

A 168 使い易く汎用性のある食品コード表の一試案

福岡せ大家政 〇早瀬仁美 村上祥子 井上厚美
九州大 医 池田正人

〈目的〉 献立作成や食事調査には、食品成分表を用いた栄養計算が一般に行われている。しかし「四訂日本食品標準成分表」では、多様化した食生活のすべての食品を適確に反映させることは難かしい。実際の使用に当っては、身近な食品がない、どの成分値にしたらよいか迷うなど、使い勝手が悪く、個人差も生じやすい。そこで、身近な食品(名)を選択して、小分類し、使い易い一覧表を試作したので報告する。

〈方法〉 食事調査や市場調査などから、身近な食品、実際に使われている食品名を選択し、「四訂日本食品成分表」を基礎にして、国民栄養調査分類、「6つの基礎食品」「4群分類法」など種々の食品群分類を参考に分類した。食品成分は「四訂食品成分表」「市販食品成分表」厚生省参考値、国民栄養調査値など既存の成分値を基に、荷重平均を求めるなどして、成分値をパーソナルコンピュータに入力、栄養計算ができるようにした。さらに、食事調査結果の解析や、献立作成時の食品、料理分類を通して検討を重ね、改訂してきた。

〈結果〉 身近な食品に外食類も加えて、20に大分類、穀類、卵類、肉類、魚介類、いも類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ類、海藻類(1-カロリー食品)、果実類、種実類、油脂類、乳類、調味料香辛料、砂糖類、嗜好飲料、菓子類、調理加工食品、外食の順に並べた。さらに99に小分類し(コード番号上2桁)、見易さ、使い易さを前提にして、表裏1枚の食品一覧表を作成、各小分類に20品目(下2桁)まで記入できるようにした。基本食品として850、外食70を入力、索引も設け、調理用素材の分類、食品群別重量の算出法について検討を加えた。