

食品交換表

【一日分析】 2006/11/08(水) 食事区分: 一日 群数: 9 食品数: 44  
 交換表: 00001 糖尿病食品交換表 適正単位: 00005 糖尿病交換表23単位(1840kcal)  
 コード: 000000000000005 個人名: きのこ太郎

食品交換表				五訂成分表																	脂肪酸						
食品群/食品	摂取単位	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	無機質							ビタミンA		ビタミンD		E-トコフェロール		ビタミン		飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	食塩相当量 g	n-6合計 g	n-3合計 g
								カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	レチノール当量 μg	D μg	Eα mg	γ/δ当量 mg	B6 mg	葉酸 μg								
▽01群(6)表1	15.71	434.14	426.00	1256	30.6	7.2	259.2	169	401	3.3	4.3	0.78	2.50	1	Tr	0.9	10.2	0.51	95	1.77	0	2.0	0.73	0.04			
食パン 学校給食用	4.84	150.00	150.00	387	15.5	4.9	70.1	74	150	0.9	1.0	0.17	0.42	0	Tr	0.0	4.4	0.06	39	1.08	0	2.0	0.00	0.00			
パン粉 乾燥	0.09	2.00	2.00	7	0.3	0.1	1.3	1	3	0.0	0.0	0.00	0.01	Tr	0.0	0.0	0.1	0.00	1	0.04	0	0.0	0.03	0.00			
こめ 白米 穀粒 精白米	9.34	210.00	210.00	748	12.8	1.9	161.9	11	197	1.7	2.9	0.46	1.68	0	0.0	0.2	4.7	0.25	25	0.61	0	0.0	0.63	0.02			
さつまいも 塊根 焼き	1.10	60.00	54.00	88	0.8	0.1	21.1	18	30	0.4	0.1	0.11	0.17	1	0.0	0.7	0.7	0.18	25	0.02	0	0.0	0.03	0.00			
えんどう 塩豆	0.23	5.00	5.00	18	1.2	0.1	3.1	65	18	0.3	0.2	0.03	0.05	0	0.0	0.0	0.3	0.01	1	0.01	0	0.1	0.03	0.01			
くり 日本ぐり 生	0.10	7.14	5.00	8	0.1	0.0	1.8	1	4	0.0	0.0	0.02	0.16	0	0.0	0.0	0.1	0.01	4	0.00	0	0.0	0.01	0.00			
▽02群(3)表2	1.21	250.26	229.10	97	1.9	0.4	24.4	39	42	0.7	0.4	0.11	0.37	121	0.0	2.2	0.7	0.13	60	0.00	0	0.0	0.01	0.01			
あんず 生	0.45	105.26	100.00	36	1.0	0.3	8.5	9	15	0.3	0.1	0.04	0.21	120	0.0	1.7	0.2	0.05	2	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
いちご 生	0.19	45.00	44.10	15	0.4	0.0	3.7	7	14	0.1	0.1	0.02	0.09	0	0.0	0.2	0.2	0.02	40	0.00	0	0.0	0.01	0.01			
いちじく 生	0.57	100.00	85.00	46	0.5	0.1	12.2	22	14	0.3	0.2	0.05	0.07	1	0.0	0.3	0.3	0.06	19	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
▽03群(7)表3	5.77	338.00	254.55	461	46.2	28.1	0.9	273	697	2.2	4.5	0.15	0.09	309	8.4	2.2	14.8	0.52	27	10.94	481	1.6	1.95	0.64			
あなご 生	0.52	40.00	26.00	42	4.5	2.4	Tr	20	55	0.2	0.2	0.01	0.05	130	0.1	0.6	1.6	0.03	2	0.59	36	0.1	0.05	0.37			
いわし しらす干し 微乾燥品	0.07	5.00	5.00	6	1.2	0.1	0.0	11	24	0.0	0.1	0.00	0.00	7	2.3	0.1	0.3	0.00	1	0.01	12	0.2	0.00	0.02			
きす 生	0.64	120.00	60.00	51	11.5	0.2	0.1	23	132	0.1	0.2	0.01	0.01	6	5.4	0.3	3.4	0.19	10	0.04	60	0.2	0.01	0.05			
和牛 かた 脂身つき 生	0.72	20.00	20.00	57	3.5	4.5	0.1	1	30	0.2	1.0	0.01	0.00	Tr	0.0	0.1	1.5	0.06	1	1.42	14	0.0	0.13	0.01			
ふた 大型種肉 もも 脂身つき 生	1.37	60.00	60.00	110	12.3	6.1	0.1	2	120	0.4	1.2	0.05	0.01	2	0.1	0.2	5.8	0.19	1	2.15	40	0.1	0.73	0.04			
うこっけい卵 全卵 生	1.18	63.00	53.55	94	6.4	7.0	0.2	28	118	1.2	0.9	0.04	0.02	86	0.5	0.7	1.1	0.05	3	1.93	295	0.2	0.91	0.11			
プロセスチーズ	1.27	30.00	30.00	102	6.8	7.8	0.4	189	219	0.1	1.0	0.02	0.00	78	Tr	0.3	1.2	0.00	8	4.80	23	0.8	0.12	0.05			
▽04群(3)表4	1.76	215.00	215.00	141	7.2	7.7	10.3	239	202	0.0	0.9	0.02	0.00	78	0.5	0.2	1.4	0.07	12	4.75	25	0.2	0.20	0.03			
普通牛乳	1.51	180.00	180.00	121	5.9	6.8	8.6	198	167	Tr	0.7	0.02	Tr	68	0.5	0.2	1.2	0.05	9	4.19	22	0.2	0.18	0.03			
脱脂乳	0.02	5.00	5.00	2	0.2	0.0	0.2	5	5	0.0	0.0	0.00	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0	0.00	Tr	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
ヨーグルト 全脂無糖	0.23	30.00	30.00	19	1.1	0.9	1.5	36	30	Tr	0.1	0.00	Tr	10	0.0	0.0	0.2	0.01	3	0.55	4	0.0	0.03	0.00			
▽05群(3)表5	3.21	35.50	35.50	257	1.2	27.4	1.0	65	32	0.5	0.3	0.08	0.11	153	0.2	0.5	0.5	0.03	5	15.59	63	0.6	1.87	0.09			
ごま 乾	0.36	5.00	5.00	29	1.0	2.6	0.9	60	27	0.5	0.3	0.08	0.11	0	0.0	0.0	0.4	0.03	5	0.38	0	0.0	1.10	0.01			
植物油 脂類 ごま油	0.06	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0	Tr	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.08	0	0.0	0.21	0.00			
バター類 有塩バター	2.79	30.00	30.00	224	0.2	24.3	0.1	5	5	0.0	0.0	Tr	0.00	153	0.2	0.4	0.0	Tr	Tr	15.14	63	0.6	0.57	0.08			
▽06群(14)表6	1.22	454.45	367.50	107	9.0	0.7	25.5	193	186	2.4	1.3	0.36	2.79	348	0.2	3.8	6.1	0.47	282	0.03	0	1.6	0.03	0.01			
あしたば 薬生	0.17	51.02	50.00	17	1.6	0.1	3.4	33	33	0.5	0.3	0.08	0.53	220	0.0	1.3	1.0	0.08	50	0.00	0	0.1	0.00	0.00			
いんげんまめ さやいんげん 若	0.03	10.31	10.00	2	0.2	0.0	0.5	5	4	0.1	0.0	0.01	0.03	5	0.0	0.0	0.1	0.01	5	0.00	Tr	0.0	0.00	0.00			
うど 茎 生	0.20	92.31	60.00	11	0.5	0.1	2.6	4	15	0.1	0.1	0.03	0.02	0	0.0	0.1	0.4	0.02	11	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
オクラ 果実 生	0.09	30.00	25.50	8	0.5	0.1	1.7	23	15	0.1	0.2	0.03	0.12	14	0.0	0.3	0.3	0.03	28	0.00	Tr	0.0	0.00	0.00			
キャベツ 結球葉 生	0.20	70.59	60.00	14	0.8	0.1	3.1	26	16	0.2	0.1	0.01	0.09	2	0.0	0.1	0.3	0.07	47	0.01	0	0.0	0.01	0.01			
きゅうり 果実 生	0.13	40.82	40.00	6	0.4	0.0	1.2	10	14	0.1	0.1	0.04	0.03	11	0.0	0.1	0.1	0.02	10	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
しょうが 根茎 生	0.01	2.50	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0	1	0.0	0.0	0.00	0.10	Tr	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
たまねぎ りん茎 生	0.07	21.28	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	7	0.0	0.0	0.01	0.03	Tr	0.0	0.0	0.1	0.03	3	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
ミニトマト 果実 生	0.07	20.41	20.00	6	0.2	0.0	1.4	2	6	0.1	0.0	0.01	0.02	16	0.0	0.2	0.2	0.02	7	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
赤ピーマン 果実 生	0.07	22.22	20.00	6	0.2	0.0	1.4	1	4	0.1	0.0	0.01	0.03	18	0.0	0.9	0.3	0.07	14	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
フロッキー 花序 生	0.10	60.00	30.00	10	1.3	0.1	1.6	11	27	0.3	0.2	0.02	0.07	20	0.0	0.7	0.5	0.08	63	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
えのきたけ 生	0.06	20.00	17.00	4	0.5	0.0	1.3	Tr	19	0.2	0.1	0.02	0.01	0	0.2	0.0	1.2	0.02	13	0.00	0	0.0	0.01	0.00			
あおさ 素干し	0.03	10.00	10.00	13	2.2	0.1	4.2	49	16	0.5	0.1	0.08	1.70	22	0.0	0.1	1.4	0.01	18	0.00	0	1.0	0.00	0.00			
乾燥わかめ 素干し	0.01	3.00	3.00	4	0.4	0.0	1.2	23	11	0.1	0.0	0.00	0.01	20	0.0	0.0	0.4	0.00	13	0.00	0	0.5	0.00	0.00			
▽07群(3)調味料	0.49	11.50	11.50	39	0.0	0.0	10.2	5	1	0.1	0.0	0.01	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
黒砂糖	0.09	2.00	2.00	7	0.0	Tr	1.8	5	1	0.1	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
車糖 上白糖	0.22	4.50	4.50	17	0.0	0.0	4.5	0	Tr	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
はちみつ	0.18	5.00	5.00	15	0.0	0.0	4.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00			
▽08群(3)し好食品	1.89	47.50	45.00	152	0.5	6.2	22.7	21	18	0.3	0.1	0.07	0.18	1	0.0	1.4	0.4	0.10	17	0.69	0	2.2	2.10	0.42			
うめ 梅干し 塩漬	0.04	12.50	10.00	3	0.1	0.0	1.1	7	2	0.1	0.0	0.01	0.02	1	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0.00	0	2.2	0.00	0.00			
辛かりんとう	1.79	30.00	30.00	143	0.4	6.2	21.4	14	16	0.2	0.1	0.06	0.15	1	0.0	1.3	0.3	0.10	17	0.69	Tr</						