

◎ 出し素材の栄養価

出し素材の栄養成分表

日本食品標準成分表 2010 より抜粋換算 単位はヨウ素のみ μg 他はmg ーは分析無

150cc の出しを取る場合、風味調味料・固形コンソメは各 1g (商品の説明書どおり)、その他は 2.5g を使用量とし、出し殻も食べた場合。かつおと昆布の合わせ出しは別々にとった出しを混ぜるのではなく、先に昆布で出しをとり、それに鰹節を入れて取る伝統的な方法での使用量。(少数 3 位以下四捨五入)

品名	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	亜鉛	ヨウ素
推奨量	600.00 注 1 (上限 3,200.00)	2,500.00 注 2	650.00	370.00	1,000.00 注 2	10.00	130.00
顆粒風味調味料	160.00	1.80	0.42	0.20	2.60	0.005	0.05
固形コンソメ	170.00	2.00	0.26	0.19	0.76	0.001	0.01
(素干し) 真昆布	70.00	152.50	17.75	12.75	5.00	0.02	6,000.00
かつお節	3.25	23.50	0.70	1.75	19.75	0.07	1.13
煮干し	42.50	30.00	55.00	5.75	37.50	0.18	—
さば節	9.25	27.50	21.50	3.50	30.00	0.21	—
かつおと昆布の 合わせ出し	73.25	176.00	18.45	14.50	24.75	0.09	6001.13

推奨量は、厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2015 年版) による。(30~49 才男性 1 日当たり)

注 1 は推定平均必要量。注 2 は目安量。

カルシウム：マグネシウムの割合は 1 : 0.5 位の割合が望ましいと一般的に言われている。

ミネラルやビタミン、アミノ酸、脂肪酸などはバランス良く摂取することが望ましいと言われている。➡ドベネックの桶 参照
また、それらがお互いにはたらきを助け合うという側面もあります。

参考（各 100g 当たり）日本食品標準成分表 2010 より抜粋 単位はヨウ素のみ μg 他はmg ーは分析無 注は前頁参照

品 名	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リ ン	亜 鉛	ヨウ素
推 奨 量	600.00 注 1 (上限 3,200.00)	2,500.00 注 2	650.00	370.00	1,000.00 注 2	10.00	130.00
牛 乳	41.00	140.00	110.00	10.00	93.00	0.40	16.00
鶏 卵	140.00	130.00	51.00	11.00	180.00	1.30	17.00
あさり	870.00	140.00	66.00	100.00	85.00	1.00	55.00
油揚げ	10.00	55.00	300.00	130.00	230.00	2.40	—
精白米飯	1.00	29.00	3.00	7.00	34.00	0.60	—
半つき米飯	1.00	43.00	4.00	22.00	53.00	0.70	—
玄米飯	1.00	95.00	7.00	49.00	130.00	0.80	—

牛乳はカルシウムが多いが、マグネシウムが少なすぎる。カルシウムだけが多くても体にプラスにならず弊害も言われている。

あさはマグネシウムが多いのでカルシウムの多い食品と一緒に摂りたい。

油揚げはカルシウム・マグネシウムが多く、バランスもよいが原料の大豆のヨウ素は無い。カリウムも少ない。昆布などの出しで煮物にすると素晴らしい栄養価である。味噌汁の具に最適。ただ揚げ油には注意を払いたい。

（参考）天ぷら油のシリコンについて http://www.konbudoi.info/main/tushin_img/tsushin-silicone.pdf

食用植物油の問題点 http://www.konbudoi.info/main/tushin_img/tsushin-syokubutuyu.pdf

米飯はカルシウムが少ない。やはり一汁一菜に気を配りたい。玄米を食べるときは「[玄米食について](#)」をご参考に。