

資料；「菓子類のエネルギー量（kcal）と脂質量（g）」

<数値の根拠>

厚生労働省の資料には、脂質量が示されていないため、今回、表1のとおり追加記載することとした。

算出根拠は、表2備考欄を参照。

表1

食品名	目安量	重量	エネルギー	脂質	食品名	目安量	重量	エネルギー	脂質
ところてん	1皿	110 g	3 kcal	0 g	クリームパン	1個	60 g	180 kcal	6.5 g
スポーツドリンク	1缶	250 g	50 kcal	0 g	あんみつ	1皿	155 g	190 kcal	
ゼリー	1個	40 g	60 kcal		シュークリーム	1個	90 g	210 kcal	12.0 g
あめ	3個	20 g	80 kcal	0 g	クッキー	2枚	50 g	220 kcal	15.0 g
チョコレート	1/4枚	15 g	80 kcal	5.0 g	どら焼き	1個	85 g	240 kcal	2.0 g
まんじゅう	1個	35 g	90 kcal	0.2 g	せんべい	2枚	65 g	245 kcal	0.6 g
缶コーヒー	1缶	250 g	95 kcal	0.8 g	チョココロネ	1個	80 g	245 kcal	9.5 g
サイダー	1缶	250 g	100 kcal	0 g	ジャムパン	1個	100 g	295 kcal	6.0 g
カステラ	1切れ	50 g	160 kcal	2.5 g	デニッシュペストリー	1個	75 g	295 kcal	15.5 g
ポテトチップス	小1袋	30 g	160 kcal	10.5 g	チーズケーキ	1個	100 g	350 kcal	30.0 g
あんパン	1個	60 g	170 kcal	3.0 g	ショートケーキ	1個	150 g	390 kcal	14.0 g
プリン	1個	110 g	170 kcal	5.5 g	アイスクリーム	1皿	180 g	400 kcal	24.0 g
練りようかん	1切れ	60 g	170 kcal	0.1 g	メロンパン	1個	120 g	460 kcal	14.0 g

表2 脂質量算出の根拠

食品名	脂質 g	修正値	備考
ところてん	0	0	成分表
スポーツドリンク	0	0	(参考) ポカリスエット 250ml 62.5kcal 脂質 0g
ゼリー	不明		教材のエネルギー（kcal）は、料理成分表より算出（>食品成分表）。それが不明のため、脂質も出せず。
あめ	0	0	成分表
チョコレート	5.1	5.0	成分表
まんじゅう	0.2	0.2	成分表（蒸しまんじゅう）
缶コーヒー	0.8	0.8	成分表（コーヒー飲料）
サイダー	0	0	成分表でTrのため0とする。
カステラ	2.3	2.5	成分表

ポテトチップス	10.6	10.5	成分表
食品名	脂質 g	修正値	備考
あんぱん	3.2	3.0	成分表
プリン	5.5	5.5	教材のエネルギー (170kcal) は、料理成分表より算出 (>食品成分表)。食品成分表 (139kcal) より算出。
練り羊羹	0.1	0.1	成分表
クリームパン	6.5	6.5	成分表
あんみつ	不明		教材のエネルギーは、市販食品成分表より算出あり。成分表には掲載なし。そのため脂質も出せず。
シュークリーム	12.2	12.0	成分表
クッキー	14.8	15.0	成分表 (中華風クッキー)
どら焼き	2.2	2.0	成分表
せんべい	0.6	0.6	成分表 (甘辛せんべい)
チョコロネ	9.5	9.5	成分表
ジャムパン	5.8	6.0	成分表
デニッシュパン	15.5	15.5	成分表
チーズケーキ	30.1	30.0	教材は、市販料理成分表よりエネルギーが算出されており脂質は不明。(参考) 不二家のチーズケーキ; 100g で 405kcal、脂質 30.1 g <参考; 新 毎日の食事のカロリーガイドブック (女子栄養大学出版部) >
ショートケーキ	14.0	14.0	成分表では 100 g で 344kcal となっている。上記表は 150 g ではあるが 100g でのエネルギーが近似値のため、成分表の脂質を参考値とする。
アイスクリーム	24.0	24.0	教材は、料理成分表より算出; 155g で 393kcal (>食品成分表 (ラクトアイス) では 155g で 347kcal)。教材が 400kcal のため、アイス 1 個を 180 g とし食品成分表 (ラクトアイス) で計算、脂質を算出。(ラクトアイス 100 g あたり脂質 13.6 g)
メロンパン	13.7	14.0	教材は、何を参考にしているか不明。フジパンの HP よりメロンパン 1 個が 458kcal。脂質は 13.7 g