

参考資料

(1)新看護学3 専門基礎3 食生活と栄養 (株)医学書院 2017.2.1 p.179-301

(2)食品に表示されているエネルギーって何だろう？ | データバンク食と ...

<https://www.asahigroup-holdings.com> > research > hapiken > census

(3)一日に必要なエネルギー量と摂取の目安：農林水産省

www.maff.go.jp > ... > 実践食育ナビ > 食事バランスガイド早分かり

(4)推定エネルギー必要量 - 日本医師会

<https://www.med.or.jp> > forest > health > eat

図表

表1：エネルギー換算係数⁽¹⁾

食品群	項目	タンパク質 (kcal/g)	脂質 (kcal/g)	炭水化物 (kcal/g)	調査した食品
1. 穀類		3.47	8.34	4.12	玄米
		3.78	8.37	4.16	半つき米
		3.87	8.37	4.20	七分つき米
		3.96	8.37	4.20	精白米
		3.74	8.37	4.16	胚芽精米
		4.32	8.37	4.20	小麦粉
		3.83	8.37	4.16	そば粉
4. マメ類		4.00	8.46	4.07	ダイズ(煮マメ)・なっとう
		4.18	9.02	4.07	とうふ・生あげ・油あげ・凍りとうふ・湯葉
		3.43	8.09	4.07	きな粉
6. 野菜類		4.00	8.46	4.07	エダマメ・グリーンピース・ソラマメ・ダイズモヤシ
10. 魚介類		4.22	9.41	4.11	魚肉
		4.22	9.41	3.87	アユ・アンコウ・ウナギ・コイの内臓
11. 肉類		4.22	9.41	4.11	鶏肉・豚肉・牛肉などの肉類
		4.22	9.41	3.87	内臓
12. 卵類		4.32	9.41	3.68	鶏卵
13. 乳類		4.22	9.16	3.87	牛乳・チーズ
14. 油脂類		—	9.21	—	植物油
		4.22	9.41	—	動物油
		4.22	9.16	3.87	バター
		4.22	9.21	3.87	マーガリン
17. 調味料および香辛料類		4.22	9.41	4.11	鶏肉・魚肉
		4.00	8.46	4.07	ダイズ(煮マメ)・なっとう
		2.44	9.21	—	植物油

(科学技術庁：「日本人における利用エネルギー測定調査」に基づくエネルギー換算係数を適用した食品による)