

おいしい！かんたん！ 『マタニティ食事レッスン』（令和5年度配布版）栄養価【間食】

献立名/食品名	調理前重量 (g)	重量変化率 (%)	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(レチ ノール相当量) (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	脂肪酸			コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
																			飽和 (g)	n-3系多価不 飽和 (g)	n-6系多価不 飽和 (g)			
●ずんだおはぎ																								
水稲めし(精白米)	80		80	125	1.6	0.2	27.7	23	2	6	27	0.1	(0)	(0.0)	0.02	0.01	2	(0)	0.08	Tr	0.06	(0)	1.2	0.0
えだまめ(冷凍)	35		35	50	(3.9)	2.5	1.7	228	27	27	67	0.9	5	(0.0)	0.10	0.05	109	9	0.33	0.18	1.00	(0)	2.6	0.0
車糖(上白糖)	3		3	12	(0.0)	(0.0)	3.0	0	0	Tr	Tr	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	(0.0)	0.0
食塩	0.2		0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	(0)	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	(0.0)	0.2
ずんだおはぎの栄養価	118.2		118.2	187	5.5	2.7	32.4	251	29	32	94	1.0	5	0.0	0.11	0.05	111	9	0.41	0.18	1.06	0	3.8	0.2
●ミルクとキウイのスムージー																								
普通牛乳	100		100	61	3.0	3.5	4.4	150	110	10	93	0.0	38	0.3	0.04	0.15	5	1	2.33	0.02	0.10	12	(0.0)	0.1
キウイフルーツ(緑肉種、生)	80		80	41	0.6	0.2	7.6	240	21	11	24	0.2	3	(0.0)	0.01	0.02	30	57	0.02	0.08	0.02	0	2.1	0.0
ミルクとキウイのスムージーの栄養価	180		180	102	3.6	3.7	12.0	390	131	21	117	0.3	41	0.3	0.05	0.17	35	58	2.35	0.10	0.12	12	2.1	0.1
間食合計	298.2		298.2	288	9.1	6.3	44.4	641	160	53	211	1.2	46	0.3	0.16	0.22	146	67	2.76	0.28	1.19	12	5.8	0.3

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)に準拠した「スマート栄養計算Ver.8」を用いて計算しています。

①たんばく質は「アミノ酸組成によるたんばく質」、そのデータがないものは、「たんばく質」のデータを用いて算出しました。

②脂質は「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」、そのデータがないものは、「脂質」のデータを用いて算出しました。

③炭水化物は「利用可能炭水化物(質量系)」、あるいは「差引き法による利用可能炭水化物」のデータを用いて算出しました。

※調理法に応じて、「ゆで」「炊き」「蒸し」などのデータがあるものはそれを用いて算出し、データがないものは「生」を用いて算出しました。

※() 付きの数値は、原材料配合レシピからの計算、原材料食品から加工食品を計算、また、文献等による計算値です。

※各栄養素の合計値の多少の相違は端数処理によるものです。