	76.0
2.3	0	288	63	0.01	0.04	4	81	82	100	3.2	1.6	1.4	73.0
2.2	1	76	154	0.06	0.04	4	0	19	2	11.2	0.2	2.6	78.0
2.1	1	147	85	0.05	0.06	15	0	42	1	5.6	0.6	2.7	79.0
0.9	1	395	151	0.12	0.05	22	0	28	3	0.9	0.1	2.6	71.8
2.3	1	142	495	0.06	0.04	10	0	0	0	6.5	0.4	2.7	73.0
1.2	1	92	714	0.11	0.19	6	0	90	52	5.0	0.2	2.7	64.0

No.	品名	エネルギー kcal	たん白質 ・動たん g	脂質・ 動脂 g	糖質 g	コレステ ロール mg	脂防酸 飽和(S)・多 価不飽和(P) g	ミ カルシウム mg
128	マカロニサラダ	183	4・0	9・0	20	1	1.7・4.5	20
129	ササメサラダ	80	4・0	9・0	8	0	1.6・4.3	214
130	たこドレッシング	112	16・15	5・1	2	153	0.8・2.3	55
131	マリネドレッシング	122	4・4	10・5	4	0	0.7・2.0	11
132	えびっこのみそあえ	111	11・8	6・1	5	11	0.6・2.9	66
133	なすのはさみ揚	265	11・9	19・8	13	0	1.5・5.2	25
134	えびケチャップ煮	95	9・8	6・0	4	96	0.8・2.8	74
135	にしんこぶ巻	47	5・4	4・4	24	0	0.7・0.8	126
136	肉ロール	230	14・13	13・12	14	118	0.8・0.9	29
137	たけのこたらこあえ	23	4・2	0・0	3	17	0.02・0.03	23
138	ハンバーグ	304	13・12	19・14	19	27	2.8・2.7	12
139	ローストチキン	297	25・25	21・21	0	0	0・0	9
140	鶏肉チーズ巻	254	21・21	18・18	1	5	0.8・0.1	63
141	焼きそば	162	4・0	6・0	24	0	0.8・2.6	12
142	きんぴらごぼう	166	4・0	8・0	21	0	1.1・3.8	75

注) 栄養素欄の一の符号は、未測定を表わす。微量もしくは不明の場合はφを用いた。

栄養素比率の空欄は、計算不能を表わす。

文 献

について、秋田県栄養士会在宅栄養士レポート、未発表(1981)

1) 塚本恵美子：おそうざいについて、栄養秋田、No30.
16-20 (1981)

2) 鈴木幹子：秋田市内における調理加工済食品の種類

3) 菊地亮也：食事買上方式による栄養調査、化学と生物、11. 108-115 (1973)

ネ ラ ル			ビ タ ミ ン					栄 養 素 比 率 %					水 分 %
食 塩 g	鉄 mg	カリウム mg	A.I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	D.I.U.	動 たん 比	動 脂 比	ナトリウム カリウム 比	カルシウム リン 比	P・S 比	
1.9	1	126	268	0.05	0.04	10	0	0	0	6.0	0.4	2.7	74.1
5.0	2	620	418	0.07	0.27	3	0	0	0	3.2	2.2	2.7	58.2
1.9	1	138	81	0.05	0.13	3	0	95	13	5.5	0.3	2.8	79.0
1.2	1	84	308	0.08	0.05	12	0	88	57	5.4	0.2	2.9	69.1
3.1	2	19	20	0.04	0.08	0	0	76	18	64.6	0.3	4.9	73.0
0.6	1	206	372	0.12	0.15	4	0	81	44	1.1	0.3	3.5	73.3
1.0	2	46	14	0.03	0.11	6	0	90	8	8.5	0.7	3.4	79.0
2.6	2	0	79	0.02	0.09	0	4	65	92		1.5	1.2	56.6
1.1	1	93	514	0.10	0.26	3	2	95	90	4.6	0.2	1.1	64.3
3.5	0	19	22	0.05	0.07	0	0	46	56	73.3	0.4	2.0	77.3
1.4	2	133	20	0.26	0.16	3	0	89	73	4.3	0.2	0.9	51.5
1.2	2	0	187	0.16	0.32	4	0	100	100		0.0		56.3
0.6	2	5	659	0.14	0.32	8	0	97	100	48.8	0.3	0.1	58.0
1.6	0	27	1	0.02	0.02	5	0	0	0	23.9	0.4	3.5	67.0
3.7	1	249	115	0.06	0.09	5	0	0	0	5.9	0.9	3.5	62.3

<1981.7 調査>