

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 ※ 2	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					

※5

※4

※3