日本食品標準成分表(文部科学省)のウェブサイトを利用した栄養価の計算例



令和6年3月最終更新

千葉県印旛保健所(印旛健康福祉センター)

1 レシピ(配合表)を用意する。

例:いちごジャム

食品名	使用量(g)
いちご 生	1000
グラニュー糖	750
レモン 果汁 生	50
出来上がり量【調理後】	1300

2 日本食品標準成分表(文部科学省)のウェブサイトを開く

https://fooddb.mext.go.jp/

t品成分ラ ood Compo	ニータベース vition Database		J	文部科学省 文字サイズ 標準 大 特大
Home	食品成分DBとは?	検 索 Jeorch	ヘルプ Hel	お問い合わせ
検索する食品を<全角 フリーワード検索	ひらがな、漢字、またはカタカナ> した。 ゆうかな、漢字、またはカタカナ> 使き	で入力してください。	No.	

3 原材料について入力して、検索ボタンを押下する。

食品成分デ 「ood Compovi	ータベース			文字サイズ 標準 大 特大
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 <全角ひい いちご 象島もいくつかのキーワードで煎り込 例:「こめ」というキーワードを持つ食品 こめ」。めし イ スペースで区切る	らがな、漢字、またはカタカナ> × 使き かたい場合は、キーワード間になべースを1つ以上 の中から、「めし」というキーワードで較り込みを行う 検索	で入力してください。 泰 クリア >入れてください。 場合 シリア	AND	

4 結果が表示されるので、選びたい食品のみにチェックを入れる。

食品成分デ・ Food Composit	ータベース ion Patabaze			文部科学省 文字サイズ 標準 大 特大
Home	食品成分DBとは?	検 索 Search	ヘルプ Help	お問い合わせ
検索			5	Jearch
(フリーワードで検索・	食品絞込み		Search it is	a free word - food sorrowing

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。

口 <u>全て</u>	結果を表示
☑果実類/いちご/生	一般成分のみを表示します。
ロ果実類いちご/ジャム/高糖度	• 廃 棄 率
□果実類ルちご/ジャム/低糖度	 エネルギー(kcal) 水分
□果実類/ラズベリー/生	 たんぱく質
□果実類ル1ちご/乾	· 加度 · 炭水化物 · 灰分

-

5 「選択した食品に追加したい」の「フリーワードで検索」ボタンより、適宜、材料を追加して 入力していく。

」 素結果を表示する食品を以下から選携	search it is a free word f Rすることができます。
□全て	結果を表示
☑果実類/いちご/生	一般成分のみを表示します。
]果実類ル・ちご/ジャム/高糖度	・ 廃棄率
]果実類ル1ちご/ジャム/低糖度	 エネルギー(kcal) オ公
□果実類/ラズベリー/生	 ・ ホカ ・ たんぱく質
□果実類いちご/乾	 ・脂質 ・炭水化物 ・灰分 ・ ・ ・
	これで十分ですか?
	6 他の成分を表示したい 表示成分選択
	< ● 選択した食品に追加した
	フリーワードで検索

6 原材料全てにチェックを入れたら「結果を表示」ボタンを押下する。

検索	Search
フリーワードで検索・食品絞込み 検索結果を表示する食品を以下から選択するこ	Search it is a free word - food sorrowing
□全て	結果を表示
☑砂糖及び甘味類/(砂糖類)/ざらめ糖/グラ ニュー糖	一般成分のみを表示します。
☑果実類/いちご/生	・ 廃棄平 ・ エネルギー(kcal)
□果実類/(かんきつ類)/シークヮーサー/果汁/ 生	 水分 たんぱく質 脂質
□果実類/(かんきつ類)/シークヮーサー/果実飲 料/10%果汁入り飲料	・ 炭水化物 ・ 灰分
□果実類/(かんきつ類)ルモン/全果/生	- れで十分ですか?
☑果実類/(かんきつ類)ルモン/果汁/生	● 他の成分を表示したい ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

7 結果が表示されるので、全ての食品が入力できたかを確認する。

	検索結果	果表 :	示切	替							
	脂肪酸		T ()	可食部1	00g	0.	脂質1g	0,	指肪酮	酸総量100g	
● 一般成分-無機質-ビタミン類-	アミノ酸		0	可食部1	00g	0	基準窒	素1g	0	たんぱく質1g	
アミノ酸-脂肪酸-炭水化物- 有機酸等 可食部100g	炭水化物(利用可能 炭水化物、糖アルコー	と ル)	0	可食部1	00g						
	有機酸		ī ()	可食部1	00g						
食品追加 フリーワードで検索 食品名の一覧から検索	食品削除表示成分選	択	重量換	算ソ	-ト	~ll	プ [印]	到			
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	- 7 :	フォルト	表示成分 ユーザー選	択
成分-食品棒グラフ 一般成分-食品グラフ ・ (注意)表示される値は、可食部100g当た	CSVダウンロード たりに含まれる成分を表す。						ソートキ	- 7:	フォルト	表示成分 ユーザー選	択
成分-食品棒グラフ 一般成分-食品グラフ ・ (注意)表示される値は、 可食部100g 当た	CSVダウンロード とりに含まれる成分を表す。	廃	I	水	<i>†</i> =	脂	<mark>ソートキ</mark> 炭	- デ	7オルト	表示成分 ユーザー選	訳
成分-食品棒グラフ 一般成分-食品グラフ ・ (注意)表示される値は、 可食部100g 当た	CSVダウンロード たりに含まれる成分を表す。	廃棄	エネ	水 分	たん	脂質	ソ-ト ≠ 炭 水	<mark>、</mark> 一 デ	7ォルト	- _{表示成分} ユーザー選 重 量	訳
成分-食品棒グラフ 一般成分-食品グラフ ・ (注意)表示される値は、可食部100g当た 合品成分	CSVダウンロード たりに含まれる成分を表す。	廃棄率	エネルギ	水 分	たんぱく	脂質	ソートキ 炭水化物	、 デ 灰 分	フォルト 食塩相业	表示成分 <mark>ユーザー選</mark> 重 量	訳
成分-食品棒グラフ 一般成分-食品グラフ ・(注意)表示される値は、可食部100g当た 食品成分	CSVダウンロード とりに含まれる成分を表す。	廃棄率	エネルギー	水 分	たんぱく質	脂質	ン-⊦ + 炭水 化 物	、 デ 灰 分	7オルト 食塩相当量	表示成分 <mark>ユーザー</mark> 運 量	計 択.
成分-食品薄グラフ 一般成分-食品グラフ ・ (注意)表示される値は、可食部100g当た 食品成分	CSVダウンロード たりに含まれる成分を表す。 単位	廃 棄 率 %	エ ネ ル ギ kcal	水 分 g	たんぱく質 g	脂 質 g	y-⊦+ 炭水化 物	ーデ 灰分 g	2オルト 食塩相当量 g	表示成分 ユーザー選 重 量	訳
成分-食品棒グラフ 一般成分-食品グラフ ・ (注意)表示される値は、可食部100g当た 食品成分 砂糖及び甘味類/(砂糖類)/ざらめ糖/グ:	CSVダウンロード たりに含まれる成分を表す。 単位 ラニュー糖	廃 棄 率 %	エ ネ ル ギ kcal 393	水 分 g Tr	たんぱく質 g(0)	脂 質 (0)	ソ-トキ 炭 水 化 物 g 100.0	ーデ 灰 分 g 0	77111 食塩相当量 g 0	表示成分 <mark>ユーザー</mark> 重 量 100	
成分-食品薄グラフ 一般成分-食品グラフ ・(注意)表示される値は、可食部100g当た 食品成分 砂糖及び甘味類/(砂糖類)/ざらめ糖/グ: 果実類いちご/生	<u>CSVダウンロード</u> たりに含まれる成分を表す。 単位 ラニュー糖	廃 棄 率 % 0 2	エ ネ ル ギ kcal 393 31	水 分 g Tr 90.0	た ん ぱ く 質 (0) 0.9	脂 質 (0) 0.1	<mark>>>-トキ</mark> 炭 水 化 物 100.0 8.5	ー デ 灰 分 g 0.5	7オルト 食塩相 当量 の 0	表示成分 ユーザー選 重 量 100 100	
成分-食品棒グラフ 一般成分-食品グラフ ・ (注意)表示される値は、可食部100g当た 食品成分 沙糖及び甘味類/(砂糖類)/ざらめ糖/グ: 累実類ハウご/生 累実類/(かんぎつ類)/ルモン/果汁/生	CSVダウンロード とりに含まれる成分を表す。 単位 ラニュー糖	廃 棄 率 % 0 2 0	エ ネ ル ギ kcal 393 31 24	水 分 g Tr 90.0 90.5	た んぱ く質 (0) 0.9 0.4	脂 質 (0) 0.1 0.2	ジートキ 炭 水 化 物 100.0 8.5 8.6	- デ 灰 分 の 0.5 0.3	食塩相当量 g 0 0 0	表示成分 ユーザー選 重 量 100 100 100	

出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

8 「100」と表示されている重量を、実際の使用量(1で用意したレシピの重量)に修正して入 カする。

なお、ここでの表示されている食品の表示順序は、食品を入力した順とは異なるので注意して 入力する。

検索結果表示

検索結果表示切替

		脂肪酸	○ 可食部100g ○ 脂質1g ○ 脂肪酸総量100g
◉ 一般成分-無	₹機質−ビタミン類−	アミノ酸	○ 可食部100g ○ 基準窒素1g ○ たんぱく質1g
アミノ酸-脂肪酸 有機酸等 可食	- 炭水化物- :部100g	炭水化物(利用可能 炭水化物、糖アルコール)	○ 可食部100g
		有機酸	○ 可食部100g
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 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

Retrieval result display

・ (注意)表示される値は、可食部100g当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	削除
単位	%	kcal	g	g	g	g	g	g	g	
砂糖及び甘味類/(砂糖類)/ざらめ糖/グラニュー糖	0	393	Tr	(0)	(0)	100.0	0	0	750	
果実類いちご/生	2	31	90.0	0.9	0.1	8.5	0.5	0	1000	
果実類/(かんきつ類) ルモン/果汁/生	0	24	90.5	0.4	0.2	8.6	0.3	0	50	
TOTAL		448	180.5	1.3	0.3	117.1	0.8	0	300	6

9 重量換算ボタンを押す。重量換算されていることを確認する。

検索結果表示

検索結果表示切替 脂肪酸 ○ 可食部100g ○ 脂質1g ○ 脂肪酸総量100g ○ 可食部100g ○ 基準窒素1g ○ たんぱく質1g ● 一般成分-無機質-ビタミン類-アミノ酸 アミノ酸-脂肪酸-炭水化物-炭水化物(利用可能 ○ 可食部100g 有機酸等 可食部100g 炭水化物、糖アルコール) 有機酸 ○ 可食部100g 食品追加 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 ソート ヘルプ 印刷 フリーワードで検索

成分-食品棒グラフ 一般成分-食品グラフ CSVダウンロード
 ・(注意)表示される値は、可食部100g当たりに含まれる成分を表す。

ソートキー デフォルト表示成分 ユーザー選択成分

Retrieval result display

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	
	単位	%	kcal	g	g	g	g	g	g	g		
砂糖及び 甘味類/(砂糖類)/ざらめ糖/グラニュー糖		0	2948	Tr	(0)	(0)	750.0	0	0	750		「300」だったものが
果実類ハ ^ 5ご/生		2	310	900.0	9.0	1.0	85.0	5.0	0	1000		合計量に変わった
果実類/(かんきつ類)/レモン/果汁/生		0	12	45.3	0.2	0.1	4.3	0.2	0	50		
	TOTAL		3270	945.3	9.2	1.1	839.3	5.2	0	1800	6	

10 「CSV ダウンロード」ボタンを押下し、結果を CSV で任意の場所に保存しておく。

		榆豆	はまま	示切林							
	IL	市務	151111548	0 1	會空R10	0a () 15智 1 σ	0	与日本市在44	2 县 100g	
		2. 历史		0 =	合立[1/	0- (<u></u> 主1-		1	
● 一般成分-無微質とタミン類- アミノ酸-脂肪酸-炭水化物-	/ ·	<788 ₩¥1188	可能		民 TP IC	Jug	ノ卒华室	₩18	0 154	Jはく良 Ig	
有機酸等 可食部100g	炭水化物	糖アルコ	コール)	0 न	食部10	00g					
	有	機酸		0 न	食部10	00g					
食品追加食品追加											
フリーワードで検索食品名の一覧から検索	食品削除	表示成	分選択	重量換算	章 ()	ノート	ヘルプ	印刷			
							5	0. L +			22 +D
표수 중 말 변경을 가 다 느 빤 떠 수 중 말 것을 가 물 다	(SV917)1-1							/~r+	7	ルド表示成分 ユーリ	一道抓成
	001////1										
成力-良田(年)フリー 一般成力-良田(フリ) ・ (注意)表示される値は、可食部100g当たりに含まれ	SM25 C 40 5 .										
成力-長田(年ノノノ」 ── (成成力-長田ノノノ) • (注意)表示される値は、 可食部100 8当たりに含まれ	SMILLES.	廃	I	水	†c_	脂	炭	灰	食	重	削
成 <u>方:長田(デノノ) 一蔵成方:長田(ノノ)</u> ● (注意)表示される値は、 可会部100g 当たりに含まれ	ORD CRS.	廃棄支	エネー	水 分	たん	脂質	炭水	灰分	食塩	重量	削除
成方-支面(F/J) 一度成方-支面(F/J) • (注意)表示される値は、可会割100g当たりに含まれ 食品成分	Samers.	廃棄率	エネルギ	水 分	たんぱく	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当	重量	削除
	0000 EX3.	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
成方-医面(F)フノー 一度成方-医面(F)フレー ・(注意)表示される値は、可会割100g当たりに含まれ 食品成分	¥位	廃 棄 率 %	エ ネ ル ギ ー kcal	水 分 g	たんぱく質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	灰 分 g	食 塩 相 当 量 g	重 量 g	削除
<u>成が一支面でテノフノ」 一度成が一支面プラフノ</u> ・ (注集)表示される値は、可会割100g当たりに含まれ 食品成分 均準及び甘味類((砂糖類)/ざらめ糖/グラニュー糖	¥位	廃 棄 率 %	エ ネル ギ kcal 2948	水 分 g Tr	た んぱく 質 (0)	脂質 g (0)	炭 水 化 物 g 750.0	灰 分 g 0	食 塩 相 当 星 の	重 量 g 750	削除
成が一支面(ギノリノ) 一度成が一支面(アリノ) ・ (注集) 表示される値は、可会割100g当たりに含まれ 食品成分 均準及び甘味類(砂糖類)だらめ糖グラニュー糖 実類いちご(生	》 湖 <i>田田</i> 在	廃 棄 率 % 0	エ ネルレ ギ kcal 2948 310	水 分 g Tr 900.0	た んぱく 質 (の) 9.0	脂質 質 (0) 1.0	炭 水 化 物 750.0 85.0	灰 分 g 0 5.0	食 塩 相 当 量 の 0	重 量 [削 除
成が 支 品 (≠ 2) え 示 される 値は、 可 会 割 100g 当 たりに 含 ま れ	● ● 単位	廃 棄 率 % 0 2 0	エ ネル ギ 2948 310	水 分 g Tr 900.0 45.3	た んぱく 質 (0) 9.0 0.2	脂質 質 (0) 1.0 0.1	炭 水 化 物 750.0 85.0 4.3	灰 分 g 0 5.0 0.2	食 塩相 当量 g 0 0 0	重量 量 750 1000 50	
成が一支面(キノノノ) 一度成が一支面(ナノノ) ・ (注集) 表示される値は、可会割100g当たりに含まれ 食品成分 均確及び甘味類((砂糖類)/ざらめ糖/グラニュー糖 実類いちご/生 思実類(かんきつ類)/レモン/果汁/生	● ● 単位 TOTAL	廃 棄 率 % 0 2 0	エ ネ ル ギ kcal 2948 310 12 3270	水 分 g Tr 900.0 45.3 945.3	た んぱ く 質 (0) 9.0 0.2 9.2	脂質 g (0) 1.0 0.1 1.1	炭 水 化 物 750.0 85.0 4.3 839.3	灰 分 9 0 5.0 0.2 5.2	食 塩 相 当 量 の の の の の	重量 量 750 1000 50 18	削 除 口 口 00
成が一支面(ギノノノ) 一度成が一支面(ナノノ) ・ (注集) 表示される値は、可会割100g当たりに含まれ 食品成分 均確及び甘味類((砂糖類)/ざらめ糖/グラニュー糖 実類(いちご/生 思実類(かんきつ類)ルモン/果汁/生	単位 TOTAL	廃 棄 率 % 0 2 0	エ ネル サ kcal 2948 310 12 3270	水 分 了 了 了 了 了 了 了 了 了 了 300.0 45.3 945.3	た んぱく 質 の 9.0 9.2 9.2	脂質 g (の) 1.0 0.1 1.1	炭 水 化 物 750.0 85.0 4.3 839.3 七曲:日	灰 分 9 0 5.0 0.2 5.2 本食	食 塩 相 当 量 夏 0 0 0 0 日 潭 二	重量 量 750 1000 50 18 成分表2020年間	削 除 □ □ □ □ □

11 保存した CSV を開き、必要な情報を適宜追加して保存しておく。

日 ち・ ヴ・ = イヂゴジャム.xlsx - Excel												Œ	a – a
ファイル ホーム 挿入	ページレイアウト 数式 デー	ター校開	表示 JUST PI	DF3 Q ≆	ミ行したい作業を	入力してください	۱						
お 游ゴシック	- 11 - A A =	≡	🔓 折り返して全	体を表示する	標準	•				× 🗊	∑ オ-ト	SUM -	AT P
貼り付け B I U -	⊞ • ◇ • ▲ • ≦ • ≡		目セルを結合し	て中央揃え 🔹	₽ * % *	€.0 .00 .0€ 00.	条件付き テーフル 書式 ▼ 書式部	として セルの 3定。スタイル	↓ 挿入 育 • • •	除 書式 * *	🧶 クリア	並 * フィ	べ替えと 検索と (ルター * 選択 *
クリップボード ちょ	フォント に		配置	G.	数値	G.	291	()l	t	5JL		編集	
B16 - I ×	√ f _x												
	P	0	0		F	0	l an l			K			N
A A 1 合品成分 (いたずお)	D () w	医療室室	エネルゼー	E 기본수는	たんぱく質	時間	日本化物	原金	」 合作相当書	 *÷⊕	出版会	IVI 半位	N
1 良田成力(いらこ)	TA)	完美中	14/04-	л.л. 	ICNUL Q	加具	BC/JN16120	<u>кл</u>	风油相当里	主王	FURT	单位	
2 私達乃75世時相/(孙謙相)/ざら从護/ガラニュー接		,,, m (2049	5 T.	5	5	5	8	5	8			
3 19/16/2010 小規/(19	/福規//さらの/福/ソフーユ /		2340	000	(0)	(0)	750	5	0	1000			
+ 木夫規/いりこ/エ			2 510	900	3	01	4.0	0.0	0	1000			
5 未実現/ (かんさう短	0 / アモア/未//注		12	40.5	0.2	0.1	4.5	0.2	0	50			
6 IUTAL			3270	945.3	9.2	1.1	839.3	5.2	0	1800			
7										⇒煮詰め1	て、出来」	こがりは130	00gとなった
8 出来上がり100g当た	り(=100÷出来上がり重量1	300)	251.5	72.7	0.7	0.1	64.6	0.4	0.0				
9													
10 引用したデータベーン	ス:日本食品標準成分表2020年	平版(八訂)											
11 データベース参照日	: 令和3年9月												

日本食品標準成分表は定期的に改訂されますので、栄養価計算値も最新版にアップデートしてください。