おいしい！かんたん！　『マタニティ食事レッスン』（令和７年度配布版）栄養価【間食】

献立名	食品名	重量（g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質				炭水化物		ビタミン						
					脂質（g）	脂肪酸			炭水化物（g）	食物繊維総量（g）	脂溶性						
						飽和脂肪酸（g）	n-6系多価不飽和脂肪酸（g）	n-3系多価不飽和脂肪酸（g）			ビタミンA（レチノール活性当量）（μg）	ビタミンD（μg）	ビタミンE（α-トコフェロール）（mg）	ビタミンK（μg）	ビタミンB_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ナイアシン当量（mg）
米粉のレーズンパンケーキ	米粉（うるち米製品）	30	107	1.5	0.2	0.08	0.06	0.00	24.7	0.2	(0)	-	0.0	(0)	0.01	0.00	0.5
	鶏卵（全卵、生）	25	36	2.8	2.3	0.78	0.33	0.03	0.9	0.0	53	1.0	0.3	3	0.02	0.09	(0.8)
	豆乳（調製豆乳）	30	18	0.9	1.0	0.15	0.54	0.06	1.1	0.3	0	(0.0)	0.7	2	0.02	0.01	0.3
	オリーブ油	3	27	0.0	3.0	0.40	0.20	0.02	0.0	0.0	0	(0.0)	0.2	1	0.00	0.00	0.0
	上白糖	5	20	(0.0)	(0.0)	-	-	-	5.0	(0.0)	(0)	(0.0)	(0.0)	(0)	(0.00)	(0.00)	0.0
	干しぶどう	5	16	(0.1)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	3.8	0.2	0	(0.0)	0.0	-	0.01	0.00	(0.1)
	オリーブ油（フライパン用：分量外）	2	18	0.0	2.0	0.27	0.13	0.01	0.0	0.0	0	(0.0)	0.1	1	0.00	0.00	0.0
合　　計			241	5.4	8.5	1.67	1.26	0.12	35.4	0.7	53	1.0	1.4	7	0.05	0.10	1.7
オレンジラッシー	普通牛乳	50	31	1.5	1.8	1.17	0.05	0.01	2.2	(0.0)	19	0.2	0.1	1	0.02	0.08	0.5
	ヨーグルト（全脂無糖）	60	34	2.0	1.7	1.10	0.05	0.01	2.3	(0.0)	20	0.0	0.1	1	0.02	0.08	0.5
	オレンジ濃縮還元ジュース	80	37	(0.2)	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(0.01)	8.8	0.2	3	(0.0)	0.2	-	0.06	0.02	(0.2)
合　　計			101	3.7	3.5	2.29	0.11	0.02	13.3	0.2	42	0.2	0.4	2	0.10	0.18	1.2
間食合計			342	9.1	12.0	3.96	1.37	0.15	48.7	0.9	95	1.1	1.7	9	0.15	0.28	2.9

※「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）に準拠した「スマート栄養計算Ver.9.1」を用いて計算しています。

①たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」、そのデータがないものは、「たんぱく質」のデータを用いて算出しました。
②脂質は「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」、そのデータがないものは、「脂質」のデータを用いて算出しました。
③炭水化物は「利用可能炭水化物（質量計）」、あるいは「差引き法による利用可能炭水化物」のデータを用いて算出しました。

※調理法に応じて、「ゆで」「炊き」「蒸し」などのデータがあるものはそれを用いて算出し、データがないものは「生」を用いて算出しました。
※（ ）付きの数値は、原材料配合レシピからの計算、原材料食品から加工食品を計算、また、文献等による計算値です。
※各栄養素の合計値の多少の相違は端数処理によるものです。

						ミネラル													
水溶性						多量						微量							
ビタミンB6（mg）	ビタミンB12（μg）	葉酸（μg）	パントテン酸（mg）	ビオチン（μg）	ビタミンC（mg）	ナトリウム（mg）	食塩相当量（g）	カリウム（mg）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	リン（mg）	鉄（mg）	亜鉛（mg）	銅（mg）	マンガン（mg）	ヨウ素（μg）	セレン（μg）	クロム（μg）	モリブデン（μg）
0.01	(0.0)	3	0.06	-	(0)	0	0.0	14	2	3	19	0.0	0.5	0.07	0.18	-	-	-	-
0.02	0.3	12	0.29	6.0	0	35	0.1	33	12	3	43	0.4	0.3	0.01	0.01	8	6	0	1
0.02	(0.0)	9	0.07	1.1	Tr	15	0.0	51	9	6	13	0.4	0.1	0.04	0.07	Tr	0	Tr	10
(0.00)	(0.0)	(0)	(0.00)	0.0	(0)	Tr	0.0	0	Tr	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	Tr	0
(0.00)	(0.0)	(0)	(0.00)	0.0	(0)	0	0.0	0	0	Tr	Tr	Tr	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0
0.01	(0.0)	0	0.01	0.2	Tr	1	0.0	37	3	2	5	0.1	0.0	0.02	0.01	0	Tr	0	1
(0.00)	(0.0)	(0)	(0.00)	0.0	(0)	Tr	0.0	0	Tr	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	Tr	0
0.06	0.3	25	0.43	7.3	0	51	0.1	134	26	13	79	0.9	0.9	0.14	0.26	8	6	0	11
0.02	0.2	3	0.28	0.9	1	21	0.1	75	55	5	47	0.0	0.2	0.01	Tr	8	2	0	2
0.02	0.1	7	0.29	1.5	1	29	0.1	102	72	7	60	Tr	0.2	0.01	Tr	10	2	0	2
0.05	(0.0)	22	0.18	0.2	34	1	0.0	152	7	8	14	0.1	0.1	0.02	0.02	1	0	Tr	Tr
0.09	0.2	31	0.75	2.6	35	50	0.1	329	134	20	121	0.1	0.5	0.04	0.02	19	3	0	4
0.15	0.5	55	1.18	9.9	35	101	0.2	463	160	33	200	1.0	1.4	0.17	0.29	27	10	0	16