

# 栄養部ニュース 9月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2021年9月1日 No.21-09

## 日本食品標準成分表が改訂されました

「日本食品標準成分表」は日常的に摂取する食品のエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維・食塩・ビタミン・ミネラルやアミノ酸組成・脂肪酸組成などの成分値を示す唯一の公的データ集です。給食の献立作りや食事摂取量の計算・食品の成分表示などに幅広く活用されています。その時代の食の状況や栄養学の知見の変化などに合わせ改訂を重ねており、5年ぶりに八訂が公表されました。

### 改訂のポイント

①前回 2015年改訂より後に改訂された内容を追加し、**収録食品数が2191食品から2478食品に増加しました。**

②調理済み食品の成分が増えました。

・冷凍食品・レトルト食品・お惣菜などの項目が増えました。

和え物・豚汁・煮物・カレー・コロッケ・ハンバーグステーキ・フライ・点心・酢豚・八宝菜・麻婆豆腐・ナムルなどの料理の成分値が追加されました。



・**素材からの重量や成分の変化について情報を掲載しました。**

例えば鶏卵全卵については、生・ゆで・ポーチドエッグ・水煮缶詰・加糖全卵・乾燥全卵に加えて、目玉焼き・炒り卵・素揚げの成分値が追加されました。

鶏卵 全卵	生	142 kcal
	ゆで	134 kcal
	ポーチドエッグ	145 kcal
	目玉焼き	205 kcal
	いり	190 kcal
	素揚げ	321 kcal
	水煮缶詰	131 kcal
	加糖全卵	199 kcal
	乾燥全卵	542 kcal

ここが増えました



③従来の炭水化物を「利用可能炭水化物(でん粉と単糖・二糖類)」と「食物繊維・糖アルコール」に分けて、食品のエネルギー値の確からしさを向上しました。

従来

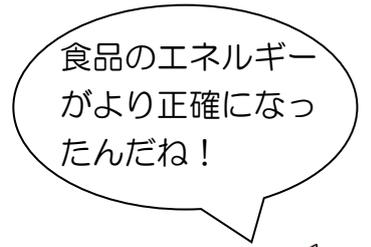
エネルギー換算係数  
炭水化物：4



改訂後

エネルギー換算係数  
炭水化物：利用可能炭水化物：3.75  
食物繊維総量：2  
糖アルコール：2.4

※エネルギー換算係数とは1gあたりのエネルギーのことです。



こめ[水稻めし]精白米うるち米 168kcal→156kcal/100g

しめじ生 18kcal→22kcal/100g などエネルギーが変わる食品があります。

