

DHQ における食品群分類一覧(暫定版)

■食品群分類

DHQ で摂取量が算出される食品を食品群にまとめる方法は、基本的には、「五訂増補日本食品標準成分表」に従っています。ただし、一部の食品はその組成を考え、独自の食品群にまとめているものがあります。また、食品バランスガイドに従う分類についても基本的にはそこに示されている規則に従っていますが、一部、独自の規則を設けているものもあります。

今回掲載しますものは、暫定版です。誤りが含まれる恐れや今後の改定の可能性がありますことにご注意いただき、あくまでも参考としてお使いください。また、お使いになる場合には、必ず、「五訂増補日本食品標準成分表」について学習し、理解するようにお願いいたします。

なお、2010年11月に文部科学省科学技術審議会資源調査分科会報告として公開されました「日本食品標準成分表 2010」へはまだ対応しておりません。

DHQLの食品分類一覧：2011/02/03暫定版

DHQLの質問票での食品名	標準1回 摂取量(g)	DHQで用いてい る食品群	食品群番号(五 訂食品成分表)	食品群サブ グループ	DHQL質問票内 の質問番号 [ ]内 はページ番号	食事バランスガイドの分 類
DHQに含まれていた食品 (注意:#を付した食品はDHQLには含まれていない)						
精白飯	170	穀類	1	ごはん	[016-018]	主食
麦飯(米7麦3)	170	穀類	1		[016-018]	主食
胚芽飯	170	穀類	1		[016-018]	主食
半つき飯	170	穀類	1		[016-018]	主食
7分つき飯	170	穀類	1		[016-018]	主食
玄米飯	170	穀類	1		[016-018]	主食
和風麺(そば・うどん)	200	穀類	1	めん類	[016-018]	主食
インスタント麺	200	穀類	1		[016-018]	主食
中華麺	200	穀類	1		[016-018]	主食
ゆでスパゲティ	200	穀類	1		[016-018]	主食
食パン他	90	穀類	1	パン類	[016-018]	主食
菓子パン	90	穀類	15		[016-018]	ひも(菓子・甘味飲料)
バターロール	90	穀類	1		[016-018]	主食
クロワッサン	90	穀類	1		[016-018]	主食
ピザ	90	穀類	1		[016-018]	主食
お好み焼き他	90	穀類	1		[016-018]	主食
ホットケーキ	90	穀類	15		[016-018]	ひも(菓子・甘味飲料)
コーンフレーク	60	穀類	1		[016-018]	主食
落花生	20	種実類	5		37	副菜
ナッツ類	20	種実類	5		38	副菜
ポテトチップ	25	いも類	15		63	ひも(菓子・甘味飲料)
フライドポテ	60	いも類	2		64	副菜
じゃが芋	80	いも類	2		65	副菜
薩摩芋+里芋	80	いも類	2		66	副菜
こんにやく	30	いも類	2		59	副菜
ジャム・マレ	20	砂糖・甘味料類	7		77	果物
砂糖(コーヒー・紅茶)	6	砂糖・甘味料類	3		6[012]	所属なし(無視)
砂糖(調理)	---	砂糖・甘味料類	3		---	所属なし(無視)
せんべい	30	菓子類	15		67	ひも(菓子・甘味飲料)
スナック菓子	25	菓子類	15		68	ひも(菓子・甘味飲料)
和菓子ア	30	菓子類	15		69	ひも(菓子・甘味飲料)
和菓子	30	菓子類	15		70	ひも(菓子・甘味飲料)
洋菓子	60	菓子類	15		71	ひも(菓子・甘味飲料)
クッキー類	30	菓子類	15		72	ひも(菓子・甘味飲料)
チョコレート	30	菓子類	15		74	ひも(菓子・甘味飲料)
あめ・キャラメル・ガム	12	菓子類	15		75	ひも(菓子・甘味飲料)
ゼリー	100	菓子類	15		76	ひも(菓子・甘味飲料)
ドーナツ	60	菓子類	15		[016-018]	ひも(菓子・甘味飲料)
バター	8	油脂類	14	動物性油脂	7	所属なし(無視)
ソフトマーガリン	8	油脂類	14	植物性油脂	8	所属なし(無視)
マヨネーズ	14	油脂類	17		1[011]	所属なし(無視)
ドレッシング	15	油脂類	17		3[011]	所属なし(無視)
調理油(サラダオイル)	---	油脂類	14		---	所属なし(無視)

豆腐	70	豆類	4	32	主菜	
豆腐製品	50	豆類	4	33	主菜	
納豆	40	豆類	4	34	主菜	
大豆煮物	40	豆類	4	35	主菜	
みそ(みそ汁以外)	10	豆類	17	5[011]	所属なし(無視)	
(みそ汁(「みそ」のみ))	7.7	豆類	17	[016-018]	所属なし(無視)	
干しぶどう	20	果実類	7	78	果物	
フルーツ缶詰	50	果実類	7	79	果物	
ジュース100	150	果実類	7	9[013]	果物	
ジュース50	150	果実類	7	10[013]	ひも(菓子・甘味飲料)	
トマトジュース	150	果実類	6	11[013]	副菜	
柑橘	100	果実類	7	1[014]	果物	
バナナ	100	果実類	7	2[014]	果物	
りんご	100	果実類	7	3[014]	果物	
いちご	100	果実類	7	4[014]	果物	
ぶどう	100	果実類	7	5[014]	果物	
もも	100	果実類	7	6[014]	果物	
なし	100	果実類	7	7[015]	果物	
柿(かき)	100	果実類	7	8[015]	果物	
キウイフルーツ	100	果実類	7	9[015]	果物	
メロン	100	果実類	7	10[015]	果物	
すいか	100	果実類	7	11[015]	果物	
人参	30	野菜類	6	緑黄色野菜	42	副菜
かぼちゃ	60	野菜類	6		43	副菜
トマト	60	野菜類	6		44	副菜
ピーマン	30	野菜類	6		45	副菜
ブロッコリー	50	野菜類	6		46	副菜
青菜	60	野菜類	6		47	副菜
梅干し	10	野菜類	7	その他野菜	39	果物
漬け物#	30	野菜類	6		---	副菜
キャベツ	60	野菜類	6		48	副菜
きゅうり	40	野菜類	6		49	副菜
レタス	30	野菜類	6		50	副菜
白菜	80	野菜類	6		51	副菜
もやし	40	野菜類	6		52	副菜
大根	50	野菜類	6		53	副菜
玉葱	40	野菜類	6		54	副菜
カリフラワー	50	野菜類	6		55	副菜
なす	60	野菜類	6		56	副菜
ごぼう	40	野菜類	6		57	副菜
れんこん	30	野菜類	6		58	副菜
野菜ジュース	150	野菜類	6	6および7	12[013]	副菜
きのこ	40	きのこ類	8		60	副菜
わかめ	40	海藻類	9		61	副菜
海苔(のり)	1	海藻類	9		62	副菜
トマトケチャップ	6	調味料類	17		2[011]	所属なし(無視)
ドレッシング(ノンオイル)	15	調味料類	17		4[011]	所属なし(無視)
食卓塩	1	調味料類	17		6[011]	所属なし(無視)
食卓塩(調理由来)	---	調味料類	17		---	所属なし(無視)
しょうゆ	---	調味料類	17		---	所属なし(無視)
カレールー・シチュールー・ミートソース	20	調味料類	17		10[002]	所属なし(無視)
ビール	---	嗜好飲料類	16	酒	2[019]	ひも(酒)
日本酒	---	嗜好飲料類	16		3[019]	ひも(酒)
焼酎	---	嗜好飲料類	16		4[019]	ひも(酒)
酎ハイ	---	嗜好飲料類	16		5[019]	ひも(酒)
ウイスキー	---	嗜好飲料類	16		6[019]	ひも(酒)
ワイン	---	嗜好飲料類	16		7[019]	ひも(酒)
緑茶ウーロン	150	嗜好飲料類	16	飲み物	1[012]	所属なし(無視)
紅茶	150	嗜好飲料類	16		2[012]	所属なし(無視)
コーヒー	150	嗜好飲料類	16		3[012]	所属なし(無視)
ココア	150	嗜好飲料類	16		4[012]	ひも(菓子・甘味飲料)
乳酸菌飲料(ヤクルトなど)	100	嗜好飲料類	13		6	牛乳・乳製品
清涼飲料	200	嗜好飲料類	16		7[012]	ひも(菓子・甘味飲料)
清涼飲料(無糖)	200	嗜好飲料類	16		8[012]	所属なし(無視)
滋養強壮剤	150	嗜好飲料類	16		3[014]	所属なし(無視)

干物鰹	70	魚介類	10	16	主菜
骨ごと	20	魚介類	10	17	主菜
ツナ缶	40	魚介類	10	18	主菜
うなぎ	80	魚介類	10	19	主菜
白身	80	魚介類	10	20	主菜
青身	80	魚介類	10	21	主菜
赤身	80	魚介類	10	22	主菜
練り製品	40	魚介類	10	23	主菜
えび	70	魚介類	10	24	主菜
イカ蛸	80	魚介類	10	25	主菜
牡蛎(かき)	50	魚介類	10	26	主菜
他の貝類	30	魚介類	10	27	主菜
魚のたまご	20	魚介類	10	28	主菜
佃煮	20	魚介類	10	29	主菜
塩辛	10	魚介類	10	30	主菜
挽き肉(牛・豚)	60	肉類	11	9	主菜
鶏肉	80	肉類	11	10	主菜
豚肉	80	肉類	11	11	主菜
牛肉	80	肉類	11	12	主菜
レバー	60	肉類	11	13	主菜
ハム・ソーセージ	30	肉類	11	14	主菜
ベーコン	30	肉類	11	15	主菜
鶏卵	64	卵類	12	31	主菜
普通乳・低脂肪乳・スキムミルク#	150	乳類	13	---	牛乳・乳製品
ヨーグルト:加糖・無糖・低糖	100	乳類	13	3	牛乳・乳製品
チーズ	30	乳類	13	4	牛乳・乳製品
カッテージチーズ	30	乳類	13	5	牛乳・乳製品
アイスクリーム:ラテ・高脂肪・半々	150	乳類	13	73	ひも(菓子・甘味飲料)
フレッシュ(コーヒーホワイトナー)	5	乳類	13	5[012]	牛乳・乳製品
コンスープ(含:インスタント)	60	調理料類	18	13[013]	所属なし(無視)
中華スープ(含:インスタント)	60	調理料類	18	14[013]	所属なし(無視)
めんスープ	300	調理料類	18	[016-018]	所属なし(無視)
みそ汁の汁(水)	142.3	調理料類	18	みそ汁の汁 [016-018]	所属なし(無視)
カロリーメイト	39	その他	---	ダイエット食品 1[014]	所属なし(無視)
人工甘味料	1.2	その他	---	2[014]	所属なし(無視)
水・白湯(さゆ)	150	その他	---	水 15[013]	所属なし(無視)
<b>DHQLで追加された食品</b>					
低脂肪乳	150	乳類	13	1	牛乳・乳製品
普通乳	150	乳類	13	2	牛乳・乳製品
豆乳	150	豆類	4	36	主菜
漬物(葉)	30	野菜類	6	40	副菜
漬物(他)	30	野菜類	6	41	副菜
<b>DHQL沖縄版だけに含まれる食品</b>					
豚足(テビチ)	100	肉類	11	---	主菜
豚胃腸(中身)	40	肉類	11	---	主菜
やぎ	100	肉類	11	---	主菜
沖縄豆腐	100	豆類	4	---	主菜
ゴーヤー(にがうり)	65	野菜類	6	---	副菜
ナーベラー(へちま)	100	野菜類	6	---	副菜
とうがん	150	野菜類	6	---	副菜
未熟パパイア	63	野菜類	7	---	副菜
麩	40	穀類	1	---	副菜
お菓子としての黒砂糖	20	砂糖・甘味料類	3	---	ひも(菓子・甘味飲料)
グアバ	80	果実類	7	---	果物

【以上】

この内容は予定なく変更することがあります。あらかじめご了解ください。