

シート6 食品構成表(1,800kcal 18食品群)

年 月 日 ( ) クラス: 班: 担当者:

●作成条件

- ①主食の摂取頻度は 日間 ( 食× 日 = 回) とし、米 回、パン類 回、めん類 回とした。
- ②たんぱく質源(主菜)の摂取頻度は、肉 回、魚 回、卵 回とした。
- ③植物性食品の大豆製品の摂取頻度は 回とした。
- ④穀類エネルギー比率 %E (炭水化物エネルギー比率 %E)
- ⑤たんぱく質エネルギー比率 %E (動物性たんぱく質比率 %)、脂質エネルギー比率 %E

1日分

作成の手順			食品群	1人当たり 重量	エネルギー	たんぱく質 (アミノ酸 組成による たんぱく 質)	脂質 (トリアシ ルグリセ ロール当 量)
				(g)	(kcal)	(g)	(g)
穀類の使用量の 決定  ※一定期間の摂取 頻度をもとに決定す る。	穀類エネルギー比率 _____ %E		米	g	kcal	g	g
	1) パン類 ( _____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g		パン類	g	kcal	g	g
	2) めん類 ( _____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g		めん類	g	kcal	g	g
	3) 米		小 計 (A)		kcal	g	g
動物性食品の 使用量の決定  ※各食品群の摂取 量は、健康日本21、 食生活指針などを参 考に決定する。	たんぱく質エネルギー比率 _____ %E		肉類	g	kcal	g	g
	1) 肉類 ( _____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g		魚介類	g	kcal	g	g
	2) 魚介類 ( _____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g		卵類	g	kcal	g	g
	3) 卵類 ( _____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g		牛乳	g	kcal	g	g
	4) 牛乳 (1日 : _____ g)		小 計 (B)		kcal	g	g
植物性食品の 使用量の決定  ※各食品群の摂取 量は、健康日本21、 食生活指針などを参 考に決定する。	植物性食品で摂取するたんぱく質		大豆製品	g	kcal	g	g
	1) 大豆製品 ( _____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g		緑黄色野菜	g	kcal	g	g
	2) 緑黄色野菜の摂取量決定 _____ g		その他の野菜	g	kcal	g	g
	3) その他の野菜の摂取量決定 _____ g		きのこ類	g	kcal	g	g
	4) きんの摂取量決定 _____ g		藻類	g	kcal	g	g
	5) 藻類の摂取量決定 _____ g		みそ	g	kcal	g	g
	6) みその摂取量決定 _____ g		いも類				
	7) いも類の摂取量決定 _____ g		果実類				
	8) 果実類の摂取量決定 _____ g		その他の穀類				
	9) その他の穀類で摂取するたんぱく質量決定						
1)～8)のたんぱく質量		小 計 (C)		kcal	g	g	
			小 計 (A+B+C)		kcal	g	g
砂糖・油脂類の 使用量の決定  ※一定期間の摂取 頻度を考慮し決定す る。	パン類 ( _____ 日で _____ 回) に、ジャム _____ g を使用		砂糖・甘味類	g	kcal	g	g
	1) 砂糖の摂取量決定		油脂類	g	kcal	g	g
	2) 油脂類の摂取量決定		小 計		kcal	g	g
合 計							
エネルギー・産生 栄養素バランス	P比 (たんぱく質エネルギー比率) : _____ %E F比 (脂質エネルギー比率) : _____ %E C比 (炭水化物エネルギー比率) : _____ %E						