

## 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 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (アミノ酸 組成による たんぱく 質) (g)	脂質 (トリアシ ルグリセ ロール當 量) (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 1) パン類 (_____日で_____回) _____回 _____g 2) めん類 (_____日で_____回) _____回 _____g 3) 米	米 パン類 めん類	g g g	kcal kcal kcal	g g g	g g g
		小計 (A)		kcal	g	g
	たんぱく質エネルギー比率 _____%E 1) 肉類 (_____日で_____回) _____回 _____g 2) 魚介類 (_____日で_____回) _____回 _____g 3) 卵類 (_____日で_____回) _____回 _____g 4) 牛乳 (1日:_____g)	肉類 魚介類 卵類 牛乳	g g g g	kcal kcal kcal kcal	g g g g	g g g g
		小計 (B)		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。	植物性食品で摂取するたんぱく質 1) 大豆製品 (_____日で_____回) _____回 _____g 2) 緑黄色野菜の摂取量決定 3) その他の野菜の摂取量決定 4) きのこ類の摂取量決定 5) 藻類の摂取量決定 6) みその摂取量決定 7) いも類の摂取量決定 8) 果実類の摂取量決定 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	大豆製品 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類 藻類 みそ いも類 果実類 その他の穀類	g g g g g g g g	kcal kcal kcal kcal kcal kcal g g	g g g g g g g g g	g g g g g g g g g
		小計 (C)		kcal	g	g
		小計 (A+B+C)		kcal	g	g
	パン類 (_____日で_____回) に、ジャム_____g を使用 1) 砂糖の摂取量決定 2) 油脂類の摂取量決定	砂糖・甘味類 油脂類	g g	kcal kcal	g g	g g
		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					