

# ワークシート

【日本食品標準成分表に記載されている成分値】 (100g当たり)

食品名	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)
ブルーベリー	48	0.5	0.1	12.9	1
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

※1

※Tr :微量、トレースと読む。

最小記載量の1/10以上含まれているが、5/10未満である

※(0) :推定値0、文献等により、含まれていないと推定される

## ①日本食品標準成分表から原材料の配合量(重量)当たりの栄養成分含有量を計算してみましょう

### 計算式

【日本食品標準成分表に記載されている成分値】 (100g当たり) ※1 (上の表の赤枠部分) × 配合量当たりの可食部の重量 ※2 (下の表の緑枠部分) ÷ 100

原材料	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)
ブルーベリー	1000					
グラニュー糖	500		0	0		0
レモン 果汁 生	30					



## ②それを合計しましょう



出来上がり量 1500g

原材料	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)
ブルーベリー	1000	480	5	1	129	10
グラニュー糖	500	1970	0	0	500	0
水	200					
レモン 果汁 生	30	7.2	0.12	0.06	2.58	0.6
合計						



## ③ブルーベリージャム（1製品250g）に換算しましょう



### 計算式

原材料の配合量当たりの栄養成分含有量の合計※3（下の表の赤枠部分）×食品単位当たりの重量※4（下の表の、緑枠部分）÷出来上がり量※5（下の表の、青枠部分）



1 製品 250g

原材料	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)
出来上がり量	1500	2457.2	5.12	1.06	631.58	10.6
1製品 (250g) 当たり	250					

※3

※5

※4