

外食栄養成分表示 ガイドブック



目次

- I このガイドブックについて
- II 「栄養成分表示」をはじめてみませんか
- III なぜ「栄養成分表示」が必要なのでしょう
- IV 料理の栄養成分表示に挑戦してみましょう
 - 1 栄養成分表示をするには・・・
 - 2 栄養表示をする栄養成分等の範囲
 - 3 料理の栄養量の計算をしてみましょう
 - 4 栄養量計算のQ&A
- V 健康づくりのための情報・サービス提供にもチャレンジしよう

はじめに

急速な少子高齢化や生活習慣の変化により、脳卒中や糖尿病、がんなどの生活習慣病が増加しており、本県においても、脳卒中や心疾患の死亡率が高く、肥満、糖尿病、高血圧者の割合が高いなどの健康課題が指摘されています。

そこで県では、県民一人ひとりが、心身ともに健やかに歳を重ねていくことができる「健康長寿日本一とちぎ」の実現を目指し、平成26年4月に「健康長寿とちぎづくり推進条例」を施行したところであり、県民の食生活の改善を基本施策に位置づけ、重点的に推進することとしております。

また、核家族化や女性の社会進出の増加などに伴い、外食や惣菜、弁当などの利用が増加しております。これらを踏まえ、県では、条例で健康づくりの基本計画と定める「とちぎ健康21プラン（2期計画）」において、「栄養成分表示に取り組む飲食店等の増加」を目標に掲げ、外食において県民が自らの健康状態に応じて食事を選択できる食環境の整備に努めているところであります。

この度、外食産業事業者の栄養成分表示の取組みを支援するため、料理等の栄養分量の算出方法や表示方法などをわかりやすく解説した「外食栄養成分表示ガイドブック」を作成いたしました。

外食産業事業者の皆様におかれましては、本冊子を御活用いただき、食事を提供するにあたり、県民が必要とする栄養情報の表示に御協力いただければ幸いです。

最後に、本冊子の編集に御協力をいただきました公益社団法人栃木県栄養士会、公益社団法人栃木県食品衛生協会、公益財団法人栃木県生活衛生営業指導センターの皆様にも、厚く御礼申し上げます。

平成27年3月

栃木県保健福祉部健康増進課長 鈴木 正人

I このガイドブックについて

近年、市販の食品やお店のメニューなどに、食品やお料理のエネルギーや食塩相当量等の表示をしているものが増えています。

この表示は「栄養成分表示」といい、その食品やお料理を100gあるいは1人前を食べた時、「これだけの栄養があります。」ということをお客様にお知らせするための表示です。

このガイドブックは、「栄養成分表示がなぜ求められているのか」や「栄養成分表示をするための方法」などを中心に紹介していきます。

II 「栄養成分表示」をはじめてみませんか

外食の機会が増え、さらに"食"に関する関心が高まっている今、お客様の食を通じた健康づくりのために、お店のメニューの栄養成分表示や健康に配慮した情報提供等のサービスをはじめてみましょう。



Ⅲ なぜ「栄養成分表示」が必要なのでしょう

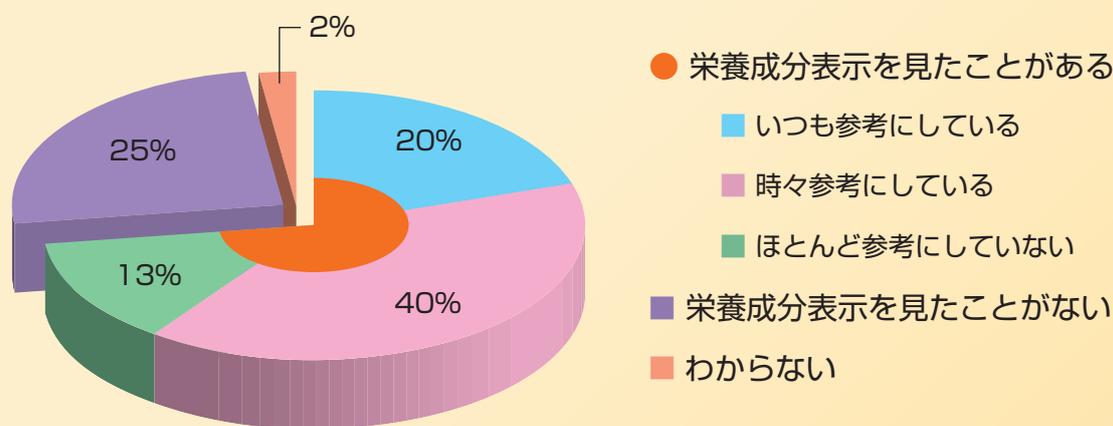
平成21年度県民健康・栄養調査の結果では、食塩摂取量は前回より減少傾向にあるものの全国より高い状況が続いています。また、男性における肥満者の割合が増加する傾向であり、医師から高血圧といわれたことがある人の割合が依然として高い傾向です。これらの傾向は、県民の生活習慣病の増加につながる懸念材料となります。

一方、男性の約5割、女性の約7割が塩分の多いものや脂っこいものを控えていることは、県民の"食"や"健康"に関する関心の高まりとともに、生活習慣病予防に対する関心が高まっていることが伺えます。また、平成26年12月に実施したとちぎネットアンケートでは、外食、中食を利用した際、栄養成分表示を見たことがある人は約7割で、6割の人が栄養成分表示を参考にして外食や中食を選んでいると回答しています。

このようなことから、県民一人ひとりが自分にあった食事について改めて考え、選び、健康的な食生活を送るための食環境の整備が必要になっています。ほかに、高血圧症や糖尿病等の食事療法を行っている人も安心して外食を利用できるような環境を整えるために、外食料理の栄養成分表示の提供が求められています。

《外食・中食における栄養成分表示の活用状況》

外食・中食を利用した際、栄養成分表示を参考にして、メニューを選んでいきますか。



平成26年度第8回とちぎネットアンケート

加工食品への栄養成分表示が義務化されます

平成27年4月1日に食品表示法が施行されました。食品の表示は、食品衛生法、JAS法、健康増進法それぞれに基づく表示基準で行われてきましたが、一本化になりました。これに伴い、原則として全ての消費者向けの加工食品及び添加物への栄養成分表示が義務化されます。(経過措置期間5年)

Ⅳ 料理の栄養成分表示に挑戦してみましょう

1 栄養成分表示をするには…

自分のお店でも栄養成分表示をしてみたいと思ったら、次のような方法があります。

(1) 自分で計算してみる

このガイドブックは、食材料の計量や計算方法の手順を解説しています。本ガイドブックを参考にして、チャレンジしてみてください。

計算方法など、迷ったりわからないことがあった場合は、お近くの広域保健福祉センター（保健所）、健康対策課にご相談ください。

No.	名称	住所	連絡先
1	県西健康福祉センター	鹿沼市今宮町1664-1	0289-64-3125
2	県東健康福祉センター	真岡市荒町2-15-10	0285-82-3323
3	県南健康福祉センター	小山市犬塚3-1-1	0285-22-1509
4	県北健康福祉センター	大田原市住吉町2-14-9	0287-22-2679
5	安足健康福祉センター	足利市真砂町1-1	0284-41-5895
6	栃木県保健福祉部 健康増進課	宇都宮市埴田1-1-20	028-623-3096

(2) 「公益社団法人 栃木県栄養士会」に依頼する（有料）

下記に連絡し、ご相談ください。

(公社) 栃木県栄養士会	宇都宮市築瀬町1897-9	028-634-3438
--------------	---------------	--------------

(3) 分析機関に依頼する（有料）

栄養成分値を分析することができる民間の機関があります。



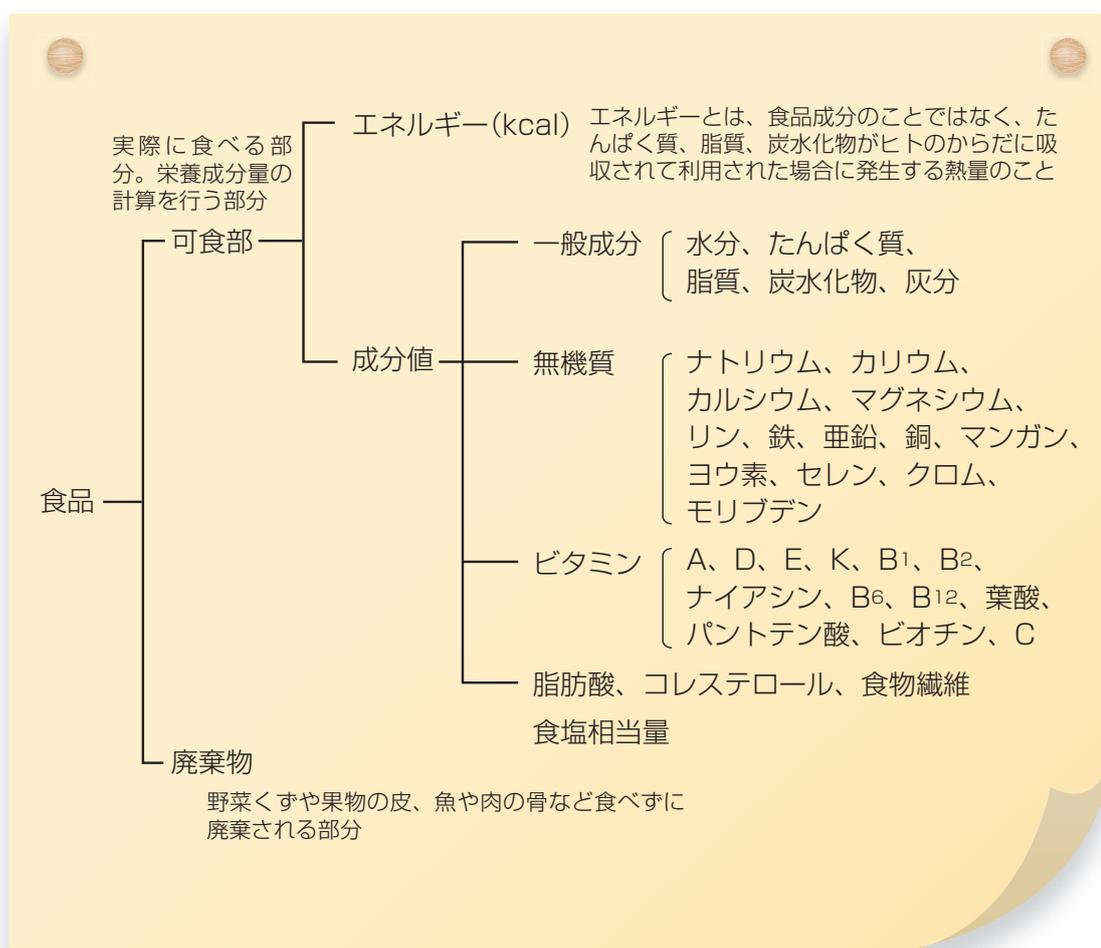
2 栄養表示をする栄養成分等の範囲

表示するものとして考えられる主な栄養成分は、「エネルギー」「食塩相当量」「脂質」「炭水化物」「たんぱく質」などが挙げられます。なお、他にも日本食品標準成分表に掲載されている成分は計算して表示することも可能です。

※お弁当やお惣菜を容器に詰めて販売する形態で容器包装もしくは添付文書に栄養表示を行う場合は食品表示法に従ってください。

栄養計算の基本的なデータ「日本食品標準成分表」

☆「日本食品標準成分表に掲載されている主要な成分



☆「日本食品標準成分表」とは

わが国における食品成分に関する基礎データとなるもので、標準的な成分値を収載するものです。昭和25年に初めて公表されて以来5回の改訂が行われています。「日本食品標準成分表2010」では、収載食品は1878品、成分項目数は50項目が掲載されています。

※ 栄養成分の計算は成分表だけでなく市販の計算ソフトも活用できます。

3 料理の栄養量の計算をしてみましょう

お店で提供している料理のエネルギー及び栄養素の量を算出するには日本食品標準成分表を用いて計算をします。ここから計算方法について説明します。

 **ポイント** 正しい栄養量を出すには、すべての食材料の分量(重量)を計量し確定することが重要です。

(1) 準備

使用する道具

チェック欄	品物	摘要	チェック欄	品物	摘要
	食品成分表 	最新版 平成27年4月現在の最新版は2010年版です		ラップ等 	はかりの上に敷くもの
	はかり 	最小目盛り 1g		計算用紙 	罫線があるもの
	計量カップ 	1カップ 200cc		筆記用具 	
	計量スプーン 	大さじ15cc、 小さじ5cc		計算機 	

(2) 食材料の計量

食材から食べられない部分(骨、皮、種など)を取り除いた食べられる部分(以下可食部とします)の原則加熱前の1食分・1人前の食材ごとの重さを測り、計算用紙に記入します。

1食分・1人前の計量が無理な場合は、全体の仕込み量から1食分を割り出します。

例
肉じゃが
(30人分)

材料	レシピ	可食部重量
じゃがいも	大15個	2.7kg
たまねぎ	大8個	2.1kg
豚バラ肉	1.5kg	1.5kg
サラダ油		180g
砂糖		240g
しょうゆ		420g

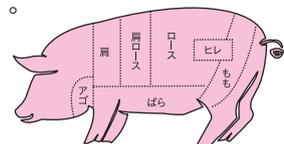
計算すると
→
÷30人分=

1食分
90g
70g
50g
6g
8g
14g

- ・材料は調味料、だしも全て計量します。液体の調味料は重さが違うので9ページのQ&Aを参照してください。ただし計算出来ない程微量の場合は無しとします。
- ・業務用の加工食品、調理済み品は商品の栄養成分表示の数値を利用するのでそのままの重量を記入してください。メーカーの問い合わせ先も記入しておきます。
- ・肉のように種類や部位のあるものは種類、部位も記入します。
- ・乾物類は、乾燥状態かもどしたものを記入しておきます。
- ・米・干めんなどは食品の状態によって、成分にちがいががあります。

例)米の状態→水稻・精白米 炊いた状態→めし

干うどんの状態→干うどん 乾き 干うどんをゆでた状態→干うどん ゆで



チェックポイント

- ・食材料の計量もれはないですか?
- ・調味料の計量もれはないですか?・・・油など
- ・重量(g)で記入されていますか?
- ・部位等の書きもれはないですか?

ここまで出来ていれば市販ソフトを使って計算ができます。



(3) 栄養量の計算

①日本食品標準成分表から食材をさがしましょう



食品別さくいん（五十音順）でさがす方法と食品群からさがす方法があります。

食品群からさがす場合

※じゃがいも

いも及びでん粉類 ⇒ じゃがいも ⇒ 塊茎・生

※豚バラ肉

肉類 ⇒ 豚肉 ⇒ 大型肉腫 ⇒ 脂身つき・生

※しょうゆ

調味料及び香辛料類 ⇒ 調味料類 ⇒ しょうゆ類 ⇒ こいくちしょうゆ

②日本食品標準成分表は可食部100g当たりの栄養量が記載されているので、計算機を使い1食分の栄養量を求めます



食品成分表にある豚肉（バラ） 100g中の栄養量			可食部		豚肉（バラ） 50gの栄養価
エネルギー	386kcal	×	50g÷100	=	193kcal
たんぱく質	14.2g	×	50g÷100	=	7.1g
脂質	34.6g	×	50g÷100	=	17.3g
炭水化物	0.1g	×	50g÷100	=	0.05g
食塩相当量	0.1g	×	50g÷100	=	0.05g

※「ナトリウム（mg）」から食塩相当量を算出する場合

ナトリウム23.5mg×2.54（定数）÷1000=0.0596g（食塩相当量）



③計算単位をあわせましょう

エネルギー	193kcal	小数点第一位四捨五入	→	193kcal
たんぱく質	7.1g	小数点第二位四捨五入	→	7.1g
脂質	17.3g	小数点第二位四捨五入	→	17.3g
炭水化物	0.05g	小数点第二位四捨五入	→	0.1g
食塩相当量	0.05g	小数点第二位四捨五入	→	0.1g

栄養計算用紙

料理名
(肉じゃが)

料理名【 肉じゃが 】

作成日 ○○年 ○○月 ○○日

食品名	1人前 使用量	栄養量					備考
		エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	
	g	kcal	g	g	g	g	
じゃがいも	90	68	1.4	0.1	15.8	0	
たまねぎ	70	26	0.7	0.1	6.2	0	
豚バラ肉	50	193	7.1	17.3	0.1	0.1	
サラダ油(調合油)	6	55	0	6	0	0	
砂糖	8	31	0	0	7.9	0	
しょうゆ	14	10	1.1	0	1.4	2	
計		383	10.3	23.5	31.4	2.1	

肉じゃが



エネルギー 383kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 23.5g
炭水化物 31.4g
食塩相当量 2.1g



もう少し脂質をさげたいな

料理によく使われる調味料は
どれを選んだらいいの？

しょうゆ→こいくちしょうゆ
砂糖→上白糖
料理酒→清酒上撰
みそ→淡色辛みそ
みりん→みりん風調味料と本みりに分かれています。

エネルギー・脂質を下げる場合は豚バラ肉を豚もも肉に変えてみてはいかがですか？

4 栄養量計算のQ&A

Q1 揚げ物料理の油の量はどのくらい含まれているのですか。

A1 油（植物性）の食品への吸油率は、調理条件により変動がありますが、一応の目安として表を参考にしてください。

表 調理法の違いによる油の吸油率（すべて素材重量に対する割合%）

種類	素揚げ	唐揚げ	天ぷら 普通衣	天ぷら 厚い衣 (かき揚げなど)	フライ 普通衣	フライ 厚い衣 (串カツなど)	炒め物・ ソテー
素材+衣 に対する 吸油率	10%	10%	10%	15%	10%	15%	7%

出典：平成26年 国民健康・栄養調査食品番号表

〈例〉豚ロースカツ

豚ロース肉 100g

小麦粉 5g

卵 5g

パン粉 5g

素材重量 フライ普通衣
吸油率

$$115g \times 10\% \div 100 = 11.5g$$

豚ロースカツに含まれる油は11.5g

ひとこと

衣が増えると吸油量も増えるためエネルギーと脂質が高くなります。

Q2 麺料理の食塩相当量を計算したら、6gを越えてしまいました。

このまま表示するのは不安ですが、どうしたらよいですか。

A2 汁に含まれる食塩相当量を別に表示してはいかがでしょうか。



汁を2分の1
残した場合
(汁の食塩相当量
1.8g)



汁を全部
飲んだ場合
(汁の食塩相当量
3.6g)

※食塩相当量の違いを表示し、
情報提供してみましょう。

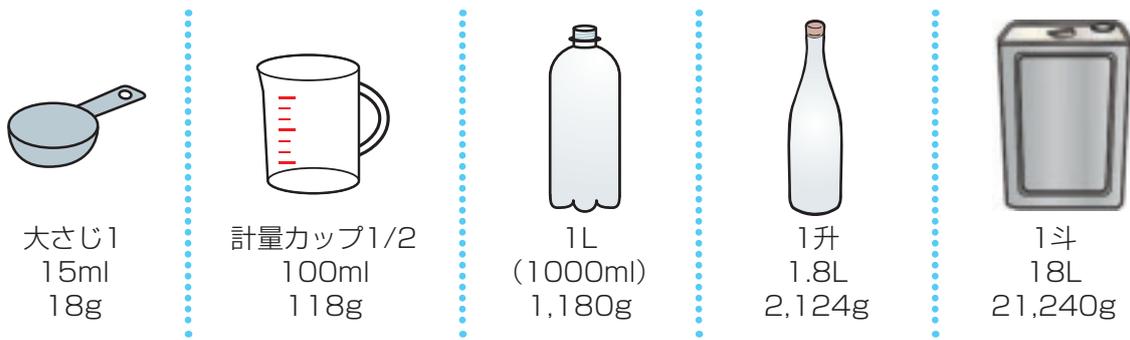
製造工程で麺に加える食塩もあります。「生」と「茹で」では、食塩相当量も異なります。食品成分表で確認しましょう。

Q3 店特製のタレやソースの仕込みの時には、1斗缶・一升瓶を使うのですが、計算するときに気を付けることはありますか？

A3 液体の調味料は、同じ容量（かさ）でも重さが違います。容量を重量に換算する必要があります。

1回の仕込みが何食分になるのかも把握しておきましょう。

〈例〉濃い口しょうゆの重量換算



標準計量カップ・スプーンによる重量表 (g) 実測値

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
あら塩(並塩)	5	15	180
食塩	6	18	240
精製塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
水あめ	7	21	280
はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
マーマレード	7	21	270
油	4	12	180
バター	4	12	180
ラード	4	12	170
ショートニング	4	12	160
コーンスターチ	2	6	100
小麦粉(薄力粉)	3	9	110
小麦粉(強力粉)	3	9	110
かたくり粉	3	9	130
上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
じゅうそう	4	12	190
生パン粉	1	3	40
パン粉	1	3	40

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
オートミール	2	6	80
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
道明寺粉	4	12	160
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
ねりごま	5	15	210
トマトピューレー	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
わさび粉	2	6	70
カレー粉	2	6	80
からし粉	2	6	90
こしょう	2	6	100
脱脂粉乳	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130
うま味調味料	4	12	160
番茶(茶葉)	2	6	60
紅茶(茶葉)	2	6	60
レギュラーコーヒー	2	6	60
煎茶(茶葉)	2	6	90
ココア	2	6	90
抹茶	2	6	110
胚芽精米・精白米	—	—	170
もち米	—	—	175
無洗米	—	—	180

●胚芽精米・精白米1合(180ml)=150g
●もち米1合(180ml)=155g
●無洗米1合(180ml)=160g

2010年4月改訂

出典：五訂食品成分表2015（平成27年）女子栄養大学出版部発行

Q4 のり・薬味など、軽すぎて重さが計れない場合はどうしたらよいですか。

A4 提供している10倍の分量を計量し、1食分を割り出すとよいでしょう。

Q5 業務用食材を使用していますが、その場合は、どうしたらよいですか。

A5 業務用の加工品、調理済み食品の栄養成分表示を使用してください。
また、表示されていないものについては、食品メーカーに栄養成分量を問合せてみましょう。

V 健康づくりのための情報・サービス提供にもチャレンジしよう

ここでは、栄養成分表示をお客様にどのように提供すればよいか、またお客様の健康づくりにより役立つ情報やサービスはどのようなものがあるかを考えてみましょう。

(1) 栄養成分の表示方法

お客様が栄養成分表示を活用するためには、栄養成分量を見やすい方法で表示することが必要です。一般的な表示方法を例に挙げると次のようなものがあります。

- ・メニュー
- ・サンプルケース（店頭見本）
- ・店頭や店内への掲示（表示板やポスター）
- ・チラシ、パンフレット
- ・ランチョンマット又はテーブル上の掲示物等（飲食店）
- ・ホームページに掲載



(2) 栄養情報の提供について

健康的な食事選択をするために、お客様が栄養成分表示と併せて目安となるものや自分で調節できるような「役に立つ情報」を提供することが望まれます。

①お客様が自分で比較できる1日の摂取目安量の提示（食事摂取基準）

栄養成分表示と性・年齢別の1日に摂取すべき栄養量（食事摂取基準）と合わせて表示することにより、栄養成分表示を活用しやすくなります。

食事選択の目安となるような、1日あたりの摂取目安量の例

※1食の目安量：1日の目安量の3分の1の量と仮定

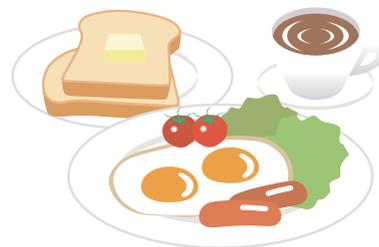
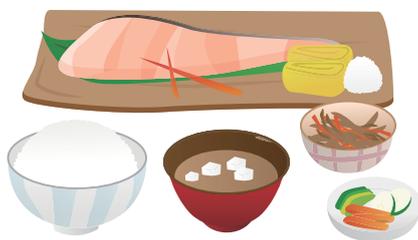
	年齢区分	エネルギー (kcal)		食塩相当量 (g)	脂肪 (g)
		身体活動レベル「ふつう」			脂肪エネルギー比率20~30%
男性	18~29歳	1日	2,650	1日 8g未満	1日 59~88
		1食	883		
	30~49歳	1日	2,650		59~88
		1食	883		
	50~69歳	1日	2,450		54~82
		1食	817		
	70歳以上	1日	2,200		49~73
		1食	733		
女性	18~29歳	1日	1,950	1日 7g未満	1日 43~65
		1食	650		
	30~49歳	1日	2,000		44~67
		1食	667		
	50~69歳	1日	1,900		42~63
		1食	633		
	70歳以上	1日	1,750		39~58
		1食	583		

出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）

お客様に合わせて表示を提供していきましょう。

②料理の組み合わせ例の提示

バランスの良い食事選択の目安として、主食（ご飯・パン・麺・パスタ等）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）、副菜（野菜・きのこ・海藻・芋等）をそろえた料理の組み合わせ例を提示する。



③お客様が自分でできる栄養量の調節方法の提示

- 麺類を食べる時、汁やスープを残す
漬物を控える
しょうゆやソースをかけすぎない
 - マヨネーズ、ドレッシングを控えめにすることで脂質を減らせます。
- と塩分を減らせます。

脂肪エネルギー比率について

脂質の目標値は脂肪エネルギー比率で決められています。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では1歳以上から脂質の総エネルギーに占める割合（脂肪エネルギー比率）が20～30%に統一されました。

お客様が1日の食事の中で、脂肪エネルギー比率のバランスをとりながら選択することができるよう、脂肪エネルギー比率の高いものから低いものまでいろいろな料理を提供できると良いでしょう。

お店で提供される食事について脂肪エネルギー比率を計算してみましょう。



全体のエネルギー量に対してどれくらいの割合か？

脂肪エネルギー比率は、食品、料理、または1日の食事などのエネルギーのうち、脂肪からとるエネルギー量の割合を表しています。

脂肪エネルギー比率の算定方法

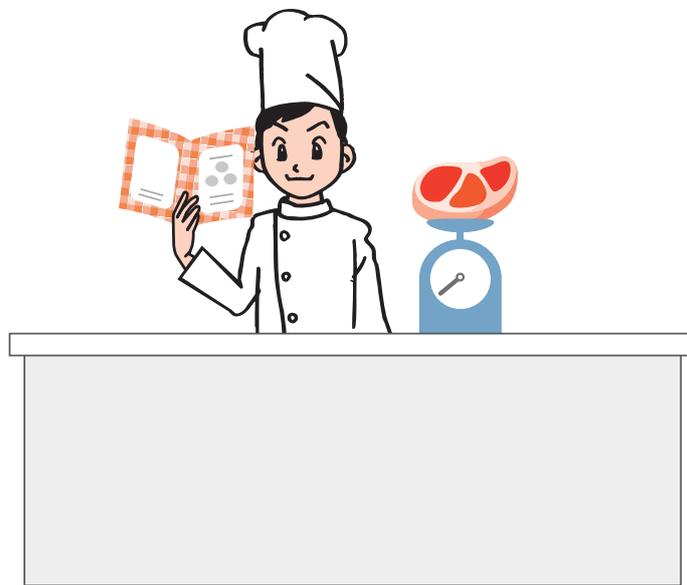
$$\left[\quad \quad \right] \% = \frac{\text{脂質（脂肪）量} \left[\quad \quad \right] \text{g} \times 9\text{kcal}}{\text{総エネルギー} \left[\quad \quad \right] \text{kcal}} \times 100$$

※脂質（脂肪）1gあたりは9kcalのエネルギーになります

定食の脂肪エネルギー比率をみてみましょう



出典：「毎日の食事のカロリーガイド」（女子栄養大学出版部）



外食栄養成分表示ガイドブック

発行者 栃木県保健福祉部 健康増進課

編集 公益社団法人 栃木県栄養士会

協力 (公社)栃木県食品衛生協会

(公財)栃木県生活衛生営業指導
センター

発行日 平成27年3月