

## 【追補情報】

### 『エスカベーシック 食べ物と健康 —調理学—』

2023年4月28日に「日本食品標準成分表(八訂) 増補 2023年」が公表されました。これに伴い、教科書に掲載する内容の一部が変更となりますので、以下に更新情報を記すとともに該当ページのPDFを提供いたします。

株式会社 同文書院 編集部

#### 【追補情報】

掲載箇所	更新前	更新後
chapter1 調理の意義と 食事の計画 P.8 右段 13～15行目	現在は2020（令和2）年に発表された「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」が使われている。	現在は2023（令和5）年に発表された「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」が使われている。
chapter1 調理の意義と 食事の計画 P.9 注釈	全面差し替え (該当ページ PDF 参照)	
chapter4 食品の成分と調理 Ⅱ動物性食品 2魚介類 p.126 表4-II-2-1	まだこ たんぱく質 16.4 (g)	まだこ たんぱく質 16.1 (g)
	まだこ 脂質 0.7 (g)	まだこ 脂質 0.9 (g)
	まだこ 炭水化物 0.1 (g)	まだこ 炭水化物 0.2 (g)

まで)が多いが、場合によって和食や中国風の料理などいろいろな料理が並べられることもある。

## (2) バイキング

ビュッフェと同様各種の料理がまとめておかれており、各自が自分で取り、自分の席に座って食べる。

# 3 食事計画

## 1) 栄養のバランス

### (1) 食事摂取基準

食事の第一の意義である栄養の充足のために、エネルギー量と栄養素の適切な摂取量を考え、栄養素のバランスをとることは重要なことである。必要な栄養素の量などについては「**日本人の食事摂取基準 (2020年版)**」(厚生労働省策定)が定められている。食べる人の状況(年齢、性別、生

活状態)に応じて必要なエネルギー量、たんぱく質量、脂質の比率、食塩量、ビタミン量などを知ることができる(表1-3-1)。

### (2) 食品成分表

食事摂取基準から求められるエネルギー量や栄養素の量に見合うような食品の組み合わせと量を知ることが大切である。それぞれの食品に含まれている栄養素の量は、食品成分表で知ることができる。食品成分表には多くの種類があるように見えるが、中に書かれている食品の成分値は「日本食品標準成分表」の値が使われている。これらは、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会から出されているもので、現在は2023(令和5)年に発表された「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」\*が使われている。専門的に正確に栄養素の量を計算するには、これを利用し、使用した食品の量から計算する。

表1-3-1 食事摂取基準

年齢(歳)	推定エネルギー必要量 <sup>※1</sup> (Kcal/日)		たんぱく質推奨量 (g/日)		脂肪エネルギー比率 <sup>※2</sup> 目標量(%)
	男性	女性	男性	女性	
1~2	950	900	20	20	20~30
3~5	1,300	1,250	25	25	20~30
6~7	1,550	1,450	30	30	20~30
8~9	1,850	1,700	40	40	20~30
10~11	2,250	2,100	45	50	20~30
12~14	2,600	2,400	60	55	20~30
15~17	2,800	2,300	65	55	20~30
18~29	2,650	2,000	65	50	20~30
30~49	2,700	2,050	65	50	20~30
50~64	2,600	1,950	65	50	20~30
65~74	2,400	1,850	60	50	20~30
75以上	2,100	1,650	60	50	20~30

※1 身体活動レベルを「低い」「ふつう」「高い」の3つに分けた場合の「ふつう」=身体活動レベルⅡの値。75歳以上ではレベルⅡは自立している者に相当する。

※2 総エネルギー摂取量に占める脂質の割合。

資料)「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

### (3) 食品群

日常的に食事の内容を考えるには食品成分表から栄養量を計算することは煩雑なので、食品の組み合わせを簡便に考える方法として**食品群**の考え方を利用することができる。これは、食品に含まれている栄養素の特徴から群別に分類して、これらの食品群を組み合わせることでバランスをとるようにする方法である。よく使用される食品群の考え方は、次の種類のものがある（表 1-3-2）。

#### ① 3つの食品群

最も簡単なものであり一般的な指導に使いやすいものであり、低学年の学校給食の指導などにも使用される。

#### ② 4つの食品群

かつての日本人の栄養改善を目標として考案された食品群であり、現在もこの食品群を利用して  
いる人が多い。

#### \* 日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年

「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」の成分値を一部見直し、新たに 60 食品を追加して計 2,538 食品を収載する「（八訂）増補 2023 年」が 2023（令和 5）年 4 月に公表された。あわせてアミノ酸成分表編、脂肪酸成分表編、炭水化物成分表編の「（八訂）増補 2023 年」版についても、文部科学省ホームページより公開されている。

©文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html)

表 1-3-2 食品群

食品群	分類	主な栄養素など	食品例
3つの食品群 (3色食品群)	血や肉を作る（赤群）	たんぱく質, カルシウム	魚, 肉, 卵, 大豆製品, 牛乳, 乳製品
	力や体温となる（黄群）	エネルギー源, 脂質	米飯, 小麦粉製品, いも, 砂糖, 油脂類
	体の調子を整える（緑群）	ビタミン類	野菜, 果物, 海藻
4つの食品群	第1群 乳・卵	たんぱく質, カルシウム, ビタミン	卵, 牛乳, チーズ
	第2群 魚介・肉・豆・豆製品	たんぱく質	魚, 肉, 豆腐, みそ
	第3群 野菜・いも・果物	ビタミン類	野菜, 果物, いも類,
	第4群 穀類・砂糖・油脂	エネルギー源	米飯, パン, 麺類, 砂糖, サラダオイル
6つの基礎食品群	魚, 肉, 卵, 大豆製品	たんぱく質, カルシウム	魚, 肉, 卵, 豆腐, みそ
	牛乳, 乳製品, 小魚, 海藻	カルシウム, たんぱく質	牛乳, チーズ, ヨーグルト, しらす干し, わかめ
	緑黄色野菜	カロテン, その他のビタミン類, ミネラル類	ほうれん草, かぼちゃ, にんじん
	その他の野菜・果物	ビタミンC	大根, 白菜, きゅうり, りんご, みかん
	米, パン, めん, いも	糖質・エネルギー源	米飯, パン, 麺類, 砂糖, さつまいも
	油脂	脂質・エネルギー源	サラダ油, バター, マヨネーズ

い。白身魚の方が赤身魚に比べて筋原線維たんぱく質が多く、筋形質たんぱく質が少ない。

## ②脂肪

脂質含量は、魚種や部位、生息域、季節によっても異なる。一般に脂質含量は、赤身魚の方が白身魚よりも多く（表4-II-2-1）、腹肉の方が背肉よりも多い。魚介類の脂質は不飽和脂肪酸が60～80%を占め、食肉よりも融点が高い。特にイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）などの**多価不飽和脂肪酸**を含んでいるのが特徴である（表4-II-2-2、図4-II-2-3）。しかし、多価不飽和脂肪酸は、酸化されやすいので、魚の干物などでは注意が必要である。

季節による脂質含量の変化はいわし、さば、ぶりなどが大きい。魚は産卵のためのエネルギーとして脂肪を蓄積するため、産卵直前に脂質含量が高くなり、水分が減少する。しかし、貝類の脂質

含量は年間を通してあまり変化しない。

天然魚と養殖魚の比較では、天然魚の方が脂質が少ないものが多いが、あまり差のないものもある。

## ③うま味成分

魚介類のうま味は、ヒスチジンやクレアチン、アルギニンなどのアミノ酸とイノシン酸などのヌクレオチドが主体である。かつおぶしのうま味成分はイノシン酸とヒスチジンである。他には、いか、たこ、えびなどに含まれるベタイン、海産魚に含まれるトリメチルアミノオキシド、貝類に含まれるコハク酸などがある。

## ④色

赤身魚の色は、主として肉色素たんぱく質のミオグロビンである。ミオグロビンの変化は、肉類の場合と同様である（p.122 参照）。さけ、ますの筋肉の色はカロチノイド系色素であるアスタキサンチンによるものである。えび、かになどの甲

表4-II-2-1 魚介類の成分

(可食部100g中)

種類	部位	水分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
魚 類	まだら	80.9	17.6	0.2	0.1
	とびうお	76.9	21.0	0.7	0.1
	かつお(春獲り)	72.2	25.8	0.5	0.1
	ひらめ(天然)	76.8	20.0	2.0	Tr
	ぶり	59.6	21.4	17.6	0.3
	まさば	62.1	20.6	16.8	0.3
	まいわし	68.9	19.2	9.2	0.2
	まあじ	75.1	19.7	4.5	0.1
	こい(養殖)	71.0	17.7	10.2	0.2
	うなぎ(養殖)	62.1	17.1	19.3	0.3
貝 類	はまぐり	88.8	6.1	0.6	1.8
	かき(養殖)	85.0	6.9	2.2	4.9
軟体動物	するめいか	80.2	17.9	0.8	0.1
	まだこ	81.1	16.1	0.9	0.2

Tr: 微量

(成分は可食部100g当たりの量 「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より抜粋)