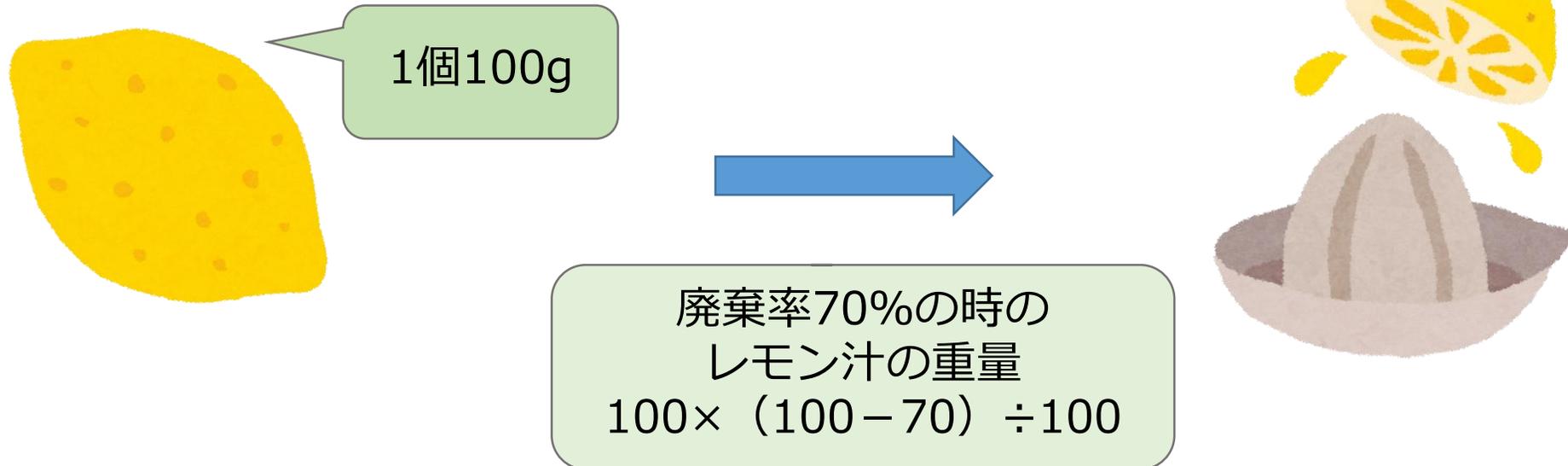


【ワーク①】 レモン1個分のレモン汁の重量を求めましょう

- 100gのレモン1個からしぼったレモン汁の重量は？
(廃棄率70%の場合)



【ワーク②】

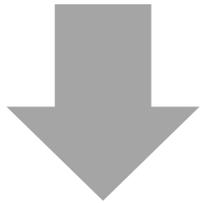
日本食品標準成分表から原材料の配合量当たりのグラニュー糖とレモン汁の栄養成分含有量を求めましょう。

【日本食品標準成分表に記載されている成分値（100g当たり）】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
グラニュー糖	394	(0)	(0)	100	Tr
レモン 果汁 生	24	0.4	0.2	8.6	2

※ (0) : 推定値0 未測定であるが、文献等により含まれていないと推定されたもの

※ Tr : 微量 最小記載量の1/10以上含まれているが5/10未満であるもの



日本食品標準成分表の100g当たりの成分値 × 配合量 / 100

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
グラニュー糖 500g当たり		0	0		0
レモン汁 30g当たり					

【ワーク③】

りんごジャム100g当たりの栄養成分含有量を求めましょう。

	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
りんごジャム 出来上がり量	1400	2549.6	1.24	2.19	669.6	89.19

原材料の配合量当たりの栄養成分含有量の合計 × 食品単位当たりの重量 / 出来上がり量

りんごジャム 100g当たり	100					
-------------------	-----	--	--	--	--	--

【ナトリウムから食塩相当量への換算式】
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)

食塩相当量 (g)

--

<栄養成分表示> りんごジャムの表示値を計算で求めよう 計算表

可食部の重量 = 全体の重量 × (100 - 廃棄率(%)) ÷ 100

参照するデータのXg当たりの成分値 × 配合量 / Xg

原材料	配合量	廃棄率 (%)	配合量当たりの可食部の重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
りんご	5個 (1250g)	15	1063	563.4	1.06	2.13	164.77	0
グラニュー糖	500g		500	1970	0	0	500	0
水	200ml		200					
粉末ペクチン	3g		3	9	0.06	0	2.25	88.59
レモン汁	1個分 (100g)	70	30	7.2	0.12	0.06	2.58	0.6
合計			1796	2549.6	1.24	2.19	669.6	89.19

りんごジャムの出来上がり重量
1400g



食塩相当量(g)
= ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示
1製品 (280g) 当たり

熱量	510kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	134g
食塩相当量	0.05g

この表示値は、目安です。



原材料の配合量当たりの栄養成分含有量の合計 × 食品単位当たりの重量 / 出来上がり量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
ビン1つ当たり(280g)	509.9	0.25	0.44	133.92	17.84	0.045
100g当たり	182.1	0.09	0.16	47.8	6.37	0.016

0と表示できる基準 (100g当たり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
0と表示できる基準 (100g当たり)	5kcal未満	0.5g未満	0.5g未満	0.5g未満	5mg未満	
最小表示の位	1の位	1の位	1の位	1の位	1の位	小数第1位

最小表示の位に満たない場合であって、0と表示できる量以上で有効数字1桁以上で表示

ビン1つ当たり (280g) の表示値	510	0	0	134		0.05
----------------------------	------------	----------	----------	------------	--	-------------