

栄養成分表示値計算方法

P 4 0 ~

1

5食品データベース

文部科学省「食品成分データベース」は、インターネットを通じて電子ファイルとして公表しているものです。

(参考) リンク先：<http://fooddb.mext.go.jp/>

- 日本標準食品成分表は食品（可食部）100g当たりの栄養量が記載されています計算等で、使用した食品の重量当たりの値を計算します。

The screenshot shows the homepage of the Japanese Food Composition Database. It features a search bar with a search button and a clear button. Below the search bar, there are two ranking tables. The first table is titled 'アクセスランキング' (Access Ranking) and shows the top 5 accessed items as of November 7, 2020. The second table is titled '食品成分ランキング' (Food Composition Ranking) and shows the top 5 items for Vitamin K. The website header includes the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology logo and the text '食品成分データベース Food Composition Database'.

順位	食品名	アクセス数
1	調味料及び香辛料類 / (しょうゆ類) / こいくちしょうゆ	187
2	穀類 / (米類) / (水稲めし) / 精白米 / うるち米	183
3	雑穀 / 全粒 / 生	142
4	砂糖及び甘味料 / (砂糖類) / 単糖 / 上白糖	141

順位	食品名	成分量 100gあたりµg
1	しじょう料類 / (緑茶類) / 玉露 / 茶	4000
2	しじょう料類 / (緑茶類) / 抹茶	2900
3	藻類 / あまのり / (ほしのり)	2500
4	藻類 / わかめ / (乾燥わかめ) / (瓶わかめ)	1800
5	藻類 / いのりのり / (寒干し)	1700

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

2

計算手順 栄養成分値の計算をしてみましょう！

- Step 1：製造レシピ（原材料、調味料を全て書き出す）を決定する。
- Step 2：原材料ごとに計算に参照するデータ（日本標準食品成分表等の値）を用意する。
- Step 3：容量があれば重量に換算し、配合重量を記入する。
- Step 4：原材料の配合当たりの栄養成分含有量を算出しそれらを合計する。
- 表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する。
- （エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量）
- Step 5：値を食品成分表の桁数に合わせる。
- Step 6：食品表示基準に従った表示を行う

例：たまごサンドイッチの計算をしてみよう

日本標準食品成分表は食品（可食部）100g当たりの栄養量が記載されています。

計算で求める場合、使用した食品の重量当たりの値を計算します。

成分表の値 × 使用料（g） ÷ 100

原材料（1袋200g当たり）	
食パン	90g
たまご	55g
マーガリン	10g
マヨネーズ	12g

URL

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

食品成分データベース
Food Composition Database

Home 食品成分DBとは? 検索 ヘルプ お問い合わせ

検索する食品をく全角ひらがな、漢字、またはカタカナ>で入力してください。

フリーワード検索

食品をいくつかのキーワードで絞り込みたい場合は、キーワード間に<スペース>を1つ以上入れてください。
例: 「こめ」というキーワードを持つ食品の中から、「めし」というキーワードで絞り込みを行う場合

スペースで区切る

最新更新日: 2019年 4月1日

アクセスランキング
2020年11月 7日: アクセスTop 5

順位	食品名	アクセス数
1	調味料及び香辛料類/ (しょうゆ類) / こいくちしょうゆ	187
2	穀類/こめ/ (水稲めし) / 精白米/うるち米	183
3	鶏卵 全卵 生	142
4	砂糖及び甘味料/ (砂糖類) / 単糖/上白糖	141

食品成分ランキング
ビタミンK: 含有量Top 5

順位	食品名	成分量 100gあたりµg
1	し好飲料類/ (緑茶類) / 玉露/茶	4000
2	し好飲料類/ (緑茶類) / 抹茶	2900
3	塩類/海産物のり/ほしめり	2600
4	塩類/わかめ/乾燥わかめ/板わかめ	1800
5	塩類/わかめ/葉干し	1700



食品成分データベース
Food Composition Database

Home 食品成分DBとは? 検索

検索する食品をく全角ひらがな、漢字、またはカタカナ>で入力してください。

食パン

食品をいくつかのキーワードで絞り込みたい場合は、キーワード間に<スペース>を1つ以上>入れてください。
例: 「こめ」というキーワードを持つ食品の中から、「めし」というキーワードで絞り込みを行う場合

スペースで区切る

5

食品成分データベース
Food Composition Database

Home 食品成分DBとは? 検索 ヘルプ お問い合わせ

検索

フリーワードで検索 - 食品絞り込み

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

穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/食パン

穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/焼き

穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/耳を除いたもの

穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/耳

穀類/こむぎ/ [パン類] / 山形食パン/食パン

穀類/こむぎ/ [パン類] / 食パン/リーンタイプ

穀類/こむぎ/ [パン類] / 食パン/リッチタイプ

食品が選択されていません。

- 栄養率
- 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

他の成分を表示したい

選択した食品に追加したい

全て

穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/食パン

穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/焼き

穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/耳を除いたもの

穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/耳

穀類/こむぎ/ [パン類] / 山形食パン/食パン

穀類/こむぎ/ [パン類] / 食パン/リーンタイプ

穀類/こむぎ/ [パン類] / 食パン/リッチタイプ

一般成分のみを表示します。

- 栄養率
- 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

選択した食品に追加したい

食品追加 食品追加 食品削除 表示成分選択 重量換算 ソート ヘルプ 印刷

成分-食品棒グラフ 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	単位	栄養率	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
		%	kcal	g	g	g	g	g	g	g	
穀類/こむぎ/ [パン類] / 角形食パン/食パン		0	248	39.2	8.9	4.1	46.4	1.4	1.2	100	<input type="checkbox"/>
TOTAL			248	39.2	8.9	4.1	46.4	1.4	1.2	100	<input type="checkbox"/>

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。

6

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** | リセット | ヘルプ | 印刷

成分-食品棒グラフ | 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。

原材料 1袋分

食パン	90 g
たまご	55 g
マーガリン	10 g
マヨネーズ	12 g

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	
穀類/こむぎ/[パン類]/角形食パン/食パン	0	248	39.2	8.9	4.1	46.4	1.4	1.2	100	<input type="checkbox"/>
卵類/鶏卵/全卵/ゆで	11	134	76.7	12.5	10.4	0.3	1.0	0.3	100	<input type="checkbox"/>
油脂類/(マーガリン類)/マーガリン/業務用/有塩	0	740	14.8	0.3	84.3	0.1	0.5	1.3	100	<input type="checkbox"/>
TOTAL		1122	130.7	21.7	98.8	46.8	2.9	2.8	300	<input type="checkbox"/>

①重量を100gから、原材料のgを入力します。
 ②入力したら重量換算のボタンを押すと栄養価が変換されます。

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
									g
穀類/こむぎ/[パン類]/角形食パン/食パン	0	223	35.3	8.0	3.7	41.8	1.3	1.1	90
卵類/鶏卵/全卵/ゆで	11	74	42.2	6.9	5.7	0.2	0.6	0.2	55
油脂類/(マーガリン類)/マーガリン/業務用/有塩	0	74	1.5	0	8.4	0	0.1	0.1	10
調味料及び香辛料類/<調味料類>/(ドレッシング類)/半固形状ドレッシング/マヨネーズ/卵黄型	0	80	2.4	0.3	9.0	0.1	0.2	0.2	12
TOTAL		451	81.3	15.2	26.8	42.0	2.1	1.6	167

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

たまごサンド



栄養成分表示

たまごサンドイッチ（1袋200g当たり）

エネルギー	451 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	26.8 g
炭水化物	42.0 g
食塩相当量	1.6 g

* 数値は日本食品標準成分表八訂を用いて計算した推定値です

成分-食品棒グラフ | 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
									g
穀類/こむぎ/[パン類]/角形食パン/食パン	0	223	35.3	8.0	3.7	41.8	1.3	1.1	90
卵類/鶏卵/全卵/ゆで	11	74	42.2	6.9	5.7	0.2	0.6	0.2	55
油脂類/(マーガリン類)/マーガリン/業務用/有塩	0	74	1.5	0	8.4	0	0.1	0.1	10
調味料及び香辛料類/<調味料類>/(ドレッシング類)/半固形状ドレッシング/マヨネーズ/卵黄型	0	80	2.4	0.3	9.0	0.1	0.2	0.2	12
TOTAL		451	81.3	15.2	26.8	42.0	2.1	1.6	167

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。