

スマホ・携帯電話写真を用いた 「24時間食事思い出し法」マニュアル

「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」 対応資料

「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」の成分値を一部追加・更新して、新たに60食品が加えられた「成分表（八訂）増補2023年」が公表されました。これに伴い、テキスト第Ⅺ章 演習5に掲載する「解答編」と「栄養価計算結果」（p.114～125）の数値を更新した対応資料を提供させていただきます。

なお「成分表2020年版（八訂）」より「角形食パン 焼き」[01175]が追加されたため、「解答編」と「栄養価計算結果」の食パンの食品番号と重量（焼きへの重量変化率を考慮）についても、教科書の掲載情報から変更しております。



【外部資料URL】

- 「演習5：カラー料理写真」（同文書院ホームページより）
<http://www.dobun.co.jp/scbookdata/ISBN978-4-8103-1491-5/99.pdf>
- 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会編「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
- 厚生労働省「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」（令和3年3月23日制定／令和5年3月27日一部改正）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001077424.pdf>
- 厚生労働省「研究に関する指針について」
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/kenkyujigyou/i-kenkyu/index.html>
- 文部科学省「ライフサイエンスにおける生命倫理に関する取組」
http://www.lifescience.mext.go.jp/bioethics/seimei_rinri.html

解答編 演習 5-1

食事調査票

対象者（被験者）	氏名	性別：(男) 女	電話：
ID：	ふりがな	生年月日：1973年 5月 5日生	メール：
住所 〒			

調査者	氏名 田中太郎	電話：
ID：	ふりがな たなかたろう	メール：

食制	料理区分		料理名	「食材」	食材の大きさ		食品と食品摂取量					備考 (ページは資料 5「料理写真集」)
	大分類	小分類			食事前の大きさ	残食の大きさ	「食品」	食品番号	食事前の重さ(A)	残食の重さ(B)	食品摂取量 (=A-B)	
朝食	主食	パン類	チーズトースト	食パン	6枚切り1枚	—	角型食パン 焼き	01174	60	0	60	p.14 トーストより僅かに厚い p.27 ホットケーキのバター の1/5 p.113 プロセスチーズ左 普通サイズ p.137 マグ①の4目盛りくらいで 牛乳は大匙1杯強
				マーガリン	ひとぬり	—	マーガリン 家庭用 有塩	14020	2	0	2	
				スライスチーズ	1枚	—	プロセスチーズ	13040	20	0	20	
	主菜	卵類	目玉焼き	卵	1個	—	鶏卵 全卵	12021	47	0	47	
				塩	少々	—	食塩	17012	0.3	0	0.3	
				こしょう	—	—	こしょう 黒粉	17063	0.03	0	0.03	
				コーヒー	—	—	コーヒー 浸出液	16045	160	0	160	
	嗜好飲料類	—	—	コーヒー	マグカップ1杯	—	コーヒー 浸出液	16045	160	0	160	
				牛乳	少し	—	普通牛乳	13003	20	0	20	
				—	—	—	—	—	—	—	—	
昼食	主食	米類	おにぎり (2個)	ご飯	2個分	—	うるち米製品 おにぎり	01111	300	0	300	p.8 おにぎり②と同じくらいが2個
				昆布の佃煮	—	—	こんぶ つくだ煮	09023	10	0	10	
				鮭のり	—	—	しろさけ 塩ざけ	10139	6	0	6	
				のり	—	—	あまのり 焼きのり	09004	2	0	2	
				—	—	—	—	—	—	—	—	
	副菜	野菜	生野菜	ブロッコリー	1個	—	ブロッコリー 花序 ゆで	06264	30	0	30	p.41 チキンソテーのブロッ コリーと同じくらい 大き目の一口大のくし型2個
				トマト	2切れ	—	赤色ミニトマト 果実 生	06183	40	0	40	
				—	—	—	—	—	—	—	—	
	主食	めん類	カップラーメン (ぼてソメ)	カップめん	1個	—	中華スタイル 即席カップめん 油揚げ	01193	80	0	80	サッポロ一番HP参照し、カ ップめん(油揚げ)に置き換える
				みかん	1個	外皮のみ残す	うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	07027	75	15	60	p.119の1.5倍弱
果物	果実類	—	煎茶	茶碗1杯	—	せん茶 浸出液	16037	75	0	75	p.139 タンブラー①の1目盛 りと2目盛りの間くらい	
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	
夕食	主食	米類	ご飯	めし	大茶碗1杯	—	水稲めし 精白米 うるち米	01088	250	0	250	p.4 めし⑤と同じくらい
				—	—	—	—	—	—	—	—	
	主菜	肉類	ポークソテー	豚肉	1切れ	—	ぶた [大型種肉] もも 皮下脂 肪なし 焼き	11132	94	0	94	p.30 サーロインステーキの 7分目弱 食品名不明のため バジルとした p.85 ほうれん草おひたしよ りやや少ない p.78 茄子の味噌炒めのピー マンの1.5倍くらい
				香草	全体に広がる量	—	バジル 葉 生	06238	2	0	2	
				塩	普通	—	食塩	17012	0.9	0	0.9	
				こしょう	—	—	こしょう 黒粉	17063	0.09	0	0.09	
				油	—	—	調合油	14006	8	0	8	
				ほうれんそう	少し	—	ほうれんそう 葉 通年平均 油いため	06359	45	0	45	
				ピーマン (みどり)	6切れ位?	—	青ピーマン 果実 油いため	06246	22	0	22	
				ピーマン (赤)	2切れ	—	赤ピーマン 果実 油いため	06248	8	0	8	
塩	—	—	食塩	17012	0.2	0	0.2					
こしょう	—	—	こしょう 黒粉	17063	0.02	0	0.02					

食制	料理区分		料理名	「食材」	食材の大きさ		食品と食品摂取量					備考 (ページは資料5「料理写真集」)
	大分類	小分類			食事前の 大きさ	残食の 大きさ	「食品」	食品番号	食事前の 重さ(A)	残食の 重さ(B)	食品摂取量 (=A-B)	
夕食	副菜	野菜	野菜サラダ	サラダ菜	葉っぱ5枚	—	レタス・サラダな 葉 生	06313	50	0	50	葉っぱ5枚
				レタス	下にひいて ある	—	レタス 土耕栽培 結球葉 生	06312	20	0	20	p.37 豚肉しょうが焼きのレ タス2/3
				きゅうり	薄切り8枚	—	きゅうり 果実 生	06065	20	0	20	p.68 野菜サラダのきゅうり よりやや多め
				トマト	くし型4個	—	赤色トマト 果実 生	06182	80	0	80	大き目の一口大のくし型4個
				生ハム	2枚位	—	ぶた 生ハム 促成	11181	10	0	10	薄切り2枚
				ドレッシング	全体にかけ てある	少し残る	和風ドレッシング 分離液状	17116	10	3	7	】 大きじ半分
	アルコール類		発泡酒 (金麦)	発泡酒	350mL 缶1本	—	発泡酒	16009	350	0	350	サントリー HP 参照
間食	嗜好飲料		麦茶(ペット ボトル)	麦茶	650mL	—	麦茶 濃出液	16055	650	0	650	

食制：朝食、昼食、夕食、間食、夜食など。

料理区分(大分類)：主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物と、これらに加えて、水、菓子類、嗜好飲料類(アルコール類を除く)、アルコール類。

料理区分(小分類)：資料4。「料理区分(小分類)」の定義は本マニュアル21ページを参照。

「食材」から「食品」にあてはめた根拠を「備考」欄に記入すること。「食材」の欄には、「食品」に変更前の「食材」名を書き残しておく。「食材の目安摂取量」(食事前と残食の目安摂取量の差)を推測した根拠(例えば、「実物大料理写真集」の3ページ、めし③と④の中間値、「スケール」の137ページ、マグカップ①など)、食材の成分表との差異(生しか載っていない→焼き)、「食品摂取量」の最終決定、置き換え、牛肉などの対応法なども「備考」に記す。

栄養価計算結果 演習 5-1

	食品コード	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
朝食							
チーズトースト	01174	角型食パン 焼き	60	161	20.2	5.8	2.7
	14020	マーガリン 家庭用 有塩	2	14	0.3	0.0	1.7
	13040	プロセスチーズ	20	63	9.0	4.5	5.2
目玉焼き	12021	鶏卵 全卵 目玉焼き	47	96	31.5	7.0	8.3
	17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0
	17063	こしょう 黒 粉	0.03	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー	16045	コーヒー 浸出液	160	6	157.8	0.3	Tr
	13003	普通牛乳	20	12	17.5	0.7	0.8
		朝食合計		353	236.2	18.3	18.6
昼食							
おにぎり（2個）	01111	うるち米製品 おにぎり	300	510	171.0	8.1	0.9
	09023	（こんぶ類）つくだ煮	10	15	5.0	0.6	0.1
	10139	しろさけ 塩ざけ	6	11	3.8	1.3	0.7
	09004	あまのり 焼きのり	2	6	0.0	0.8	0.1
生野菜	06264	ブロッコリー 花序 ゆで	30	9	27.0	1.2	0.1
	06183	赤色ミニトマト 果実 生	40	12	36.4	0.4	0.0
カップ ラーメン （ぼてソメ）	01193	中華スタイル即席カップめん 油揚げ	80	338	4.2	8.7	14.8
みかん	07027	うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	60	29	52.1	0.4	0.1
お茶（日本茶）	16037	せん茶 浸出液	75	2	74.6	0.2	0.0
		昼食合計		932	374.1	21.8	16.8
夕食							
ご飯	01088	水稲めし 精白米 うるち米	250	390	150.0	6.3	0.8
ポークソテー	11132	ぶた〔大型種肉〕もも 皮下脂肪なし 焼き	94	175	56.8	28.4	7.1
	06238	バジル 葉 生	2	0	1.8	0.0	0.0
	17012	食塩	0.9	0	0.0	0.0	0.0
	17063	こしょう 黒 粉	0.09	0	0.0	0.0	0.0
	14006	調合油	8	71	0.0	0.0	8.0
	06359	ほうれんそう 葉 通年平均 油いため	45	41	36.9	1.7	3.6
	06246	青ピーマン 果実 油いため	22	12	19.6	0.2	0.9
	06248	赤ピーマン 果実 油いため	8	6	6.9	0.1	0.3
	17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0
	17063	こしょう 黒 粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0
野菜サラダ	06313	レタス サラダな 葉 生	50	5	47.5	0.5	0.1
	06312	レタス 土耕栽培 結球葉 生	20	2	19.2	0.1	0.0
	06065	きゅうり 果実 生	20	3	19.1	0.2	0.0
	06182	赤色トマト 果実 生	80	16	75.2	0.6	0.1
	11181	ぶた 生ハム 促成	10	24	5.5	2.4	1.7
	17116	和風ドレッシング 分離液状	7	13	4.9	0.1	1.0
発泡酒（金麦）	16009	発泡酒	350	154	322.0	0.4	0.0
		夕食合計		912	765.3	40.9	23.7
間食							
麦茶（ペットボトル）	16055	麦茶・浸出液	650	7	648.1	Tr	(0)
		間食合計		7	648.1	0.0	0.0
		1日合計		2,203	2,023.7	81.0	59.1

飽和脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
0.98	30.4	2.8	16	0.3	Tr	0.04	0.03	0	0.8
0.46	0.0	(0.0)	0	Tr	1	0.00	0.00	0	0.0
3.20	0.3	(0.0)	126	0.1	50	0.01	0.08	0	0.6
1.79	0.1	0.0	28	1.0	94	0.03	0.19	0	0.2
	0.0	(0.0)	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	0.3
(0.00)	0.0	-	0	0.0	0	0.00	0.00	(0)	0.0
(0.02)	1.1	0.0	3	Tr	0	0.00	0.02	0	0.0
0.47	1.0	(0.0)	22	0.0	8	0.01	0.03	0	0.0
7.30	32.9	2.8	195	1.4	152	0.09	0.35	0	1.9
(0.30)	118.2	1.2	9	0.3	(0)	0.06	0.03	0	1.5
0.02	3.3	0.7	15	0.1	1	0.01	0.01	Tr	0.7
0.13	0.0	(0.0)	1	0.0	1	0.01	0.01	0	0.1
0.01	0.9	0.7	6	0.2	46	0.01	0.05	4	0.0
(0.02)	1.6	1.3	12	0.3	21	0.02	0.03	17	Tr
(0.01)	2.9	0.6	5	0.2	32	0.03	0.02	13	0.0
6.57	46.9	4.6	152	0.6	21	0.72	0.49	2	4.6
0.01	7.2	0.6	13	0.1	50	0.06	0.02	19	0.0
	0.2	-	2	0.2	(0)	0.00	0.04	5	0.0
7.06	181.1	9.7	215	1.9	172	0.91	0.68	51	7.9
0.25	92.8	3.8	8	0.3	(0)	0.05	0.03	0	0.0
2.37	0.3	(0)	5	0.9	1	1.12	0.26	1	0.1
(0.00)	0.1	0.1	5	0.0	10	0.00	0.00	0	0.0
	0.0	0.0	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9
(0.00)	0.1	-	0	0.0	0	0.00	0.00	(0)	0.0
0.88	0.0	0.0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
(0.26)	2.0	2.1	40	0.5	284	0.04	0.07	9	Tr
(0.07)	1.2	0.5	2	0.2	8	0.01	0.01	17	0.0
(0.02)	0.6	0.1	1	0.1	7	0.00	0.01	14	0.0
	0.0	0.0	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	0.2
(0.00)	0.0	-	0	0.0	0	0.00	0.00	(0)	0.0
0.01	1.4	0.9	28	1.2	90	0.03	0.07	7	0.0
0.00	0.6	0.2	4	0.1	4	0.01	0.01	1	0.0
0.00	0.6	0.2	5	0.1	6	0.01	0.01	3	0.0
0.02	3.8	0.8	6	0.2	36	0.04	0.02	12	0.0
0.65	0.1	(0)	1	0.1	1	0.09	0.02	2	0.6
(0.12)	0.7	(0)	(0)	(0.0)	(Tr)	0.00	0.00	0	0.2
0.00	12.6	0.0	14	0.0	0	0.00	0.04	0	0.0
4.64	116.5	8.7	117	3.5	446	1.40	0.53	67	2.0
	2.0	-	13	Tr	0	0.00	0.00	(0)	0.0
0.00	2.0	0.0	13	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
19.00	332.4	21.1	540	6.8	770	2.40	1.56	118	11.9

※ Tr (微量、トレース) = 最小記載量の1/10以上含まれているが5/10未満であることを示す。

※ (0) = 含まれていないと推定される成分を暫定的に記した推定値。

解答編 演習5-2

食事調査票

対象者（被験者）	氏名	性別： 男 <input type="radio"/> 女 <input checked="" type="radio"/>	電話：
ID：	ふりがな	生年月日：1959年11月13日生	メール：
住所 〒			

調査者	氏名 鈴木花子	電話：
ID：20190612002	ふりがな すずきはなこ	メール：

食制	料理区分		料理名	「食材」	食材の大きさ		食品と食品摂取量				備考 (ページは資料5「料理写真集」)				
	大分類	小分類			食事前の大きさ	残食の大きさ	「食品」	食品番号	食事前の重さ(A)	残食の重さ(B)		食品摂取量(=A-B)			
朝食	主食	パン類	トースト	食パン	6枚切り1枚	—	角形食パン 焼き	01174	55	0	55	p.14 トーストと同じ			
				マーガリン	一面に薄く塗る	—	マーガリン 家庭用 有塩	14020	5	0	5				
				ウインナーソーセージ	ウインナーソーセージ	中1本	—	ぶた〔ソーセージ類〕ウインナーソーセージ ゆで	11306	20	0		20		
	副菜	野菜	野菜サラダ	レタス	—	—	レタス 土耕栽培 結球葉 生	06312	15	0	15		p.37 レタスの半分		
				キャベツ	—	—	キャベツ 結球葉 生	06061	30	0	30		p.68 キャベツの1.5倍位		
				ブロッコリー(ゆで)	1個	—	ブロッコリー 花序 ゆで	06264	15	0	15		p.41 ブロッコリーより大きい		
				ミニトマト	3個	—	赤色ミニトマト 果実 生	06183	40	0	40		p.68 ミニトマトより少し大きめ		
	果物	りんご	りんご	りんご	2切れ	—	りんご 皮なし 生	07148	55	0	55		p.125 リンゴ2個より小さめ		
				牛乳・乳製品	コーヒー牛乳	牛乳	1杯	—	普通牛乳	13003	150		0	150	p.137 マグカップ①目盛り4
						コーヒー(エスプレッソ)	—	—	コーヒー 浸出液	16045	50		0	50	
昼食	主食	米類	ご飯	めし(精白)	1膳	3口	水稲めし 精白米 うるち米	01088	150	30	120	p.3 めし③と同じ			
				副菜	野菜	みそ汁	大根(皮むぎ)	—	—	だいこん 根 皮なし ゆで	06135	20	0	20	p.108 大根と同じくらい
	小松菜	—	—				こまつな 葉 ゆで	06087	10	0	10	p.109 ほうれんそうと同じ			
	里芋	—	—				さといも 球茎 水煮	02011	15	0	15	p.98 里芋1かけ			
	なめこ	—	—				なめこ 株採り ゆで	08021	10	0	10	p.109 なめこの半分			
	だし汁	—	—				かつおだし 荒節	17019	120	0	120				
	味噌	—	—				米みそ 淡色辛みそ	17045	7	0	7	うす味(塩分0.8%)			
	主菜	肉類	肉野菜炒め				豚肉(もも)	全体量は、p.81の2倍位	2枚	ぶた〔大型種肉〕もも 脂身つき 生	11130	80	6	74	p.81の4倍位
				キャベツ	2枚	キャベツ 結球葉 ゆで	06062	70	2	68	p.81の1.5倍位				
				にんじん(皮むぎ)	4枚	にんじん 根 皮なし ゆで	06215	23	4	19	p.81の1.5倍位				
				ピーマン	—	青ピーマン 果実 生	06245	15	0	15	5~6枚				
				エリンギ	2枚	エリンギ 焼き	08049	20	1	19	p.91と同じ				
				塩	—	—	食塩	17012	1.6	0.1	1.5	素材生重量の0.8%			

食制	料理区分		料理名	「食材」	食材の大きさ		食品と食品摂取量					備考 (ページは資料5「料理写真集」)
	大分類	小分類			食事前の大きさ	残食の大きさ	「食品」	食品番号	食事前の重さ(A)	残食の重さ(B)	食品摂取量 (=A-B)	
	副菜	野菜	漬物	こしょう	2切れ	1切れ	こしょう 黒粉	17063	0.5	0	0.5	素材生重量の7% p.136のコーヒーカップ①より小さめ
				植物油			調合油	14006	14	1	13	
	たくあん漬	たくあん漬 塩押しだいこん漬	06138	20	10	10						
	嗜好飲料類	緑茶類	せん茶	せん茶	1杯	—	せん茶 浸出液	16037	120	0	120	
夕食	主食	米類	ごはん	めし(精白)	1膳	—	水稲めし 精白米	01088	100	0	100	p.2 めし②と同じ
				副菜	野菜	スープ	大根(皮むき)	1杯	—	だいこん 根皮なし ゆで	06135	25
	白菜	—	はくさい 結球葉 ゆで	06234			25	0	25	大根と同じ位		
	小松菜	—	こまつな 葉 ゆで	06087			20	0	20	p.108 ほうれんそうの2倍		
	ガラスープの素	—	顆粒中華だし	17093			2	0	2	汁に対して塩分0.8%		
	主菜	肉類	から揚げ	から揚げ	3個	—	[若どり] もも皮つきから揚げ	11289	100	0	100	p.43より大きめ(1.2倍)
				付け合せ	3~4個	—	ブロッコリー(ゆで)	06264	40	0	40	p.41 ブロッコリーより少し多め
				ミニトマト			5個	へた	赤色ミニトマト 果実 生	06183	50	1
				嗜好飲料	緑茶類	ほうじ茶	ほうじ茶	1杯	—	ほうじ茶 浸出液	16040	165

食制：朝食，昼食，夕食，間食，夜食など。

料理区分(大分類)：主食，副菜，主菜，牛乳・乳製品，果物と，これに加えて，水，菓子類，嗜好飲料類(アルコール類を除く)，アルコール類。

料理区分(小分類)：資料4。「料理区分(小分類)」の定義は本マニュアル21ページを参照。

「食材」から「食品」にあてはめた根拠を「備考」欄に記入すること。「食材」の欄には、「食品」に変更前の「食材」名を書き残しておく。「食材の目安摂取量」(食事前と残食の目安摂取量の差)を推測した根拠(例えば，「実物大料理写真集」の3ページ，めし③と④の中間値，「スケール」の137ページ，マグカップ①など)，食材の成分表との差異(生しか載っていない→焼き)，「食品摂取量」の最終決定，置き換え，牛肉などの対応法なども「備考」に記す。

栄養価計算結果 演習 5-2

	食品コード	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
朝食							
トースト	01174	角形食パン 焼き	55	148	18.5	5.3	2.5
	14020	マーガリン 家庭用 有塩	5	36	0.7	0.0	4.2
ウインナーソーセージ	11306	ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ ゆで	20	66	10.5	2.4	6.4
野菜サラダ	06312	レタス 土耕栽培 結球葉 生	15	2	14.4	0.1	0.0
	06061	キャベツ 結球葉 生	30	7	27.9	0.4	0.0
	06264	ブロッコリー 花序 ゆで	15	5	13.5	0.6	0.1
	06183	赤色ミニトマト 果実 生	40	12	36.4	0.4	0.0
	17039	和風ドレッシングタイプ調味料 ノンオイルタイプ	9	7	6.5	0.3	0.0
りんご	07148	りんご 皮なし 生	55	29	46.3	0.1	0.1
コーヒー牛乳	13003	普通牛乳	150	92	131.1	5.0	5.7
	16045	コーヒー 浸出液	50	2	49.3	0.1	Tr
朝食合計			444	404	354.9	14.7	19.0
昼食							
ご飯	01088	水稲めし 精白米 うるち米	120	187	72.0	3.0	0.4
みそ汁	06135	だいこん 根 皮なし ゆで	20	3	19.0	0.1	0.0
	06087	こまつな 葉 ゆで	10	1	9.4	0.2	0.0
	02011	さといも 球茎 水煮	15	8	12.6	0.2	0.0
	08021	なめこ 株採り ゆで	10	2	9.3	0.2	0.0
	17019	かつおだし 荒節	120	2	119.3	0.5	Tr
	17045	みみそ 淡色辛みそ	7	13	3.2	0.9	0.4
	11130	ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	74	127	50.4	15.2	7.5
肉野菜炒め	06062	キャベツ 結球葉 ゆで	68	13	63.9	0.6	0.1
	06215	にんじん 根 皮なし ゆで	19	5	17.1	0.1	0.0
	06245	青ピーマン 果実 生	15	3	14.0	0.1	0.0
	08049	エリンギ 焼き	19	8	16.2	0.8	0.1
	17012	食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0
	17063	こしょう 黒 粉	0.5	2	0.1	0.1	0.0
	14006	調合油	13	115	0.0	0.0	13.0
	06138	たくあん漬 塩押しだいこん漬	10	4	8.5	0.1	0.0
せん茶	16037	せん茶 浸出液	120	2	119.3	0.2	(0.0)
昼食合計			642	496	534.1	22.2	21.7
夕食							
ご飯	01088	水稲めし 精白米 うるち米	100	156	60.0	2.5	0.3
スープ	06135	だいこん 根 皮なし ゆで	25	4	23.7	0.1	0.0
	06234	はくさい 結球葉 ゆで	25	3	23.9	0.2	0.0
	06087	こまつな 葉 ゆで	20	3	18.8	0.3	0.0
	17093	顆粒中華だし	2	4	0.0	0.3	0.0
	11289	[若どり] もも 皮つき から揚げ	100	307	41.2	24.2	18.1
付け合せ	06264	ブロッコリー 花序 ゆで	40	12	36.0	1.6	0.2
	06183	赤色ミニトマト 果実 生	49	15	44.6	0.5	0.0
ほうじ茶	16040	ほうじ茶 浸出液	165	0	164.7	Tr	(0.0)
夕食合計			526	504	412.8	29.7	18.7
1日合計			1,612	1404	1301.8	66.6	59.4

飽和脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
0.90	27.8	2.5	14	0.3	-	0.04	0.03	0	0.7
1.15	0.0	(0.0)	1	Tr	1	0.00	0.00	0	0.1
2.32	0.3	0.0	1	0.1	0	0.07	0.02	6	0.4
0.00	0.4	0.2	3	0.0	3	0.01	0.00	1	0.0
0.01	1.6	0.5	13	0.1	1	0.01	0.01	11	0.0
(0.01)	0.8	0.6	6	0.1	10	0.01	0.01	8	Tr
(0.01)	2.9	0.6	5	0.2	32	0.03	0.02	13	0.0
	1.4	0.0	1	0.0	Tr	0.00	0.00	(Tr)	0.7
0.01	8.5	0.8	2	0.1	1	0.01	Tr	2	0.0
3.50	7.2	0.0	165	0.0	57	0.06	0.23	2	0.2
(0.01)	0.4	-	1	Tr	0	0.00	0.01	0	0.0
7.89	51.3	5.2	211	0.9	106	0.24	0.33	43	2.0
0.12	44.5	1.8	4	0.1	0	0.02	0.01	0	0.0
(0.00)	0.8	0.3	5	0.0	(0)	0.00	0.00	2	0.0
(0.00)	0.3	0.2	15	0.2	26	0.00	0.01	2	0.0
(0.00)	2.0	0.4	2	0.1	Tr	0.01	0.00	1	0.0
(0.00)	0.5	0.3	0	0.1	(0)	0.01	0.01	(0)	0.0
	0.0	0.0	2	Tr	0	Tr	0.01	0	0.1
0.07	1.5	0.3	7	0.3	0	0.00	0.01	0	0.9
2.66	0.1	(0.0)	3	0.5	3	0.67	0.16	1	0.1
(0.01)	3.1	1.4	27	0.1	3	0.01	0.01	12	0.0
(0.00)	1.6	0.5	6	0.0	139	0.01	0.01	1	0.0
0.00	0.8	0.3	2	0.1	5	0.00	0.00	11	0.0
(0.01)	1.7	1.0	Tr	0.1	(0)	0.03	0.06	0	0.0
	0.0	0.0	0	Tr	0	0.00	0.00	0	1.5
(0.01)	0.3	-	2	0.1	0	0.00	0.00	(0)	0.0
1.43	0.0	0.0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	1.1	0.2	2	0.0	(0)	0.00	0.00	4	0.3
	0.2	-	4	0.2	(0)	0.00	0.06	7	0.0
4.32	58.7	6.9	80	2.0	176	0.78	0.35	40	2.9
0.10	37.1	1.5	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.0
(0.00)	1.0	0.4	6	0.1	(0)	0.01	0.00	2	0.0
(0.00)	0.7	0.4	11	0.1	3	0.00	0.00	3	0.0
(0.00)	0.6	0.5	30	0.4	52	0.01	0.01	4	0.0
0.01	0.7	(0.0)	2	0.0	0	0.00	0.01	0	1.0
3.26	13.3	0.8	11	1.0	28	0.12	0.23	2	2.5
(0.02)	2.1	1.7	16	0.4	28	0.02	0.04	22	Tr
(0.01)	3.5	0.7	6	0.2	39	0.03	0.02	16	0.0
	0.2	-	3	Tr	(0)	0.00	0.03	Tr	0.0
3.41	59.2	6.0	88	2.2	150	0.22	0.36	49	3.5
15.62	169.2	18.0	380	5.1	431	1.24	1.04	132	8.3

※ Tr (微量、トレース) = 最小記載量の1/10以上含まれているが5/10未満であることを示す。

※ (0) = 含まれていないと推定される成分を暫定的に記した推定値。

解答編 演習 5-3

食事調査票

対象者（被験者）	氏名	性別： 男 <input checked="" type="radio"/> 女 <input type="radio"/>	電話：
ID：	ふりがな	生年月日：1976年10月1日生	メール：
住所 〒			

調査者	氏名 令和成子	電話：
ID：20190612003	ふりがな れいわせいこ	メール：

食制	料理区分		料理名	「食材」	食材の大きさ		食品と食品摂取量					備考 (ページは資料5「料理写真集」)	
	大分類	小分類			食事前の大きさ	残食の大きさ	「食品」	食品番号	食事前の重さ(A)	残食の重さ(B)	食品摂取量 (=A-B)		
朝食	主食	パン類	チーズトースト	食パン	6枚切1枚	—	角形食パン 焼き	01174	55	0	55	p.14と同じ	
				スライスチーズ	1枚	—	プロセスチーズ	13040	18	0	18		
	主菜	肉類	ウィンナーソーセージ	ウィンナー	中3本	—	ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ ゆで	11306	60	0	60		
				副菜	野菜	スライストマト	トマト	6切れ	—	赤色トマト 果実 生	06182		165
牛乳・乳製品			牛乳	普通牛乳	マグカップ1杯	—	普通牛乳	13003	206	0	206	p.138 マグカップ③ 目盛り4	
				昼食	主食・主菜・副菜	焼きそば	中華蒸し麺	2人前	—	蒸し中華めん	01049	320	0
豚肉(ロース)	—	ぶた [大型種肉] ロース 脂身 つき 焼き	11124	65				0	65				
キャベツ	—	キャベツ 結球葉 ゆで	06062	60				0	60	p.25の2倍			
にんじん	—	にんじん 根 皮なし ゆで	06215	20				0	20	p.25の2倍			
ピーマン	—	青ピーマン 果実 生	06245	30				0	30	にんじんより少ない			
たまねぎ	—	たまねぎ りん茎 ゆで	06155	53				0	53	キャベツと同じくらい			
ソース	—	焼きそば粉末 ソース	17144	20				0	20				
植物油	—	調合油	14006	10				0	10				
嗜好飲料	緑茶類	緑茶	せん茶	1杯			—	せん茶 浸出液	16037	125	0	125	p.140 タンブラー③ 2と3の間
夕食	主食	米類	ご飯	めし(精白)			1膳	—	水稲めし 精白米 うち米	01088	230	0	230
				副菜	野菜	みそ汁	豆腐(絹)	} 1杯	—	絹ごし豆腐	04033	60	0
	えのきたけ	—	えのきたけ ゆで				08002		17	0	17	p.108の大根位	
	長ねぎ	—	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで				06350		20	0	20	えのきより多い	
	だし汁	—	かつおだし 荒節				17019		160	0	160		
	味噌	—	米みそ 淡色辛みそ				17045		10	0	10		
	主菜	肉類	ステーキ				牛もも肉		1枚	—	[和牛肉] もも 皮下脂肪なし 焼き	11250	90
				塩	—	食塩	17012	0.8	0	0.8			
				こしょう	—	こしょう 混合 粉	17065	0.03	0	0.03			
				植物油	—	調合油	14006	4	0	4			
					—								

	副菜	野菜	にんじんのグラッセ	にんじん(皮むき)	輪切り3枚	—	にんじんグラッセ	06348	30	0	30	p.31と同じ
	副菜	野菜	じゃがいものソテー	じゃがいも	半月切り3枚	—	じゃがいも 塊茎 皮なし 蒸し	02018	30	0	30	
				バター		—	有塩バター	14017	2	0	2	
				こしょう		—	こしょう 混合 粉	17065	0.01	0	0.01	
	副菜	野菜	しめじのソテー	しめじ		—	食塩	17012	0.2	0	0.2	
				バター		—	ぶなしめじ 生	08016	40	0	40	p.92のしいたけの3倍位のかさ
				こしょう		—	有塩バター	14017	3	0	3	
				塩		—	こしょう 混合 粉	17065	0.01	0	0.01	
				塩		—	食塩	17012	0.3	0	0.3	
	アルコール類		ビール	ビール	1杯	—	ビール・淡色	16006	200	0	200	p.139 タンブラー②4の目盛りまで
間食	嗜好飲料	緑茶類	緑茶(ペットボトル)	せん茶	500mL	—	せん茶 浸出液	16037	500	0	500	商品名:綾鷹

食制：朝食，昼食，夕食，間食，夜食など。

料理区分(大分類)：主食，副菜，主菜，牛乳・乳製品，果物と，これらに加えて，水，菓子類，嗜好飲料類(アルコール類を除く)，アルコール類。

料理区分(小分類)：資料4。「料理区分(小分類)」の定義は本マニュアル21ページを参照。

「食材」から「食品」にあてはめた根拠を「備考」欄に記入すること。「食材」の欄には、「食品」に変更前の「食材」名を書き残しておく。「食材の目安摂取量」(食事前と残食の目安摂取量の差)を推測した根拠(例えば、「実物大料理写真集」の3ページ，めし③と④の中間値，「スケール」の137ページ，マグカップ①など)，食材の成分表との差異(生しか載っていない→焼き)，「食品摂取量」の最終決定，置き換え，牛肉などの対応法なども「備考」に記す。

栄養価計算結果 演習 5-3

	食品コード	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
朝食							
チーズトースト	01174	角形食パン 焼き	55	148	18.5	5.3	2.5
	13040	プロセスチーズ	18	56	8.1	4.1	4.7
ウインナーソーセージ	11306	ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ ゆで	59	194	30.9	7.1	18.9
トマト	06182	赤色トマト 果実 生	165	33	155.1	1.2	0.2
牛乳	13003	普通牛乳	206	126	180.0	6.8	7.8
		朝食合計	508	557	392.6	24.5	34.0
昼食							
焼きそば	01049	蒸し中華めん	320	518	183.7	15.7	5.4
	11124	ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 焼き	65	202	31.9	17.4	14.8
	06062	キャベツ 結球葉 ゆで	60	11	56.3	0.5	0.1
	06215	にんじん 根 皮なし ゆで	20	6	18.0	0.1	0.0
	06245	青ピーマン 果実 生	30	6	28.0	0.3	0.1
	06155	たまねぎ りん茎 ゆで	53	16	48.5	0.4	0.1
	17144	焼きそば粉末ソース	20	50	0.0	1.1	0.1
	14006	調合油	10	89	0.0	0.0	10.0
緑茶	16037	せん茶 浸出液	125	3	124.3	0.3	(0.0)
		昼食合計	703	900	490.7	35.8	30.6
夕食							
ご飯	01088	水稲めし 精白米 うるち米	230	359	138.0	5.8	0.7
みそ汁	04033	絹ごし豆腐	60	34	53.1	3.2	2.1
	08002	えのきたけ ゆで	17	6	15.1	0.5	0.0
	06350	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで	20	6	18.3	0.3	0.0
	17045	みみそ 淡色辛みそ	10	18	4.5	1.3	0.6
	17019	かつおだし 荒節	160	3	159.0	0.6	Tr
ステーキ	11250	[和牛肉] もも 皮下脂肪なし 焼き	90	270	44.6	24.9	20.4
	17012	食塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0
	17065	こしょう 混合 粉	0.03	0	0.0	0.0	0.0
	14006	調合油	4	35	0.0	0.0	4.0
にんじんのグラッセ	06348	にんじん グラッセ	30	16	25.1	0.2	0.4
じゃがいものソテー	02018	じゃがいも 塊茎 皮なし 蒸し	30	23	23.6	0.6	0.1
	14017	有塩バター	2	14	0.3	0.0	1.6
	17065	こしょう 混合 粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0
	17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0
しめじのソテー	08016	ぶなしめじ 生	40	9	36.4	1.1	0.2
	14017	有塩バター	3	21	0.5	0.0	2.4
	17065	こしょう 混合 粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0
	17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0
ビール	16006	ビール 淡色	200	78	185.6	0.6	0.0
		夕食合計	897.35	891	704.2	39.0	32.6
間食							
お茶 (ペットボトル)	16037	せん茶 浸出液	500	10	497.0	1.0	(0.0)
		間食合計	500	10	497.0	1.0	0.0
		1日合計	2608.35	2358	2084.5	100.3	97.2

飽和脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μ g)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
0.90	27.8	2.5	14	0.3	-	0.04	0.03	0	0.7
2.88	0.2	(0.0)	113	0.1	45	0.01	0.07	0	0.5
6.83	0.8	0.0	3	0.4	1	0.21	0.07	18	1.1
0.03	7.8	1.7	12	0.3	74	0.08	0.03	25	0.0
4.80	9.9	(0.0)	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2
15.44	46.5	4.2	369	1.1	199	0.42	0.51	45	2.5
(1.22)	113.9	9.9	32	1.3	(0)	0.00	0.51	(0)	1.0
6.06	0.2	(0.0)	4	0.3	1	0.59	0.14	1	0.1
(0.01)	2.8	1.2	24	0.1	3	0.01	0.01	10	0.0
(0.00)	1.7	0.6	6	0.0	146	0.01	0.01	1	0.0
0.01	1.5	0.7	3	0.1	10	0.01	0.01	23	0.0
(0.01)	3.9	0.9	10	0.1	Tr	0.02	0.01	3	0.0
0.02	12.5	0.7	22	0.1	1	0.00	0.00	0	6.1
1.10	0.0	0.0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	0.3	-	4	0.3	(0)	0.00	0.06	8	0.0
8.42	136.7	13.9	104	2.3	161	0.64	0.74	45	7.2
0.23	85.3	3.5	7	0.2	(0)	0.05	0.02	(0)	0.0
(0.34)	1.2	0.5	45	0.7	0	0.07	0.02	0	Tr
(0.00)	1.3	0.8	Tr	0.2	(0)	0.03	0.02	0	0.0
(0.00)	1.4	0.5	6	0.1	1	0.01	0.01	2	0.0
0.10	2.2	0.5	10	0.4	0	0.00	0.01	0	1.2
	0.0	0.0	3	Tr	0	Tr	0.02	0	0.2
6.88	0.5	(0.0)	5	3.4	0	0.08	0.22	1	0.1
	0.0	0.0	0	Tr	0	0.00	0.00	0	0.8
(0.00)	0.0	-	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
0.44	0.0	0.0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
0.21	3.8	0.8	8	0.1	264	0.01	0.01	1	0.3
(0.01)	5.4	1.1	2	0.2	Tr	0.02	0.01	3	0.0
1.01	0.0	0.0	0	0.0	10	0.00	0.00	0	0.0
(0.00)	0.0	-	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	0.0	0.0	0	Tr	0	0.00	0.00	0	0.2
0.02	1.9	1.4	0	0.2	(0)	0.06	0.07	0	0.0
1.51	0.0	0.0	0	0.0	16	0.00	0.00	0	0.1
(0.00)	0.0	-	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	0.0	0.0	0	Tr	0	0.00	0.00	0	0.3
0.00	6.2	0.0	6	Tr	0	0.00	0.04	0	0.0
10.76	109.3	9.0	92	5.5	291	0.33	0.44	7	3.2
	1.0	-	15	1.0	(0)	0.00	0.25	30	0.0
0.00	1.0	0.0	15	1.0	0	0.00	0.25	30	0.0
34.61	293.5	27.1	580	9.8	651	1.39	1.95	126	12.8

※ Tr (微量、トレース) = 最小記載量の1/10以上含まれているが5/10未満であることを示す。

※ (0)=含まれていないと推定される成分を暫定的に記した推定値。

2023年5月

スマホ・携帯電話写真を用いた
「24時間食事思い出し法」マニュアル

「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」対応資料

発行 株式会社 同文書院
〒112-0002
東京都文京区小石川5-24-3
TEL 03-3812-7777 FAX 03-3812-7792