

家庭の煮物の食塩量・栄養成分について（第5報）

猿 田 桃 子* 伊 藤 真 理* 菅 原 弘 美*

I はじめに

近年の食生活の多様化，就労婦人の増加などに伴い調理済食品が多種販売されていることから，第1報～第4報¹⁾までは調理済および加工品の食塩量と栄養成分について報告したが，今回は食品の素材を生かした，おいしい調理指導の資料にするため，家庭調理の中でも調理頻度の高い煮物に主体をおき，材料の配分・食塩量・栄養素成分を調査したので，その成績の概要を報告する。

II 調査対象および方法

A. 調査対象・期間

昭和61年9月～11月，県内栄養調査地区（田代・八竜・西目・雄和・増田町の5町）で採取した煮物119品を調査した。また調理頻度調査対象年齢は45～59歳で男286人，女332人であった。

B. 調査内容・方法

調査は食事買上げ方式により，煮物の調理をした家庭より直接栄養調査会場に持参してもらい，秤量のうえ調理変化係数により原食品量を求め，四訂日本食品標準成分表²⁾によりユーザック11で栄養価を算出した。

食塩量は検体をホモジナイズして，105℃で乾燥後550℃で灰化，さらに塩酸処理のうえナトリウムとカリウム炎光法で測定し，水分量を測定し補正をした。

III 結果と考察

県民の栄養調査の多くはこれまで主として，栄養素および食品摂取レベルについて行われてきた。しかし実際の食生活では，材料及び料理化のプロセスを通してその食形態ができることから，各家庭の調理レベルを把握することも不可欠な要素である。このことから調査対象者の調理形態並びに煮物の栄養成分値と食塩含有量を測定

した結果，表1および表2の成績であった。また，主材料別食塩含有量は（表3）に示した。

家庭調理の頻度については男・女共に1位焼物・2位煮物・3位浸しであり，複合調理では煮物が首位であった。このことは米飯を中心とする秋田の食形態では，米と最も調和する塩や正油の味を浸透させた煮物が主菜として代表となることを示した。

煮る操作は調味を伴って一つの調理をするものであることから，味の浸透と食品の持ち味が調味してその旨味を表わすため，たん白質主材料として119種類の調理を6区分に分類し，調味料を除く平均食品割合と材料数をみた。I型の「豚肉類とその他の食品」では主材料27%，材料数5.3品，II型の「とり肉類とその他の食品」では主材料18%，材料数5.3品，III型の「魚介類とその他の食品」では主材料60%，材料数3.2品，IV型の「練り製品とその他の食品」では主材料23%，材料数5.3品，V型の「卵類とその他の食品」では主材料28%，材料数4.8品，VI型の「植物性食品」では材料数3.5品であった。また使用材料数の最大数は9品，最少数は1品，平均4.7品であった。材料の組合せは，地域差や個人差はなく同じ傾向を示した。その中で使用頻度の高い材料は1位こんにゃく（73回），2位人参および茸類（65回），3位里芋（25回），4位牛蒡（18回）であった。栄養素成分値からエネルギー・たん白質をI～IV区分でその平均値をみると，煮物100g中のエネルギーはI型の「豚肉とその他の食品」の149 KCalからIV型の「植物性食品」の61 KCalまでの巾を示した。（たん白質ではIII型の「魚介類とその他の食品」の17gからVI型の「植物性食品」の4gまでの巾を示した。また食塩含有量を主材料別にみると，「卵類とその他の食品」の煮物が高値を示した。中野たち³⁾の煮物の調理操作では材料別に調味料の割合を示しているのので，その実験例から材料別の食塩量をみると，里芋の含め煮の1.5%，さやいんげん煮物の1.7%，鰯煮物の1.5%の如く材料別による味付けの変化がみられた。また山本⁴⁾は煮物の調味の目

* 秋田県衛生科学研究所

表1 調理頻度（1日当り）

618人中

性別 回数 調理型態	男 286人中 (人)				女 332人中 (人)				合計 (人)
	1	2	3	4以上	1	2	3	4以上	
焼 物	102	82	30	8	149	82	19	1	473
煮 物	123	43	16	6	135	77	13	4	417
浸 物	124	30	7	2	143	30	7	0	343
加 工 品	77	32	7	4	87	33	5	1	246
生 物	99	26	3	2	85	22	5	0	242
炒 物	62	11	1	0	100	22	4	0	200
和 物	57	10	0	0	82	15	3	0	167
揚 物	62	10	0	0	71	11	1	0	155
汁 物 ・ 鍋 物	64	6	1	0	70	4	0	0	145
酢 物	29	2	0	0	62	7	0	0	100
蒸 物	8	0	0	0	9	0	0	0	17

表3 主材料別 食塩含有量

区 分	例 数	平 均 食 塩 含 有 量	最 小 値	最 大 値
I. 豚 内 類+ その他食品	19品	0.98±0.70 ^g	0.22	3.16
II. とり肉類+ "	23	1.01±0.49	0.35	2.41
III. 魚 介 類+ "	9	1.14±0.62	0.26	2.01
IV. 練り製品類+ "	35	0.96±0.49	0.24	2.28
V. 卵 類+ "	4	1.42±1.1	0.42	3.01
VI. 植物性食品+ "	30	0.80±0.48	0.35	2.64
計	119	0.96±0.56	0.22	3.16

安として味の区分と塩分、甘味の率を示し、その中で標準的味付けは塩分2%、甘味3～5%であったが、今回のわれわれの調査では、調味料の配分は明示できなかったものの、各々調理による食塩の滲透は食塩含有量の最大値は3.2g最小値は0.2gとバラツキがあった。調味操作別により同一視はできないが、煮物の平均食塩含有量は約1gであった。また、たん白質と食塩との相関は認められなかった。

以上煮物の材料配分および食塩、栄養成分を中心とし

た調査結果ではあるが、今後は材料の組合せ、調理操作類型化などを重点に検討を加えたい。

V ま と め

1. 日常食の調理頻度は、45～59歳の男・女では焼物、煮物、浸しが上位を占めていた。
2. 煮物の主材料は豚肉類、とり肉類、魚介類、練り製品類、卵類、植物性食品類の6区分に大別され、主材

表2 家庭調理の煮物（分類別材料・栄養成分・食塩量）

分 類	検 体 重 量 g	栄 養 成 分 (100 g 中)														実 測 値					
		エネルギー Kcal	蛋白質 g	動・蛋 g	脂 質 g	動・脂 g	糖 質 g	コレステ ロール mg	飽和 脂肪 g	不飽和 脂肪 g	カルシウム mg	リ ン mg	鉄 mg	ビタミン A I.U.	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	ナトリウム mg	カリウム mg	食 塩 g	水分% %
主 材 料 I 豚肉類とその他の食品																					
1 豚肉(13.9), こんにゃく(18.3), 人参(9.7), さやいんげん(15.8), ふき(21.6), きのこと(9.9), さつま揚げ(10.8)	92.8	82.55	4.08	3.16	5.87	5.81	3.75	11.07	1.56	0.75	37.33	47.08	0.68	451.56	0.15	0.10	2.47	159.7	34.8	0.40	79.8
2 ハム(33.0), 油揚げ(34.4), ごぼう(19.4), ひじき(13.2)	72.7	188.76	13.41	5.08	13.05	1.49	11.6	22.78	0.78	6.38	299.83	189.77	9.26	40.94	0.21	0.10	17.28	1,243.3	154.6	3.16	58.0
3 豚肉(30.7), 里芋(24.4), 人参(9.1), 大根(27.4), さやえんどう(7.4), こんぶ(8.9)	270.1	150.81	5.31	4.05	11.87	11.75	5.51	15.65	3.20	1.30	29.00	55.33	0.73	418.10	0.24	0.09	10.49	421.3	180.6	1.07	76.7
4 豚肉(87.4), こんにゃく(7.4), ごぼう(5.2)	269.7	368.37	11.69	11.54	33.47	33.47	1.26	44.57	9.10	3.69	9.23	86.51	0.86	34.96	0.54	0.15	1.08	87.0	194.6	0.22	56.1
5 豚肉(38.7), こんにゃく(23.2), 油揚げ(11.5), 人参(8.5), しいたけ(5.9), 玉ねぎ(13.3)	110.8	213.30	7.59	2.10	18.66	14.83	2.73	19.74	4.38	3.73	51.40	72.60	1.06	363.33	0.25	0.03	0.75	252.6	137.7	0.64	61.0
6 豚肉(20.6), こんにゃく(13.5), がんもどき(8.6), 人参(15.9), しいたけ(14.8), つみれ(11.1), さつま揚げ(5.8), ごぼう巻き(8.9)	243.3	145.60	7.73	5.86	10.59	8.98	5.48	15.94	2.52	1.97	57.40	43.60	0.50	666.21	0.16	0.12	1.49	629.2	103.2	1.60	76.9
7 豚肉(11.2), 里芋(47.9), こんにゃく(9.7), 人参(17.4), さやいんげん(20.4)	112.7	85.01	3.42	1.47	4.43	4.28	7.62	5.70	1.16	0.47	31.35	47.36	0.83	772.62	0.14	0.08	5.39	283.4	177.3	0.72	73.5
8 豚肉(16.6), こんにゃく(3.8), 豆腐(14.7), 白菜(38.2), ねぎ(19.1), 玉ねぎ(7.7)	258.7	92.89	3.90	2.19	7.15	6.35	2.69	8.45	1.81	1.13	43.39	48.29	0.66	22.83	0.14	0.06	11.77	285.5	128.8	0.73	79.3
9 豚肉(22.2), こんにゃく(3.0), きのこと(74.8)	96.3	92.66	5.40	2.93	8.73	8.50	3.20	11.33	2.32	0.93	2.93	96.02	0.73	8.89	0.44	0.33	0.22	279.8	79.3	0.71	82.5
10 豚肉(19.8), 里芋(15.4), 人参(16.5), しいたけ(14.7), さやいんげん(11.8), 大根(9.6), さつま揚げ(12.3)	136.1	119.72	5.38	4.12	8.27	8.15	6.10	14.65	2.20	1.03	28.47	51.64	0.82	714.47	0.18	0.11	4.57	325.0	117.6	0.83	68.2
11 豚肉(37.7), こんにゃく(9.4), 人参(16.2), ごぼう(8.4), たけのこ(16.5), しいたけ(11.8)	181.9	174.76	6.21	4.98	14.54	14.44	0.04	19.23	3.93	1.59	19.91	54.31	0.67	677.76	0.26	0.12	2.84	518.8	183.4	1.32	76.8
12 豚肉(10.6), 里芋(47.9), こんにゃく(12.7), 人参(9.3), きのこと(43.9), さつま揚げ(10.7)	202.6	70.78	4.62	2.71	4.70	4.53	5.74	9.35	1.21	1.46	19.18	70.82	0.79	0.26	0.22	0.22	1.41	157.3	45.8	0.40	78.6
13 豚肉(15.6), 里芋(47.9), 人参(11.5), さつま揚げ(16.3), さやいんげん(8.7)	91.9	123.53	5.65	4.06	6.81	6.69	9.15	13.97	1.80	0.91	30.66	54.82	0.95	502.63	0.16	0.09	4.18	429.6	420.5	1.10	69.0
14 豚肉(39.2), こんにゃく(8.7), 人参(18.0), ごぼう(4.3), しいたけ(19.8)	65.6	180.00	6.19	3.65	15.11	15.00	4.77	19.97	4.69	1.66	20.12	57.87	0.72	753.17	0.27	0.12	2.04	159.9	69.5	0.41	54.4
15 豚肉(18.0), 里芋(59.8), 人参(15.9), しいたけ(6.4)	113.7	115.83	4.24	2.36	7.04	6.87	8.71	9.15	1.87	0.76	20.31	49.54	0.79	657.29	0.18	0.09	4.12	168.8	61.3	0.43	69.1
16 豚肉(20.7), 里芋(27.5), こんにゃく(9.2), 人参(18.3), 大根(24.3)	338.0	113.11	3.87	2.73	8.05	7.93	5.59	10.56	2.16	0.88	25.26	43.63	0.66	760.36	0.17	0.07	6.32	327.0	232.8	0.83	81.2
17 豚肉(39.9), 糸こんに(17.4), 人参(23.4), しな竹(19.4)	90.3	182.25	6.06	5.26	15.45	15.26	3.30	20.33	4.15	1.68	22.45	56.26	1.07	973.98	0.25	0.08	1.99	806.9	132.0	2.05	70.0
18 豚肉(17.4), ジャが芋(19.9), がんもどき(13.0), 大根(36.2), さやいんげん(13.4)	245.9	127.61	5.30	2.30	9.08	6.68	5.25	8.89	1.99	1.83	55.74	68.23	0.97	43.21	0.16	0.07	11.39	26.94	135.5	0.69	74.4
19 豚肉(26.2), 人参(24.6), ごぼう(41.6), ちくわ(7.6)	76.4	158.23	5.84	4.37	10.27	10.18	9.35	16.31	2.76	1.18	32.17	67.04	0.92	1,019.37	0.20	0.09	3.40	503.4	152.1	1.28	59.9
平均 豚肉(27.3) N=19 野菜・その他(72.7) 材料数(5.2)	M SD	146.62 67.44	6.10 2.57	4.00 2.23	11.22 6.67	10.06 6.91	5.36 2.96	15.67 8.52	2.79 1.86	1.75 1.42	44.03 63.61	66.56 33.05	1.25 1.95	431.47 352.38	0.23 0.10	0.11 0.07	4.91 4.62	385.2 275.4	144.3 85.7	0.98 0.70	70.8 9.0
主 材 料 II 鶏肉類とその他の食品																					
20 鶏肉(7.1), 里芋(47.0), こんにゃく(12.3), 人参(10.1), きのこと(23.4)	108.4	46.46	3.05	1.23	1.22	1.03	7.92	8.09	0.28	0.22	20.94	40.66	0.68	425.29	0.06	0.80	3.17	260.6	122.5	0.66	79.8

分 類	材料割合% (調味料除く)	検 査 重 量 g	栄 養 成 分 (100g中)													実 測 値						
			エネルギー Kcal	蛋白質 g	動・蛋 g	脂 質 g	動・脂 g	糖 質 g	コレステ ロール mg	飽 和 脂 肪 g	不飽和 脂 肪 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A I.U.	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	ナトリウム mg	カリウム mg	食 塩 g	水分% %
21	鶏肉(2.8), 糸こんに(16.0), 人参(20.6), きのこと(43.5), 竹のこ(17.1)	205.1	18.61	2.19	0.48	0.59	0.59	5.06	3.16	0.09	0.09	20.43	31.78	0.49	849.20	0.05	0.14	2.51	688.4	102.0	1.75	87.1
22	鶏肉(9.6), こんにゃく(6.4), しいたけ(4.8), さやいんげん(36.8), ぜんまい(14.4), ちくわ(28.0)	62.5	66.21	6.30	5.07	2.05	1.98	5.74	21.86	0.50	0.56	31.09	68.38	1.14	143.52	0.06	0.11	4.46	170.6	26.3	0.44	80.1
23	鶏肉(20.7), 里芋(42.4), 人参(7.9), ごぼう(15.1), いんげん(3.9), ちくわ(9.9)	101.3	95.44	6.51	4.79	3.35	3.23	9.61	27.48	0.86	0.74	24.91	71.59	1.01	361.40	0.08	0.10	4.23	212.8	113.7	0.55	71.6
24	鶏肉(20.7), こんにゃく(19.2), 人参(20.1), たけのこ(7.8), しいたけ(14.0), ちくわ(18.2)	192.8	75.89	6.61	5.80	3.50	3.41	5.38	0.90	0.90	0.81	22.26	107.21	0.93	852.07	0.09	0.18	3.93	200.2	78.5	0.51	75.6
25	鶏肉(13.1), こんにゃく(10.7), さやいんげん(38.1), きのこと(38.1)	65.6	35.27	4.44	2.26	2.06	1.91	2.87	14.94	0.52	0.41	28.61	76.05	0.84	199.94	0.20	0.23	3.81	154.8	44.0	0.40	75.3
26	鶏肉(21.0), ジャが芋(25.9), こんにゃく(8.0), 人参(13.2), きのこと(13.5), さつま揚げ(9.6), ちくわ(8.8)	285.5	94.00	7.02	5.89	3.80	3.68	8.43	30.94	0.97	0.89	18.37	78.68	0.93	567.29	0.12	0.13	7.48	425.6	193.0	1.08	72.6
27	鶏肉(11.2), ジャが芋(12.8), 厚揚げ(13.9), 大根(30.2), しいたけ(3.3), さつま揚げ(28.6), ちくわ(13.5)	163.5	119.71	9.14	7.09	3.20	6.95	9.30	28.57	0.97	1.84	136.94	85.86	1.36	14.55	0.07	0.09	8.10	522.1	129.5	1.32	72.8
28	鶏肉(9.4), ジャが芋(17.1), 人参(14.5), 竹の子(9.9), しいたけ(10.5), きのこと(24.3), ちくわ(14.3)	151.9	59.23	5.23	3.37	1.85	1.67	7.91	16.30	0.43	0.42	11.95	75.39	0.84	606.05	0.15	0.17	5.77	447.7	149.0	1.14	74.5
29	鶏肉(29.3), 里芋(24.4), こんにゃく(16.6), さやいんげん(14.3), さつま揚げ(15.4)	102.5	102.38	7.95	6.96	5.02	4.97	5.93	39.06	1.33	1.16	32.11	70.01	1.00	76.77	0.07	0.11	3.54	525.2	135.9	1.33	78.8
30	鶏肉(18.5), こんにゃく(20.7), きのこと(60.8)	124.0	38.96	4.43	3.19	2.87	2.69	3.69	21.05	0.73	0.58	12.45	42.69	0.54	24.01	0.06	0.19	0.55	587.8	153.8	1.49	80.9
31	鶏肉(15.6), こんにゃく(3.7), きのこと(80.7)	108.7	33.00	5.36	2.70	2.52	2.28	3.40	17.83	0.62	0.50	3.32	162.76	0.76	20.33	0.33	0.35	0.47	316.3	71.1	0.80	73.3
32	鶏肉(20.0), こんにゃく(12.3), 人参(10.0), 大根(44.2), さやいんげん(7.6), しいたけ(5.3), こんぶ(0.5)	170.1	54.87	4.27	3.46	3.01	2.92	3.17	22.79	0.79	0.63	31.82	48.07	0.62	459.0	0.05	0.08	8.64	143.1	112.4	0.35	83.0
33	鶏肉(14.3), 里芋(33.4), こんにゃく(4.5), 人参(10.9), さやいんげん(36.9)	170.9	61.13	4.37	2.48	2.22	2.09	5.91	16.34	0.57	0.45	36.52	56.67	0.91	566.79	0.09	0.11	6.07	282.5	211.3	0.72	73.9
34	鶏肉(20.7), こんにゃく(7.8), せり(58.2), きのこと(13.3)	54.1	93.09	6.12	3.57	3.11	3.01	2.35	23.59	0.81	0.65	24.33	61.94	1.26	446.14	0.04	0.15	11.68	280.7	76.3	0.72	73.4
35	鶏肉(10.9), こんにゃく(9.9), きのこと(79.2)	101.0	22.98	3.48	1.88	1.82	1.58	4.43	12.42	0.44	0.35	8.08	36.34	0.49	14.16	0.06	0.21	0.33	309.7	83.8	0.79	69.9
36	鶏肉(19.5), 里芋(30.2), 高野豆腐(4.5), 人参(22.0), さやいんげん(17.3), きのこと(6.5), ごぼう(31.0)	138.9	117.13	8.16	3.37	4.51	2.84	11.08	22.24	0.94	1.53	68.35	113.33	1.53	975.26	0.12	0.14	5.06	586.6	202.6	1.49	62.1
37	鶏肉(23.5), 里芋(34.1), こんにゃく(13.5), きのこと(28.9)	170.1	70.08	5.92	4.07	3.59	3.43	5.70	26.81	0.93	0.74	14.99	76.84	0.81	0.31	0.17	0.19	2.41	397.8	150.3	1.01	63.7
38	鶏肉(23.8), 里芋(34.5), こんにゃく(12.5), きのこと(29.2)	168.0	70.95	5.99	4.12	3.63	3.48	5.74	27.14	0.94	0.75	14.69	77.63	0.82	0.31	0.17	0.19	2.44	498.3	195.5	1.26	68.8
39	鶏肉(23.8), こんにゃく(14.5), さつま芋(18.2), 人参(10.7), しいたけ(4.7), たけのこ(13.0), さつま揚げ(15.2)	197.8	103.4	6.87	5.98	4.23	4.15	9.44	32.60	1.10	0.99	29.67	64.07	0.80	470.32	0.06	0.10	7.88	407.4	164.9	1.03	73.9
40	鶏肉(39.4), こんにゃく(16.0), たけのこ(29.2), ちくわ(37.3), かまぼこ(11.6)	134.1	152.13	13.77	12.77	6.67	6.64	8.51	64.39	1.74	1.61	23.86	118.34	1.48	51.28	0.07	0.14	3.23	950.3	119.0	2.41	80.9
41	鶏肉(35.5), こんにゃく(14.4), 竹の子(26.3), ちくわ(13.4), かまぼこ(10.5)	149.1	111.48	9.93	9.03	5.58	5.55	4.94	50.07	1.49	1.27	18.44	84.30	0.93	46.12	0.05	0.11	2.90	358.6	113.3	0.91	77.1
42	鶏肉(7.2), ジャが芋(16.8), こんにゃく(12.8), 人参(11.3), 大根(19.3), しいたけ(6.9), ちくわ(13.3)	256.6	70.62	5.18	4.40	1.99	1.89	8.33	18.03	0.48	0.54	26.67	53.43	0.85	474.39	0.05	0.07	7.76	395.1	137.3	1.00	70.4
平均	鶏肉(18.2) N=23 野菜・その他(81.8) 材料数(5.3)	M SD	74.52 34.43	6.19 2.50	4.52 2.70	3.15 1.42	3.13 1.65	6.30 2.46	23.77 14.07	0.80 0.38	0.77 0.45	28.73 26.82	71.39 23.90	0.91 0.29	332.40 309.52	0.10 0.07	0.22 0.26	4.63 2.91	396.6 192.7	139.7 92.05	1.01 0.49	74.8 5.9

分 類	検 体 重 g	栄 養 成 分 (100 g 中)														実 測 値						
		エネルギー Kcal	蛋白質 g	動・蛋 g	脂 質 g	動・脂 g	糖 質 g	コレステ ロール mg	飽 和 脂 質 g	不飽和 脂 質 g	カルシウム mg	リ ン mg	鉄 mg	ビタミン A I.U.	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	ナトリウム mg	カリウム mg	食 塩 g	水分% %	
主 材 料 Ⅲ魚介類・その他の食品																						
43	さば(58.5), 大根(25.4), 厚揚げ(16.1)	166.8	168.68	13.51	11.58	11.49	9.65	1.08	46.8	1.53	4.59	59.06	123.31	1.23	58.51	0.11	0.32	5.56	267.3	165.4	0.68	74.1
44	赤魚(54.1), こんにゃく(8.9), 人参(16.1), しめじ(21.0)	161.1	68.94	10.37	9.73	2.47	2.38	2.00	0.00	0.57	1.28	18.62	40.91	0.93	1446.92	0.11	0.46	2.03	483.6	287.7	1.23	70.9
45	いわし(25.0), 人参(14.2), さやいんげん(37.5), かぶ(23.3)	141.2	69.48	6.08	4.79	3.53	3.45	2.78	20.50	0.98	1.70	54.16	79.45	0.98	697.08	0.06	0.15	8.43	790.4	360.0	2.01	70.3
46	たら(54.1), しらこ(9.7), 長芋(3.7), にら(9.0)	132.7	64.32	10.45	9.67	0.60	0.47	3.91	16.23	0.03	0.14	34.29	155.67	0.58	224.36	0.11	0.11	4.18	679.0	350.0	1.73	60.5
47	いわし(100.0)	44.7	213.00	19.19	19.19	13.78	13.78	0.49	81.99	3.94	6.80	70.00	200.00	1.68	60.00	0.00	0.02	0.98	571.2	256.6	1.44	66.8
48	赤魚(40.7), こんにゃく(4.1), 里芋(17.4), 人参(21.8), きのこと(16.0)	68.8	65.47	8.56	7.33	1.90	1.79	4.26	0.00	0.44	0.96	20.35	120.90	0.84	914.24	0.15	0.16	2.18	109.9	68.7	0.30	71.4
49	干しだら(100.0)	138.9	267.00	59.90	59.90	1.50	1.50	0.00	0.00	0.23	0.94	160.00	650.00	2.30	0.00	0.19	0.30	0.00	429.7	57.2	1.09	70.1
50	いわし(80.5), さつま揚げ(19.5)	59.9	200.68	17.85	17.85	11.97	11.97	3.11	73.21	3.37	5.78	68.05	174.61	1.65	48.28	0.03	0.30	0.98	606.9	201.5	1.55	79.5
51	はたと貝(71.0), 人参(9.3), たけのこ(5.9), いんげん(7.9), しいたけ(5.9)	50.7	61.34	10.41	9.78	0.89	0.85	2.76	71.01	0.20	0.47	44.62	132.43	0.89	401.38	0.02	0.24	2.39	99.8	26.4	0.26	53.2
平均	魚(59.9) N = 9 野菜・その他(40.1) 材料数(3.2)	M S D	131.0 81.18	17.37 16.50	16.65 16.87	5.35 5.40	5.09 5.21	2.27 1.49	34.42 34.17	1.25 1.44	2.52 2.51	58.79 42.38	197.48 173.13	1.23 0.54	427.9 498.56	0.09 0.06	0.23 0.13	2.97 2.66	448.6 245.2	197.1 126.4	1.14 0.62	68.5 7.7
主 材 料 Ⅳ練り製品・その他食品																						
52	さつま揚げ(22.9), ちくわ(10.2), こんにゃく(8.6), 厚揚げ(14.8), 人参(16.5), 大根(13.5), こんぶ(0.01), 卵(12.6)	349.7	97.66	7.59	5.61	4.38	2.65	7.04	66.31	0.97	1.63	1.69	85.92	1.40	761.29	0.06	0.11	3.48	421.3	129.0	1.07	70.8
53	さつま揚げ(23.7), 厚揚げ(49.9), さやいんげん(26.4)	45.5	116.26	8.88	2.90	6.73	1.05	4.53	8.77	0.84	3.69	149.80	104.64	1.91	71.21	0.07	0.07	2.59	693.0	94.4	1.76	68.5
54	さつま揚げ(25.4), ちくわ(4.0), こんにゃく(33.5), 大根(37.2)	85.5	50.73	3.71	3.11	1.22	1.13	6.64	9.38	0.28	0.39	41.04	28.73	0.64	0.00	0.02	0.02	5.82	898.9	91.7	2.28	61.3
55	がんもどき(41.3), こんにゃく(12.0), 人参(7.6), さやえんどう(4.3), きのこと(34.8)	92.0	99.54	7.67	0.00	7.47	0.00	3.05	0.00	0.57	3.48	122.59	122.90	1.88	323.70	0.15	0.16	0.85	335.0	55.1	0.85	66.6
56	ちくわ(16.9), 油揚げ(10.7), 人参(17.9), ごぼう(33.4), しめじ(21.1)	83.9	94.03	5.65	2.06	4.03	0.35	9.86	6.59	0.39	2.11	58.46	85.57	1.43	733.0	0.05	0.14	2.41	320.5	118.7	0.82	61.2
57	さつま揚げ(28.4), こんにゃく(31.6), 大根(40.0)	58.8	49.80	3.84	3.49	1.31	1.28	5.99	10.49	0.31	0.44	42.62	30.26	0.66	0.00	0.02	0.03	6.28	201.2	39.6	0.51	77.0
58	ちくわ(13.2), 油揚げ(7.3), 人参(14.0), ごぼう(57.4), しいたけ(8.2)	75.8	92.86	4.89	1.61	2.78	0.28	12.56	5.15	0.28	1.44	57.64	72.78	1.16	573.35	0.04	0.08	3.13	358.9	85.8	0.91	61.6
59	ちくわ(20.6), 里芋(45.2), こんにゃく(22.5), しいたけ(11.7)	145.9	53.05	3.93	2.51	0.56	0.43	9.45	8.02	0.09	0.19	23.19	45.77	0.90	0.00	0.05	0.18	2.26	231.0	127.2	0.59	73.2
60	さつま揚げ(22.5), こんにゃく(15.5), 油揚げ(15.5), 人参(7.8), ビーマン(3.9), ごぼう(34.9)	25.8	123.68	6.74	2.75	6.16	1.00	10.16	8.29	0.07	3.18	87.17	76.78	1.40	323.64	0.04	0.04	5.16	96.4	7.9	0.24	66.3
61	さつま揚げ(20.1), ちくわ(14.3), じゃが芋(22.6), 人参(20.0), 大根(23.0)	234.9	58.77	63.43	4.22	1.23	1.20	7.22	13.03	0.28	0.44	38.63	43.22	0.91	820.35	0.03	0.04	4.85	206.1	91.9	0.52	76.5
62	さつま揚げ(30.1), こんにゃく(13.3), 大根(24.7), いんげん(21.6), うずら卵(10.3)	97.1	71.70	5.67	4.94	2.68	2.64	6.00	75.80	0.69	0.61	50.32	60.62	1.10	212.87	0.05	0.13	5.95	378.6	45.3	0.96	76.7

分 類	検 体 重 量 g	(100 g 中)																実 測 値				
		エネルギー Kcal	蛋白質 g	動・蛋 g	脂 質 g	動・脂 g	糖 質 g	コレステ ロール mg	飽 和 脂 肪 g	不飽和 脂 肪 g	カルシウム mg	リ ン mg	鉄 mg	ビタミ ン A I.U.	ビタミ ン B ₁ mg	ビタミ ン B ₂ mg	ビタミ ン C mg	ナトリウム mg	カリウム mg	食 塩 g	水分% %	
63	さつま揚げ(15.5), 里芋(31.6), こんにゃく(4.8), 人参(7.3), 大根(33.0), さやいんげん(7.4), こんぶ(0.4)	145.4	51.94	3.29	1.90	0.82	0.69	8.16	5.72	0.17	0.24	38.40	51.24	0.89	171.51	0.03	0.03	7.89	188.2	80.4	0.48	82.5
64	さつま揚げ(13.5), 里芋(19.9), 人参(9.5), さやいんげん(12.5), 大根(37.2), しいたけ(5.1), こんぶ(2.4)	136.0	44.32	3.18	1.65	0.76	0.60	8.15	4.98	0.15	0.21	51.71	41.65	0.78	435.82	0.09	0.10	8.99	287.8	140.9	0.73	82.5
65	さつま揚げ(15.5), こんにゃく(3.2), さやいんげん(18.9), きのこと(62.4)	91.4	27.09	4.42	1.90	1.15	0.69	5.31	5.74	0.16	0.24	22.66	82.86	0.86	51.11	0.27	0.28	1.85	230.0	48.4	0.58	80.2
66	ちくわ(7.2), 油揚げ(5.8), 人参(5.2), ごぼう(81.7)	172.5	95.4	4.31	0.88	2.16	0.15	14.70	2.82	0.20	1.12	60.56	72.23	1.08	2.14	0.04	0.07	3.93	550.8	201.1	1.40	60.6
67	ちくわ(21.3), がんもどき(18.4), こんにゃく(0.01), 厚揚げ(21.3), 竹の子(8.5), ぜんまい(21.3)	93.8	110.0	8.36	2.60	6.16	0.45	5.00	8.32	0.59	3.90	111.77	103.13	1.79	46.91	0.03	0.05	1.88	280.7	36.5	0.72	65.7
68	さつま揚げ(21.9), こんにゃく(26.6), 厚揚げ(34.5), しめじ(17.0)	144.9	84.92	6.76	2.68	4.93	0.98	4.60	8.09	0.63	2.64	107.74	122.55	1.52	0.00	0.05	0.11	0.21	325.5	68.7	0.83	72.9
69	ちくわ(8.8), 大根(70.7), さやいんげん(19.0), こんぶ(1.5)	133.0	27.61	2.22	1.07	0.28	0.18	5.20	3.43	0.04	0.08	44.61	37.74	0.63	59.78	0.05	0.05	12.68	216.2	104.7	0.55	70.2
70	さつま揚げ(12.8), ちくわ(12.0), こんにゃく(11.2), 人参(10.9), 大根(53.1)	97.6	41.47	2.95	1.15	0.92	0.42	3.37	3.47	0.15	0.40	34.54	35.30	0.65	445.29	0.03	0.03	8.74	242.5	68.9	0.62	81.0
71	さつま揚げ(21.2), ちくわ(9.1), こんにゃく(3.0), 大根(40.6), しいたけ(11.9), 竹の子(13.6), こんぶ(0.01)	110.0	55.45	4.78	3.71	1.24	1.14	7.47	11.38	0.27	0.41	34.76	44.78	0.74	3.05	0.04	0.07	7.39	307.0	24.2	0.78	75.3
72	さつま揚げ(22.5), さつま芋(27.0), こんにゃく(12.0), 油揚げ(11.0), しいたけ(11.4), さやえんどう(16.1)	107.5	112.75	5.76	2.76	4.74	1.00	12.49	8.33	0.58	2.35	70.33	64.49	1.18	43.45	0.07	0.08	9.76	264.2	61.4	0.67	68.6
73	がんもどき(6.9), さつま揚げ(17.3), こんにゃく(5.2), 油揚げ(3.8), 人参(5.5), 大根(35.9), こんぶ(0.01), ちくわ(9.4), 卵(15.2)	381.3	107.03	7.78	5.60	5.38	2.84	6.64	76.32	1.09	1.92	72.47	89.50	1.38	326.64	0.05	0.12	6.10	297.1	120.2	0.76	87.1
74	さつま揚げ(20.0), こんにゃく(21.9), 人参(5.1), 大根(41.1), きのこと(11.8)	91.4	39.08	3.11	2.46	0.98	0.90	5.60	7.41	0.22	0.31	36.24	29.08	0.59	210.83	0.03	0.05	6.67	292.4	78.9	0.74	82.4
75	ごぼう巻き(26.2), こんにゃく(20.0), 里芋(28.8), さやいんげん(19.8), しいたけ(5.2)	114.6	60.51	4.56	3.22	1.27	1.18	8.45	9.69	0.29	0.40	42.72	42.68	0.92	53.48	0.06	0.08	3.48	321.7	113.3	0.82	67.6
76	ちくわ(31.8), こんにゃく(26.0), たけのこ(12.2), 大根(30.0)	55.0	49.87	4.55	3.87	0.71	0.65	6.69	12.40	0.13	0.29	27.51	48.85	0.85	0.00	0.02	0.04	5.35	463.0	68.9	1.18	77.7
77	ちくわ(6.2), 糸こんにゃく(21.2), さやいんげん(47.0), しいたけ(15.7)	87.9	29.75	3.42	1.97	0.43	0.33	4.79	6.29	0.07	0.15	40.34	46.39	0.93	126.68	0.07	0.10	4.22	619.1	85.7	1.57	78.4
78	さつま揚げ(19.4), ちくわ(12.6), こんにゃく(8.1), 人参(9.6), 大根(40.0), たけのこ(6.9), こんぶ(3.4)	158.8	57.71	4.87	3.92	1.24	1.13	8.96	12.08	0.26	0.41	58.36	50.26	0.92	414.07	0.05	0.06	8.10	548.1	78.2	1.39	87.2
79	さつま揚げ(17.1), こんにゃく(33.7), 厚揚げ(19.3), 人参(18.5), しいたけ(11.5)	127.2	60.58	4.64	2.09	3.01	0.76	5.04	6.31	0.40	1.55	78.62	52.15	1.08	757.47	0.04	0.06	1.27	702.1	138.2	1.79	79.1
80	さつま揚げ(25.2), 里芋(27.9), こんにゃく(23.3), 人参(13.6), ごぼう(10.0)	129.0	66.50	4.29	3.09	1.22	1.13	9.89	9.32	0.27	0.39	41.47	41.43	0.88	559.38	0.05	0.05	2.86	714.3	273.2	1.82	66.2
81	さつま揚げ(14.0), 里芋(28.5), こんにゃく(25.9), 厚揚げ(14.2), ごぼう(9.9), しいたけ(7.4)	154.5	67.18	4.44	1.72	2.33	0.63	8.16	5.19	0.32	1.17	65.1	52.32	1.02	0.00	0.12	0.14	1.95	767.5	170.9	1.95	76.7
82	ちくわ(35.3), こんにゃく(21.7), 油揚げ(31.0), 大根(12.0)	70.9	166.98	10.18	4.30	11.02	0.73	6.50	13.75	1.09	5.98	111.31	113.88	2.13	0.00	0.03	0.03	0.56	239.2	55.8	0.61	67.7
83	さつま揚げ(23.7), 里芋(39.6), 大根(27.9), ごぼう(8.3), こんぶ(0.01)	134.0	70.53	4.44	2.90	1.19	1.06	10.79	8.75	0.25	0.37	39.56	45.47	0.84	3.34	0.06	0.06	6.88	295.9	142.9	0.75	76.5
84	がんもどき(45.9), こんにゃく(24.9), 人参(6.5), さやいんげん(10.0), きのこと(12.6)	67.5	111.10	7.78	0.00	8.22	0.00	2.61	0.00	0.62	3.87	143.41	113.07	1.99	294.46	0.07	0.07	1.29	395.9	54.2	1.01	71.8
85	ちくわ(36.7), こんにゃく(5.8), 人参(1.1), しめじ(38.9), せり(14.7)	36.0	49.06	5.58	4.47	0.89	0.75	6.94	14.28	0.17	0.33	14.06	77.53	1.42	151.56	0.05	0.22	2.86	188.2	134.1	0.48	70.4

分 類	材料割合% (調味料除く)	検 体 重 量 g	栄 養 成 分 (100 g 中)														実 測 値					
			エネルギー Kcal	蛋白質 g	動・蛋 g	脂 質 g	動・脂 g	糖 質 g	コレステ ロール mg	飽 和 脂 質 g	不飽和 脂 質 g	カルシウム mg	リ ン mg	鉄 mg	ビタミン A I.U.	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	ナトリウム mg	カリウム mg	食 塩 g	水分% %
86	ちくわ(8.9), こんにゃく(12.5), いんげん(14.2), 里芋(29.1), ひらたけ(14.9), 人参(13.6), しいたけ(6.8)	103.2	35.86	2.98	1.09	0.35	0.18	7.25	3.47	0.04	0.08	27.36	51.33	0.84	594.66	0.12	0.13	3.55	320.7	144.8	0.82	70.9
平均	練り製品(23.3) N=35 野菜・その他(76.7) 材料数(5.3)	M SD	72.35 32.59	6.88 10.02	2.69 1.40	2.86 2.68	0.87 0.68	7.29 2.75	13.12 18.92	0.39 0.29	1.33 1.47	58.54 35.77	63.35 26.74	1.12 0.42	244.89 265.62	0.06 0.05	0.09 0.06	4.43 3.02	377.1 192.3	96.6 53.0	0.96 0.49	73.1 7.3
主 材 料 V	卵・その他の食品																					
87	卵(25.9), ビーマン(19.2), 人参(10.1), キャベツ(44.9)	55.7	59.89	4.09	3.18	2.96	2.89	3.84	110.65	1.04	0.41	39.35	71.85	0.83	610.97	0.05	0.14	35.71	1,179.0	303.7	3.01	58.8
88	卵(39.6), こんにゃく(22.7), 大根(33.7), しいたけ(2.4), こんぶ(1.7)	157.2	70.15	5.34	4.87	4.49	4.43	3.09	169.34	1.60	0.62	53.46	91.61	0.97	262.49	0.05	0.20	5.46	164.7	65.3	0.42	76.9
89	卵(22.7), こんにゃく(15.4), ジャが芋(22.6), 大根(18.1), さつま揚げ(12.3)	279.0	87.08	6.00	5.39	3.34	3.28	7.85	105.13	1.09	0.62	34.36	80.99	1.00	145.20	0.06	0.14	8.04	423.7	141.0	1.08	81.1
90	卵(24.8), 里芋(27.0), 大根(22.6), しいたけ(6.0), さつま揚げ(19.6)	255.3	89.82	0.58	5.46	0.04	0.04	7.36	113.36	1.21	0.69	38.34	81.18	1.05	158.68	0.06	0.18	4.93	460.4	109.6	1.17	75.1
平均	卵(28.3) N=4 野菜・その他(71.7) 材料数(4.8)	M SD	76.74 14.21	4.00 2.42	4.73 1.06	2.71 1.89	2.66 1.86	5.54 2.42	112.12 43.60	1.24 0.25	0.59 0.12	41.38 8.34	81.41 8.08	0.96 0.09	294.34 217.50	0.06 0.01	0.17 0.03	13.54 14.85	453.5 508.7	154.9 103.9	1.42 1.11	73.0 9.78
主 材 料 野 菜 の み																						
91	さつま芋(42.1), 人参(22.5), 大根(35.4)	99.7	65.38	1.05	0.00	0.16	0.00	14.66	0.00	0.00	0.00	32.86	34.41	0.49	921.16	0.06	0.03	19.29	155.3	232.2	0.40	71.6
92	人参(29.6), かぼちゃ(31.9), 大根(38.5)	91.6	39.67	1.20	0.00	0.15	0.00	8.69	0.00	0.00	0.00	30.74	30.92	0.53	1,362.82	0.05	0.04	19.98	185.5	157.7	0.47	82.7
93	ジャが芋(53.2), 豆腐(25.9), 人参(20.9)	28.2	67.55	3.05	0.00	1.42	0.06	10.39	0.00	0.14	0.74	41.88	58.76	0.78	857.80	0.07	0.00	13.48	315.2	116.7	0.81	69.1
94	油揚げ(100.0)	45.0	388.00	18.60	0.00	33.09	0.00	2.80	0.00	3.02	18.29	300.00	230.00	4.20	0.00	0.04	0.02	0.00	430.1	123.1	1.10	78.0
95	こんにゃく(45.9), 油揚げ(18.7), 人参(13.7), ひじき(21.6)	34.2	76.99	5.96	0.06	6.49	0.00	12.51	0.00	0.56	3.42	384.15	71.90	19.00	630.53	0.00	0.03	0.82	329.2	66.8	0.84	78.2
96	さやいんげん(46.4), きのこと(53.6)	69.0	9.28	2.87	0.00	0.20	0.00	3.49	0.00	0.00	0.00	28.36	76.81	0.83	125.22	0.26	0.26	4.17	155.8	20.8	0.40	85.5
97	油揚げ(22.0), 人参(5.7), キャベツ(72.3)	103.3	104.44	5.16	0.00	7.36	0.00	4.50	0.00	0.67	4.02	99.24	72.12	1.25	241.40	0.05	0.04	32.16	250.7	70.9	0.64	69.5
98	厚揚げ(48.7), きのこと(42.0), 卵(9.3)	84.2	88.53	7.73	1.13	6.66	1.03	2.29	39.64	0.93	3.40	122.38	133.61	1.72	59.29	0.20	0.23	0.00	304.5	36.4	0.73	63.4
99	里芋(34.4), 厚揚げ(35.2), 高野豆腐(11.7), 油揚げ(6.3), さやいんげん(4.6), かんぴょう(0.7), しいたけ(4.6), こんぶ(2.6)	116.3	142.51	11.29	0.00	10.00	0.00	4.19	0.00	1.04	5.89	209.97	161.54	2.80	26.75	0.05	0.06	1.05	321.1	87.7	0.81	61.9
100	油揚げ(6.7), 人参(0.4), さやいんげん(83.6), しいたけ(9.3)	53.8	42.81	3.44	0.00	2.32	0.00	3.03	0.00	0.20	1.23	0.01	59.76	1.15	241.08	0.09	0.13	7.55	148.8	58.1	0.38	71.2
101	きのこと(100.0)	88.0	0.0	3.30	0.00	0.30	0.00	4.09	0.00	0.00	0.00	1.00	100.00	0.69	0.00	0.40	0.40	0.00	188.0	69.8	0.48	68.9
102	こんにゃく(13.3), 油揚げ(17.7), せり(23.3), きのこと(45.7)	107.3	72.67	5.26	0.00	6.02	0.00	3.24	0.00	0.53	3.23	66.99	98.70	1.48	105.70	0.20	0.21	4.43	210.7	40.5	0.54	73.8
103	ごぼう(24.2), きのこと(75.8)	45.4	18.41	2.18	0.00	0.24	0.00	7.93	0.00	0.00	0.00	14.89	34.23	0.48	0.00	0.04	0.19	0.97	346.7	58.9	0.88	77.2
104	こんにゃく(22.3), 厚揚げ(25.0), 人参(15.5), さやいんげん(19.3), ぜんまい(17.9)	76.1	50.63	3.64	0.00	2.88	0.00	2.88	0.00	0.29	1.67	88.76	58.99	1.12	727.21	0.04	0.05	3.73	293.2	55.2	0.75	70.9

分 類 材料割合％（調味料除く）		検 体 重 g	栄 養 成 分 (100 g 中)														実 測 値					
			エネルギー Kcal	蛋白質 g	動・蛋 g	脂 質 g	動・脂 g	糖 質 g	コレステ ロール mg	飽 和 脂 肪 g	不飽和 脂 肪 g	カルシウム mg	リ ン mg	鉄 mg	ビタミ ン A I.U.	ビタミ ン B ₁ mg	ビタミ ン B ₂ mg	ビタミ ン C mg	ナトリウム mg	カリウム mg	食 塩 g	水分％ ％
105	こんにゃく(20.1), 人参(27.7), 大根(28.6), きのこと(22.3), こんぶ(6.1)	127.6	14.00	1.91	0.00	0.23	0.00	7.70	0.00	0.00	0.00	71.68	54.80	0.80	1,168.48	0.16	0.14	7.48	382.4	112.8	0.97	80.5
106	里芋(54.5), 人参(6.6), ごぼう(38.9)	51.4	64.36	2.57	0.00	0.16	0.00	13.40	0.00	0.00	0.00	33.62	48.60	0.80	271.21	0.06	0.06	4.67	247.9	92.4	0.63	68.5
107	厚揚げ(38.9), 人参(41.5), ふき(19.6)	67.9	73.95	4.73	0.00	4.46	0.00	3.25	0.00	0.44	2.61	117.73	76.98	1.35	1,707.88	0.04	0.03	2.68	361.8	127.4	0.92	82.7
108	こんにゃく(17.7), 人参(13.7), 大根(42.9), しいたけ(14.8), さやいんげん(11.0)	145.6	14.31	1.08	0.00	0.12	0.00	3.77	0.00	0.00	0.00	32.99	24.59	0.47	592.86	0.00	0.04	8.24	237.0	90.8	0.60	87.1
109	こんにゃく(20.2), 油揚げ(12.9), 人参(9.7), さやいんげん(17.4), きのこと(39.9)	84.7	56.49	4.26	0.00	4.42	0.00	3.51	0.00	0.39	2.35	61.87	82.67	1.15	443.79	0.19	0.19	2.14	429.5	105.1	1.09	73.1
110	大根(16.9), なめこ(83.1)	90.3	3.05	1.04	0.00	0.18	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	7.57	31.13	0.47	0.00	0.07	0.08	2.54	244.3	75.3	0.63	81.8
111	油揚げ(12.5), きのこと(86.4)	44.0	48.50	5.20	0.00	4.39	0.00	3.93	0.00	0.39	2.30	38.36	116.25	1.14	0.00	0.34	0.34	0.00	133.7	34.1	0.46	81.3
112	こんにゃく(29.0), ぜんまい(71.0)	34.5	16.32	1.22	0.00	0.06	0.00	3.25	0.00	0.00	0.00	18.84	22.03	0.38	6.40	0.00	0.03	4.26	202.7	7.5	0.52	86.6
113	糸こん(19.9), 油揚げ(9.2), 人参(5.9), ごぼう(5.9), しいたけ(5.7), ぜんまい(53.2)	79.0	54.51	2.99	0.00	3.14	0.00	4.29	0.00	0.28	1.70	46.52	44.89	0.80	360.89	0.01	0.05	3.78	561.2	50.2	1.43	75.4
114	里芋(22.0), こんにゃく(8.4), 厚揚げ(28.9), 人参(16.0), 大根(14.0), しいたけ(10.8)	50.1	64.49	4.19	0.00	3.37	0.00	5.19	0.00	0.34	1.94	88.74	64.67	1.16	654.69	0.06	0.06	4.15	210.6	60.3	0.53	74.9
115	きのこと(100.0)	60.0	0.00	3.30	0.00	0.30	0.00	4.10	0.00	0.00	0.00	1.00	100.00	0.70	0.00	0.40	0.40	0.00	223.8	21.5	0.57	75.4
116	こんにゃく(13.0)人参(35.8), ぜんまい(51.2)	65.6	23.23	1.31	0.00	0.12	0.00	4.36	0.00	0.00	0.00	24.15	28.38	0.53	1,581.43	0.02	0.05	5.21	1,040.5	124.3	2.64	81.9
117	高野豆腐(7.3), 大豆(1.8), 人参(11.7), 大根(57.1), いたどり(17.7), しめじ(2.0), わらび(2.4)	150.5	65.43	5.28	0.00	2.90	0.00	4.50	0.00	0.33	1.68	81.13	86.47	0.81	526.21	0.05	0.05	10.27	363.6	129.5	0.92	81.9
118	人参(9.3), ごぼう(21.1), ぜんまい(69.6)	50.3	35.01	1.87	0.00	0.10	0.00	6.54	0.00	0.00	0.00	20.22	36.18	0.52	536.18	0.02	0.06	5.57	711.3	81.4	1.81	69.9
119	糸こん(6.6), 油揚げ(12.0), 人参(3.2), ごぼう(12.5), しいたけ(4.0), ぜんまい(53.2)	75.2	69.19	3.60	0.00	4.04	0.00	5.07	0.00	0.36	2.19	54.73	53.39	0.92	247.87	0.01	0.05	3.89	296.9	42.7	0.76	77.8
平均	N=29 材料数(3.5)	M S D	61.14 71.18	4.00 3.59	0.04 0.21	3.61 6.30	0.04 0.19	6.04 4.29	1.37 7.36	0.33 0.59	1.90 3.53	72.49 87.87	70.78 45.67	1.66 3.42	460.19 496.87	0.11 0.12	0.12 0.11	7.09 9.38	312.2 190.6	83.7 52.4	0.80 0.48	75.6 6.60

文 献

料割合は平均30%を占めていた。また材料数は平均4.7品であったが、使用頻度の高い材料は、こんにゃく・人参・茸類・里芋であった。

3. 栄養成分値では、エネルギーの高いグループはI型の「豚肉類とその他の食品」であり、たん白質の多いグループはIII型の「魚介類とその他の食品」であった。

4. 食塩含有量では100g中の煮物平均値は約1gであり、I～IV型区分別による差がみられた。

- 1) 菊地亮也たち：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4報），秋田県衛生科学研究所報 28,181～197（1984）
- 2) 科学技術庁資源調査会編：「四訂日本食品標準成分表」（1983）
- 3) 中野和子たち：操作別調理学実習，同文書院 87～95，V₁煮る，（1987）
- 4) 山本美枝子編：調理,70,（1982）。
中野和子たち：操作別調理学実習（1987），
第2版，同文書院，V₁煮る，91より引用。