

シート6 食品構成表(2000kcal 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、大豆製品 _____ 回とした。
- ③穀類エネルギー比率 _____ %E (炭水化物エネルギー比率 _____ %E)
- ④たんぱく質エネルギー比率 _____ %E (動物性たんぱく質比率 _____ %)、脂肪エネルギー比率 _____ %E

1食分(昼)の場合3/8とする

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(g)	脂質(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	米	g	kcal	g	g
	1) パン類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	パン類	g	kcal	g	g
	2) めん類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	めん類	g	kcal	g	g
	3) 米	小 計 (A)		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。	たんぱく質エネルギー比率 _____ %E	肉類	g	kcal	g	g
	1) 肉類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	魚介類	g	kcal	g	g
	2) 魚介類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	卵類	g	kcal	g	g
	3) 卵類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	乳類	g	kcal	g	g
4) 乳類 (1日: _____ g)	小 計 (B)		kcal	g	g	
植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	大豆製品	g	kcal	g	g
	1) 大豆製品 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	緑黄色野菜	g	kcal	g	g
	2) 緑黄色野菜の摂取量決定 _____ g	その他の野菜	g	kcal	g	g
	3) その他の野菜の摂取量決定 _____ g	きのこ類	g	kcal	g	g
	4) きんこの摂取量決定 _____ g	藻類	g	kcal	g	g
	5) 藻類の摂取量決定 _____ g	みそ	g	kcal	g	g
	6) みその摂取量決定 _____ g	いも類				
	7) いも類の摂取量決定 _____ g	果実類				
	8) 果実類の摂取量決定 _____ g	その他の穀類				
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	小 計 (C)		kcal	g	g	
			小 計 (A+B+C)	kcal	g	g
砂糖・油脂類の使用量の決定 ※一定期間の摂取頻度を考慮し決定する。	パン類 (_____ 日で _____ 回) に、ジャム _____ g を使用	砂糖・甘味料	g	kcal	g	g
	1) 砂糖の摂取量決定	油脂類	g	kcal	g	g
	2) 油脂類の摂取量決定	小 計		kcal	g	g
合 計						
エネルギー・産生栄養素バランス	P比 : _____ %E	F比 : _____ %E	C比 : _____ %E			