



簡単 レシピ集3

～高齢者編～

令和5年度
公益社団法人

熊本県栄養士会
御船地域事業部



～ 目 次 ～

はじめに

- ⑤ 「食べづらい」と思ったら… 1～2

みんなで食べられる安心レシピ

1. 魚のとろろかけ 3
2. 鶏の治部煮 4
3. 鶏ひき肉と豆腐のつくね風ハンバーグ 5
4. しっとりそばろ(丼) 6
5. 南瓜のそばろ煮 7
6. あんかけれんこんまんじゅう 8
7. 野菜のクリーム煮 9
8. 茶碗蒸しのえびあんかけ 10
9. かき玉汁 11
10. オクラスープ 12
11. なめらかスイートポテト 13
12. 水ゼリー 14

とろみ調整食品の活用

- ⑤ とろみをつけて飲み物を安全に 15～16

参考資料・豆知識

1. 計量スプーン・計量カップによる食品の重量 (g) 17
2. 容量 (mL) 当たりの重量 (g) 表 (100選)
【管理栄養士・栄養士向け】 18

「食べづらい」と思ったら・・・

口から食べることは栄養を十分にとるだけでなく、顔全体の筋肉が動いて脳細胞を刺激し、血液の流れをよくします。

食べる行為は、目で見て、匂いをかぎ、舌で味わい、噛む音まで楽しむことができますが、加齢によって身体に様々な変化が生じ、食べづらさを感じる方も少なくありません。今回は、食べづらい食品や料理、食べやすくする調理の工夫をご紹介します。

～加齢による身体の変化～

- ・唾液の減少
- ・噛む力や飲みこむ力の低下
- ・消化器機能の低下
- ・のどの渴きを感じにくく脱水になりやすい
- ・味覚が鈍るなど

～食生活に大きな影響～

- ・食べるのが楽しみでなくなる
- ・食べる量が減る
- ・嗜好が偏る
- ・栄養状態が低下しやすくなる

【誤嚥しやすい (=咽せやすい) 食品、形態】

- ① 硬くて食べにくいもの (肉・りんご・干物など)
- ② 水分状のもの (水・ジュース・味噌汁など)
- ③ 食品内の水分の少ないもの (食パン・高野豆腐・カステラ・餅など)
- ④ 繊維の多いもの (たけのこ・もやし・海藻・こんにゃく・レンコンなど)
- ⑤ 練り製品 (ちくわ・かまぼこなど) や魚介類 (いかなど)
- ⑥ 口の中に付きやすいもの (わかめ・のり・青菜など)
- ⑦ 酸味が強いもの (酢の物・柑橘類・柑橘類のジュース・梅干しなど)
- ⑧ のどに詰まりやすい種実類 (ごま・ピーナッツ・大豆など)

【食べやすくする調理のポイント】

～基本～

- ・やわらかい食材、噛みやすい食材を選ぶ
- ・しっとりなめらかな口当たりにする
- ・調理器具を使い、ペースト状、ゼリー状にする

噛みにくい・飲みこみにくい方も、少しの工夫で食べやすくなります



【食べやすくする調理の工夫 ①《つなぎ》を利用する】

《つなぎの効果》

- ・のどのすべりを良くする
- ・なめらかになる
- ・食材同士がまとまりやすくなる

《つなぎ》に向いている食材

卵、上新粉、やまいも (すりおろし)、じゃがいも (茹でて潰したもの)、油脂類 (サラダ油、マヨネーズなど)

【食べやすくする調理の工夫 ②《調理法》でやわらかくする】

《やわらかくする調理法》

- 二度調理（例：焼いたり、揚げたりした後に煮る）
- あんかけ（例：焼き魚に「とろみ付きのあん」をかける
- 圧力鍋でやわらかく仕上げる
- 炒め物は加熱時間を長めにしたり、炒める前に一度茹でておく

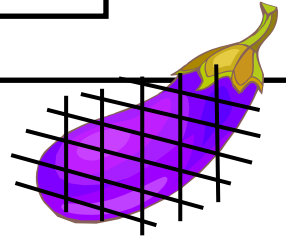
【食べやすくする調理の工夫 ③《切り方》を考える】

《切り方のコツ》

- 繊維を切る
- 皮をむく

具体的な《切り方》の例

- なす：かかし包丁（切れ目）を入れる
- キャベツ：繊維と垂直に切る
さっと熱いお湯に通してもしんなりして食べやすい
- トマト：沸騰したお湯の中にさっとくぐらせた後、氷水で冷やして皮をむく（=湯むき）
- 肉：薄切り肉を使ったり、硬い肉は筋を切ったり、たたいたりする。料理酒やしょうが汁、パイナップルの汁に漬け込んでから調理しても軟らかくなる



【具体例】

【焼き物・揚げ物】を
食べやすくするには？

硬い、パサついて食べにくい時は…

- ① 「あん」をかける→例：野菜あんかけ
- ② 卵でとじる→例：カツ丼



←ソースをかけることで、焼き魚はしっとり！粒のあるコーンや歯ごたえのある水菜もクリームソースでまとまり、食べやすい！

【酢の物】を
食べやすくするには？



噛みにくい時は…

- ① 皮をまだらにむいてから切る。
- ② きゅうりを輪切り→半月切りへ。

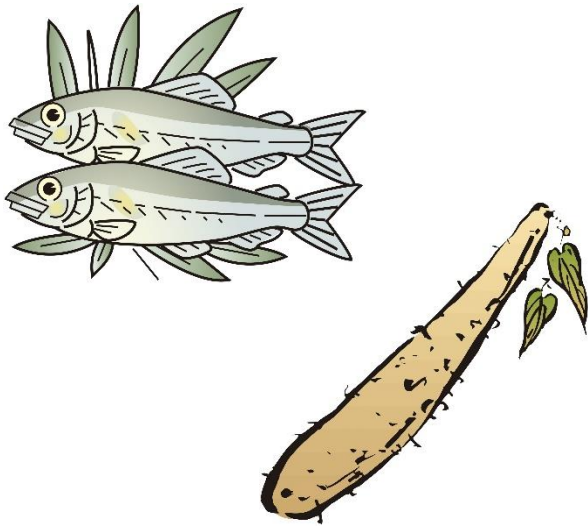
咽せやすい時は…

だし汁やすりおろした山芋を加える。

1. 魚のとろろかけ

材 料 (2人分)

魚	2 切	(160 g)
酒	大さじ 1	(15 g)
濃口しょうゆ	大さじ 1	(18 g)
片栗粉	大さじ 1	(9 g)
サラダ油	適宜	(6 g)
長芋	10 cm	(100 g)
白だし	大さじ 1/2	(8 g)
いんげん	20 g	



1人分の栄養成分表示

エネルギー	270 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	16.6 g
炭水化物	15.7 g
食塩相当量	1.5 g

【作り方】

- ① 魚は酒、濃口しょうゆをかけ、しばらく置く。
- ② いんげんはスジを取り、ゆでておく。
- ③ 長芋はすりおろし、白だしを混ぜる。
- ④ ① に片栗粉をまぶし、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ⑤ 皿に魚を盛り付け、長芋をかけ、いんげんを盛る。

2. 鶏の治部煮

材 料 (2人分)

鶏もも肉	1/2 枚	(140 g)
薄力粉	大さじ 1	(9 g)
しいたけ	4 枚	(50 g)
人参	4 Cm	(40 g)
さやいんげん	20 g	
水	300 ml	
砂糖	小さじ 2	(6 g)
みりん	大さじ 1	(18 g)
濃口しょうゆ	大さじ 1	(18 g)
和風だし	小さじ 1	(4 g)

A



1人分の栄養成分表示

エネルギー	240 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	13.6 g
炭水化物	15.6 g
食塩相当量	2.2 g

【作り方】

- ① 人参は5 mmの輪切り、しいたけは石づきを取り、さやいんげんはスジを取りゆでておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、薄力粉をまぶす。
- ③ 鍋に水、和風だし、人参、しいたけを入れ、火にかける。
- ④ 人参に火が通ったら、調味料Aを入れ、沸騰したら②を入れ10分程煮る。
- ⑤ 肉に火が通り、煮汁にとろみがついたら、いんげんを入れ、火を止め器に盛る。

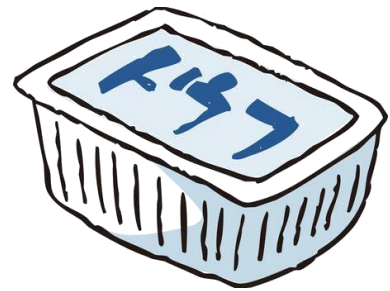
3. 鶏ひき肉と豆腐のつくね風ハンバーグ

鶏ひき肉に豆腐を混ぜた、やわらかハンバーグです。冷凍保存もできます！

材 料 (2人分)

鶏ひき肉	100	g	
木綿豆腐	1/3	丁	(130g)
人参	1/3	本	(60g)
玉ねぎ	1/2	個	(100g)
片栗粉	大さじ 4		(36g)
塩こしょう	少々		
ゴマ油	大さじ 1/2		(6g)
◎砂糖	大さじ 1		(9g)
◎濃口しょうゆ	大さじ 1		(18g)
◎酒	大さじ 1		(15g)
◎みりん	大さじ 1		(18g)

(◎はすべて合わせておく)



1人分の栄養成分表示

エネルギー	308	kcal
たんぱく質	14.5	g
脂質	11.9	g
炭水化物	34.3	g
食塩相当量	1.6	g

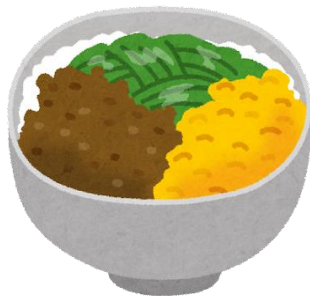
【作り方】

- ① 人参と玉ねぎはすり下ろし、玉ねぎから出た水分は手で軽く絞る。
- ② ボールに鶏ひき肉、つぶした木綿豆腐（水切りは手で絞る程度で可）、①、塩こしょう、片栗粉を入れ、混ぜ合わせてこねる。
- ③ ②を4等分（1人2個）にし、小判型に丸める。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、③を並べて焼く。やわらかいので、焼きはじめはなるべく触らず、しばらくしたら表裏を返して焼く。
- ⑤ ◎を流し入れ、途中で返しながらかき混ぜ、タレにとろみがついたら完成。

4. しっとりそぼろ（丼）

材 料 （2人分）

鶏ひき肉	60 g	
濃口しょうゆ	小さじ 1	6 (g)
砂糖	小さじ 1と1/2	4 (g)
酒	小さじ 1	5 (g)
水	大さじ 2	30 (ml)
おろし生姜	小さじ 1/2	2 (g)
片栗粉	小さじ 1/3	1 (g)



1人分の栄養成分表示

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	4.3 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	0.5 g

【作り方】

- ① 鶏ひき肉・濃口しょうゆ・砂糖・酒・水・おろし生姜を混ぜておく。
- ② 鍋に①を入れて中火にかけ、かき混ぜながら火を通す。
（水分がなくなるようにする）
- ③ 水溶き片栗粉を作っておき、鍋に加える。
- ④ 全体にとろみがついたら出来上がり。



5. 南瓜のそぼろ煮

材 料 (2人分)

かぼちゃ	120 g	
鶏ひき肉	50 g	
生姜	1/3 かけ	(5 g)
サラダ油	適宜	(6 g)
水	200 ml	
A	砂糖	小さじ 1 (3 g)
	みりん	大さじ 1 (18 g)
	濃口しょうゆ	小さじ 2 (18 g)
片栗粉	小さじ 1	(9 g)
水	小さじ 2	



1人分の栄養成分表示

エネルギー	140 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	6.2 g
炭水化物	16.9 g
食塩相当量	0.9 g

【作り方】

- ① かぼちゃは3cm角に切り、生姜はすりおろす。
- ② 鍋にサラダ油をひき、鶏ひき肉、生姜を炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、水、かぼちゃを入れ煮る。
- ④ 調味料Aを入れ、火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、器に盛る。

6. あんかけれんこんまんじゅう

材 料 (2人分)

れんこん	100	g	
ソフト豆腐	75	g	3個パックのもの 1/2 個
鶏ひき肉	20	g	
生しいたけ	1	個	4 (g)
片栗粉	大さじ 1		10 (g)
塩	少々		0.4 (g)

1人分の栄養成分表示

エネルギー	103	kcal
たんぱく質	5.2	g
脂質	2.5	g
炭水化物	15.1	g
食塩相当量	1.0	g

〈あん〉

濃口しょうゆ	小さじ 1		6 (g)
薄口しょうゆ	小さじ 1/2		3 (g)
みりん	小さじ 1/2		3 (g)
だし汁	50	cc	
片栗粉	小さじ 1		3 (g)

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ② ① に豆腐を入れ、くずしながらよく混ぜ、片栗粉と塩を加えてさらに混ぜる。
- ③ ② に鶏ひき肉とみじん切りにした生しいたけを加えて混ぜる。
- ④ ③ を2等分に分け、それぞれラップで包み、茶巾に絞る。
- ⑤ 耐熱皿に入れ、500Wのレンジで4~5分加熱する。
- ⑥ 片栗粉以外のあんの材料を鍋に合わせて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ④ のラップを外して器に盛り、あんをかける。

○腐を加えることでふんわりやわらかくなります

○鶏ひき肉のかわりに、お好みでえびをたたいて入れても・・・

7. 野菜のクリーム煮

材 料 (2人分)

かぼちゃ(芋類・菜物でも可)	小 1/6 個	120 (g)
人参	2 cm	20 (g)
牛乳	大さじ 2	
コーンポタージュの素	1 食分	約 20 (g)



1人分の栄養成分表示

エネルギー	109 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	2.1 g
炭水化物	20.1 g
食塩相当量	0.7 g

【作り方】

- ① 鍋に南瓜と人参と具材が浸るくらいの水を加え、火がとおるまで煮る。
- ② 牛乳とコーンポタージュの素を混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②を入れ、とろみがついたら出来上がり。

8. 茶碗蒸しのえびあんかけ

材 料 (2人分)

〈卵液〉

卵	1 個	50 (g)
だし汁	100 cc	
塩	小さじ 1/5	1 (g)
薄口しょうゆ	小さじ 2/3	4 (g)
みりん	小さじ 1/3	2 (g)



〈えびあん〉

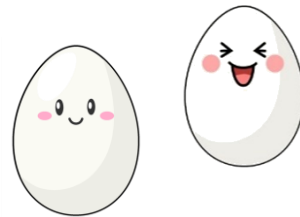
むきえび	2 尾	20 (g)
だし汁	80 cc	
濃口しょうゆ	小さじ 2/3	4 (g)
みりん	小さじ 1/6	1 (g)
片栗粉	小さじ 2/3	2 (g)

1人分の栄養成分表示

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	2.6 g
炭水化物	2.3 g
食塩相当量	1.4 g

【作り方】

- ① 卵液の材料を混ぜ、網でこす
- ② 器につき分け、蒸し器で蒸す
- ③ えびはみじん切りする。
- ④ 鍋にだし汁、濃口しょうゆ、みりんを煮立て③を入れる。
- ⑤ えびに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて、②にかける。

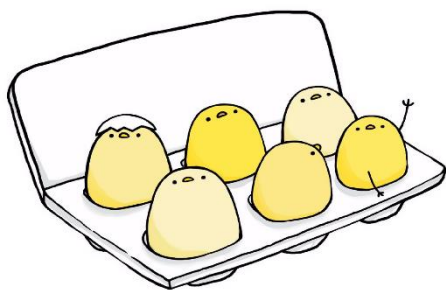
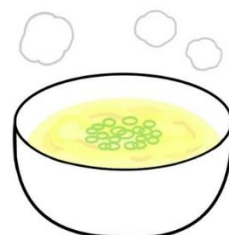


○中に貝が入っていないので、家族みんなで同じものが食べられます。
○みつばなどを飾ると彩りよく、見映えもよくなります。
○つぶつぶのえびも食べにくいときは、えびを省いたあんのみをかけていただくと安心です

9. かき玉汁

材 料 (2人分)

卵	1 個	(50 g)
片栗粉	小さじ 1	(3 g)
水	260 c c	
顆粒ガラスープ	小さじ 1	(3 g)
塩	ひとつまみ	(0.5 g)



1人分の栄養成分表示

エネルギー	46 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	2.6 g
炭水化物	1.7 g
食塩相当量	1.0 g

【作り方】

- ① 卵を割りほぐしておく。
- ② 水にガラスープと塩を入れ沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- ③ 鍋の中をおたまなどで回しながら、溶き卵を少しずつ入れる。
- ④ 卵に火が通ったら出来上がり。器に盛り付ける。

10. おくらスープ

材 料 (2人分)

おくら	2 本	(15 g)
豆腐	30 g	(20 g)
卵	1 個	(50 g)
水	300 ml	
固形コンソメ	1 個	(5 g)
塩、こしょう	少々	



1人分の栄養成分表示

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	1.8 g
食塩相当量	1.2 g

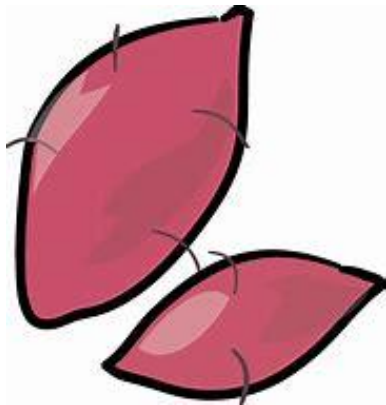
【作り方】

- ① おくらは板ずりをして小口切り、豆腐は1 cm角に切り、卵は混ぜておく。
- ② 鍋に水、固形コンソメを入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら、豆腐、おくらを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 卵を回し入れる。

11. なめらかスイートポテト

材 料 (2人分)

さつまいも	70 g	
砂糖	小さじ 2	6 (g)
牛乳	大さじ 2	32 (g)
マーガリン	小さじ 1	4 (g)



1人分の栄養成分表示

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	2.8 g
炭水化物	14.9 g
食塩相当量	0 g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき半月に切って水にさらす。
- ② さつまいもをやわらかくなるまで煮て、熱いうちにつぶす。
- ③ 粒がなくなるまでよく混ぜたら、砂糖、牛乳、マーガリンを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛ってできあがり。絞り出し袋で絞ったり、ディッシャーを使うと見た目もかわいらしく仕上がります。

○さつまいもはうらごしするとさらになめらかに仕上がります。

○牛乳の代わりに生クリーム、マーガリンの代わりに無塩バターを使ってもOK 少し濃厚な感じになります。

○冷めると少し硬さが増します。食べられる方の状態やお好みに応じて牛乳の量を増やしてください。

12. 水ゼリー

とろみ付きのお茶やお水が苦手な方の水分補給に

材 料 (※100ml×5回分)

アガー	大さじ 1/2	(5g弱)
砂糖	大さじ 1	(9g)
塩	小さじ 1/5	(1.2g)
水	500 ml	



100ml×1回分の栄養成分表示

エネルギー	10 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	2.6 g
食塩相当量	0.2 g

【作り方】

- ① アガー、砂糖、塩をよく混ぜておく。
- ② 鍋に①を入れ、水を足し、泡立て器でよくかき混ぜる。
- ③ 火にかけて、沸騰直前まで加熱する。(沸騰すると溢れやすいので要注意)
- ④ 耐熱容器に流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

とろみをつけて飲み物を安全に




加齢や疾患などにより飲み込む機能が低下すると、お茶やみそ汁などのようなサラサラした液体を上手に飲めなくなることがあります。液体はのどを流れるスピードが速いため、誤って気管に入り込みやすく、「むせ」を引き起こしてしまいます。

液体にとろみをつけることで口の中でまとまりやすくなり、のどを流れるスピードもゆるやかになるため、「むせ」を軽減することができます。

【とろみ調整食品の活用】

飲み物や汁物などの液体にとろみをつける場合、とろみ調整食品がよく使われます。とろみ調整食品の量によってとろみの強さを調節できますが、どのくらいのとろみがよいのかは、その方の状態によって異なるため、飲む方が安全に続けられるとろみの強さに調整することが大切です。また、とろみ調整食品には種類がたくさんあるので、製品のパッケージや説明書などで使用量や使用方法をよく確認して使うようにしましょう。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会では、とろみの強さを3段階に設定し、硬さが統一できるようにそれぞれの特徴を示しています。

	段階1 薄いとろみ	段階2 中間のとろみ	段階3 濃いとろみ
イメージ			
	ポタージュ状 フレンチドレッシング状	はちみつ状 とんかつソース状	ジャム状 ケチャップ状
性状の説明 (飲んだとき)	「drink」するという表現が適切なとろみの程度 口に入ると口腔内に広がる 液体の種類・味や温度によってはとろみがついていることがあまり気にならない場合もある 飲み込む際に大きな力を要しない ストローで容易に吸うことができる	明らかにとろみがあることを感じ、かつ「drink」するという表現が適切なとろみの程度 口腔内での動態はゆっくりですぐには広がらない 舌の上でまとめやすい ストローで吸うのは抵抗がある	明らかにとろみが付いていて、まとまりがよい 送り込むのに力が必要 スプーンで「eat」するという表現が適切なとろみの程度 ストローで吸うことは困難
性状の説明 (見たとき)	スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる フォークの歯の間から素早く流れ落ちる カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着	スプーンを傾けるととろとろと流れ落ちる フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着	スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい フォークの歯の間から流れ出ない カップを傾けても流れ出ない(ゆっくりと塊となって落ちる)

摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2021 より一部引用

どれくらいのとろみがよいかわからない場合は、まずは中間のとろみから始めてみることをおすすめします。濃すぎるとろみはべたつきやすくなり、かえって危険な場合があります。表示されている以上のとろみ調整食品の使用は避けましょう。

【とろみのつけ方】

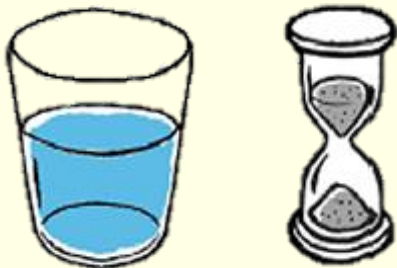
- ① とろみ調整食品は、計量スプーンなどできっちりはかりましょう
(山盛りではなく、すりきりで)



- ② 飲み物などにとろみ調整食品を入れたらすぐにかき混ぜます



- ③ しっかり混ぜたら、しばらく置いて安定させます
(とろみ調整食品の種類によって異なりますが、だいたい2~5分程度)



- ④ 飲む前に必ずとろみの状態を確認してください
(数分置いたあとに再度混ぜるとより安定します)



【こんなときは】

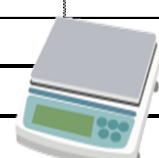
- とろみをつけてもむせるときや、とろみ付きの飲み物を好まれない場合は、水ゼリーやお茶ゼリーを試してみましょう
- とろみをつけた飲み物にとろみ調整食品を追加するとダマになることがあります。少しとろみを強くしたいときは、強めにとろみをつけた飲み物を混ぜるとダマができず安心です



計量スプーン・計量カップによる食品の重量 (g)



食品名	小さじ 5mL	大さじ 15mL	カップ 200mL	食品名	小さじ 5mL	大さじ 15mL	カップ 200mL
水	5	15	200	小麦粉	3	8	110
酒	5	15	200	生パン粉	1	2	30
本みりん	6	18	230	乾燥パン粉	1	3	40
みりん風調味料	6	19	250	上新粉	3	10	130
食塩	6	18	240	米粉	3	9	120
並塩 (あら塩)	5	14	180	片栗粉	3	10	130
酢	5	15	200	コーンスターチ	3	8	100
しょう油	6	18	240	油	5	14	180
みそ	6	17	230	マヨネーズ	5	14	190
上白糖	3	10	130	フレンチ ドレッシング	6	17	230
グラニュー糖	5	14	180	ウスターソース	6	18	240
粉糖	2	6	80	トマトピューレー	5	16	210
はちみつ	7	21	280	トマトケチャップ	6	17	230
ジャム	6	19	250	ミートソース (缶詰、レトルト)	5	16	210
マーマレード	7	20	270	トマトジュース 缶詰	5	16	210
小豆 (乾)	4	12	160	果実濃縮 還元ジュース	5	16	210
ゆで小豆缶詰	6	19	250	顆粒和風だし	3	10	130
大豆 (乾)	3	10	130	カレー粉	2	6	80
きな粉	2	5	70	ベーキング パウダー	4	11	150
いりごま	3	10	130	粉ゼラチン	3	10	130
練りごま	5	16	210	抹茶 (粉末)	3	8	110
普通牛乳	5	16	210	昆布茶 (粉末)	3	8	100
生クリーム (動物性)	5	16	210	紅茶 (茶葉)	2	6	60
脱脂粉乳	2	7	90	純ココア	2	7	90
コーヒーホワイト ナー (粉、植物性)	2	6	80	インスタント コーヒー	1	3	
粉チーズ	2	6	90				
米	4	13	170	1合 (180ml) = 150g			



※豆知識

ひとふりく少々くひとつまみ | こしょうひとふり 0.05g 塩ひとふり 0.08g

少々：親指と人差指の2本の先でつまむくらいの量 0.2g ~ 0.5g

ひとつまみ：親指、人差指、中指の3本の指先でつまむくらいの量 0.5g ~ 0.9g

容量 (mL) 当たりの重量 (g) 表 (100選) 【管理栄養士・栄養士向け】

日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2018年 第5部資料より抜粋 更新日: 2019年1月21日

食品名	5 mL	15 mL	100 mL	食品名	5 mL	15 mL	100 mL
小麦粉	2.8	8.3	55.0	清酒、普通酒	5.0	15.0	99.9
生パン粉	0.8	2.4	16.1	合成清酒	5.0	15.0	100.3
乾燥パン粉	1.0	3.0	20.1	料理酒	5.1	15.2	101.6
米	4.2	12.5	83.3	ビール、淡色	5.0	15.1	100.8
上新粉	3.3	9.8	65.0	ぶどう酒	5.0	15.0	100.2
道明寺粉	4.0	12.0	80.0	紹興酒	5.0	15.1	100.6
米粉	3.0	8.9	59.1	焼酎25度	4.9	14.6	97.0
片栗粉	3.3	9.8	65.0	缶チューハイ	5.0	15.0	100.1
コーンスターチ	2.5	7.5	50.0	ウイスキー	4.8	14.3	95.2
ゼラチン	3.3	9.8	65.0	梅酒	5.2	15.6	103.9
ベーキングパウダー	3.8	11.3	75.0	白酒	6.1	18.2	121.0
上白糖	3.3	9.8	65.0	甘酒	5.2	15.6	104.1
三温糖	3.1	9.4	62.9	本みりん	5.9	17.6	117.0
グラニュー糖	4.5	13.5	90.0	みりん風調味料	6.3	19.0	126.9
白ざら糖	5.0	15.0	100.0	抹茶(粉末)	2.8	8.3	55.0
粉糖	1.9	5.8	38.9	純ココア	2.3	6.8	45.0
はちみつ	7.0	21.0	140.0	昆布茶(粉末)	2.5	7.6	50.6
メープルシロップ	6.6	19.8	132.3	みかん濃縮還元ジュース	5.2	15.5	103.1
水あめ	7.0	21.0	140.0	コーヒー乳飲料	5.3	15.8	105.3
黒蜜	6.9	20.6	137.6	缶コーヒー飲料 (加糖、乳成分入り)	5.1	15.3	102.0
ジャム	6.3	18.8	125.0	コーラ	5.1	15.4	102.5
マーマレード	6.8	20.3	135.0	スポーツドリンク	5.0	15.1	100.9
小豆(乾)	4.1	12.3	82.3	食塩	6.0	18.0	120.0
ゆで小豆缶詰	6.2	18.6	124.1	並塩(あら塩)	4.5	13.5	90.0
金時豆(乾)	3.9	11.6	77.1	穀物酢	5.0	15.0	100.0
えんどう豆(乾)	3.7	11.0	73.7	みそ	5.8	17.3	115.0
大豆(乾)	3.2	9.7	64.4	顆粒和風だし	3.2	9.7	64.4
きな粉	1.7	5.1	34.2	濃口・淡口醤油	5.9	17.7	118.1
レンズ豆(乾)	4.0	11.9	79.6	濃口醤油(減塩)	5.6	16.8	112.0
いりごま	3.3	9.8	65.0	淡口醤油(低塩)	5.7	17.1	113.9
練りごま	5.3	15.8	105.0	しろしょうゆ	6.1	18.2	121.1
ココナッツミルク	4.9	14.6	97.6	めんつゆ(三倍濃厚)	5.8	17.4	116.0
普通牛乳	5.2	15.5	103.2	冷やし中華のたれ	5.7	17.1	114.1
脱脂粉乳	2.3	6.8	45.0	ぼん酢しょうゆ、市販品	5.6	16.8	111.8
加糖練乳	6.4	19.3	128.4	ウスターソース	6.0	17.9	119.5
生クリーム(動物性)	5.3	15.8	105.0	中濃ソース	5.8	17.4	116.0
生クリーム(植物性)	4.9	14.8	98.5	お好み焼きソース	5.8	17.5	116.7
コーヒーホワイトナー (粉、動物性)	1.7	5.0	33.3	オイスターソース	6.2	18.5	123.4
同(粉、植物性)	2.0	6.0	40.0	トウバンジャン	5.7	17.0	113.1
加糖ヨーグルトドリンク	5.4	16.2	107.9	カレー粉	2.0	6.0	40.0
乳酸菌飲料、乳製品	5.4	16.1	107.6	ミートソース (缶詰、レトルト)	5.3	16.0	106.5
乳酸菌飲料、殺菌乳製品	6.2	18.5	123.5	トマトジュース缶詰	5.2	15.5	103.0
乳酸菌飲料、非乳製品	5.2	15.6	104.3	トマトピューレー	5.3	15.8	105.0
人乳	5.1	15.3	101.7	トマトケチャップ	5.8	17.3	115.0
オリーブ油	4.6	13.7	91.0	トマトソース	4.8	14.5	96.9
ごま油	4.6	13.8	91.8	和風ドレッシング	5.0	15.0	100.0
調合油(サラダ油)	4.5	13.5	90.0	フレンチドレッシング	5.7	17.0	113.3
なたね油	4.6	13.7	91.3	サウザンアイランド ドレッシング	5.2	15.5	103.2
ラード	4.3	12.8	85.0	ごまドレッシング	5.3	15.8	105.5
ショートニング、家庭用	4.0	12.0	80.0	マヨネーズ	4.8	14.3	95.0