

読者の方からの問い合わせについて解説します。



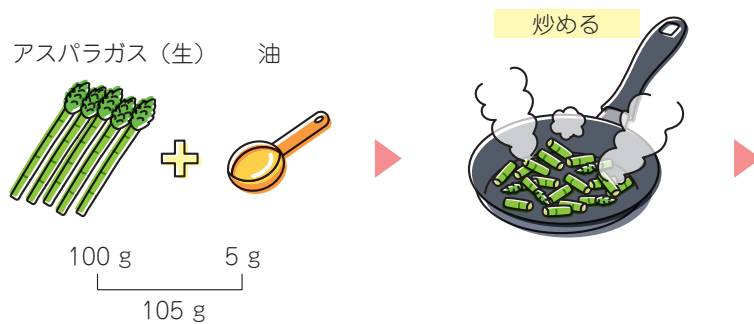
57ページ「表1.25 炒め物における脂質量の増減」の項目内にある「脂質量の増減
油込み調理前AとB」の－（マイナス）と
＋（プラス）の意味がわかりません。



[表1.25] 炒め物における脂質量の増減

調理	食品 番号	食品名	調理後 の質量 (g)	調理前の質量 (g)			脂質量の増減 *		調理後 100gに 対する脂 質量の増 減 (g)
				主材料 の食品	使用 した油	材料と 使用 した油	生 (100g) から A	油込み 調理前 から B	生 (100g) から C
油いため	06327	アスパラガス 若茎	90	100	5.0	105	3.3	－1.7	3.6
油いため	06331	(えんどう類) トウモロコシ 芽ばえ	72	100	5.0	105	3.9	－1.1	5.4
油いため	06375	グリーンピース 冷凍	94	100	5.0	105	3.7	－1.3	3.9
油いため	06333	(キャベツ類) キャベツ 結球葉	80	100	5.0	105	4.6	－0.4	5.8
油いため	06335	(だいこん類) 切干しだいこん	345	100	5.0	105	20.0	15.0	5.8
油いため	06336	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎	70	100	5.0	105	4.0	－1.0	5.8
油いため	06389	たまねぎ りん茎 (飴色)	31	100	5.0	105	2.0	－3.0	6.4
油いため	06338	チンゲンサイ 葉	87	100	5.0	105	2.7	－2.3	3.1
油いため	06170	とうがらし 葉・果実	91	100	5.0	105	4.4	－0.6	4.8

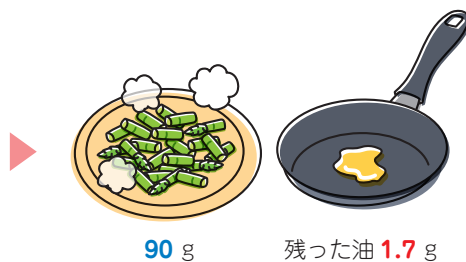
－（マイナス）がついている「アスパラガス 若茎」の油いため「**-1.7**」についてです。
アスパラガス 100 g を油 5 g で炒めます。



出来上がりは、調理後の質量 **90 g** とフライパンに残った油 **1.7 g** になります。

この残った油の量が **-1.7 g** の意味になります。

表中のトウモロコシ（豆苗）やグリーンピース、キャベツ、たまねぎの炒め物についてもBの値に－が入っているものは残った油の量になります。



ここで注意すべきことがあります。Aの**3.3**です。使用した油5 gを調理して残った油1.7 gを引いた(5.0 - 1.7 = 3.3)値ではありません！次の式から求められる値になります。



（アスパラガス／生）の脂質は0.2 g／100 g中なので、調理前の食材の脂質は0.2 g、

（アスパラガス／生／油いため）の脂質は3.9 g／100 g中なので、90 gの場合、

$$3.9 \times 0.9 = 3.51$$

〔（アスパラガス／生／油いため）の脂質〕－〔（アスパラガス／生）の脂質〕＝A

つまり、 $3.51 - 0.2 = 3.31 \div 3.3$ g となります。

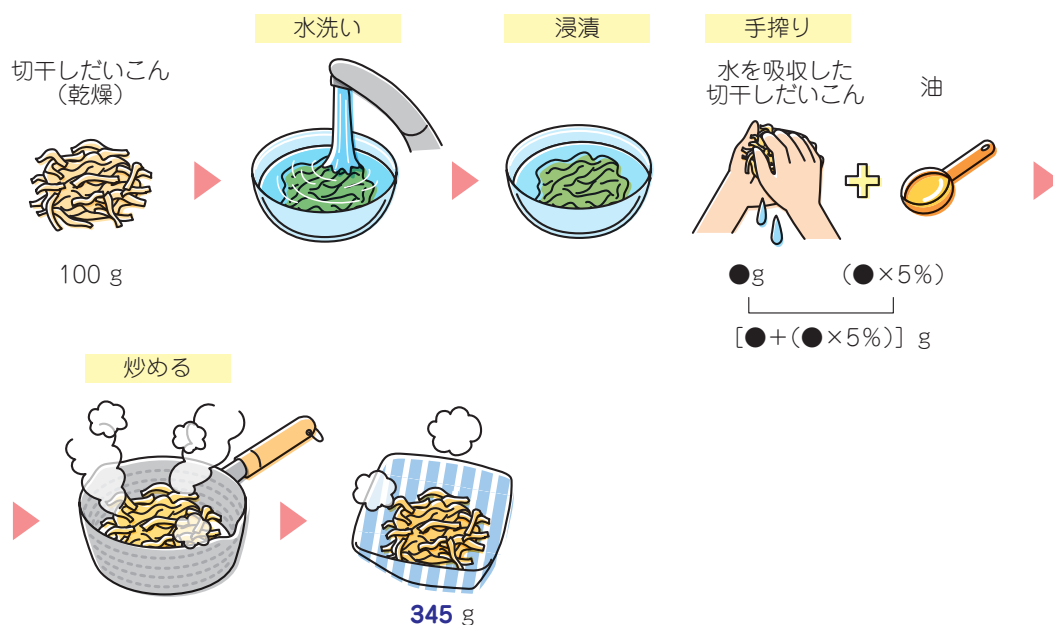
それでは、(グリーンピース／冷凍)の項目に記載されている、**3.7**と**-1.3**についてみなさんも計算してみましょう。
解答は3ページ目に掲載します。



次に+ (プラス) である「切干しだいこん」の油のための脂質の増減**20.0**と**15.0**についてです。

切干しだいこんは料理するために水で戻す工程があり、質量が増えるので、前述のアスパラガスとは考え方が異なります。

切干しだいこん100 gを水で戻す(2 Lの水で浸漬)と● gになります。油は手搾りした切干しだいこんの重量の5%の油を使って炒めると、**345 g**の切干しだいこん炒めができるということになります。



A **20.0 g**について：

(切干しだいこん／生)の脂質は0.8 g/100 g中、(切干しだいこん／生／油いため)の脂質は6.0 g/100中× 3.45 = 20.7 gなので、20.7 - 0.8 = 19.9 gが吸着した脂質量になります。表中の**20.0**は丸める前の数値で計算しているためと推察されます。

では詳細な値19.9を使い、油すべてを吸着したと仮定するとどのようになるでしょうか。

イラストの● gは、● g × 0.05 = 19.9 19.9 ÷ 0.05 = 398 gと推察され、表の値**20.0**を使うと、● g × 0.05 = **20.0** 20.0 ÷ 0.05 = 400 gになります。

よって、栄養計算では、57ページに記載されているように、

①生の材料（切干しだいこん）使用量×A/100＝吸油量 で計算しましょう。

B 15.0 gについて：

用意した切干しだいこん100 gと油（成分表では油のための脂質量は材料質量の5%としているので、切干し大根100 gに対して5%なので5 g）の合計105 gに対し、実際の出来上がりの切り干し大根の油炒め345 gではどれだけ増加したかを示しています。式で表すと次のようになります。

（切干しだいこん／生）の脂質は0.8 g／100 g中と（調合油）の脂質100 g／100 g中の5%（ 100×0.05 ）を加えた $0.8 + 5.0 = 5.8$ g

（切干しだいこん／生／油いため）345 gの脂質は6 g／100g中× $3.45 = 20.7$ g

油のための値から生を油で炒めた場合を引くと、 $20.7 - 5.8 = 14.9 \div 15.0$ になります。

Bを使う場合の栄養計算は、57ページに記載されているように、

②生の材料（切り干し大根）使用量の脂質＋炒め油5 gの脂質＋B/100＝吸油量
で計算しましょう。

生の食材の油炒めではBの方法が、水戻し後の油炒めではAの方法が理解しやすいのでオススメです。



〈グリーンピースの計算〉

（グリーンピース／冷凍）の脂質は0.7 g／100 g中なので、調理前の脂質は0.7 g,

（グリーンピース／生／油いため）の脂質は4.6 g／100 g中なので、94 gの場合、

$$4.6 \times 0.94 = 4.324$$

$$4.324 - 0.7 = 3.624 \div 3.6^* \text{ g}$$

* 表1.25で3.7 gになっている理由：

食品成分表の収載値はまるめた値です。ここではその値で計算しています。表1.25はまるめる前の値で計算しているので少しだけ違う値になっています。



最後に、みなさんにお伝えしておきたいことがあります。
これから『日本人の食事摂取基準2025』が公表されます。
日本人の食事摂取基準は、食品成分表と同様に改訂に伴い成長
しています。改訂により科学的根拠が変更され、数値が変わっ
た栄養素などがあれば、食事摂取基準の策定報告書を読み、変
更の理由を理解することが必要です。きちんと理解したうえで
食品成分表とともに上手に活用して下さい。

