

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様化がみられ, 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 揚げ物 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 く 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煮	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50g (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,	0・7・7			3.4
ごみ10, ぜんまい5, しょうゆ, さとう	0・3・3			1.4
おくら85, ねぎ5, みそ	1・3・4			1.5
鶏肉60, きゅうり25, ごま, しょうゆ, 油	1・4・5		70	0.7
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	2・5・7	たれぬき 別記1	45	0.7
卵20, プレスハム10, きゅうり5, 人参5, ビーフン, のり, たれ	1・3・4			1.4
糸こんにゃく70, 鶏ひき肉20, 油, しょうゆ, さとう				
切り干し大根95, 人参10, 油あげ7, 油, しょうゆ	0・4・4			2.0
さけ18, 鶏ひき肉65, 人参5, とうもろこし5,	3・7・10		180	0.9
グリンピース5, 玉ネギ, 卵, マヨネーズ, 塩	2・3・5		63	0.3
芝えび15, 小麦粉, 卵, パン粉, 油	2・3・5		107	0.9
たら37, 小麦粉, 卵, 油	1・0・1		75	1.6
いか75, しょうゆ, さとう	0・1・1			0.3
いんげん豆, さとう	1・2・3		105	0.8
なす45, 豚ひき肉30, 油, しょうゆ, さとう	1・3・4		20	1.4
かにかまぼこ14, 焼きのり, 小麦粉, 油	1・3・4		28	1.1
かにかまぼこ14, しその葉, 小麦粉, 油	1・3・4		* 96	0.9
鶏ひき肉, 玉ネギ, 油, さとう, しょうゆ				
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・4・5		70	0.7
いわし40, 人参10, キャベツ15, 油, 塩	2・4・6		85	0.9
シューマイの皮10, 魚肉ハム, 鶏ひき肉, 油, 塩	1・0・1		79	1.2
さば72 (可), しょうゆ, さとう	1・0・1		113	1.0
かれい90 (可), しょうゆ, さとう	2・3・5		* 390	0.5
マカロニ143, プレスハム22, マッシュルーム26, 玉ネギ35,				
ルウ, バター, 塩				
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	"	たん白質 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	焼ギョーザ	1	108	28	肉	"	中 華	"	焼 物
44	シューマイ	1	92	38	"	糖 質	"	"	蒸 物
45	えびシューマイ	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	ロースカツ	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 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
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, グリーンピース, 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, パセリ 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, 玉ネギ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, 玉ネギ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	3・4・7		256	1.2
牛乳, さとう, かんてん, みかん缶詰10	1・3・4	糖度17度	170	—
卵, さとう, かんてん	1・2・3	糖度14度	140	—
肉だんご216, ねぎ20, たけのこ40, ビーマン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
つばだい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	—
玉ネギ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, 玉ネギ, 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	肉	たん白質	"	"	"
98	し そ 巻 み そ	2	278	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	肉	脂 質	洋 食	"	焼 物
105	ザ ー サ イ	2	130	野 菜	"	中 華	"	炒 物
106	ロ ー ル キ ャ ベ ッ ツ	2	105	"		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	"	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	卵	脂 質	洋 食	"	焼 物
112	味 ぜ ん ま い	2	130	野 菜	糖 質	和 食	"	煮 物
113	焼 き と り	2	263	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	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 ぜ 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 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/100g
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	1・7・4			2.7
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	1・4・5		100	1.5
しその葉, みそ, さとう, 油	0・4・4		* 72	3.1
鶏もつ90, 卵黄15, しょうゆ, さとう, 酒	2・0・2			1.9
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	0・6・6			1.7
しそ巻あんず100	0・3・3			5.3
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	1・6・7			1.1
いか60, ちくわ15, ねぎ12, 人参8, きくらげ, みそ, 酢, さとう	2・3・5			1.9
あいびき肉, 玉ネギ, 油, 塩	2・3・5		65	1.6
ザーサイ95, 油	0・2・2			3.4
キャベツ45, ひき肉12, 玉ネギ8, ケチャップ	1・3・4		95	0.7
きゅうり95, 油, 塩	0・2・2			1.8
鶏ささみ90, 人参10, きゅうり, かまぼこ, しょうゆ, ごま油	2・3・5			2.5
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	1・7・8		80	1.8
焼き豚100	1・0・1			0.7
卵30, プレスハム20, 焼きのり, しその葉, 油, 小麦粉	2・4・6		60	1.0
ぜんまい90, こんにゃく20, しょうゆ, さとう	0・2・2			4.4
鶏皮15, 鶏肉3, しょうゆ, さとう	2・0・2		* 19	0.7
身欠にしん50, たけのこ31, 人参25, しょうゆ, さとう	1・2・3			2.3
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	3・4・7		* 210	1.0
ちくわ52, ごぼう22, さつまあげ14, ふき11, こんにゃく5 しょうゆ, さとう	2・3・5			2.6
なめこ65, わらび, 塩, しょうゆ	0・2・2			4.6
根かぶ80, しょうが15, 塩	0・2・2			6.6
ぜんまい, ごま, ブロッコリー, 油, しょうゆ	0・4・4			2.8
こんにゃく23, みず24, しなちく19, ごとみ18, にんじん8 しょうゆ	0・5・5			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	2・5・7			2.4
ふき79, さつまあげ22, にんじん, しょうゆ	1・2・3			2.3
スパゲッティ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	1・9・10			2.2
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	1・5・6			2.1
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	1・6・7			0.9
スパゲッティ50, キャベツ15, きゅうり15, 人参10, パセリ マヨネーズ	0・6・6			2.3
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	1・5・6			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：東京惣菜。

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，茶碗蒸しのケースなど最低必要な可食部を含んだ重量である。

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)	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) g	ミ カルシウム mg
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 マ イ	248	9・8	9・8	32	11	0.06・0.02	15
45	え び シ ュ ー マ イ	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	ロ ー 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 た 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	脂肪酸 飽和(S)・多 価不飽和(P)	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 ば 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	Cmg	D.I.U.	動 た 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	49.3
0.9	2	133	84	0.14	0.20	2	1	63	12	2.7	0.4	2.9	44.8
0.6	1	301	45	0.13	0.07	14	1	39	7	0.8	0.3	3.1	51.8
1.3	1	242	151	0.27	0.11	12	0	75	33	2.0	0.2	3.3	60.0
0.7	1	345	32	0.13	0.06	17	1	27	4	0.7	0.2	3.2	56.3
1.0	1	160	74	0.15	0.10	8	1	44	17	2.4	0.2	3.0	58.2
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	74.2
φ	0	6	55	0.02	0.07	1	0	94	100	0	1.4		68.2
φ	0	18	77	0.01	0.06	0	1	97	100	0	0.9	0.4	67.1
1.4	1	23	36	0.14	0.09	3	0	95	51	23.8	0.3	3.5	74.7
3.1	2	352	329	0.01	0.44	5	374	99	100	3.5	0.6	1.0	54.2
1.0	1	0	256	0.21	0.20	3	0	100	100		0.8	0.5	65.7
0.7	0	510	18	0.05	0.09	0	0	100	100	0.5	0.1	2.1	73.8
0.7	1	0	6,674	1.07	0.64	1	213	100	100		0.4	1.0	46.0
1.1	0	338	52	0.10	0.09	1	0	100	6	1.3	0.2	2.7	58.7
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	71.4
0.4	2	304	115	0.18	0.62	3	380	100	100	0.5	0.1	2.6	36.6
0.7	1	0	129	0.19	0.20	0	11	100	100		0.1	0.9	42.3
0.2	1	175	89	0.09	0.10	0	1	83	14	0.4	0.2	2.9	47.5
1.1	1	75	105	0.10	0.14	0	9	75	14	5.6	0.2	2.9	48.6
φ	2	21	134	0.12	0.16	1	2	71	17	0	0.5	2.7	45.8
φ	1	65	319	0.12	0.03	5	0	0	0	0	0.4	3.5	47.6
0.9	1	0	137	0.12	0.23	3	0	100	61		0.0	3.5	52.0
1.2	0	325	12	0.07	0.06	0	0	94	10	1.5	0.1	3.2	67.6
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		49.4
2.0	1	38	54	0.27	0.16	3	0	97	56	21.1	0.2	3.5	49.6
1.3	1	307	0	0.36	0.57	0	86	100	100	1.7	0.2	1.7	70.9
4.0	1	504	0	0.09	0.02	58	0	0		3.1	0.3		59.0
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 肪 酸 飽和 (S)・多 価不飽和 (P)	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 卷	152	20・19	5・5	6	0	0・0	24
98	し そ 卷 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 卷 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 ぜ 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	AI.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	D.I.U.	動 た 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 肪 酸 飽和 (S)・多 価不飽和 (P)	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〇を用いた。

栄養素比率の空欄は、計算不能を表わす。

文 献

- 1) 塚本恵美子：おそうざいについて，栄養秋田，No.30，16-20 (1981)
- 2) 鈴木幹子：秋田市内における調理加工済食品の種類

について，秋田県栄養士会在宅栄養士レポート，未発表 (1981)

- 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	AI.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	DI.U.	動 た 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>