表1

		計算単位	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質			炭水化物（g）			食塩相当量（g）	ミネラル（mg）							ビタミン									その他１		その他２		その他３	
					脂質合計 (g)	中性脂肪 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物計	糖質（利用可能炭水化物）	食物繊維		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	A (μg RAE)	D (μg)	E (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	C (mg)						
植物性	十種穀物ごはん 1パック（150g）	1.0	146.0	3.6	1.7	1.5	0.0	30.1	28.0	2.1	0.0	1.0	95.0	7.0	49.0	130.0	0.6	0.8	0.0	0.0	0.6	0.16	0.02	0.21	0.00	10.0	0.0	ギャバ（mg）	5.5				
	玄米ごはん 1パック（150g）	1.0	145.3	2.3	1.3	1.2	0.0	32.0	30.4	1.6	0.0	1.0	95.0	7.0	49.0	130.0	0.6	0.8	0.0	0.0	0.6	0.16	0.02	0.21	0.00	10.0	0.0	ギャバ（mg）	5.3				
	韃靼入十割蕎麦 1食（90g）	1.0	323.1	10.1	2.6	2.4	0.0	64.9	61.6	3.3	0.0	0.9	230.0	22.0	90.0	210.0	2.3	1.4	0.0	0.0	1.8	0.33	0.07	0.22	0.00	23.0	0.0	ルチン（mg）	206.1				
	十割蕎麦 1食（100g）	1.0	375.0	10.5	2.8	2.6	0.0	72.4	68.7	3.7	0.0	7.1	260.0	24.0	100.0	230.0	2.6	1.5	0.0	0.0	1.9	0.37	0.08	0.24	0.00	25.0	0.0						
	オートミール 100g	100.0	390.0	13.7	9.3	8.3	0.0	68.3	58.3	10.0	0.0	3.0	260.0	47.0	100.0	370.0	3.7	2.1	0.0	0.0	0.7	0.30	0.08	0.11	0.00	30.0	0.0						
	ブロッコリー 100g	100.0	37.0	5.4	0.6	0.3	0.0	6.6	3.1	5.1	0.0	7.0	460.0	50.0	29.0	110.0	1.3	0.8	75.0	0.0	3.4	0.17	0.23	0.30	0.00	220.0	140.0						
	ほうれん草 100g	100.0	18.0	2.2	0.4	0.2	0.0	3.1	0.3	2.8	0.0	16.0	690.0	49.0	69.0	47.0	2.0	0.7	350.0	0.0	2.3	0.11	0.20	0.14	0.00	210.0	35.0						
	小松菜 100g	100.0	13.0	1.5	0.2	0.1	0.0	2.4	0.3	1.9	0.0	15.0	500.0	170.0	12.0	45.0	2.8	0.2	260.0	0.0	1.0	0.09	0.13	0.12	0.00	110.0	39.0						
	キャベツ 100g	100.0	23.0	1.2	0.1	0.0	0.0	5.2	3.7	1.8	0.0	5.0	190.0	42.0	14.0	26.0	0.3	0.1	2.0	0.0	0.1	0.04	0.03	0.10	0.00	66.0	38.0						
	玉葱 100g	100.0	33.0	1.0	0.1	0.0	1.0	8.4	7.1	1.5	0.0	2.0	150.0	17.0	9.0	31.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.04	0.01	0.14	0.00	15.0	7.0						
	人参 100g	100.0	35.0	0.7	0.2	0.1	0.0	9.3	6.8	2.8	0.1	28.0	300.0	28.0	10.0	26.0	0.2	0.2	720.0	0.0	0.4	0.07	0.06	0.10	0.00	21.0	6.0						
	ゴボウ 100g	100.0	58.0	1.8	0.1	0.1	0.0	15.4	10.4	5.7	0.0	18.0	320.0	46.0	54.0	62.0	0.7	0.8	0.0	0.0	0.6	0.05	0.04	0.10	0.00	68.0	3.0						
	ワカメ 100g	100.0	172.0	14.4	2.6	1.1	0.0	39.6	14.4	29.8	16.2	6,400.0	6,000.0	830.0	1,000.0	350.0	5.8	1.0	370.0	0.0	1.2	0.36	1.01	0.11	0.20	320.0	19.0	ヨウ素（μg）	10,000.0				
	椎茸 100g	100.0	25.0	3.1	0.3	0.2	0.0	6.4	1.3	4.9	0.0	1.0	290.0	1.0	14.0	87.0	0.4	0.9	0.0	17.0	0.0	0.48	1.74	0.49	0.00	270.0	0.0						
	舞茸 100g	100.0	17.0	2.1	0.3	0.2	0.0	5.5	0.4	4.4	0.0	0.0	230.0	0.0	10.0	54.0	0.2	0.7	0.0	25.1	0.0	0.09	0.19	0.06	0.00	53.0	0.0						
	榎茸 100g	100.0	34.0	2.7	0.2	0.1	0.0	7.6	4.8	3.9	0.0	2.0	340.0	0.0	15.0	110.0	1.1	0.6	0.0	0.9	0.0	0.24	0.17	0.12	0.00	75.0	0.0						
	ブナシメジ 100g	100.0	15.0	2.3	0.0	0.0	0.0	5.2	1.5	3.2	0.0	2.0	370.0	1.0	11.0	96.0	0.5	0.5	0.0	0.5	0.0	0.15	0.17	0.09	0.10	29.0	0.0	オルニチン（mg）	120.0				
	豆乳 100ml	100.0	53.0	4.2	3.3	3.1	0.0	1.7	1.5	0.2	0.0	2.0	214.0	17.0	27.0	49.0	0.5	0.3	0.0	0.0	3.1	0.03	0.02	0.06	0.00	28.0	0.0	レシチン（mg）	199.0	大豆サポニン（mg）	46.0	イソフラボン（mg）	29.0
	挽きわり納豆 1パック（40g）	1.0	72.0	7.1	3.4	3.9	0.0	4.4	1.9	2.5	0.0	0.8	280.0	23.6	35.2	100.0	1.0	0.5	0.0	0.0	6.2	0.06	0.14	0.12	0.00	44.0	0.0						
	ココナッツミルク 100g	100.0	181.0	1.2	18.0	17.0	0.0	3.6	3.4	0.2	0.1	12.0	230.0	5.0	28.0	49.0	0.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.02	0.00	4.0	0.0						
	黒胡麻 100g	100.0	640.0	20.0	55.0	44.7	0.0	17.0	14.6	11.5	0.0	0.0	400.0	62.0	340.0	870.0	6.0	5.5	0.0	0.0	32.6	1.25	0.14	0.44	0.00	83.0	0.0						
	酒粕 100g	100.0	227.0	14.9	1.5	0.0	0.0	23.8	19.3	5.2	0.0	5.0	28.0	8.0	9.0	8.0	0.8	2.3	0.0	0.0	0.0	0.03	0.26	0.94	0.00	170.0	0.0						
	黒酢 100g	100.0	106.7	0.7	0.0	0.0	0.0	27.3	27.3	0.0	0.0	10.0	47.0	5.0	21.0	52.0	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	0.06	0.10	1.0	0.0						
	林檎 100g	100.0	56.0	0.2	0.3	0.1	0.0	16.2	13.5	1.9	0.0	0.0	120.0	4.0	5.0	12.0	0.1	0.1	2.0	0.0	0.4	0.02	0.01	0.04	0.00	3.0	6.0						
	冷凍ブルーベリー 100g	100.0	48.0	0.5	0.1	0.1	0.0	12.9	9.6	3.3	0.0	1.0	70.0	8.0	5.0	9.0	0.2	0.1	5.0	0.0	2.3	0.03	0.03	0.05	0.00	12.0	9.0						
	味噌 1食（19g）	1.0	33.0	1.8	0.9	0.9	0.0	4.0	3.6	0.8	2.2	970.0	84.0	25.0	15.0	38.0	0.8	0.2	0.0	0.0	1.7	0.01	0.02	0.02	0.00	8.0	0.0						
	梅干し 100g	100.0	83.0	1.5	0.1	0.1	0.0	19.0	2.4	7.3	8.3	7,200.0	220.0	33.0	17.0	21.0	1.1	0.1	1.0	0.0	2.1	0.02	0.01	0.04	0.00	0.0	0.0						
	キムチ 100g	100.0	62.0	3.4	1.2	1.2	0.0	9.4	7.2	2.2	3.3	1,100.0	290.0	50.0	11.0	48.0	0.5	0.2	15.0	0.0	0.6	0.04	0.06	0.13	0.00	22.0	15.0						
	干し芋 1袋（52g）	0.3	140.0	2.1	0.3	0.1	0.0	33.9	30.5	3.4	0.1	9.0	510.0	28.0	11.0	48.0	1.1	0.1	0.0	0.0	0.7	0.10	0.04	0.21	0.00	7.0	5.0						
	むき甘栗 1袋（50g）	0.7	101.0	1.8	0.7	0.7	0.0	21.9	18.3	3.9	0.0	1.0	280.0	15.0	36.0	55.0	1.0	0.5	3.0	0.0	6.2	0.10	0.09	0.19	0.00	50.0	1.0						
	アーモンド 1袋（28g/袋）	1.0	161.2	5.9	13.8	13.8	0.0	6.1	3.1	3.1	0.0	0.0	210.0	73.0	87.0	130.0	1.0	1.0	0.0	0.0	8.4	0.01	0.29	0.02	0.00	13.0	0.0						
	クルミ 1袋（23g/袋）	1.0	164.0	3.4	15.8	16.2	0.0	2.7	0.9	1.7	0.0	1.0	120.0	20.0	35.0	64.0	0.6	0.6	0.0	0.0	6.4	0.06	0.03	0.11	0.00	21.0	0.0						
	ナッツ＆フルーツ 1袋（35g/袋）	1.0	187.0	4.7	14.4	15.0	0.0	13.1	2.0	2.4	0.0	0.5	165.0	46.5	61.0	97.0	0.8	0.8	0.0	0.0	7.4	0.04	0.16	0.07	0.00	17.0	0.0						
	プロテインバー 1本（33g）	1.0	115.0	10.9	0.7			17.1	15.5	1.6	0.3						2.5																
	オカラクッキー 1枚（7.7g）	1.0	37.0	0.9	1.9			4.3	3.4	0.0	0.1																						
	チョコレート効果 1枚（5g）	1.0	31.0	0.7	2.6	2.4	0.1	1.4	0.6	0.8	0.0	0.0	45.0	4.0	11.0	16.0	0.5	0.2	0.0	0.1	0.5	0.01	0.01	0.00	0.00	1.0	0.0						
	トロピカルフルーツミックス 100g	100.0	332.0	1.4	0.4			84.3	84.3	0.0	0.3																						
	黒糖 100g	100.0	368.0	0.8	0.1	0.0	0.0	91.6	92.6	0.0	0.1	27.0	1,100.0	240.0	31.0	31.0	4.7	0.5	1.0	0.0	0.0	0.05	0.07	0.72	0.00	10.0	0.0						
	ココア 100g	100.0	421.0	23.1	24.0	23.2	1.1	42.0	23.3	23.7	0.0	16.0	2,800.0	140.0	440.0	660.0	14.0	7.0	3.0	0.0	4.7	0.16	0.22	0.08	0.00	31.0	0.0						
	野菜一日これ一杯 200ml	200.0	68.0	2.4	0.0	0.0	0.0	15.8	13.3	2.5	0.3		760.0	54.5	30.5				935.0		3.7							リコピン（mg）	27.0	Βカロティン（μg）	8,400.0	ポリフェノール（mg）	110.0
	おろし生しょうが 100g	100.0	50.0	1.0	1.0	1.0	0.0	9.0	5.0	4.2	0.3	4.0	380.0	39.0	27.0	24.0	0.8	0.2	1.0	0.0	2.1	0.02	0.02	0.12	0.00	5.0	12.0						
	おろし生にんにく 100g	100.0	110.0	4.0	0.0	0.0	0.0	24.0	24.0	0.0	6.0	1,800.0	440.0	22.0	22.0	100.0	0.7	0.5	0.0	0.0	0.0	0.11	0.04	0.00	0.00	0.0	0.0						
動物性	鶏若鳥胸皮なし 100g	100.0	105.0	23.3	1.9	1.6	72.0	0.1	0.1	0.0	0.1	45.0	370.0	4.0	29.0	220.0	0.3	0.7	9.0	0.1	0.3	0.10	0.11	0.64	0.20	13.0	3.0						
	鶏親鳥胸皮なし 100g	100.0	113.0	24.4	1.9	1.5	73.0	0.0	0.0	0.0	0.1	34.0	210.0	5.0	26.0	150.0	0.4	0.7	50.0	0.0	0.1	0.06	0.10	0.47	0.20	5.0	1.0						
	豚ヒレ赤肉 100g	100.0	118.0	22.2	3.7	3.3	59.0	0.3	0.3	0.0	0.1	56.0	430.0	3.0	27.0	230.0	0.9	2.2	3.0	0.3	0.3	1.32	0.25	0.54	0.50	1.0	1.0						
	豚もも赤肉 100g	100.0	119.0	22.1	3.6	3.1	66.0	0.2	0.2	0.0	0.1	50.0	370.0	4.0	26.0	220.0	0.9	2.2	3.0	0.1	0.3	0.96	0.23	0.33	0.30	2.0	1.0						
	和牛ヒレ赤肉 100g	100.0	207.0	19.1	15.0	13.8	66.0	0.3	0.3	0.0	0.1	40.0	340.0	3.0	22.0	180.0	2.5	4.2	1.0	0.0	0.4	0.09	0.24	0.37	1.60	8.0	1.0						
	和牛もも赤肉 100g	100.0	176.0	21.3	10.7	9.7	70.0	0.6	0.6	0.0	0.1	48.0	350.0	4.0	24.0	180.0	2.8	4.5	0.0	0.0	0.2	0.10	0.22	0.38	1.30	9.0	1.0						
	鮭 100g	100.0	188.0	19.6	12.8	11.4	60.0	0.3	0.3	0.0	0.1	48.0	350.0	12.0	25.0	290.0	0.3	0.6	36.0	15.0	1.8	0.15	0.14	0.32	5.20	9.0	1.0						
	海老 100g	100.0	82.0	19.6	0.6	0.3	160.0	0.7	0.6	0.0	0.3	140.0	270.0	68.0	37.0	220.0	1.4	1.2	0.0	0.0	2.0	0.03	0.04	0.14	1.20	38.0	1.0						
	塩鯖 100g	100.0	263.0	26.2	19.1	16.3	59.0	0.1	0.1	0.0	1.8	720.0	300.0	27.0	35.0	200.0	2.0	0.6	9.0	11.0	0.5	0.16	0.59	0.41	7.10	10.0	0.0						
	鯖味噌煮缶 1缶（190g）	1.0	469.0	26.6	34.0	30.6	171.2	14.1	14.1	0.0	2.1	817.0	475.0	260.0	55.1	475.0	3.8	2.3	79.8	9.5	4.6	0.08	0.70	0.57	18.24	39.9	0.0	DHA（mg）	3,357.0	EPA（mg）	2,343.0		
	真鰯生 100g	100.0	156.0	19.2	9.2	7.3	67.0	0.2	0.2	0.0	0.2	81.0	270.0	74.0	30.0	230.0	2.1	1.6	8.0	32.0	2.5	0.03	0.39	0.49	16.00	10.0	0.0						
	鰯味噌煮（味付け）缶 1缶（140g）	1.0	281.0	17.6	19.3	16.7	137.9	9.2	9.2	0.0	1.5	784.0	336.0	238.0	53.2	532.0	3.2	2.7	12.6	28.0	2.9	0.04	0.42	0.38	18.20	8.4	0.0	DHA（mg）	1,330.0	EPA（mg）	2,800.0		
	卵 100g	100.0	142.0	12.2	10.2	9.3	370.0	0.4	0.3		0.4	140.0	130.0	46.0	10.0	170.0	1.5	1.1	210.0	3.8	1.8	0.06	0.37	0.09	1.10	49.0	0.0						
	ちりめん 1パック（25g）	1.0	52.0	10.1	0.9	0.4	78.8	0.1	0.1	0.0	1.7	425.0	300.0	550.0	57.5	375.0	4.5	1.8	0.0	4.5	0.3	0.03	0.03	0.07	10.25	18.5	0.0						
	ゼラチンP-160 100g	100.0	347.0	87.6	0.3	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.7	260.0	8.0	16.0	3.0	7.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.20	2.0	0.0						
	ヨーグルト 100g	100.0	46.0	3.9	0.0	0.0	0.0	7.0	7.0	0.0	0.1	54.0	180.0	140.0	13.0	110.0	0.0	0.4	3.0	0.0	0.0	0.04	0.17	0.04	0.20	16.0	1.0						
他	重曹 100g	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	68.6	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0						0.0						

		摂取量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質			炭水化物（g）			食塩相当量（g）	ミネラル（mg）							ビタミン									その他１	その他２	その他３
					脂質合計 (g)	中性脂肪 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物計	糖質（利用可能炭水化物）	食物繊維		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	A (μg RAE)	D (μg)	E (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	C (mg)			

		計算単位	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質			炭水化物（g）			食塩相当量（g）	ミネラル（mg）							ビタミン									その他１		その他２		その他３	
					脂質合計 (g)	中性脂肪 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物計	糖質（利用可能炭水化物）	食物繊維		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	A (μg RAE)	D (μg)	E (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	C (mg)						
植物性	十種穀物ごはん 1パック（150g）	0.5	73.0	1.8	0.9	0.8	0.0	15.0	14.0	1.0	0.0	0.5	47.5	3.5	24.5	65.0	0.3	0.4	0.0	0.0	0.3	0.08	0.01	0.11	0.00	5.0	0.0	ギャバ（mg）	2.8				
	玄米ごはん 1パック（150g）	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	ギャバ（mg）	0.0				
	韃靼入十割蕎麦 1食（90g）	0.1	46.2	1.4	0.4	0.3	0.0	9.3	8.8	0.5	0.0	0.1	32.9	3.1	12.9	30.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.3	0.05	0.01	0.03	0.00	3.3	0.0	ルチン（mg）	29.4				
	十割蕎麦 1食（100g）	0.1	53.6	1.5	0.4	0.4	0.0	10.3	9.8	0.5	0.0	1.0	37.1	3.4	14.3	32.9	0.4	0.2	0.0	0.0	0.3	0.05	0.01	0.03	0.00	3.6	0.0						
	オートミール 100g	30.0	117.0	4.1	2.8	2.5	0.0	20.5	17.5	3.0	0.0	0.9	78.0	14.1	30.0	111.0	1.1	0.6	0.0	0.0	0.2	0.09	0.02	0.03	0.00	9.0	0.0						
	ブロッコリー 100g	124.2	46.0	6.7	0.7	0.4	0.0	8.2	3.9	6.3	0.0	8.7	571.3	62.1	36.0	136.6	1.6	1.0	93.2	0.0	4.2	0.21	0.29	0.37	0.00	273.2	173.9						
	ほうれん草 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	小松菜 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	キャベツ 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	玉葱 100g	96.8	31.9	1.0	0.1	0.0	1.0	8.1	6.9	1.5	0.0	1.9	145.2	16.5	8.7	30.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.04	0.01	0.14	0.00	14.5	6.8						
	人参 100g	71.9	25.2	0.5	0.1	0.1	0.0	6.7	4.9	2.0	0.1	20.1	215.7	20.1	7.2	18.7	0.1	0.1	517.7	0.0	0.3	0.05	0.04	0.07	0.00	15.1	4.3						
	ゴボウ 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	ワカメ 100g	6.0	10.3	0.9	0.2	0.1	0.0	2.4	0.9	1.8	1.0	384.0	360.0	49.8	60.0	21.0	0.3	0.1	22.2	0.0	0.1	0.02	0.06	0.01	0.01	19.2	1.1	ヨウ素（μg）	600.0				
	椎茸 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	舞茸 100g	19.0	3.2	0.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.1	0.8	0.0	0.0	43.7	0.0	1.9	10.3	0.0	0.1	0.0	4.8	0.0	0.02	0.04	0.01	0.00	10.1	0.0						
	榎茸 100g	27.0	9.2	0.7	0.1	0.0	0.0	2.1	1.3	1.1	0.0	0.5	91.8	0.0	4.1	29.7	0.3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.06	0.05	0.03	0.00	20.3	0.0						
	ブナシメジ 100g	25.0	3.8	0.6	0.0	0.0	0.0	1.3	0.4	0.8	0.0	0.5	92.5	0.3	2.8	24.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.04	0.04	0.02	0.03	7.3	0.0	オルニチン（mg）	30.0				
	豆乳 100ml	200.0	106.0	8.4	6.6	6.1	0.0	3.4	2.9	0.4	0.0	4.0	428.0	34.0	54.0	98.0	1.1	0.6	0.0	0.0	6.2	0.06	0.04	0.12	0.00	56.0	0.0	レシチン（mg）	398.0	大豆サポニン（mg）	92.0	イソフラボン（mg）	58.0
	挽きわり納豆 1パック（40g）	1.0	72.0	7.1	3.4	3.9	0.0	4.4	1.9	2.5	0.0	0.8	280.0	23.6	35.2	100.0	1.0	0.5	0.0	0.0	6.2	0.06	0.14	0.12	0.00	44.0	0.0						
	ココナッツミルク 100g	80.5	145.6	1.0	14.5	13.7	0.0	2.9	2.7	0.2	0.0	9.7	185.0	4.0	22.5	39.4	0.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.02	0.00	3.2	0.0						
	黒胡麻 100g	20.0	128.0	4.0	11.0	8.9	0.0	3.4	2.9	2.3	0.0	0.0	80.0	12.4	68.0	174.0	1.2	1.1	0.0	0.0	6.5	0.25	0.03	0.09	0.00	16.6	0.0						
	酒粕 100g	20.0	45.4	3.0	0.3	0.0	0.0	4.8	3.9	1.0	0.0	1.0	5.6	1.6	1.8	1.6	0.2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.01	0.05	0.19	0.00	34.0	0.0						
	黒酢 100g	25.0	26.7	0.2	0.0	0.0	0.0	6.8	6.8	0.0	0.0	2.5	11.8	1.3	5.3	13.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.02	0.03	0.3	0.0						
	林檎 100g	163.9	91.8	0.3	0.5	0.2	0.0	26.6	22.1	3.1	0.0	0.0	196.7	6.6	8.2	19.7	0.2	0.2	3.3	0.0	0.7	0.03	0.02	0.07	0.00	4.9	9.8						
	冷凍ブルーベリー 100g	50.0	24.0	0.3	0.1	0.1	0.0	6.5	4.8	1.7	0.0	0.5	35.0	4.0	2.5	4.5	0.1	0.1	2.5	0.0	1.2	0.02	0.02	0.03	0.00	6.0	4.5						
	味噌 1食（19g）	1.0	33.0	1.8	0.9	0.9	0.0	4.0	3.6	0.8	2.2	970.0	84.0	25.0	15.0	38.0	0.8	0.2	0.0	0.0	1.7	0.01	0.02	0.02	0.00	8.0	0.0						
	梅干し 100g	7.3	6.1	0.1	0.0	0.0	0.0	1.4	0.2	0.5	0.6	526.8	16.1	2.4	1.2	1.5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	キムチ 100g	25.0	15.5	0.9	0.3	0.3	0.0	2.4	1.8	0.6	0.8	275.0	72.5	12.5	2.8	12.0	0.1	0.1	3.8	0.0	0.2	0.01	0.02	0.03	0.00	5.5	3.8						
	干し芋 1袋（52g）	0.3	140.0	2.1	0.3	0.1	0.0	33.9	30.5	3.4	0.1	9.0	510.0	28.0	11.0	48.0	1.1	0.1	0.0	0.0	0.7	0.10	0.04	0.21	0.00	7.0	5.0						
	むき甘栗 1袋（50g）	0.7	101.0	1.8	0.7	0.7	0.0	21.9	18.3	3.9	0.0	1.0	280.0	15.0	36.0	55.0	1.0	0.5	3.0	0.0	6.2	0.10	0.09	0.19	0.00	50.0	1.0						
	アーモンド 1袋（28g/袋）	0.3	53.7	2.0	4.6	4.6	0.0	2.0	1.0	1.0	0.0	0.0	70.0	24.3	29.0	43.3	0.3	0.3	0.0	0.0	2.8	0.00	0.10	0.01	0.00	4.3	0.0						
	クルミ 1袋（23g/袋）	0.3	54.7	1.1	5.3	5.4	0.0	0.9	0.3	0.6	0.0	0.3	40.0	6.7	11.7	21.3	0.2	0.2	0.0	0.0	2.1	0.02	0.01	0.04	0.00	7.0	0.0						
	ナッツ＆フルーツ 1袋（35g/袋）	0.3	62.3	1.6	4.8	5.0	0.0	4.4	0.7	0.8	0.0	0.2	55.0	15.5	20.3	32.3	0.3	0.3	0.0	0.0	2.5	0.01	0.05	0.02	0.00	5.7	0.0						
	プロテインバー 1本（33g）	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	オカラクッキー 1枚（7.7g）	4.3	158.6	3.9	8.1	0.0	0.0	18.4	14.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	チョコレート効果 1枚（5g）	3.0	93.0	2.1	7.8	7.3	0.4	4.2	1.8	2.4	0.0	0.0	135.0	12.0	33.0	48.0	1.5	0.6	0.0	0.3	1.5	0.03	0.03	0.00	0.00	3.0	0.0						
	トロピカルフルーツミックス 100g	5.0	16.6	0.1	0.0	0.0	0.0	4.2	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	黒糖 100g	4.0	14.7	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	3.7	0.0	0.0	1.1	44.0	9.6	1.2	1.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.03	0.00	0.4	0.0						
	ココア 100g	7.0	29.5	1.6	1.7	1.6	0.1	2.9	1.6	1.7	0.0	1.1	196.0	9.8	30.8	46.2	1.0	0.5	0.2	0.0	0.3	0.01	0.02	0.01	0.00	2.2	0.0						
	野菜一日これ一杯 200ml	180.0	61.2	2.2	0.0	0.0	0.0	14.2	12.0	2.2	0.3	0.0	684.0	49.1	27.5	0.0	0.0	0.0	841.5	0.0	3.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	リコピン（mg）	24.3	Βカロティン（μg）	7,560.0	ポリフェノール（mg）	99.0
	おろし生しょうが 100g	6.0	3.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.5	0.3	0.2	0.0	0.2	22.8	2.3	1.6	1.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.00	0.00	0.01	0.00	0.3	0.7						
	おろし生にんにく 100g	4.0	4.4	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.2	72.0	17.6	0.9	0.9	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
動物性	鶏若鳥胸皮なし 100g	23.9	25.1	5.6	0.5	0.4	17.2	0.0	0.0	0.0	0.0	10.7	88.3	1.0	6.9	52.5	0.1	0.2	2.1	0.0	0.1	0.02	0.03	0.15	0.05	3.1	0.7						
	鶏親鳥胸皮なし 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	豚ヒレ赤肉 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	豚もも赤肉 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	和牛ヒレ赤肉 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	和牛もも赤肉 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	鮭 100g	22.9	43.0	4.5	2.9	2.6	13.7	0.1	0.1	0.0	0.0	11.0	80.1	2.7	5.7	66.3	0.1	0.1	8.2	3.4	0.4	0.03	0.03	0.07	1.19	2.1	0.2						
	海老 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	塩鯖 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	鯖味噌煮缶 1缶（190g）	0.1	39.1	2.2	2.8	2.5	14.3	1.2	1.2	0.0	0.2	68.1	39.6	21.7	4.6	39.6	0.3	0.2	6.7	0.8	0.4	0.01	0.06	0.05	1.52	3.3	0.0	DHA（mg）	279.8	EPA（mg）	195.3		
	真鯛生 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	鰯味噌煮（味付け）缶 1缶（140g）	0.1	23.4	1.5	1.6	1.4	11.5	0.8	0.8	0.0	0.1	65.3	28.0	19.8	4.4	44.3	0.3	0.2	1.1	2.3	0.2	0.00	0.04	0.03	1.52	0.7	0.0	DHA（mg）	110.8	EPA（mg）	233.3		
	卵 100g	63.6	90.3	7.8	6.5	5.9	235.3	0.3	0.2	0.0	0.3	89.0	82.7	29.3	6.4	108.1	1.0	0.7	133.6	2.4	1.1	0.04	0.24	0.06	0.70	31.2	0.0	132.2					
	ちりめん 1パック（25g）	0.5	26.0	5.1	0.5	0.2	39.4	0.1	0.1	0.0	0.9	212.5	150.0	275.0	28.8	187.5	2.3	0.9	0.0	2.3	0.1	0.01	0.01	0.04	5.13	9.3	0.0						
	ゼラチンP-160 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	6.8					
	ヨーグルト 100g	100.0	46.0	3.9	0.0	0.0	0.0	7.0	7.0	0.0	0.1	54.0	180.0	140.0	13.0	110.0	0.0	0.4	3.0	0.0	0.0	0.04	0.17	0.04	0.20	16.0	1.0						
他	重曹 100g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
摂取量	合　計	—	2,198.9	95.6	91.4	76.4	332.8	273.0	221.2	48.5	7.2	2,804.2	5,813.4	962.9	691.5	1,920.1	20.0	12.0	1,642.1	16.7	50.2	1.61	1.82	2.49	10.36	704.4	212.9						
	植物性	—	1,906.0	65.1	76.6	63.3	1.4	263.6	211.9	48.5	5.6	2,293.6	5,164.8	473.4	621.7	1,311.7	16.0	9.3	1,487.4	5.4	47.8	1.45	1.25	2.05	0.06	638.8	210.9						
	動物性	—	292.9	30.4	14.8	13.0	331.4	9.4	9.3	0.0	1.6	510.7	648.6	489.5	69.8	608.3	3.9	2.7	154.6	11.2	2.4	0.16	0.57	0.44	10.30	65.6	1.9						
摂取基準	推定エネルギー必要量（身体活動レベルII）	—	2,400.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—						
	推奨量等	—	—	60.0	66.7	—	—	—	345.0	21.0	1.5	600.0	3,000.0	750.0	370.0	1,000.0	7.5	11.0	900.0	8.5	7.0	1.30	1.50	1.40	2.40	240.0	100.0						
	耐容上限量等	—	—	90~120 74.1	—	—	—	—	—	—	7.5	—	—	2,500.0	*350	3,000.0	50.0	40.0	2,700.0	100.0	850.0	—	—	50.00	—	900.0	*1,000						

	計算単位	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂　質			炭水化物（g）			食塩相当量（g）	ミネラル（mg）							ビタミン									その他１		その他２		その他３	
				脂質合計 (g)	中性脂肪 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物計	糖質（利用可能炭水化物）	食物繊維		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	A (μg RAE)	D (μg)	E (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	C (mg)						
過不足	ー	-201.1	35.6	24.7	ー	ー	ー	-123.8	27.5	-0.3	2,204.2	2,813.4	212.9	321.5	920.1	12.5	1.0	742.1	8.2	43.2	0.31	0.32	1.09	7.96	464.4	112.9						

注１：その他（サプリメント、香辛料等）：ローズオイル、VD、シトルリン、Zn、ヒハツ、シナモン、ターメリック、クミン、コリアンダー、煎茶、抹茶、コーヒー、キシリトールガム、クエン酸、炭酸水

注２：摂取基準は日本人の食事摂取基準（2020年版）に準拠

注３：適正エネルギー（kcal）=標準体重（1.61×1.61×22=57kg）×身体活動量の目安係数（35）=1,996Kcal

注４：蛋白質の90-120gは、身体活動レベル（II）における目標量（上限）
CKDステージG1~G2におけるたんぱく質摂取量は過剰にならないように注意する。その過剰を示す具体的な上限値としては1.3g/kg/日 が1つの目安である。1.61×1.61×22×1.3=74.1g（慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版）

注５：脂質の目標量の求め方・・・必要エネルギー×脂質目標量×0.01÷9　53.3　～　80.0

注６：炭水化物の目標量の求め方・・・必要エネルギー×炭水化物目標量×0.01÷4　300.0　～　390.0

注７：レチノール活性当量（μgRAE）＝レチノール（μg）＋β-カロテン（μg）×1/12＋α－カロテン（μg）×1/24＋β-クリプトキサンチン（μg）×1/24＋その他のプロビタミンAカロテノイド（μg）×1/24

注８：食塩相当量の7.5gは目標量、Mgの350mgは通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量、VCは通常の食品から摂取することを基本とし、通常の食品以外の食品から1 g/日以上の量を摂取することは推奨できない。