

「栄養計算友子V21」で探しにくい食品 (2021.7.24現在)

栄養計算友子の食品名は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）文科省）に準拠しています。

(分類の最初にある番号は、索引の順番です。)

頭文字	普段よく使う食品名	分類	※栄養計算友子で使われている食品名または場所
ア	アーモンド	05種実類	アーモンド乾、アーモンドいり無塩
あ	合挽	11肉類	→ (注1)
あ	あずきこしあん	04豆類	あずきこしあん 04004 (食品番号 以下同)
あ	厚削り	10魚介類	けずりぶし 10092 → (注2)
イ	イクラ	10魚介類	しろさけイクラ 10140
カ	カジキマグロ	10魚介類	めかじき生 10085
か	片栗粉	02いも類	じゃがいもでん粉 (片栗粉) 02034
か	かつお節	10魚介類	削る前のもの。けずり節の原料。10091
か	鴨	11肉類	あいがも皮つき生 11205 (まがもは野生種)
き	金時豆 (乾)	04豆類	いんげん豆 (乾) 04007
ぎ	牛肉	11肉類	和牛、交雑牛、輸入牛以外は、乳用肥育牛
ぎ	魚肉ソーセージ	10魚介類	魚介類の最後の方 10388
く	鯨	11肉類	鯨 (11110~11113)
く	くずきり乾	02いも類	くずきり乾 02036
く	くず粉	02いも類	くず粉 02029
く	クッキー	15菓子類	友子では「ソフトビスケット」に分類 15098
く	黒豚	11肉類	豚肉中型種
け	けずりぶし	10魚介類	けずりぶし 10092 → (注2)
コ	コーンスターチ	02いも類	とうもろこしでん粉 (コーンスターチ) 02035
こ	小麦	01穀類	(種類により) 薄力粉1等、強力粉1等→ (注3)
こ	こんにゃく	02いも類	板こんにゃく
こ	こんぶ	09藻類	こんぶ (乾燥)
こ	こんぶだし (煮出し)	17調味料	こんぶだし (煮出し)
ゴ	ゴーヤ	06野菜類	にがうり果実生 06205
ご	ごま	05種実類	ごま

(注1) 「合挽」としては栄養計算友子 (栄養成分表) にのっていないので、「牛ひき肉生」「豚ひき肉生」の割合で考えます。肉の割合がわからない場合は、1対1と考えて計算してよいと思います。

(注2) けずりぶし (かつお節やイワシ、サバ、マグロなどの干した魚を薄く削ったもの)

(注3) 1等、2等の違いは灰分の%だが、灰分はその土地や気候によっても変動があるので、小麦粉を栄養成分的に見るととき一番影響するのはタンパク質と糖質の含量なので、通常に使っているのは1等粉として考えてよいと思います。

頭文字	普段よく使う食品名	分類	※栄養計算友子で使われている食品名または場所
ご	ごま豆腐	02いも類	ごま豆腐 02058
さ	鮭	10魚介類	多くは「しろさけ」→(注4)
し	塩せんべい	15菓子類	→(注5)
し	醤油せんべい	15菓子類	米菓 しょうゆせんべい 15060
し	しらす干し	10魚介類	しらす干し微乾燥品 10055 →(注6)
し	しらたき	02いも類	しらたき 02005
ジ	ジャム	07果実類	果物の種類別
ス	スコーン	15菓子類	→(注8)
せ	清酒	16し好飲料	清酒
た	たくあん	06野菜類	だいこんのところ
た	たらこ	10魚介類	すけとうたらこ生、焼き
ち	ちりめん	10魚介類	しらす干し半乾燥品 10056
ツ	ツナ缶	10魚介類	まぐろ缶詰水煮または油漬フレーク →(注7) かつお缶詰油漬フレーク
と	豆乳ヨーグルト	04豆類	→(注8)
と	とうもろこし(生)	06野菜類	スイートコーン 06175
と	とうもろこし(冷凍)	06野菜類	スイートコーンカーネル冷凍茹 06378
と	とうもろこし 黄色種	01穀類	乾燥(成熟)したとうもろこし 01131
と	トマトジュース	06野菜類	トマトのところ
と	とら豆(乾)	04豆類	いんげん豆(乾)
な	納豆	04豆類	糸引き納豆 04046
に	煮干し	10魚介類	かたくちいわし煮干し 10045
の	海苔佃煮	09藻類	ひとえぐさつくだ煮 09033
は	花かつお	10魚介類	けずりぶし →(注2) 10092
は	花豆(乾)	04豆類	いんげん豆(乾)
は	はるさめ	02いも類	はるさめ
ぶ	豚肉(黒豚以外)	11肉類	豚肉大型種
ま	丸干し	10魚介類	うるめいわし丸干し 10043
み	よく使われているベージュのみそ	17調味料	米みそ淡色辛みそ 17045

(注4) 普段出回っているのは「しろさけ」。
他に「ぎんさけ」「べにさけ」がある。

(注5) 友子の成分表にはないので、製品に成分表がある場合はそれを記載。成分表示がない場合は、友子の米菓の中から近いものを選択。

(注6) 「しらす」には、他に、「生しらす」、「釜揚げしらす」、「しらす干し半乾燥品(ちりめん)」がある。

(注7) まぐろ缶詰水煮または油漬フレークホワイトは、びんながまぐろを原料とする。

(注8) 友子の成分表にはないので、製品に成分表がある場合はそれを記載。手作りの場合は、材料より計算。

頭文字	普段よく使う食品名	分類	※栄養計算友子で使われている食品名または場所
み	西京みそ（白みそ）	17調味料	米みそ甘みそ 17044
み	濃い色のみそ（仙台みそ等）	17調味料	米みそ赤色辛みそ 17046
め	めんたいこ	11魚介類	すけとうだからしめんたいこ 10204
や	野菜ジュース	06野菜類	野菜類の最後の方
ラ	ラディッシュ	06野菜類	はつかだいこん生 06240
り	料理酒	17調味料	料理酒 17138

日本食品標準成分表（八訂）についての詳細は、文部科学省の以下のサイトからご覧いただけます。

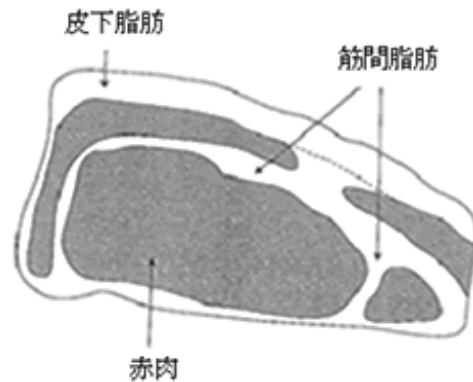
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html

肉の分類

「脂身つき」…厚さ5mmの皮下脂肪及び筋間脂肪を含む肉

「皮下脂肪なし」…皮下脂肪を完全に除去しているが、筋間脂肪は含んでいる肉

「赤肉」…皮下脂肪と筋間脂肪を除去した肉。なお、「さし」といわれる筋繊維間の脂肪組織は「赤肉」の一部として扱っている。



出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）文部科学省