

日本食品標準成分表（文部科学省）のウェブサイトを利用した栄養価の計算例



千葉県マスコットキャラクター
「チーパくん」

令和6年3月最終更新

千葉県印旛保健所（印旛健康福祉センター）

- 1 レシピ（配合表）を用意する。

例：いちごジャム

食品名	使用量(g)
いちご 生	1000
グラニュー糖	750
レモン 果汁 生	50
出来上がり量【調理後】	1300

- 2 日本食品標準成分表（文部科学省）のウェブサイトを開く

<https://fooddb.mext.go.jp/>



- 3 原材料について入力して、検索ボタンを押下する。



4 結果が表示されるので、選びたい食品のみにチェックを入れる。

5 「選択した食品に追加したい」の「フリーワードで検索」ボタンより、適宜、材料を追加して入力していく。

6 原材料全てにチェックを入れたら「結果を表示」ボタンを押下する。

検索
Search

フリーワードで検索 - 食品絞込み
Search it in a free word - food narrowing

検索結果を表示する食品を以下から選択することができます。

全て

砂糖及び甘味類(砂糖類)ざらめ糖/グラニュー糖

果実類いちご/生

果実類/(かんきつ類)/シークワサー/果汁/生

果実類/(かんきつ類)/シークワサー/果実飲料/10%果汁入り飲料

果実類/(かんきつ類)レモン/全果/生

果実類/(かんきつ類)レモン/果汁/生

結果を表示

一般成分のみを表示します。

- 廃棄率
- エネルギー(kcal)
- 水分
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 灰分

これで十分ですか？

他の成分を表示したい

表示成分選択

7 結果が表示されるので、全ての食品が入力できたかを確認する。

検索結果表示
Retrieval result display

検索結果表示切替

<input checked="" type="radio"/> 一般成分-無機質-ビタミン類-アミノ酸-脂肪酸-炭水化物-有機酸等 可食部100g	脂肪酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 脂質1g <input type="radio"/> 脂肪酸総量100g
	アミノ酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 基準窒素1g <input type="radio"/> たんぱく質1g
	炭水化物(利用可能炭水化物、糖アルコール)	<input type="radio"/> 可食部100g
	有機酸	<input type="radio"/> 可食部100g

食品追加
フリーワードで検索
食品追加
食品名の一覧から検索
食品削除
表示成分選択
重量換算
ソート
ヘルプ
印刷

成分-食品種グラフ
一般成分-食品グラフ
CSVダウンロード
ソートキー デフォルト表示成分 ユーザー選択成分

• (注意) 表示される値は、可食部100gあたりに含まれる成分を表す。

食品成分	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	重量	削除
	単位	%	kcal	g	g	g	g	g	g	
砂糖及び甘味類(砂糖類)ざらめ糖/グラニュー糖	0	393	Tr	(0)	(0)	100.0	0	0	100	<input type="checkbox"/>
果実類いちご/生	2	31	90.0	0.9	0.1	8.5	0.5	0	100	<input type="checkbox"/>
果実類/(かんきつ類)レモン/果汁/生	0	24	90.5	0.4	0.2	8.6	0.3	0	100	<input type="checkbox"/>
TOTAL		448	180.5	1.3	0.3	117.1	0.8	0	300	

出典: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

8 「100」と表示されている重量を、実際の使用量（1で用意したレシピの重量）に修正して入力する。

なお、ここでの表示されている食品の表示順序は、食品を入力した順とは異なるので注意して入力する。

検索結果表示 Retrieval result display

検索結果表示切替

● 一般成分-無機質-ビタミン類- アミノ酸-脂肪酸-炭水化物- 有機酸等 可食部100g	脂肪酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 脂質1g <input type="radio"/> 脂肪酸総量100g
	アミノ酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 基準窒素1g <input type="radio"/> たんぱく質1g
	炭水化物(利用可能 炭水化物、糖アルコール)	<input type="radio"/> 可食部100g
	有機酸	<input type="radio"/> 可食部100g

食品追加 フリーワードで検索 食品追加 食品名の一覧から検索 食品削除 表示成分選択 重量換算 ソート ヘルプ 印刷

成分-食品種グラフ 一般成分-食品グラフ CSVダウンロード ソートキー デフォルト表示成分 ユーザー選択成分

・(注意) 表示される値は、可食部100g当たりに含まれる成分を表す。

食品成分	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	重量	削除
									g	
砂糖及び甘味類(砂糖類)/ざらめ糖/グラニュー糖	0	393	Tr	(0)	(0)	100.0	0	0	750	<input type="checkbox"/>
果実類いちご/生	2	31	90.0	0.9	0.1	8.5	0.5	0	1000	<input type="checkbox"/>
果実類(かんぎつ類)/レモン/果汁/生	0	24	90.5	0.4	0.2	8.6	0.3	0	50	<input type="checkbox"/>
TOTAL	448	180.5	1.3	0.3	117.1	0.8	0	0	300	<input type="checkbox"/>

9 重量換算ボタンを押す。重量換算されていることを確認する。

検索結果表示 Retrieval result display

検索結果表示切替

● 一般成分-無機質-ビタミン類- アミノ酸-脂肪酸-炭水化物- 有機酸等 可食部100g	脂肪酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 脂質1g <input type="radio"/> 脂肪酸総量100g
	アミノ酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 基準窒素1g <input type="radio"/> たんぱく質1g
	炭水化物(利用可能 炭水化物、糖アルコール)	<input type="radio"/> 可食部100g
	有機酸	<input type="radio"/> 可食部100g

食品追加 フリーワードで検索 食品追加 食品名の一覧から検索 食品削除 表示成分選択 重量換算 ソート ヘルプ 印刷

成分-食品種グラフ 一般成分-食品グラフ CSVダウンロード ソートキー デフォルト表示成分 ユーザー選択成分

・(注意) 表示される値は、可食部100g当たりに含まれる成分を表す。

食品成分	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	重量	削除
									g	
砂糖及び甘味類(砂糖類)/ざらめ糖/グラニュー糖	0	2948	Tr	(0)	(0)	750.0	0	0	750	<input type="checkbox"/>
果実類いちご/生	2	310	900.0	9.0	1.0	85.0	5.0	0	1000	<input type="checkbox"/>
果実類(かんぎつ類)/レモン/果汁/生	0	12	45.3	0.2	0.1	4.3	0.2	0	50	<input type="checkbox"/>
TOTAL	3270	945.3	9.2	1.1	839.3	5.2	0	0	1800	<input type="checkbox"/>

「300」だったものが
合計量に変わった

1 0 「CSV ダウンロード」 ボタンを押下し、結果を CSV で任意の場所に保存しておく。

検索結果表示 Retrieval result display

検索結果表示切替

<input checked="" type="radio"/> 一般成分-無機質ビタミン類 アミノ酸 脂肪酸 炭水化物 有機酸等 可食部100g	脂肪酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 脂質1g <input type="radio"/> 脂肪酸総量100g
	アミノ酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 基準窒素1g <input type="radio"/> たんぱく質1g
	炭水化物(利用可能 炭水化物、糖アルコール)	<input type="radio"/> 可食部100g
	有機酸	<input type="radio"/> 可食部100g

食品追加 フリーワードで検索 食品追加 食品名の一覧から検索 食品削除 表示成分選択 重量換算 ソート ヘルプ 印刷

成分-食品種グラフ 一般成分-食品グラフ **CSVダウンロード** ソートキー デフォルト表示成分 ユーザー選択成分

(注意) 表示される値は、可食部100g当たりに含まれる成分です。

食品成分	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	重量	削除
	単位	%	kcal	g	g	g	g	g	g	
砂糖及び甘味類(砂糖類)/ざらめ糖/グラニュー糖	0	2948	Tr	(0)	(0)	750.0	0	0	750	<input type="checkbox"/>
果実類/いちご/生	2	310	900.0	9.0	1.0	85.0	5.0	0	1000	<input type="checkbox"/>
果実類/(かんきつ類)/レモン/果汁/生	0	12	45.3	0.2	0.1	4.3	0.2	0	50	<input type="checkbox"/>
TOTAL		3270	945.3	9.2	1.1	839.3	5.2	0	1800	

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)
()内の0以外の推定値は、TOTALに反映されません。

fooddb.mext.go.jp から myData.csv (559 バイト) を保存しますか? 保存(S) キャンセル(C)

1 1 保存した CSV を開き、必要な情報を適宜追加して保存しておく。

イチョウヤム.xlsx - Excel

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
食品成分 (いちごジャム)	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	重量	削除	単位		
	%	kcal	g	g	g	g	g	g	g				
砂糖及び甘味類/ (砂糖類) /ざらめ糖/グラニュー糖	0	2948	Tr	(0)	(0)	750	0	0	750				
果実類/いちご/生	2	310	900	9	1	85	5	0	1000				
果実類/(かんきつ類)/レモン/果汁/生	0	12	45.3	0.2	0.1	4.3	0.2	0	50				
TOTAL		3270	945.3	9.2	1.1	839.3	5.2	0	1800				
出菜上がり100g当たり (=100÷出菜上がり重量1300)		251.5	72.7	0.7	0.1	64.6	0.4	0.0					
引用したデータベース：日本食品標準成分表2020年版(八訂)													
データベース参照日：令和3年9月													

⇒煮詰めて、出菜上がりは1300gとなった

日本食品標準成分表は定期的に改訂されますので、栄養価計算値も最新版にアップデートしてください。