



白飯 170g



白飯 200g



白飯 230g



白飯 250g

小林葉月那、須藤紀子、坪山（笠岡）宜代、
避難所で提供される弁当の重量見積もりに使用する補助資料作成の試み。

日本健康学会誌 2024; 90(6): 195-210

食品コード	食品名	重量(g)
01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	(上記)



鶏の唐揚げ 20g(左)/ 30g(右)

食品コード	食品名	重量(g)
11289	<鳥肉類> にわとり [若どり・主品目] もも 皮つき から揚げ	(上記)



しゅうまい 20g

食品コード	食品名	重量(g)
18012	中国料理 点心類 しゅうまい	20.0



ミートボール 10g(左)/ 20g(右)

食品コード	食品名	重量(g)
18015	洋風料理 素揚げ類 ミートボール	(上記)



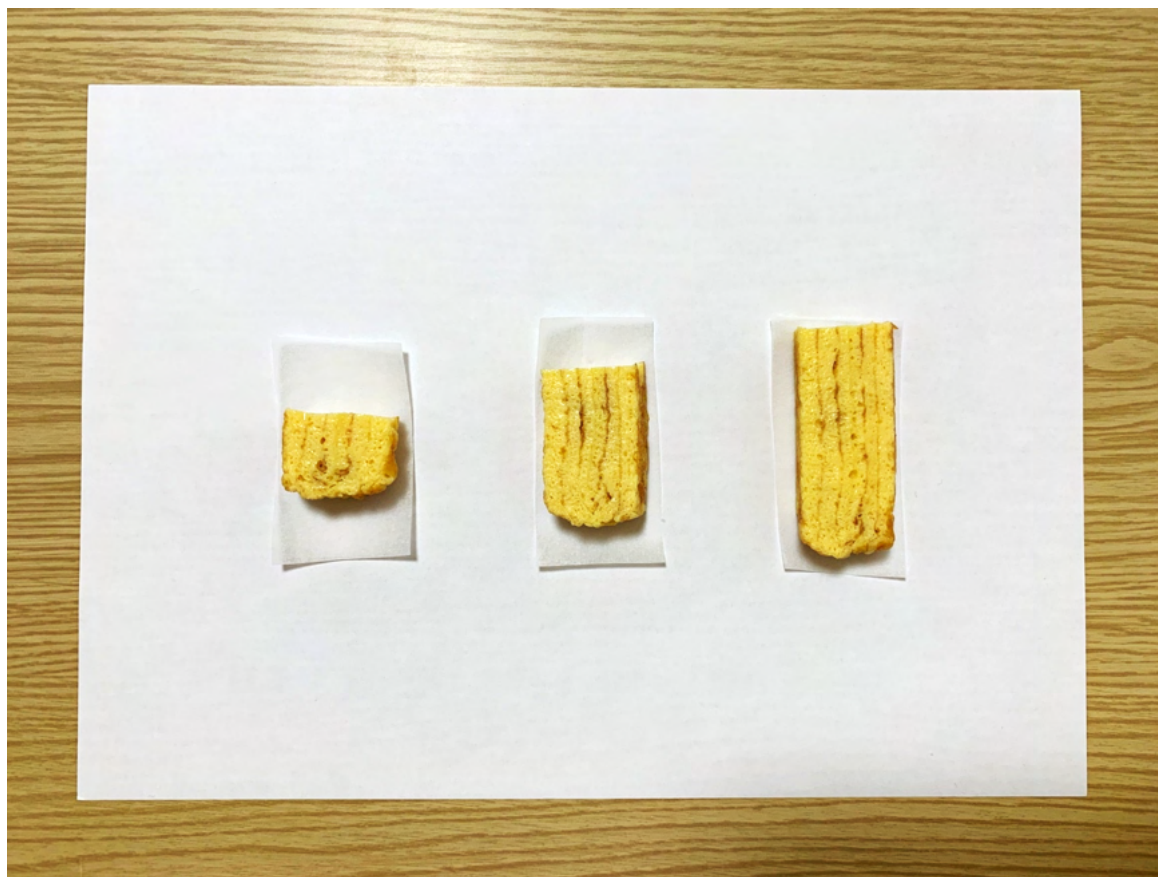
焼き鯖 10g(左端)/ 20g(中左)/ 30g(中右)/ 50g(右端)

食品コード	食品名	重量(g)
10160	<魚類>(さば類) たいせいようさば 焼き	(上記)
17012	<調味料類>(食塩類) 食塩	(鯖重量の 1%)



焼き鮭 20g(左:尾側/右:腹側)

食品コード	食品名	重量(g)
10131	<魚類>(さけ・ます類) ぎんざけ 養殖 焼き	(上記)
17012	<調味料類>(食塩類) 食塩	(鮭重量の 1%)



卵焼き 10g(左)/ 20g(中)/ 30g(右)

食品コード	食品名	重量(g)
12018	鶏卵 たまご焼 厚焼きたまご	(上記)



ポテトコロッケ 30g(左)/ 60g(右)

食品コード	食品名	重量(g)
18018	洋風料理 コロッケ類 ポテトコロッケ	(上記)



ポテトサラダ 30g(左)/ 40g(右)

食品コード	食品名	重量(g)	
02019	＜いも類＞じゃがいも 塊茎 皮なし 水煮	23.1	30.8
06215	（にんじん類）にんじん 根 皮なし ゆで	1.9	2.5
11176	＜畜肉類＞ぶた〔ハム類〕ロースハム ロースハム	1.0	1.3
17042	＜調味料類＞（ドレッシング類）半固形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	3.9	5.2
17012	＜調味料類＞（食塩類）食塩	0.1	0.1
17065	＜香辛料類＞こしょう 混合 粉	0.01	0.01
合計		(約)30.0	(約)40.0



ナポリタンスパゲティ 20g



ナポリタンスパゲティ 30g



ナポリタンスパゲティ 40g

食品コード	食品名	重量 (g)		
01064	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	15.1	22.6	30.2
06155	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 ゆで	2.0	3.0	3.9
17036	<調味料類> (トマト加工品類) トマトケチャップ	2.8	4.2	5.6
17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.1	0.2	0.3
合計		20.0	30.0	40.0



ひじきの煮物 10g(左)/ 20g(中)/ 30g(右)

食品コード	食品名	重量(g)
18037	和風料理 煮物類 ひじきのいため煮	(上記)



千切りキャベツ 5g



千切りキャベツ 10g



千切りキャベツ 15g



千切りキャベツ 20g

小林葉月那、須藤紀子、坪山（笠岡）宜代.
避難所で提供される弁当の重量見積もりに使用する補助資料作成の試み.

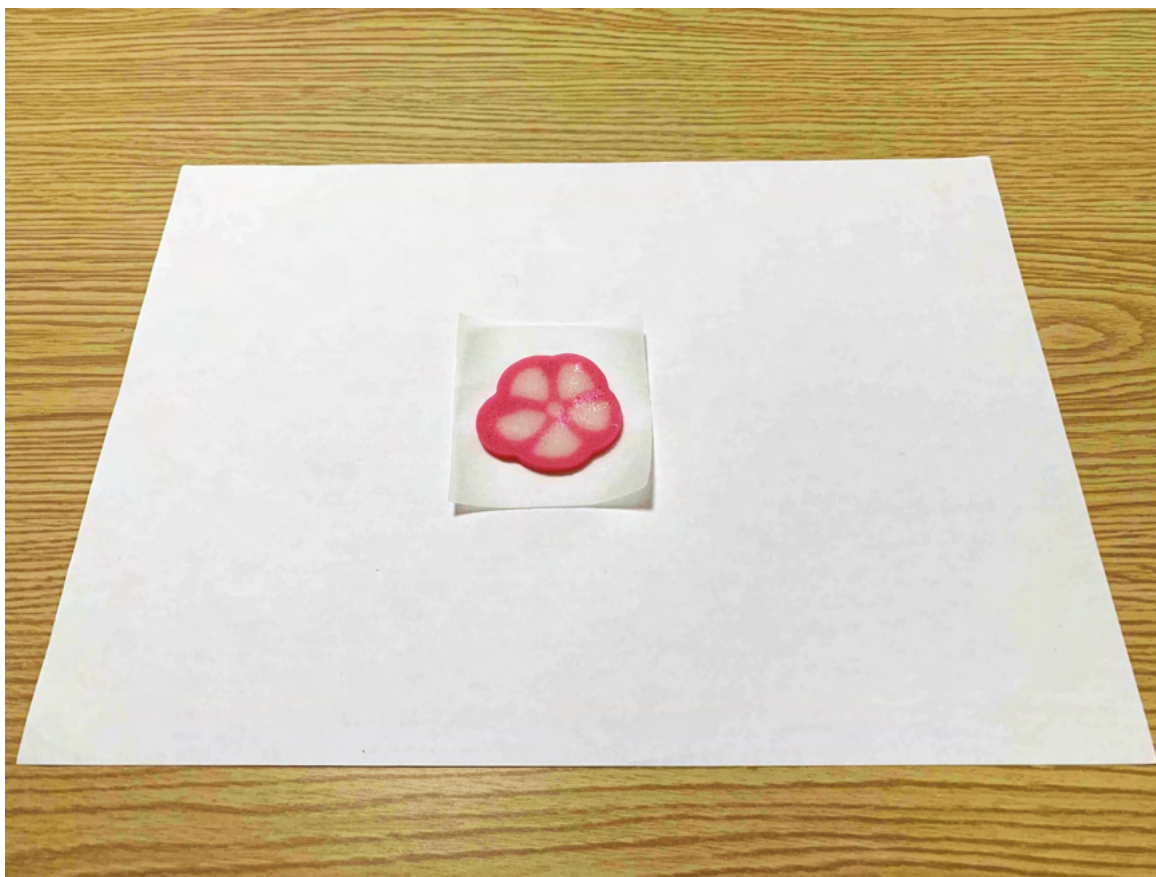
日本健康学会誌 2024; 90(6): 195-210

食品コード	食品名	重量(g)
06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	(上記)



煮豆 10g(左)/ 20g(右)

食品コード	食品名	重量(g)	
04008	いんげんまめ 全粒 ゆで	8.4	16.9
03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	1.5	3.0
17012	<調味料類>(食塩類) 食塩	0.1	0.1
合計		10.0	20.0



かまぼこ 5g

食品コード	食品名	重量(g)
10380	＜水産練り製品＞ 焼き抜きかまぼこ	5.0



たくあん 5g(左)/ 10g(中)/ 15g(右)

食品コード	食品名	重量(g)
06138	(だいこん類) 漬物 たくあん漬 塩押しだいこん漬	(上記)



梅干し 5g

食品コード	食品名	重量(g)
07023	うめ 梅干し 調味漬	5.0