

食品図鑑

第1部 市販食品・調理加工食品データ集

ここでは、市販食品・調理加工食品の栄養成分値とエネルギー値をまとめたデータ集を掲載しています。

※掲載食品は、市販品に限りません。また、調理加工食品のエネルギー値は、調理後の値を示しています。

※食品の栄養成分値は、100gあたりを示しています。

品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
ハンバーガー	250	10	10	30
チーズバーガー	280	12	12	35
チキンフライサンド	300	15	15	40
ビッグマック	500	25	25	80
オレオフィッシュ	350	15	15	50
タリヤバーガー	280	12	12	35
エビバーガー	250	10	10	30
ビッグマックマフィン	350	15	15	50
フレッシュフライドポテト(S)	200	5	5	20

第2部 食品図鑑 (写真と解説)

日常生活に身近な食品を、大きく鮮やかな写真とわかりやすい解説で紹介。

品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
オリジナルチキン	250	10	10	30
特選鶏肉(4種)の冷やし中華	300	15	15	40
コルスロー(OM)	250	10	10	30
シェーキ(パナール)	200	5	5	20
揚げ餅	250	10	10	30
12日経熟黄色卵黄のワンタン	200	5	5	20

2 第2部 食品図鑑 (写真と解説)

1 第1部 市販食品・調理加工食品データ集

市販食品と一般的な調理加工食品について、おもな原材料とエネルギーおよび主要成分値を掲載。

第2部 食品図鑑 (写真と解説)

日常生活に身近な食品を、大きく鮮やかな写真とわかりやすい解説で紹介。

1 穀類

一食に、小麦、米、大豆、とうもろこし以外の植物の種子類を主成分とする食品を穀類と呼びます。穀類は、穀類の胚乳、胚、胚乳の外皮から成る。胚乳は、胚乳の外皮から成る。胚乳の外皮は、胚乳の外皮から成る。胚乳の外皮は、胚乳の外皮から成る。

小麦類 (Wheat)

小麦は、穀類の中で最も広く栽培されている。小麦の胚乳は、小麦粉の原料となる。小麦粉は、パン、うどん、そば、ラーメンなどの原料となる。

米類 (Rice)

米は、穀類の中で最も多く消費されている。米の胚乳は、白米の原料となる。白米は、炊き込みご飯、お粥などの原料となる。

大豆類 (Soybean)

大豆は、穀類の中で最もたんぱく質が豊富な。大豆は、大豆製品（豆腐、豆乳、納豆）の原料となる。

とうもろこし類 (Maize)

とうもろこしは、穀類の中で最も糖質が豊富な。とうもろこしは、ポップコーン、とうもろこし粥の原料となる。

第2部 食品図鑑 (写真と解説)

日常生活に身近な食品を、大きく鮮やかな写真とわかりやすい解説で紹介。

2 肉類

肉類は、動物の筋肉や内臓を主成分とする食品を指す。肉類は、たんぱく質と脂質の豊富な食品である。肉類は、肉類の筋肉、肉類の内臓から成る。肉類の筋肉は、肉類の筋肉から成る。肉類の内臓は、肉類の内臓から成る。

鶏肉類 (Chicken)

鶏肉は、肉類の中で最も広く消費されている。鶏肉は、鶏肉の筋肉、鶏肉の内臓の原料となる。

豚肉類 (Pork)

豚肉は、肉類の中で最も多く消費されている。豚肉は、豚肉の筋肉、豚肉の内臓の原料となる。

牛肉類 (Beef)

牛肉は、肉類の中で最もたんぱく質が豊富な。牛肉は、牛肉の筋肉、牛肉の内臓の原料となる。

5 第5部 日本人の食事摂取基準

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」を掲載 (2025年版のデータにアクセスできる二次元コードを掲載予定)。

第5部 日本人の食事摂取基準

日本人の食事摂取基準 (2020年版) の概要を掲載しています。

食事摂取基準とは

食事摂取基準とは、健康を維持するために必要な栄養素の摂取量を示しています。食事摂取基準は、食事摂取基準の目標値、食事摂取基準の推奨値、食事摂取基準の上限値を示しています。

食事摂取基準の概要

食事摂取基準の概要は、食事摂取基準の目標値、食事摂取基準の推奨値、食事摂取基準の上限値を示しています。

栄養素	目標値 (g)	推奨値 (g)	上限値 (g)
たんぱく質	55	55	55
脂質	65	65	65
糖質	275	275	275

第6部 食品群別摂取量のめやす

食品群別の摂取量のめやすを掲載しています。

食品群別摂取量のめやす

食品群別の摂取量のめやすは、食品群別の摂取量のめやすを示しています。

食品群	摂取量のめやす (g)
穀類	275
肉類	65
魚介類	65
卵類	20
豆類	20
乳類	250
野菜・果物	350
油脂類	65

6 第6部 食品群別摂取量のめやす

6つの食品群の摂取量のめやすと、4つの食品群の摂取量のめやすと食品構成例を掲載。

食品群別の摂取量のめやす

食品群別の摂取量のめやすを掲載しています。

食品群別の摂取量のめやす

食品群別の摂取量のめやすは、食品群別の摂取量のめやすを示しています。

食品群	摂取量のめやす (g)
穀類	275
肉類	65
魚介類	65
卵類	20
豆類	20
乳類	250
野菜・果物	350
油脂類	65

第3部 栄養・食品・健康の基礎知識

栄養・食品・健康の基礎知識を掲載しています。

人はなぜ食べ物を食べるのか

人は、生きていくために必要なエネルギーと栄養素を摂取するために食べ物を食べる。人は、生きていくために必要なエネルギーと栄養素を摂取するために食べ物を食べる。

水の役割

水は、生きていくために必要な栄養素である。水は、生きていくために必要な栄養素である。水は、生きていくために必要な栄養素である。

五大栄養素

五大栄養素は、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルである。五大栄養素は、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルである。

第4部 食品成分表

食品成分表を掲載しています。

食品成分表

食品成分表は、食品の栄養成分値を示しています。食品成分表は、食品の栄養成分値を示しています。

品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
小麦粉	350	10	10	70
白米	360	8	1	77
鶏肉	160	20	10	0
魚介類	100	20	5	0

4 第4部 食品成分表

文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に掲載されているうちの355食品のエネルギー量やおもな栄養素を掲載。アミノ酸成分表を閲覧できる二次元コードも。

3 第3部 栄養・食品・健康の基礎知識

五大栄養素と18の食品群などについて解説。

第7部 食事バランスガイド

食事バランスガイドを掲載しています。

食事バランスガイド

食事バランスガイドは、食事のバランスを調整するためのガイドです。食事バランスガイドは、食事のバランスを調整するためのガイドです。

食事バランスガイドの活用方法

食事バランスガイドの活用方法は、食事のバランスを調整するためのガイドです。食事バランスガイドの活用方法は、食事のバランスを調整するためのガイドです。

第7部 食事バランスガイド

食事バランスガイドを掲載しています。

食事バランスガイド

食事バランスガイドは、食事のバランスを調整するためのガイドです。食事バランスガイドは、食事のバランスを調整するためのガイドです。

食事バランスガイドの活用方法

食事バランスガイドの活用方法は、食事のバランスを調整するためのガイドです。食事バランスガイドの活用方法は、食事のバランスを調整するためのガイドです。

栄養計算・献立作成アプリ

栄養計算・献立作成アプリを掲載しています。

栄養計算・献立作成アプリ

栄養計算・献立作成アプリは、食事の栄養成分値を計算し、献立を作成するためのアプリです。栄養計算・献立作成アプリは、食事の栄養成分値を計算し、献立を作成するためのアプリです。

約1,000メニューから献立を組み立てられ、「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」の全2,478食品の栄養素データを収録したアプリ。