

解説

求めたい食品の重量 (g) \div 100 \times
食品標準成分表に記載されている100g当たりの栄養価
= 食品中の栄養価

①筑前煮
211kcal/188g (1皿)
112kcal/100g
炭水化物21.15g (100g)

②ごはん (普通盛り)
235kcal/140g
糖質38.1g (100g)

- ・ ご飯 1膳 軽盛り (100g) . . . 168kcal
- ・ ご飯 1膳 普通盛り (140g) . . . 235kcal
- ・ ご飯 1膳 大盛り (240g) . . . 403kcal

③鮭の塩焼き
110kcal/86g (1切れ)
128kcal/100g
たんぱく質20.93g (100g)

これらを上の式に当てはめて計算すると
栄養価が算出できるぶー！

point

ヒトが食物を摂取すると、体内で消化・吸収が行われ、
三大栄養素 (炭水化物・たんぱく質・脂質) の消化・吸収によって
エネルギーを供給する物質の
ATP (アデノシン三リン酸) が生まれるぶー！
三大栄養素のうち、最も重要なたんぱく質の合成には、
エネルギーが必要だぶー！

