

敬学会

Note—Book

Made of Paper
Specially Prepared in Tokyo



食物の栄養

五年五組

河田澄子

敬学会賞第十九回入選作品

食の栄養

目

目次 ----- 1

2 重力汽 -----

3 八月一日から十日間のこんだて---

4 こんだてを見てわかったこと---

5 主なビタミンの成分の働き---

6 牛肉とぶた肉の主な所の名前と
味の順序 -----

7 かんきうの栄養 -----

8 ちちの成分(100グラム中) -----

9 ちちの成分のひかく -----

10 たまごの成分(100グラム中) -----

11 食物の消化時間 -----

12 麦、およびさくこの成分 -----

13 食パンの成分 -----

14 めん類の成分 -----

15 さつまいも、じゃがいもの成分 -----

16 野菜の成分(A)春夏に出盛る---
もの

次

17 野菜の成分(B)秋冬に出盛る---
もの

18 各種果物の成分 -----

19 魚の形と名前 -----

20 いわしの成分 -----

21 主なる魚の成分 -----

22 にしんの成分 -----

23 魚の消化時間 -----

24 貝の成分 -----

25 えびいか、貝の成分 -----

26 川魚とその名工品の成分 -----

27 水産名工品の成分 -----

28 ねり製品の成分 -----

29 消化まゆえりつ(%) -----

30 消化時間 -----

31 魚、たまごの消化時間 -----

32 とくしゅ成分 -----

33 ビタミン-----	51 製にかうてい-----
34 魚たまご加工品の成分-----	52 乳製品の成分-----
35 たんぱく質の消化吸収率(%)-----	53 油しの原料-----
36 冷凍うどんの成分(%)-----	54 主なる魚のかんどう中のビタミンA-----
37 かんづめ製品の成分(100グラム中)-----	55 ビタミンD-----
38 肉の部位と成分-----	56 全国のめいか-----
39 肉、および加工品の成分-----	57 各種かしの成分-----
40 ぶた肉、および加工品の成分-----	58 ニブ(材才豆の食用部分)の成分(%)-----
41 たまご、および加工品の成分-----	59 ビスケットの種類-----
42 せいぞうこうてい-----	60 さとうの成分-----
43 にわとり、その他家畜の成分-----	61 しょう油、はのんの成分-----
44 言調理と消化時間-----	62 みその無機質とビタミン-----
45 全国のかちしょう数-----	63 仕込原料のわりあい-----
46 くじら肉の成分-----	64 各種みその成分-----
47 食品中のカルシウムとビタミンB-----	65 製茶の成分(茶葉1けん所成せ)-----
48 牛乳の成分-----	66 各種ソースの配合-----
49 牛乳のたんぱく質-----	67 みそがでるまで-----
50 くじらの種類-----	68 かおりとからしの言調味料の成分-----

69 各きのこの成分
70 茶葉中のビタミン
71 毒きのこ
72 こうし言調味料の成分
73 フけ物の成分
74 フけ物のビタミンかん量
75 きるになる六つの食品
76 この石研究をしてわかつたこと
78 私の考えた一週間のことだて
79 おせわになつた人 利用した本

この石研究をしたわけ

私は毎日、三度々 食事をしていますが、いったいなに
に、なにのえいようがあるか、少ししかわからず、よくきょう味を
もつたので、食物のえいようの石研究をしました。

八月一日のこんだて

朝

ごはん

おつゆ

とうふ
ねぎ
みそ
にぼし

なっとう

きゅうりづけ

ソーセージ

なすづけ

なす煮

ごぼう

昼
ごはん

おつゆ

とうふ
ねぎ
みそ
にぼし

いかのさしみ

なっとう

なすづけ

なす煮

たんぱく質
炭水化物

たんぱく質

無機質

たんぱく質

カルシウム

たんぱく質

ビタミンC

たんぱく質

無機質

無機質

ビタミンC

でんぷん

たんぱく質

無機質

たんぱく質

カルシウム

しほう

たんぱく質

無機質

無機質

夜

つけもの

たまねぎ

ねぎ

めんたい

ごはん

おつゆ

とうふ
ねぎ
みそ
たまご
にぼし

いかのさしみ

なす煮

なすづけ

きゅうりづけ

てんぷら

ピーマン
ソーセージ
たまねぎ
なす
さすぎ
ヤブまいも

無機質

無機質

ビタミンC

でんぷん

たんぱく質

無機質

たんぱく質

たんぱく質

でんぷん

カルシウム

しほう

無機質

無機質

ビタミンC

たんぱく質

無機質

無機質

でんぷん

八月二日

朝	ごはん	でんぷん	にぼし	カルシウム
おつゆ	あぶらけ だいこん みそ にぼし	しぼう 無機質 たんぱく質 カルシウム	ヤンマ なすのみそに なすづけ なつな つけもの だいこん きゅうり	しぼう 無機質 無機質
キャベツのふかし	たんぱく質			
きゅうりづけ	ビタミンC			無機質 ビタミンC
なすづけ	無機質			
なつな	ビタミンC			
でんぷん ピーマン	無機質			
チャーハン	でんぷん しぼう			
冷し中か	でんぷん			
きゅうりづけ	ビタミンC			
せいさい	ビタミンC			
なつな	ビタミンC			
夜	ごはん	でんぷん		
おつゆ	無機質 たんぱく質 しぼう			
だいこん みそ あぶらけ				

八月三日

朝	ごはん	でんぷん	きゅうりづけ	ビタミンC
おつゆ	きさきぎ みそ にぼし	ビタミンC たんぱく質 カルシウム	きゅうりもみ	ビタミンC
なつとう		たんぱく質		
なすづけ		無機質		
なすのみそに		無機質		
つけもの だいこん きゅうり	無機質 ビタミンC			
ヤンマ	しぼう			
ごはん	でんぷん			
ぞうめん	でんぷん			
おつゆ ねぎ きゅうり	無機質 ビタミンC			
夜	ごはん	でんぷん		
おつゆ	しぼう 無機質 たんぱく質			
肉 だいこん みそ				
なすづけ	無機質			

八月四日

朝ごはん	でんぷん
おつゆ	しぼう
肉 たいこん みる	無機質 たんぱく質
なすづけ	無機質
ちその葉	ビタミンC
たまご	たんぱく質
きゅうりづけ	ビタミンC
昼 いためごはん	でんぷん しぼう
冷し中か	でんぷん しぼう
なすづけ	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
夜ごはん	でんぷん
おつゆ	でんぷん
じゃがいも みる にぼし	たんぱく質 カルシウム
なすのみそあい	無機質
あこうだい	しぼう たんぱく質
なすづけ	無機質

きゅうりづけ

ビタミンC

八月五日

朝ごはん	でんぷん
おつゆ	無機質
なす みる にぼし	たんぱく質 カルシウム
きゅうりのもみ	ビタミンC
あこうだい	しぼう たんぱく質
なすづけ	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
なつとう	たんぱく質
ちその葉	ビタミンC
昼うどん	でんぷん
きゅうりのもみ	ビタミンC
なすづけ	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
夜ごはん	でんぷん
おつゆ	しぼう たんぱく質
すば ねぎ みる	無機質 たんぱく質
まぐろのみそづけ	たんぱく質

つけもの
なす
きゅうり

無機質
無機質

八月六日

朝

ごはん	でんぷん
おふゆ	たんぱく質 無機質 たんぱく質
ねぎ みそ にぼし	カルシウム
もやし	ビタミンC
にら	ビタミンC
なすづけ	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
まぐろのみそづけ	
ごはん	でんぷん
おふゆ	たんぱく質 無機質 たんぱく質
ねぎ みそ にぼし	カルシウム
もやし	ビタミンC
にら	ビタミンC
なすづけ	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
まぐろのみそづけ	

夜

くじらのつくたに	たんぱく質
きりいか	たんぱく質
ごはん	でんぷん
おふゆ	たんぱく質 無機質 たんぱく質
肉 ねぎ みそ	カルシウム
きゅうりづけ	ビタミンC
なすづけ	無機質
つけもの だいこん きゅうり	たんぱく質 ビタミンC

朝

八月七日

ごはん	でんぷん
おふゆ	たんぱく質 無機質 たんぱく質
だいこん 大根葉 ねぎ みそ にぼし	カルシウム
かぼちゃにつけ	無機質
なすづけ	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC

夜

つけもの だいこん きゅうり	たんぱく質 無機質 たんぱく質
しおます	たんぱく質
まぐろのかくに	たんぱく質
ごはん	でんぷん
おふゆ	たんぱく質 無機質 たんぱく質
たまねぎ じゃがいも ねぎ みそ	カルシウム
なすづけ	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
なまいかのすもの	たんぱく質

八月九日

朝ごはん	でんぷん
おつゆ	たんぱく質 たんぱく質 カルシウム
とうふ みそ にぼし	
ぜんまいと肉のもの	ビタミンC
だいこんは	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
なすづけ	無機質
大根葉の朝鮮汁	無機質
昼ごはん	でんぷん
おつゆ	たんぱく質 たんぱく質 カルシウム
とうふ みそ にぼし	
だいこんは	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
なすづけ	無機質
ぜんまいと肉のもの	ビタミンC
だいこんは	無機質
なまにしん	しぼう

まぐろのかくに	しょうたんはく質
しおいか	しほう
そうめん	でんぷん
ごはん	でんぷん
カレー	でんぷん
じゃがいも にんじん たまねぎ	ビタミンA
なっばのおしたし	無機質
なすづけ	無機質
きゅうりづけ	ビタミンC
豆	たんぱく質

八月十日

朝ごはん

おつゆ

たいこん
みえ
ねぎ

ハム

いか

せんまいと肉のもの

なつばのおしたし

なすづけ

たまご

昼 冷し中か

なすづけ

きゅうりづけ

なすのもの

夜ごはん

おつゆ

わかめ
にぼし

くじら

でんぷん

無機質

たんぱく質

無機質

しぼう

しぼう

ビタミンC・下かしぼう

無機質

無機質

たんぱく質

でんぷん

無機質

ビタミンC

無機質

でんぷん

カルシウム
カルシウム

しぼう

野菜サラダ

きゅうり

にんじん

じゃがいも

マヨネーズ

なすづけ

きゅうりづけ

なすのもの

ビタミンC

ビタミンA

でんぷん

いろいろ(なんでも)

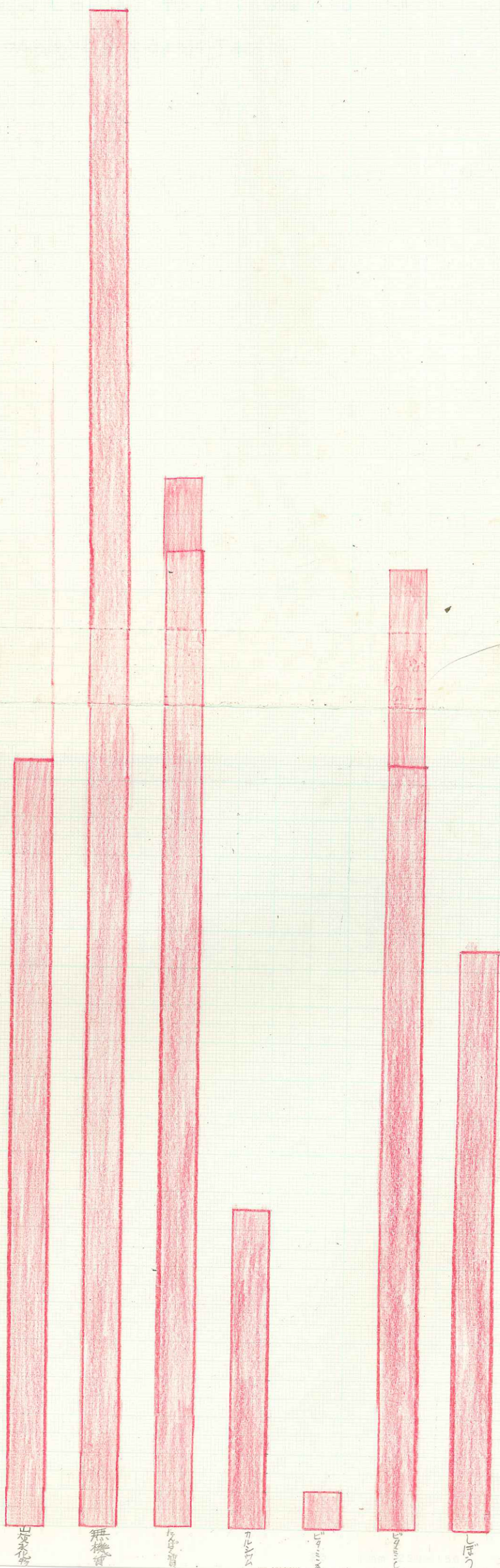
無機質

ビタミンC

無機質

十 日 間 の 栄 養

28
 27
 26
 25
 24
 23
 22
 21
 20
 19
 18
 17
 16
 15
 14
 13
 12
 11
 10
 9
 8
 7
 6
 5
 4
 3
 2
 1
 0



主なビタミンの成分の働き

名前	けっほうしたらどうなるか	ふくむ食品
ビタミンA	夜もうろう(とり目)、かくまくかんそうほう(目にくも)がかかる。 病気に對する ていこうが弱くなる	魚のかんそう、バター らんおう(たまごの黄色い所) 緑や黄色の野菜
ビタミンB ₁	かっけにかかる 食よくがなくなる しんぞうがよわくなる	重カ物の肉ぞう はい芽、たいす こうぼ
ビタミンB ₂	こうかくえん(口のかど)がただれる、くちびる と舌のえんしょうにかかる	かんぞう、牛乳 たまご、こうぼ
ビタミンC	かいけつしょう(ひかや、はぐきに出血する)にかかる 伝せん病にかかりやすくなる	みかん類 トマト いちご なま野菜
ビタミンD	ほねや歯のはつ育が悪い くる病(せむし)にかかる 小児のけいれんをおこす	かんゆ、ほしいたけ バター
ビタミンE	動物が子を生まなくなる	はい芽油、緑色の野菜
カルシウム	ほねや歯の發育が悪くなる 血液が、かたまりにくくなる	牛乳、チーズ、小魚 大豆 野菜

金鉄

ひんけつになる

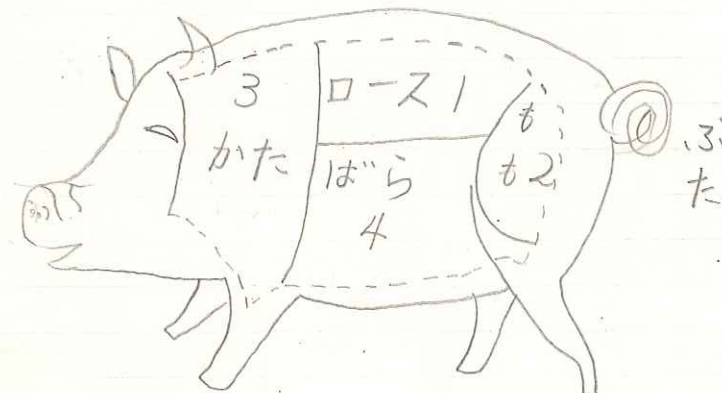
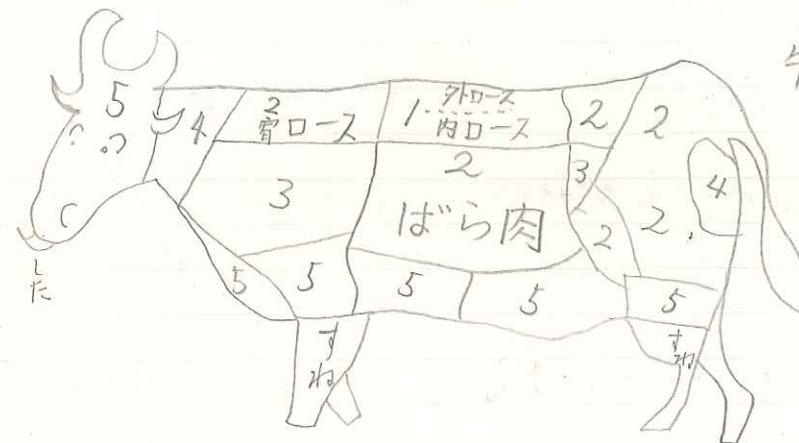
かんぞう 緑よう野菜

ヨード

こうじょうせんしゅ(息ぎれがし 眼球(目の玉)がとみ出る
成長がとまる

海藻類

牛肉とぶた肉の主な所の名前と味のない順序



かんぞうのえいよう

(100グラム中)	カロリー	たんぱく質 グラム	しほう グラム	A 国さいたんい	B ₁ ミリグラム	B ₂ ミリグラム
牛のかんぞう	124	20.5	3.5	5000	0.3	2.2
ぶたのかんぞう	125	19.5	4.4	10000	0.4	2.2
とりのもつ	211	17.6	15.6	—	0.2	0.2
バターペースト	235	16.3	15.4	—	0.09	0.9

ちちの成分 (100グラム中)

	牛乳	山羊乳	人乳
たんぱく質 (グラム)	3.0	3.1	1.4
しほう (グラム)	3.1	3.5	3.1
とう分 (グラム)	4.0	4.5	7.1
カルシウム (ミリグラム)	100	120	20
金矢 (ミリグラム)	1	0.1	0.2
ビ タ ミ ン			
A (国単位)	80	80	80
B ₁ (ミリグラム)	0.04	0.04	0.02
B ₂ (ミリグラム)	0.15	0.14	0.03
C (ミリグラム)	2	1	5

ちちの成分のひかく

無機質	0.16	0.70	1.00
とう質	7.61	4.94	5.35
しほう	2.97	3.92	6.24
たんぱく質	1.53	3.26	4.55
水分	87.73	87.11	82.58
乳の種類	母乳	牛乳	山羊乳

人間が生まれて最初の食べものは、おかあさんの

おちち(母乳)です。おちちはたんぱく質

しほう、炭水化物、無機質、ビタミンと

すべての栄養をふくむ 完全栄養です。

また母乳は、赤ちゃんの成長につれてこくなり、栄養がたくなる。牛乳や山羊乳は

母乳の出ない時、母乳のかわりに赤ちゃんを育てる。これを人工栄養という。

たまごの成分 (100グラム中)

	全たまご	きみ	しろみ
たんぱく質 (グラム)	12.7	16.1	10.2
しほう (グラム)	11.2	32.5	0.1
カルシウム (ミリグラム)	65	150	10
金矢 (ミリグラム)	2.6	6.3	0.1
ビ タ ミ ン			
A (ミリグラム)	800	2000	00
B ₁ (ミリグラム)	0.1	0.25	0.1
B ₂ (ミリグラム)	0.3	0.3	0.3

食物の消化時間

たまご

食 べ て か ら	なまたまご	2時間30分
	半じゆくたまご	1時間30分
	ゆでたまご	3時間15分
	やきたまご	2時間15分

でんぷん (100グラムにつき)

食 べ て か ら	麦	1時間40分
	米	2時間10分
	もち	2時間30分
	パン	2時間20分
	うどん	2時間45分
	じゃがいも	2時間30分
	さつまいも	3時間

しほう (100グラムにつき)

食 べ て か ら	だいす	2時間30分
	らっかせい	3時間30分
	牛肉すき	2時間45分
	ぶた肉すき	4時間15分
	さしみ	2時間30分
	魚、塩やす	3時間

くだもの (100グラムにつき)

りんご 1時間45分
みかん 1日時間45分

おかし (100グラムにつき)

ようかん 2時間30分
ビスケット 3時間

麦 および 雑穀の成分

	熱量	たんぱく質	脂 肪	とう 質	カルシウム	鉄	リ ン
とうもろこし	353	9.6	4.1	69.3	21	7	291
そば	322	13.9	2.5	60.9	36	3	406
ひえ	328	9.4	4.2	63.1	12	—	351
ライ麦	358	13.9	2.7	69.5	39	3	327
内地大麦	326	10.0	1.9	67.3	28	4	356
輸入大麦	332	10.6	1.9	68.4	16	2	189
内地小麦	343	10.0	2.4	70.4	35	5	386
輸入小麦	345	13.0	2.2	68.4	28	4	352
オハメ麦	327	11.5	5.4	58.2	75	1	298
あわ(もち)	330	9.6	3.7	64.6	21	—	316
きび(もち)	344	10.6	1.6	71.9	—	—	—

食パンの成分

熱量	247
水分	39.0
たんぱく質	7.0
脂 肪	1.5
とう 質	51.3
	0.3
灰 分	0.9
ビタミン B ₁	0.15 mg
ビタミン B ₂	0.03 mg

めん類の成分

	熱量	たんぱく質	脂 肪	とう 質	リ ン	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)
うどん	111	3.2	0.1	24.3	61	0.08	0.02
かんめん	333	9.0	1.4	71.2	177	0.03	0.07
えうめん	328	8.4	1.5	70.2	214	0.03	0.07
マカロニー	351	13.5	1.1	71.8	219	0.20	0.03
	357	28.5	0.9	68.8	—	0.15	0.05

さつまいも、じゃがいもの成分の

	さつまいも	じゃがいも
熱量	118	75
水分	69.3	79.5
たんぱく質	1.3	1.9
脂 肪	0.2	0.1
とう 質	27.7	16.7
灰 分	0.7	0.8
カルシウム	12	13
リ ン	154	116
鉄	5	2
ビタミンA(I.U.)	10	0
、 B ₁ (mg)	0.15	0.10
、 B ₂ (%)	0.04	0.03
、 C(%)	30	15

	A (I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
↑	30	0.30	0.10	0
	0	0.40	0.20	0
	0	0.40	0.10	0
	0	0.47	0.21	10
	0	0.40	0.10	0
	0	0.12	0.08	0
	0	0.30	0.10	0
	0	0.30	0.10	0
	0	0.30	0.10	0
	0	0.40	0.10	0

野菜の成分 (A) 春夏に出盛するもの

	たんぱく質	しほう	とうろ	せんい	カルシウム	鉄	ビ	タ	ミ	ン
							A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
ほうれん草	3.0	0.4	1.4	0.8	19	13	8,000	0.12	0.30	150
からしな	3.1	0.3	1.9	1.9	49	7	3,000	0.05	0.20	80
ふき	0.7	0.1	1.0	0.9	7	8	50	0.015	0.015	2
みつ葉	1.2	0.1	0.6	0.7	4	1	4,000	0.08	0.06	60
たけのこ	2.5	0.2	2.2	1.0	1	2	0	0.08	0.08	5
かぶ	1.5	0.1	2.3	1.0	11	1	0	0.03	0.01	5
キャベツ	1.5	0.3	1.7	0.8	9	3	—	0.08	0.30	40
ごぼう	4.1	0.1	13.8	1.5	12	2	—	0.03	0.05	2
とまと	1.0	0.2	1.8	0.3	4	5	400	0.08	0.02	20
たまねぎ	0.6	0.2	4.6	0.5	4	1	0	0.03	0.02	10
かぼちゃ	1.1	0.2	5.3	0.8	6	3	1,000	0.03	0.03	20
きゅうり	0.7	0.2	1.1	0.4	4	3	100	0.02	0.02	5

各種果物の成分

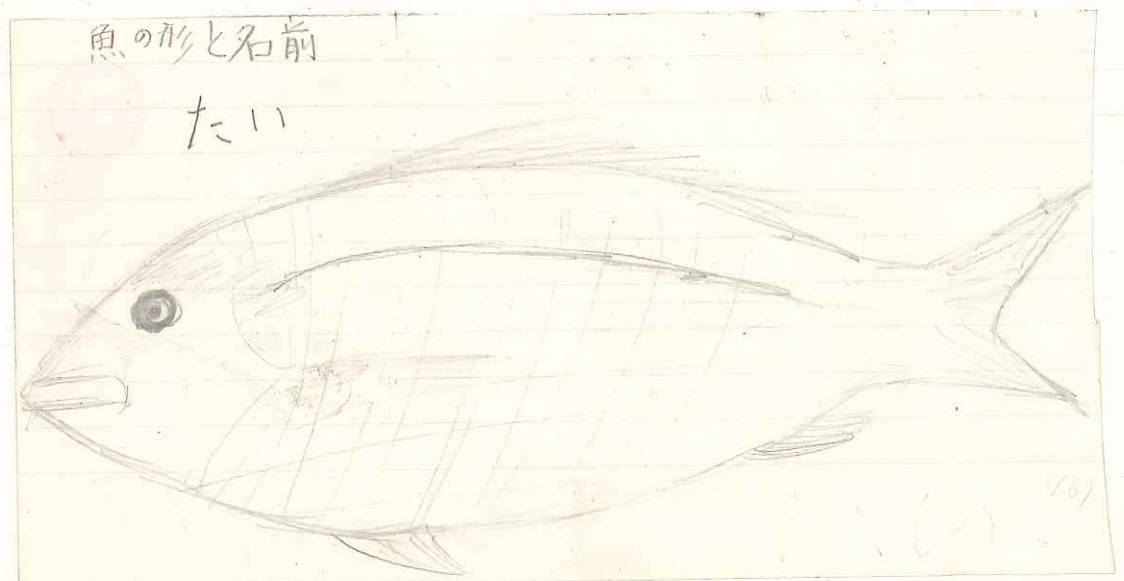
	とうろ	せんい	カルシウム	リン	鉄	ビ	タ	ミ	ン
						A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
あんず	10.6	0.9	1	3	+	3300	0.02	—	5
なし(20世紀)	6.9	0.6	4	13	13	—	—	—	—
西洋なし	14.0	1.5	35	59	8	—	—	—	—
びわ	9.9	0.3	14	—	1	1500	0.02	—	5
すもも	3.3	0.2	18	14	—	45	0.02	—	3
天つとう	6.9	0.4	6	12	14	0	0.02	—	5
白桃	8.8	0.6	6	—	7	—	—	—	—
桜とう	11.1	0.4	17	—	—	100	0.03	—	10
りんご	9.6	0.7	2	35	2	10	0.02	—	5
バナナ	13.0	3.5	—	28	1	200	0.03	—	10
ぶどう	12.1	0.2	4	16	2	0	0.03	—	5
いちじく	6.6	2.0	71	18	3	0	0.02	—	5
かし(富有)	11.7	0.1	7	28	13	—	—	—	—
メロン	3.7	1.1	2	12	7	100	0.06	—	5
パインアップル	6.4	0.7	15	6	5	820	0.03	—	—
ナシ(20世紀)	6.9	1.0	66	96	6	—	—	—	—
ナシ(20世紀)	49.0	14.8	530	135	25	—	—	—	—
かんづめ	18.1	0.7	4	6	4	—	0.01	—	—
かんづめなし	22.0	0.8	22	36	5	—	—	—	—

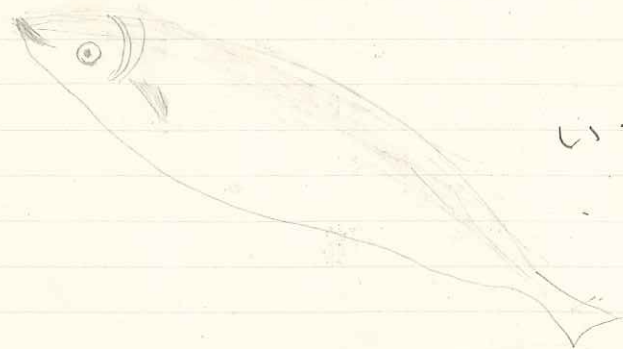
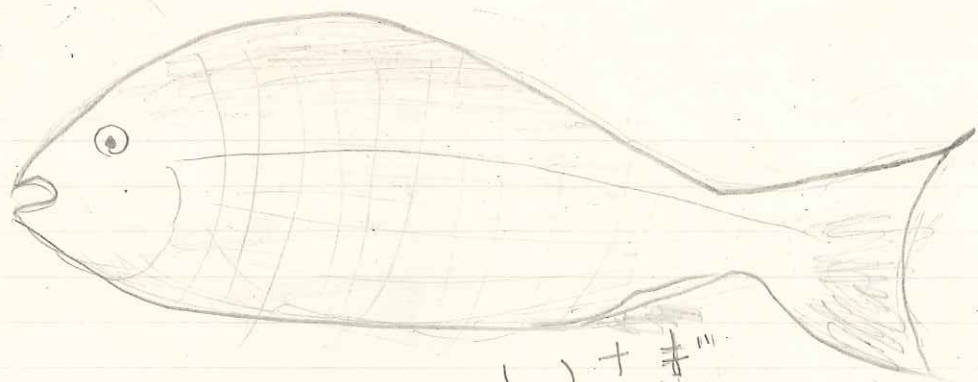
野菜の成分 (B) 秋冬に出盛するもの

	たんぱく質	しほう	とうろ	せんい	カルシウム	鉄	ビ	タ	ミ	ン
							A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
大根	1.1	0	3.1	0.9	12	1	0	0.03	0.02	20
白菜	1.4	0.1	1.5	0.5	14	2	100	0.06	0.05	40
にんじん	1.9	0.2	6.9	1.2	11	2	13500	0.1	0.05	10
つけ菜	1.1	0.1	1.5	0.4	69	6	2,000	0.08	0.08	90
小松菜	2.7	0.3	1.8	0.8	25	4	6,000	0.10	0.15	90
とろろ	1.4	0.1	0.9	0.5	12	3	3,000	0.07	0.20	60
ねぎ	1.5	0.1	5.6	0.7	7	1	400	0.05	0.015	25
芽キャベツ	6.0	0.3	3.1	1.6	12	4	—	—	—	—
わけぎ	1.4	0.2	2.0	0.5	1	19	3,000	0.05	0.15	30
れんこん	2.4	0.1	13.9	0.9	4	5	0	0.05	0.03	45
しんじく	1.3	0.3	2.8	0.8	35	1	6,000	0.1	0.06	50

魚の形と名前

たい





たぐもの

いかひまあさたにさるいこほさは

さば 108 18.0 4.0 14 720 90 0.15

うらを見て下さい



にしんの成分

	熱量	たんぱく質	脂肪	カルシウム	リン	ビタ	ミ	ン
	kcal	g	g	mg	mg	A(I.U)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)
にしん(生)	140	15.8	8.5	102	279	0	0.01	0.20
みかきにしん	340	56.2	12.8	129	2156	0	0.01	0.50
にしん(半干)	314	44.9	14.9	393	942	0	—	—
にしん(みかん)	175	18.6	11.1	33	504	—	—	—
にしん(煮)	—	—	—	—	—	0	0.02	0.30
みかきにん(煮)	279	39.3	9.1	89	844	—	—	—

魚の消化時間

種	類	分量(g)	消化時間
かれい	(生)	100	2時間30分
かれい	(煮)	100	2 45
かれい	(塩焼)	100	3 00
かれい	(生)	100	2 45
かれい	(塩焼)	100	3 00
たけい	(生)	100	2 00
たけい	(煮)	100	3 00
干かれい	(煮)	100	2 00
こい	(生)	100	2 15
こい	(煮)	100	2 45

(19)

たぐもの

いわし



いわしの成分

	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
							A(I.U)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
いわし(半乾)	183	18.2	6.7	—	—	—	0	0.07	0.40	0
いわし(丸干)	256	55.0	4.0	550	5,630	51	—	—	—	—
いわし(煮干)	331	67.1	7.0	2,335	2,192	27	—	—	0.10	0
いわし(田作)	318	67.0	5.5	429	1,261	29	—	—	—	—
いわし(めざし)	173	29.2	6.2	785	950	13	—	0.07	0.40	0
いわし(しらすぼし)	217	49.6	2.1	460	1,666	28	—	0.15	0.05	0
塩いわし	141	22.5	5.7	—	—	—	—	—	—	—
いわし(みりん干)	120	20.1	5.3	16	564	11	—	—	—	—
フィッシュミール	344	66.2	8.4	912	3,764	274	—	—	—	—
いわし(ふつう)	122	18.4	5.4	96	258	8	110	0.02	0.15	2
いわし(多脂)	143	15.7	8.9	156	701	9	—	—	—	—
いわし(少脂)	93	18.9	1.9	96	288	8	—	—	—	—
いわし(わた抜き)	164	16.2	11.0	159	514	9	—	—	—	—
いわし(わた骨抜き)	151	17.9	8.9	35	227	7	—	—	—	—
うるめいわし	136	21.8	5.5	28	610	13	—	—	—	—



7 4 1 1

うらを見て下さい

主なる魚の成分

	熱量	たんぱく質	しほう	カルシウム	リン	ビタミンA (IU)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)
いわし	122	17.0	6.0	125	1,050	110	0.02	0.15
かつお	127	25.0	3.0	30	106	—	0.16	0.15
ひらめ	94	20.9	1.2	11	629	—	0.1	0.2
まぐろ	321	20.9	26.4	15	859	—	0.1	0.08
あじ	128	17.5	6.4	45	671	30	0.15	0.08
さんま	116	20.0	4.0	40	370	—	0.05	0.1
たら	64	14.6	0.6	20	450	200	0.15	0.1
たい	86	18.0	1.5	28	620	—	0.2	0.2
にしん	167	16.0	8.5	140	640	100	0.01	0.2
さけ	130	12.9	8.7	32	146	20	0.25	0.2
ぶり	299	18.5	25.1	4	264	0	0.05	0.04
いさぎ	128	21.5	4.7	112	343	0	0.04	0.30
こち	81	17.8	0.2	11	390	0	0.07	0.10
とびうち	90	21.2	0.5	11	276	0	0	0.07
ほっけ	79	17.5	1.0	99	250	0	0.09	0.04
さわら	167	22.6	3.0	11	400	0	0.04	0.19
はも	112	17.9	5.5	113	233	0	0.03	0.16
さば	108	18.0	4.0	14	720	90	0.15	0.2

貝類の成分

	熱量	たんぱく質	脂肪	とろし	カルシウム	リン	鉄	ビタミ		
								ACI(U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)
あさり	60	10.0	1.3	2.1	6	78	7	150	0.04	0.15
はまぐり	61	10.0	1.2	2.5	60	94	13	160	0.05	0.15
しじみ	103	16.0	1.8	5.6	241	147	44	0	0.04	0.15
赤貝	81	15.5	0.5	3.5	41	69	3	100	0.20	0.20
かき	93	10.0	3.6	5.1	61	93	2	100	0.30	0.20
あわび	100	23.5	0.4	0.7	32	82	3	50	0.20	0.06
ささえ	101	20.2	0.6	3.8	46	124	9	50	0.06	0.06
あさり(佃煮)	260	33.3	3.2	24.7	49	825	48	—	—	—
はまぐり(時雨煮)	141	17.3	1.8	13.8	16	368	6	—	—	—
平貝(西京づけ)	79	17.3	1.1	—	16	437	9	—	—	—
かきエキス	108	26.1	0.4	—	45	416	68	—	—	—

えび、いか、かいの成分

	熱量	水分	たんぱく質	脂肪	リン	カルシウム	鉄	ビタミ		
								ACI(U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)
いか(まいか)	67	82.5	15.2	0.7	237	5	7	0	0.02	0.15
いか(やりいか)	70	82.6	15.0	1.1	307	17	22	—	—	—
いか(ほたるいか)	307	29.1	43.4	14.9	862	24	29	—	—	—
するめ	294	25.9	61.0	5.5	142	36	968	0	0.13	0.25
きざみするめ	278	31.1	60.4	4.0	625	22	36	—	—	—
いか(塩辛)	81	74.2	11.6	2.8	144	35	3	—	—	—
たこ	63	83.7	14.6	0.6	205	4	3	0	0.02	0.12
いせゝこ	65	82	12.6	0.9	109	46	6	—	—	—
いせえび	99	78.5	17.6	3.2	295	10	19	0	0	0.10
くるまえび	27	92.7	6.1	0.3	129	4	2	0	0	0.05
しまえび	55	83.5	10.8	1.3	237	189	8	0	0.01	0.05
しゃこ	61	83.8	12.7	1.1	187	234	3	0	0.12	0.06
ほえび(桜えび)	201	41.7	40.9	4.1	653	700	13	0	0.04	0.28
かき	82	78.3	18.6	0.8	335	60	4	0	0.10	0.015

川魚とその加工品の成分

	熱量	たんぱく質	脂肪	カルシウム	リン	鉄	ビタミ			
							ACI(U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
ます	131	20.5	5.4	14	993	10	0	0.20	0.10	0
さな	93	16.8	2.9	154	154	2	0	0.40	0.10	0
こい	187	23.6	10.1	72	181	2	0	0.40	0.08	0
うなぎ	319	16.4	28.2	34	591	15	500	0.01	0.10	1.5
どじょう	70	14.8	1.2	652	693	8	—	0.80	0.80	—
あゆ	124	14.1	7.5	189	1,155	33	0	0.04	0.10	—
もろこ	142	18.7	7.5	221	596	21	—	—	—	—
わかさぎ	95	17.1	2.9	154	678	5	100	0.13	0.10	0
はせ	85	18.7	1.1	182	360	3	100	0.10	0.05	0
なます	93	18.3	2.2	59	303	5	—	0.30	0.10	0
入っ目うなぎ	627	37.0	53.3	46	339	14	—	—	—	—
うなぎ(蒲焼)	392	26.70	30.99	3340	—	—	—	—	—	—
こいこく	170	17.83	10.96	2940	—	—	—	—	—	—
どじょう(柳川)	95	16.85	3.08	1680	—	—	—	—	—	—
ふな(鰻煮)	178	19.76	7.81	7310	—	—	—	—	—	—
川えび	—	—	—	—	—	—	40	0.015	0.18	0

水産加工品の成分

	熱量	水分	たんぱく質	しほ	とろし	カルシウム	リン	鉄
さけ(西京づけ)	129	68.0	21.0	5.0	—	21	127	6
さくら(西京づけ)	192	63.8	22.9	11.1	—	31	231	23
こはだ(栗づけ)	147	68.5	18.9	7.9	—	1	132	16
あつ(西京づけ)	195	65.2	19.0	13.2	—	196	733	20
たい(みえづけ)	115	69.6	17.8	4.9	—	26	434	13
数子(粕づけ)	136	68.0	22.4	2.6	5.6	9	205	16
くらげ(塩づけ)	6	65.5	1.4	0.1	—	21	157	7
平貝(西京づけ)	79	72.0	17.3	0.1	—	16	437	9
牛肉(みえづけ)	212	47.7	31.4	9.6	—	111	262	14

たべもの

ねり製品の成分

	熱量	水分	たんぱく	脂肪	とら	リン	カルシウム	鉄	B ₁ (mg)	ミン
ちくわ	77	78.3	7.3	1.2	9.1	133	24	5	0.03	0.07
つみいれ	79	77.0	9.1	0.4	9.8	96	64	3	—	—
はんぺん	79	78.1	7.8	0.1	11.9	229	80	1	—	—
焼ちくわ	203	61.5	16.3	11.3	8.9	725	18	17	—	—
さつまあげ	135	68.8	9.2	5.7	11.9	190	46	8	0.07	0.14
かまぼこ	93	73.7	11.1	0.1	11.9	502	314	3	0.02	0.02

消化きゆうりつ(%)

消化時間

	たんぱく	しぼう	とら	分量(g)	消化時間(時分)
かまぼこ	96.9	89.4	96.7	100	3.15
たい	97.8	73.2	—	1	3.00
たら	95.0	—	—	1	2.45
かつお	91.9	86.4	—	1	4.15

魚 たまご

消化時間

とくしゅ成分

	かすの子	けいらん	かすの子	けいらん
消化時間(100g)時間	4	15	2	30
コレステリン	1.08%	0.4%		
レシチン	6.96%	7.2%		
ビタミンA	10(I.U.)	800(I.U.)		

B ₁	7	ミン	ン
A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)

かすの子(千)	10	0.15	0.20	0
からすみ	8	0.30	0.38	0
たらの子	0	0.20	0.10	0
うに	1,500	0.01	0.16	0

魚卵加工品の成分

	熱量	たんぱく	脂肪	灰分	カルシウム
かすの子(精白づけ)	136	22.4	2.63	3.38	0.009
明太魚卵(白かき)	64	13.28	1.16	8.09	0.001
いくら(かんづけ)	124	21.86	4.06	2.94	0.249
このわた(海苔)	89	8.20	0.73	7.61	—
たいのこ(白づけ)	106	21.57	2.24	14.75	0.020

(23) たべもの

たんぱく質の消化きゆうりつ(%) 冷蔵冷凍の成分(%)

	生魚肉	とらぎょにく	冷蔵	冷蔵	冷蔵期間		(月)
				開始時	2	2.5	
いわし	88.28	93.11	てんかとう	6.91	6.86	6.65	5.36
さんま	94.03	93.00	あしとう	1.23	0.92	0.63	0.12
さば	91.91	96.68	金とう介	8.14	7.72	7.33	5.48
たら	94.32	93.77	かじうさん	6.79	0.66	0.55	0.35
にしん	90.97	92.68	さんに対するとう介 の上げ(2)	10.3	1.17	1.33	1.57
たい	93.80	92.33					
いたこ	96.49	92.22					
牛肉	90.40	——					

かんづめ製品の成分(100g中)

	熱量	水分	たんぱく し	脂肪	カルシ ム	ビ 7	ミ 3	ニ	
						A(I.U)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
赤貝(中身)	109	69.7	18.0	0.6	61	—	0.01	0.07	—
かし(おぼろ)	112	72.1	19.6	4.8	27.2	—	0.04	0.13	—
かに(たらば)	92	75.3	18.4	0.3	54	—	0.01	0.01	—
いくら(やど)	184	58.2	24.0	6.4	56	—	0.03	0.07	—
いくら(ゆづ)	161	62.3	30.6	4.3	14	—	0.11	0.06	—
さけ	132	71.2	20.8	5.4	172	—	0.02	0.04	—
ゴドビー	243	53.2	24.8	13.8	56	—	0.01	0.04	—
アサハラガス(煮)	31	92.2	0.1	2.0	17	—	0.06	0.05	—
グリーンヒース	70	79.5	3.1	0.3	27	160	0.04	0.04	0
まつたけ	23	92.5	1.2	0.1	12	—	0.01	0.03	—
もも(おぼろ20%)	85	78.1	0.4	0.1	10	20	+	0.01	2
みかん(おぼろ20.3%)	87	78.1	0.7	0.2	21	2480	0.02	0.02	13
りんごシヤム	278	29.8	0.4	0.1	16	30	+	+	—

(25)

たべもの

うらを見て下さい

土 2 胃 子 ン

熱 量 脂 肪 たんぱく

ロース	111	3.30	19.60
1等肉	107	2.80	19.70
2等肉	114	2.63	21.72
3等肉	136	3.48	25.39
4等肉	106	1.79	21.78
ヒレ	114	3.88	19.01
背肉	78	0.76	16.66
小間切	267	20.21	19.20
舌(たん)	228	16.07	19.11
かんぞう	101	3.58	16.53
じんぞう	90	2.03	17.46

肉 および加工品の成分

	熱量	たんぱく	脂肪	カルシウム	リン	金失	ビ			
							A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
牛肉(焼)	133	20.1	3.7	6	214	14	0	0.06	0.08	2
牛肉(た)	259	19.2	20.2	4	79	5	50	0.06	0.05	1
牛肉(焼)	124	20.5	3.5	5	358	10	5000	0.30	2.00	30
牛肉(焼)	88	19.5	2.0	7	428	16	0	0.44	1.60	10
牛肉大和煮	141	17.9	2.3	96	157	8	—	—	—	—
コンビーフ	247	23.7	16.9	340	365	39	—	—	—	—

た べ も の

(26)

土 2 胃 子 ン

魚 卵 の 成 分

	熱量	水分	たんぱく	脂肪	灰分	リン	カルシウム	金失
からすみ	398	22.60	41.20	23.03	5.61	388	—	1
たいの子	111	75.72	18.27	4.26	1.61	480	48	1
かすの子	96	77.08	19.99	2.70	1.36	145	3	3
かすの子(干)	161	20.00	12.20	12.50	—	250	16	4
たらの子	120	66.78	24.60	2.35	5.38	512	4	3
しら子	71	84.20	13.10	2.10	1.49	458	—	1
すじこ	124	70.91	21.86	4.06	2.94	188	249	6
カビア	223	46.31	25.66	13.37	9.18	503	24	68
うに	178	44.50	25.10	6.30	18.83	528	334	10
むつこ	184	63.06	25.26	9.20	1.70	465	8	4
にしん	—	5.75	13.80	10.60	4.22	—	—	—
こい	—	5.56	12.22	18.18	0.80	—	—	—

海 藻 の 成 分

	たんぱく	脂肪	たんぱく	たんぱく	カルシウム	リン	金失	ビ	ミ	ニ
	し		し	し				A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)
こんぶ	4.66	1.86	5.70	12.80	186	210	22	50	0.10	0.20
こんぶ(佃煮)	2.47	0.29	24.39	3.08	43	97	8	—	—	—
とろろこんぶ	2.80	0.84	62.60	—	929	—	50	0	0.06	0.20
わかめ	12.45	0.88	4.42	4.15	389	636	106	400	0.10	0.15
青のり	20.70	0.30	60.80	7.20	119	—	104	3000	0.06	0.30
のり(佃煮)	36.60	+	43.00	—	19	155	20	36,000	0.15	0.60
あさだのり	4.69	0.50	11.31	0.25	220	170	12	—	—	—
ひじき	9.70	1.95	11.42	10.40	360	196	111	450	0.01	0.20
もずく	0.70	0.37	0.40	—	61	185	5	—	—	—

★こんぶにふくまれるとくい成分アルギン酸は、えられるアルギン酸ソーダは、アイスクリームのあんていざいとなる

た べ も の

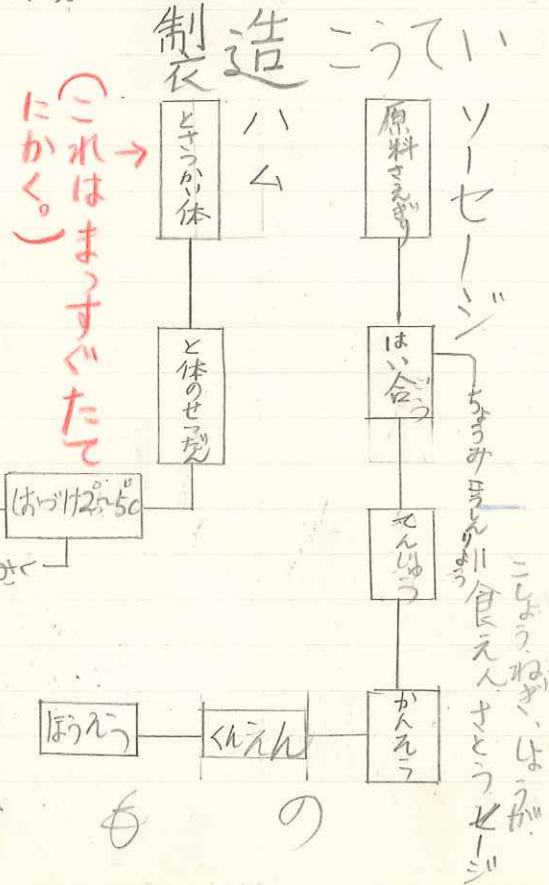
(24)

ぶた肉 および加工品の成分

	熱量	たんぱく質	脂肪	カルシウム	リン	鉄	ビ ₁	タ	ミ	ニ
	kcal	g	g	mg	mg	mg	AI.U	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
ぶた肉(なみ)	145	21.4	65	4	179	5	0	1.00	0.12	2
ぶた肉(たし)	408	14.1	39.0	5	137	2	50	0.25	0.06	1
ぶた肉(かんたん)	125	19.5	4.8	6	369	16	10,000	0.40	2.20	10
ハム	217	22.7	14.0	—	—	—	—	0.40	0.10	0
ベーコン	645	8.5	69.3	—	—	—	—	—	0.13	—
ソーセージ	270	13.8	22.0	—	—	—	—	0.30	0.10	0
焼 ぶた	286	47.3	10.8	—	—	—	—	—	—	—
レバーソーセージ	359	26.7	28.0	—	—	—	—	—	—	—

たまごおよび加工品の成分

	熱量	たんぱく質	脂肪
	kcal	g	g
けいらん	152	12.7	11.2
からん	562	42.6	43.5
あひる	168	12.4	13.2
うずら	153	13.1	11.2
	163	15.6	11.7



うらを見下さい

食品中のカルシウムとビタミンB

	カルシウム	1)	ニ	ミ	ニ
	mg	mg	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
牛乳	100	90	0.04	0.15	
だし粉	1200	980	0.30	1.60	
らんお	12	282	0.10	0.30	
牛 肉	6	214	0.06	0.08	
ぶた肉	4	179	1.00	0.12	
いわし	125	1050	0.02	0.15	
かつお	30	106	0.16	0.15	
大豆	192	507	0.50	0.20	
ほうれん草	9	69	0.12	0.30	
にんじん	11	86	0.10	0.05	

牛乳の成分

	熱量	たんぱく質	脂肪	とうし	カルシウム	鉄	ビ ₁	タ	ミ	ニ
	kcal	g	g	g	mg	mg	AI.U	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
牛乳(平均)	58	3.0	3.1	4.5	100	1	80	0.04	0.15	2
だし乳	29	3.5	0.3	3.0	27	1	+	0.04	0.15	2
山羊乳	62	3.1	3.5	4.5	120	0.1	80	0.04	0.14	1
人乳	62	1.4	3.1	7.1	20	0.2	80	0.02	0.03	5

牛乳のたんぱく質

牛乳/100分中 (ちっさX6.38)	ショート ホーン	エアシャー	ホルスタイン
カゼイン	2.41	3.06	2.45
アンブリン	0.38	0.39	0.45
グロブリン	0.17	0.24	0.14
全ちっさ	0.457	0.609	0.501

30x1
にわとり、いんげん、ちくちくの成分

	熱量	たんぱく質	脂肪	カルシウム	リン	鉄	ビ	タ	ミ	ン
							A(I.U)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
鶏肉	129	21.0	5.0	4	279	6	10	0.10	0.10	0
にわとり (もつ)	211	17.6	15.6	6	339	38	13400	0.28	0.80	25
かき	119	23.7	2.7	17	286	14	0	0.26	0.26	2
すずめ (肉)	141	31.3	1.7	6	312	9	—	—	—	—
七面鳥	119	19.4	4.6	471	594	14	—	—	—	—
はと	137	26.4	3.5	15	228	16	0	0.20	0.15	2
うすら	200	20.4	13.2	16	283	3	—	—	—	—
つぐみ	112	18.5	4.2	9	74	4	0	0.90	0.39	2
全らん	88	13.1	4.0	405	498	48	—	—	—	—
らん	152	12.7	11.2	12	282	7	800	0.10	0.30	0
らん	357	16.1	32.5	37	630	6	2000	0.25	0.30	0
らん	42	10.2	0.1	2	64	1	—	0.01	0.30	0

調理と消化時間

生たまご(100g)	時間 分
(100g)	2.30
(100g)	1.30
(100g)	3.15
(100g)	2.45

全国のかきくはうりよう

にわとり	16,633,703
あひる	265,704
かちょう	2,977
七面鳥	6,866

くじら肉の成分

	熱量	水分	たんぱく質	脂肪	リン	カルシウム	金失
赤肉	109	72.76	24.36	1.24	195	4	0.019
白肉	136	80.68	5.77	12.52	34	4	0.003
塩づけ皮	279	63.00	1.11	30.50	21	32	0.020
塩づけ赤肉	159	54.86	10.85	9.27	194	34	0.015
塩蔵赤肉	125	58.9	26.8	1.9	845	26	0.024
冷凍赤肉	89	78.5	18.8	1.5	635	20	0.018
大和口煮	188	56.01	34.06	5.78	598	16	0.019

たへもの

(28)

くじらの種類

しろながすくじら



ながすくじら



せみぐじら



まっこうじら



ざとうくじら



いわしくじら



ゴンドラくじら



かい さつじん せいやく びん

カルシウム	鉄	ビ	タ	ミ	ジ
		A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
890	1.0	700	0.25	1.30	5
760	0.9	600	0.20	1.10	4
1200	1.0	20	0.30	1.60	5
300	0.3	220	0.08	0.40	2
270	0.2	190	0.06	0.35	1
630	0.2	1000	0.03	0.45	0
17	1.0	2000	30.00	150.00	0
41	4.0	—	—	—	—
10	0.1	2400	0.01	0.03	0

9) たべもの

ホーブ



かや



と
も
じ



いわし



なたね

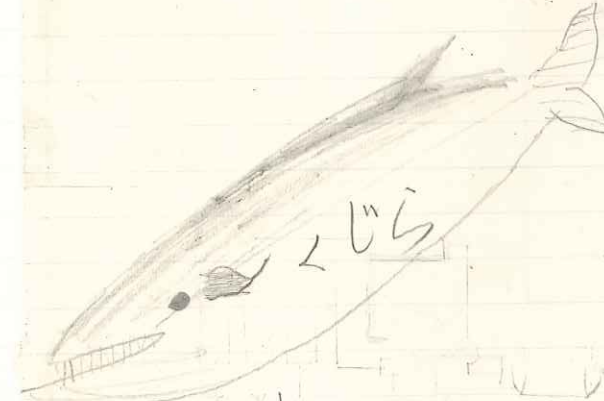
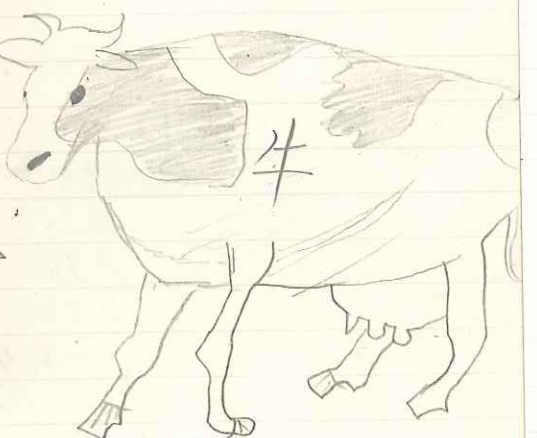


かんじつ

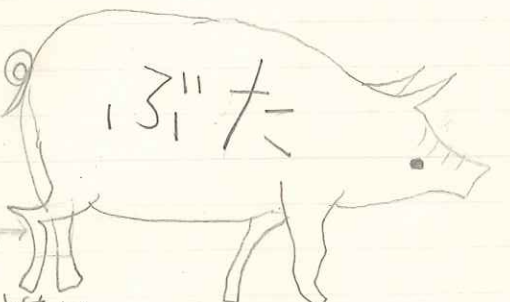


油しの原料

大豆



くじら



た



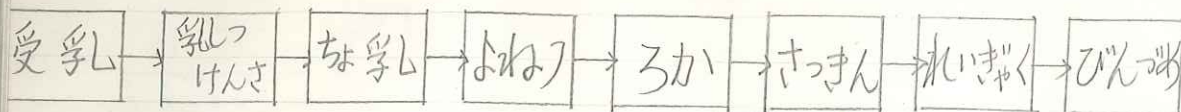
ゴマ

らつかせい



たべもの

うらを見て下さい

[illegible]

	熱量	たんぱく質	しほう	とうし	カルシウム	金鉄	ビ ¹	7	ミ	ン
							A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
全乳粉	499	25.4	26.5	39.1	890	1.0	700	0.25	1.30	5
乳粉(脱脂)	482	22.1	22.5	47.8	760	0.9	600	0.20	1.10	4
脱脂乳粉	357	34.8	1.0	52.2	1200	1.0	20	0.30	1.60	5
乳粉(脱脂)	330	8.4	8.5	58.0	300	0.3	220	0.08	0.40	2
〃 (脱脂)	138	6.8	8.0	9.7	270	0.2	190	0.06	0.35	1
チーズ	360	25.2	27.2	3.1	630	0.2	1000	0.03	0.45	0
クリーム	317	0.65	34.1	2.0	17	1.0	2000	30.00	150.00	0
ヨーグルト	85	4.13	3.9	8.3	41	4.0	—	—	—	—
バター	734	0.6	81.2	0.2	10	0.1	2400	0.01	0.03	0

土はる魚のかんぞう中のビタニンA

	かんぞう(%)	かんぞう中の ビタニン(U.S.P)	たいえくしんと
まぐろ	6~16	30,000~250,000	12
めねけ	7~19	50,000~150,000	300
油かれい	10~16	30,000~60,000	300
いしなま	8~17	100,000~500,000	400~500
さば	5~12	15,000~60,000	130~200
油さめ	50	1,000~50,000	200
またら	35	1,000~10,000	70~300
すけうたら	35	3,000~30,000	200
かつお	10	10,000~20,000	30

ビタニンD

	(100g中のr)
にしん	0.14
かき	0.16
らんおう	20.00
牛乳	0.2~0.4
バター	0.4~20
いわし	0.14
たら肝油(めん)	40~400
しいたけ	0.14
サンピニオン	0.14
やまとりたけ	0.14

さとうの成分

	水分	蔗糖	せんい	灰分	非とうゆつ物
かんしやてんさい	69~75 76	7~20 17	8~17 4.5	0.3~0.8 1	0.5~1 1.5
	水分	結晶糖	非結晶糖	灰分	水
かんしやとうみつ	14.73	32.97	48.95	3.35	
てんさい	20.00	50.00	20.00	10.00	
	蔗糖	転化糖	灰分	水	
ふうとう	91.89	5.46	0.95	(アメリカ産)	
さとうもろこし	86.48	8.76	1.06	(アフリカ産)	
白下糖	53	1/4	5/4		

しょう油の成分

	最高	最低	平均
比重	1.316	1.138	1.190
エキス分	49.07	21.11	36.95
灰分	27.64	16.35	20.61
食塩	25.54	11.89	18.92
全ちつ分	2.146	0.53	1.223
たんぱく質N	0.427	0.30	0.109
えんき質N	0.167	0.04	0.171
アンモニア態N	0.462	0.06	0.142
かんげんと	11.000	0	3.93
デキストリン	9.16	0	0.170
えん数	2.62	0.66	1.39

各種かしの成分

	熱量	水分	たんぱく質	脂肪	とうしつ
きんづば	216	44.0	6.0	0.2	47.6
くりまんじや	258	34.6	4.6	0.1	59.7
ねりようかん	206	47.5	5.0	+	46.6
らくかん	344	14.0	3.5	0.3	81.9
ハツ橋	351	10.7	5.1	0.5	81.4
かりんとう	489	8.0	4.1	25.8	60.0
カステラ	334	20.3	7.0	3.6	68.4
アップルパイ	212	56.7	2.0	8.5	31.9
シュークリーム	187	58.4	4.3	4.6	32.2
もたか	280	28.6	7.6	0.1	62.2
酒まんじや	241	38.8	4.6	0.3	54.9
くりおこし	370	6.9	2.0	0.5	88.7
ミルクキャラメル	388	8.0	2.5	4.5	84.4

和のかしの原料

小麦粉 かたくり粉 さとう かんてん 小豆 白あんけん

洋のかしの原料

油し さとう バター たまご 小麦粉 れん乳

ニブ(カカオ豆の食用部分)の成分(%)

水分	2.0	でんぷん	6.2
しぼり	55.0	せんい	2.7
はい分	3.09	ペントサン	1.5
えたんぱく	13.8	アミン	6.0
デオブロン	1.50	ゆうきさん	2.5
じゅうたんぱく	10.8	かようせいむちん物	7.7
とう分	1.0		

たべもの

3.

みその無機質とビタミン

	赤みそ	白みそ
1) 鉄	306	146
カルシウム	25	7
ビタミンB ₁ (mg)	124	74
ビタミンB ₂ (mg)	0.05	0.10
ビタミンB ₆ (mg)	0.15	0.15

仕込原料のわりあい

けんりょう	いあい	仙台みそ	あまみそ
せい白まい		7石	15.7石
大豆		14石	12.8石
塩		185貫	94貫
たね水		2.8石	1.6石
こうじにみそ		5分こうじ	12分こうじ
ほし出しみそ		1.600貫	1,700貫

うらをみて下さい

各種みその成分

	乾量	たんぱく質	脂	肪	とうもろ	食塩
赤みそ	158	12.6	4.5	16.7	11.5	
白みそ	170	10.0	1.7	18.6	4.5	
田なかみそ	147	8.5	4.2	18.7	12.0	
江戸みそ	197	14.3	6.2	20.7	5.8	
仙台みそ	162	10.2	6.3	16.0	10.4	
八丁みそ	205	23.2	10.6	4.1	7.8	
金山寺みそ	191	5.8	1.1	39.4	1.8	
鉄火みそ	243	9.0	5.2	40.1	2.3	
えちごみそ	165	13.4	4.8	17.2	15.9	
しほきみそ	219	10.1	3.9	35.9	4.7	

製茶の成分 (茶葉しけん所成せき)

	ティン	タンニン	フェニル物	カセイン	灰分
きよくろ	34.65	3.73	11.24	4.28	14.00
てん茶	35.75	4.62	10.03	—	9.66
せん茶	31.62	2.84	12.64	4.56	10.64
はん茶	20.31	1.91	10.47	4.31	18.98
おおくろ茶	31.31	3.26	14.27	3.28	8.29
紅茶	28.29	2.68	7.19	2.37	12.79

(3)

(調味)

かおりとからしの料の成分

	たんぱく	しほう	とうもろ	リン	カルシ	鉄	ビ	タ	ミ	ン	
	し			A			A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
わさび	6.1	6.2	21.8	116	93	5	150	0.15	0.10	80	アリール・セニフェール
しょうが	2.1	9.9	4.0	19	14	2	10	0.010	0.03	5	ジンゲロン
とうからし	9.3	13.9	32.1	534	123	31	2000	0.20	0.09	200	7-サイチン
西洋からし	0.7	0.1	1.9	20	16	3	1000	0.20	0.50	0	シニグリン
さんしょう	10.1	7.2	37.2	393	101	81	—	—	—	—	—
にんにく	1.3	0.2	20.4	41	90	3	0	0.10	0.10	10	—
こしょう	14.2	16.4	27.8	1.107	68	37	—	—	—	—	カビシン
カレー粉	13.2	18.0	51.8	830	124	45	—	—	—	—	—
七とうからし	18.5	28.3	25.5	1.495	100	85	—	—	—	—	—
パプリカ	14.9	16.3	27.5	830	84	23	—	—	—	—	—
しその実	2.6	1.2	2.3	68	135	13	4000	0.08	0.09	20	—

各種すこの成分

	たんぱく	脂	肪	とうもろ	せき	灰分	ビ	タ	ミ	ン
	し						A(I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
まつたけ	1.98	0.34	6.26	1.76	0.86	0	0	0.05	0.5	0
いたけ	7.58	0.93	11.42	2.47	5.22	0	0	0.4	0.3	0
いたけ(白)	12.50	1.59	23.64	5.48	4.55	0	0	0.5	1.0	0
いたけ(黒)	23.14	3.11	39.22	6.98	8.26	—	—	—	—	—
松つゆ	1.88	0.26	2.53	1.12	0.67	—	—	—	—	—
しめじ	1.37	0.09	1.52	0.51	0.88	0	0	0.08	0.5	5
きくらげ()	10.04	0.12	58.35	12.91	6.27	—	—	—	—	—
たけのこ(かんづめ)	1.50	0.09	1.93	0.32	0.40	0	0	0.05	0.37	0
シャンピニオン	3.73	0.18	2.44	0.75	0.77	0	0	0.1	0.35	3

(41)

うらをみて下さい

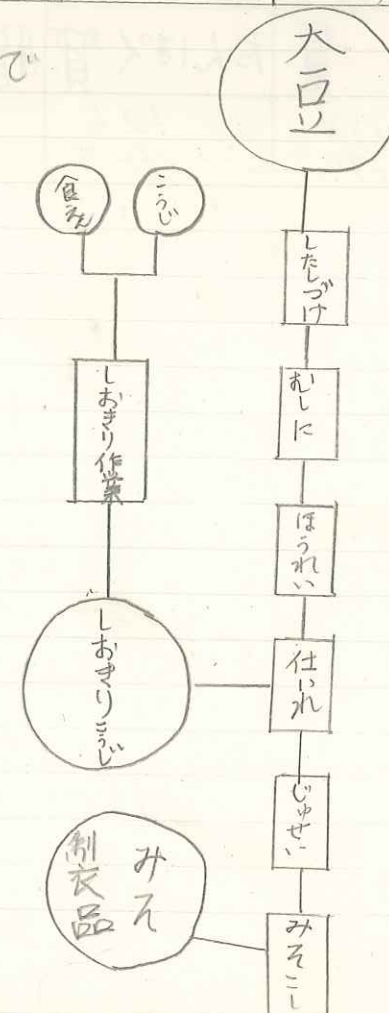
余葉中のビタミン

		A (I.U.)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
茶葉中の	ばいん茶	30,000	0.08	0.50	100
	せん茶	22,000	0.25	0.40	150
	ぎやくろ	15,000	0.20	0.30	100
	こう茶	4,000	0.09	0.40	70
	まつ茶	15,000	0.10	0.30	50
茶葉中の 茶葉しんえ	ばいん茶	0	0.015	0.02	2
	せん茶	0	0.015	0.02	2
	ぎやくろ	0	0.015	0.02	2
	こう茶	0	0.005	0.05	0
	まつ茶	0	0.005	0.05	0

各種ソースのはいごう(配合)

マヨネーズ	トマトソース	トマトケチャップ	ウスターソース
めん油 4.5	トマトパルプ 100g	トマトパルプ 100g	玉ねぎ 30
めん油 75	食塩 4kg	はくす 2kg	にんじん 40
しょうゆ 2	さとう 50g	さとう 1.2g	にんにく 30
食塩 0.8	しょうゆ 40g	食塩 1.5g	しょうが 50
0.5	しょうゆ 30g	とうからし 48kg	タイム 1
水 45	こしょう 1.4kg	肉かつら 12g	ローレル 1.5
	丁か 0.6g	丁か 0.4g	にくず 5
			こしょう 5
			水 470

みえが出来るまで



きのこ



たまご

てんぐたけ

かんさいかんかの成分

	熱量	たんぱく質	脂肪	とうもろこし	せんい	リン	カルシウム	鉄
かんぴょう	225	5.97	0.58	49.03	10.59	69	80	18
いもから	191	6.57	1.46	37.82	11.50	290	131	47
わらび	264	26.82	1.21	36.85	12.64	1,607	68	133
干しぜんまい	269	17.57	2.70	43.71	8.44	277	40	42
切干し大根	217	10.13	0.23	43.60	6.81	389	75	19
切干し甘藷	368	3.45	0.72	86.95	2.20	170	16	11
干しぶどう	334	2.60	6.12	66.10	1.00	96	66	6
干しいちぢみ	237	8.20	1.41	48.20	14.80	135	530	25
干し木市	208	1.30	0.44	44.80	15.00	87	69	10
干しあんず	254	3.0	1.8	56.3	5.1	14	8	1
リョウカン	221	2.7	1.5	47.1	1.3	183	42	10
干しバナナ	303	2.8	0.7	71.3	1.8	—	—	—

(42)

うらを見てください

きそになる六つの食品

ほしいたけ かんゆ
バター、マーガリン
(ビタミンA、D)

緑や黄色のいんげい
(ビタミンA、C
鉄、カルシウム)

野菜とくだもの
ビタミンC



食物は種類によって、それぞれ役割りがあり、私たちが何をどのくらい食べたらいかが考える場合、わかりやすいように、六つのきそ食品にわけています。この六種類を、毎日の食事に、旨味よく配合すれば、必要なすべての栄養がとれ、これが正しい食生活の目標となる。

(44)

つけ物の成分

	熱量	水分	たんぱく し	脂肪	糖質		リン	カルシ ウム	鉄
浅づけ(大根)	38	88.17	1.64	0.08	7.63	1.15	105	14	7
福神づけ	104	65.01	3.68	0.67	20.83	1.11	87	19	10
みそづけ(大根)	83	64.70	4.30	0.19	16.10	3.00	151	96	8
ならづけ(大根)	88	72.33	3.49	0.25	18.00	1.28	260	17	14
ぬかみそづけ(大根)	20	89.24	1.28	0.24	3.25	0.70	253	9	4
塩づけ(白菜)	14	90.61	1.35	0.15	1.77	0.62	44	10	36
たくあん	32	78.10	1.70	0.30	5.50	0.90	105	+	8
うめぼし	34	78.90	0.50	1.33	4.90	0.60	+	49	4
わさびづけ	199	41.89	8.40	3.78	22.29	2.62	236	201	13
べにしょうが	22	83.49	0.62	0.56	3.38	0.51	24	15	15
千まいづけ(かぶ)	83	78.11	0.35	0.27	19.75	1.08	86	11	57

つけ物中のビタミン量

	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
大根塩づけ(葉)	—	—	13.9
大根塩づけ(根)	—	—	14.6
たくあん	0.03	0.04	0
梅ぼし	0.06	0.09	0
しろの葉づけ	0.03	0.13	0
らっきょう塩づけ	0.04	0.03	—

この研究をしてわかったこと

私の家庭の毎日

私の家庭の食事を1日分、毎日 記録してみました。

そのほか たべものの ありもとくにたろう(有本 邦太郎) 先生

私たちの食べもの

家庭科の 図 食育のそくかてつあ(相賀 徹夫) 先生の本を、

所々、ノートにうつしてみました。 その結果、まとめたものを話した

15ページのグラフで、わかるように 大へん、むらのある事が、わか

した。 それによって 食事を平均にとらないと 体の部分、部分に

えいまうします。 たとえば、ビタミンAを食べないと 夜もうしょうに

かかり、ビタミンB₁を食べないと かけにかかり、ビタミンB₂を食べないと

こうかくえんにかかり、ビタミンCを食べないと かけつしょうにかかり

ビタミンDを食べないと ほねや歯の発育が悪くなり、ビタミンEを食べ

ないと 動物が子を生まなくなり、カルシウムを食べないと 血液が

たまりにくくなり、鉄を食べないと ひんけつをおこし、ヨードを食べな

いと 成長がとまります。 これは一列でまがたくさんあります

だから毎日、私たちが 食べる おかずや おつゆには 六つの 必要な食品

のふくんだ食物を 少しずつ 食べて 健康を たもつために このよう

を、守っていきたいと思います

私が考えた一週間のこんだて

	朝	昼	夜
月	ごはん だいこんじる おでん りんご 揚げ物 のり ゆでたまご	総合食	ごはん わかめじる 揚げ物 さんま つけもの ぜんまいと 肉のもの
火	パン ピーナッツ クリーム みか 野菜 サラダ、牛乳	総合食	ごはん なつとうかいり はいったおつけ 火焼きハム つけもの
水	ごはん のり(べいせいしている) なすの味の たまご、ソーセージ	総合食	ごはん コシチチュー つけもの 野菜のにつけ
木	パン ジャム 牛乳、りん ご 野菜サラダ	総合食	あぶらけのおつけ レバーのいためのなつな 揚げ物
金	ごはん(お茶づけ) たくあん	総合食	ごはん 半じゆたまご つけ物 ごぼうのいため 肉のおつけ 豆
土	パン チーズ バター トマト ジューサー	ラーメン つけ物 ゆで たまご 大豆 みかん なめ このおつけ	ごはん カレー つけもの ぶくじんかけ
日	ごはん たまごじる なつとう なつぼうのおしとし つけ物 とこんと、ぜんまいのいためもの	すし つけもの	チャーハン ぜんまいと 肉のもの つけもの

利用したもの
本 3冊

お世話になった人
母、 女市