巻末資料 目次

- 旬のカレンダー …… 1
- 配膳、調理をスムーズに♪ 再加熱カートにも適した製品 …… 3
- 毎月17日は減塩の日！ これからの減塩対策を考えよう！ …… 5
- 作る人も食べる人も嬉しい！ ひんやりメニュー …… 7
- フジマック スチコン調理別「温度・スチーム量」の基本的な考え方 …… 8
- 毎日の習慣にしたい！ 基本のセルフハンドケア方法 …… 9
- 2027年 二十四節気 一覧表 …… 10
- 知っておきたい食品のはかり方 …… 11
- 調味パーセントをマスターしよう …… 13

Colorful栄養士手帳から献立に役立つ情報を抜粋しました



介護施設・病院給食向けパンフレット



https://my.ebook5.net/ffa_ajinomoto/pamphlet_udf/

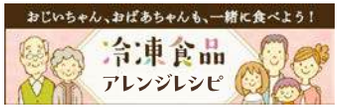
業務用商品 デジタルパンフレット

Colorful内に掲載されている「味の素冷凍食品」の商品についての詳細情報はこちらをご覧ください。



https://my.ebook5.net/ffa_ajinomoto/pamphlet_foodservice/

在宅高齢者向け市販冷凍食品アレンジ紹介



https://www.ffa.ajinomoto.com/recipe/katsuyoujutsu

毎日の献立づくりに役立つ情報をお届け！

LINEアプリから「AJINOMOTO 業務用」で検索



栄養士さん・管理栄養士さん向けの情報サイト「あじこらぼ」

Ajicollab.
あじこらぼ
栄養を通じて健康を考える人たちへ

https://ajicollab.ajinomoto.co.jp

あじこらぼ 検索

▶ 動画コンテンツ

スチコンで調理できるクリームタイプのコロッケのご紹介です！

https://youtu.be/604lWyZwcxg



調理のポイントと製品特長を動画で解説

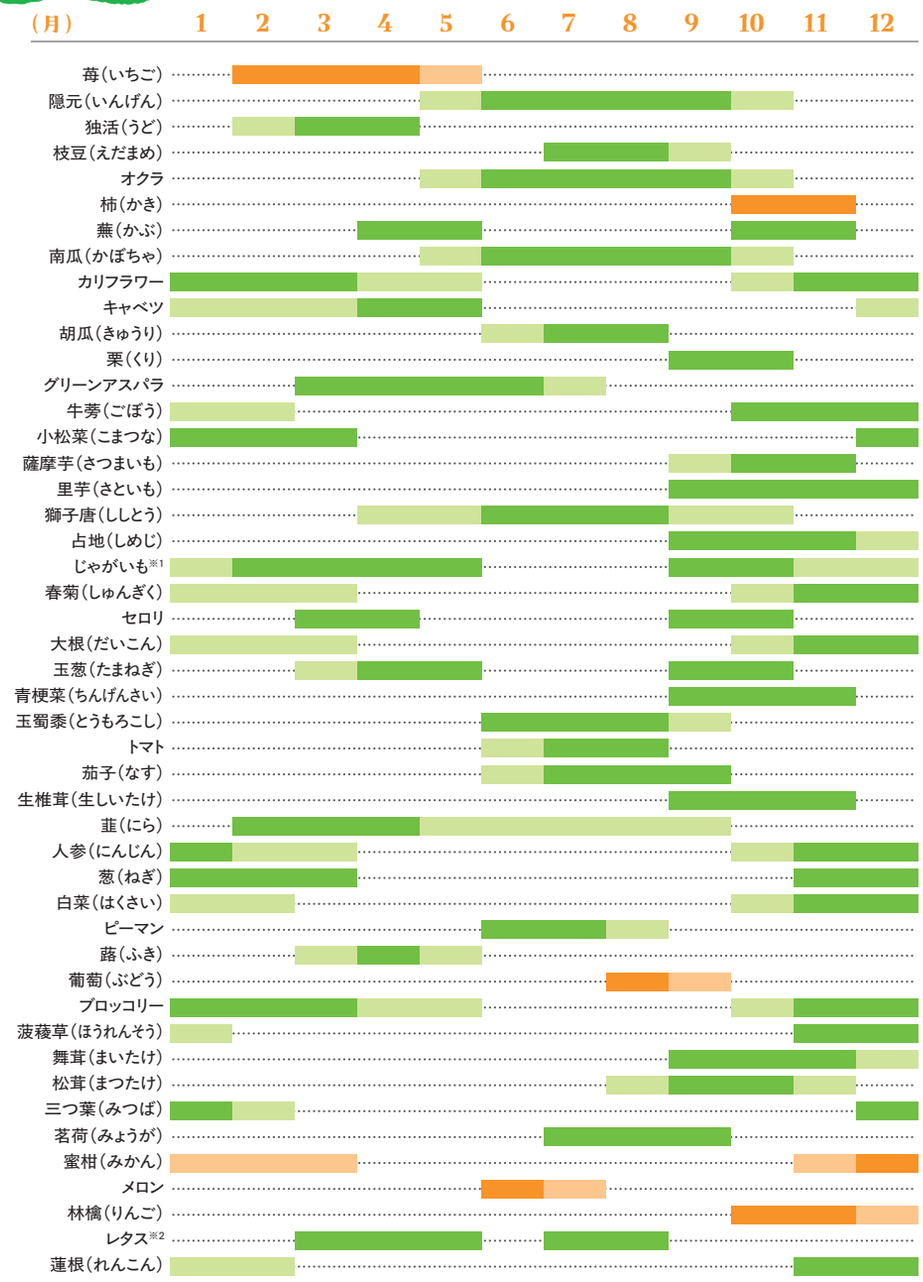
https://www.ffa.ajinomoto.com/_var/pdf/medical/qr.pdf

パンフレット（冊子）をご希望の方は下記アドレスまでメールにてお問い合わせください。
メールアドレス：colorful_onayami@asv.ajinomoto.com

旬のカレンダー

野菜&果物

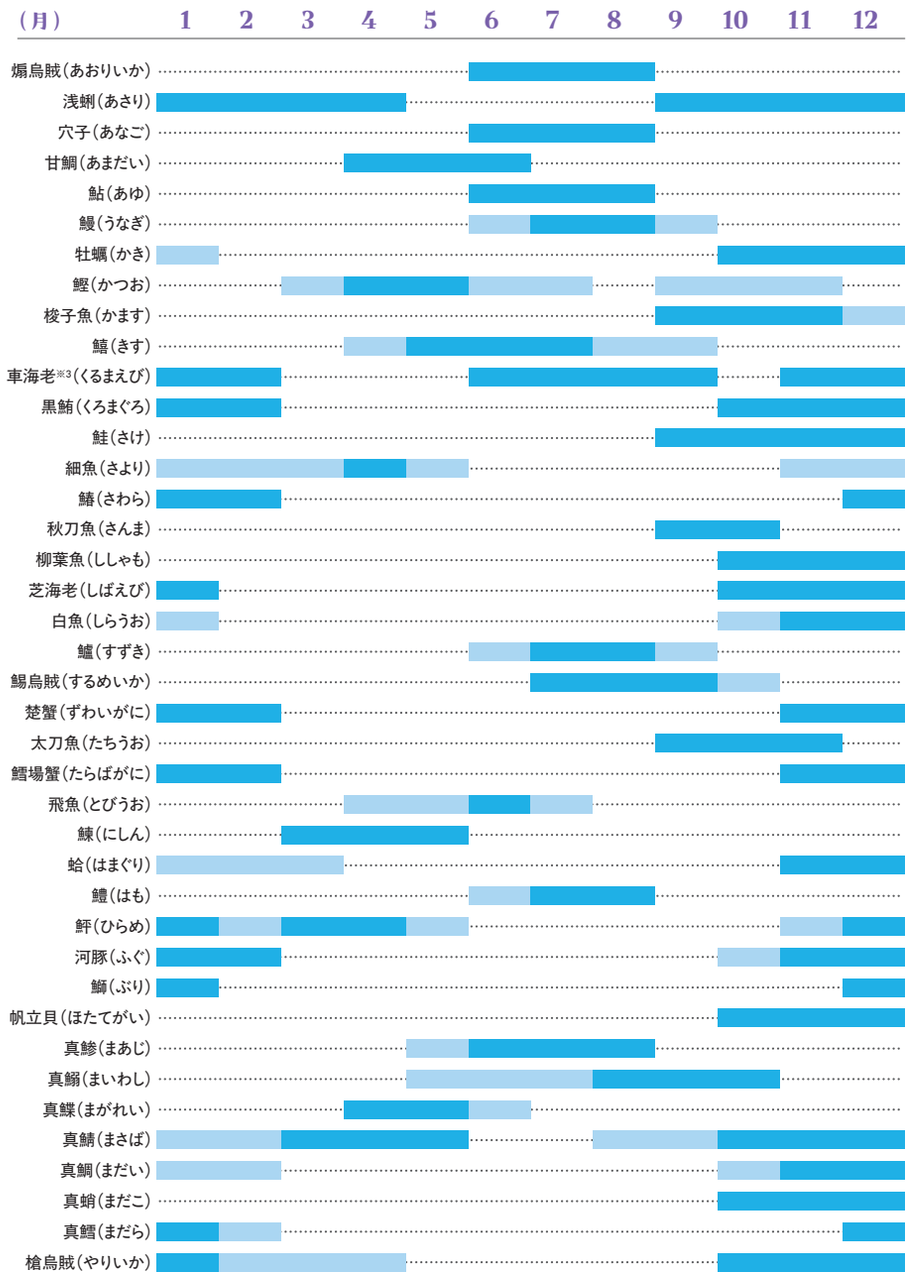
※1…2～4月は新じゃが　※2…7～8月は高原レタス



魚介類

四季折々の食材の「旬」を知ることで
食卓がもっと楽しくなります！

※3…11～2月は養殖もの、6～9月は天然もの



参考文献：味の素KK「AJINOMOTO PARK」ホームページ：・野菜＆果物 https://park.ajinomoto.co.jp/contents/basic/calender_yasai/
・魚介類 https://park.ajinomoto.co.jp/contents/basic/calender_fish/

配膳、調理をスムーズに♪

再加熱カートにも 適した製品

48時間冷蔵保存可能※な製品のご提案です

※冷蔵解凍開始後、必ず48時間以内に使い切ってください。



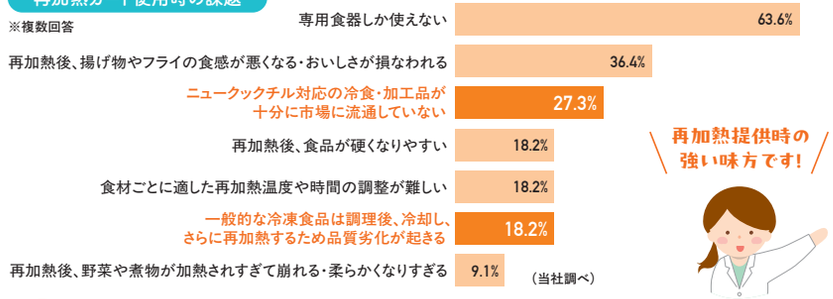
再加熱カートとは？



チルド状態で盛りつけた食事を安全に保管し、配膳直前に自動で再加熱できる機器です。冷たい料理は冷たいまま、温かい料理は適切な温度に再加熱できるため、衛生的でおいしい食事を提供できます。

再加熱カート使用時の課題

※複数回答



（当社調べ）

再加熱提供時の強い味方です！

News 補助金で再加熱カート導入が可能に！ ～介護業向け支援スタート～

中小企業向け「中小企業省力化投資補助金（カタログ注文型）」で介護業が補助対象業種に追加され、「再加熱キャビネット／カート」も補助金の対象となりました。高額な初期投資がネックであった「再加熱カート」も導入のハードルが下がり、今後の普及が期待されます。（2026年7月時点情報）

おすすめ製品で提供現場をサポート！

1. 48時間冷蔵保存可能※1で、再加熱カートにも使える豊富なラインナップを取り揃えています。
2. 加熱処理済みなので、未加熱のリスクがありません。
3. 冷たい状態で盛りつけ可能なので、調理の負担を軽減できます。



〈冷蔵解凍後調理のご使用イメージ例〉

0時間 ― 冷蔵保存可能期間 ― 48時間

冷たい状態で盛りつけ可能！調理負担を軽減！

	解凍開始・冷蔵保存	盛りつけ	加熱調理
再加熱カートをご使用の場合	袋（未開封）のまま、施設の冷蔵庫で解凍・保存※1	提供前にチルド状態で盛りつけ※2	 再加熱カートで加熱※3（芯温75℃、1分以上）

※1：冷蔵解凍開始後、必ず48時間以内に使い切ってください。
※2：再加熱カート使用時の盛りつけは、2時間以内を想定しています。
※3：加熱時間は、ご使用される再加熱カートで事前にご確認ください。
＊熱風式再加熱カートで加熱し、品質・衛生確認を行っております。加熱時間は、再加熱カートの種類や使用方法によって異なります。

再加熱カート対応！おすすめ製品





GG169
やわらか焼ぎょうざ
ニンニク抜き（食物繊維）



GS186
やわらか肉しゅうまい
（食物繊維・たんぱく質）



GS190/GS189/GS188/GS187
やわらかしゅうまい 豆腐/ほうれん草/かぼちゃ/にんじん（食物繊維・Fe）

※餃子・焼売の皮の硬化が気になる場合は、加熱調理前に皮に水を吹きかけてください。



GX364
照焼チキン（もも）50



GX355
やわらか若鶏もも炭火焼



GH183 やわらか豆腐
ハンバーグデミグラスソース
（ボイリングパック）



GB018
ミートボール（甘酢あんかけ）500g



GB016
大豆ボール
（テリヤキタレ入り）



GZ239/GZ240 三元豚の
やわらか煮込みロールキャベツ
400g/700g（ボイリングパック）



GA195
なめらか豆乳がんもふくめ煮
（ボイリングパック）



GA216
豆腐入りやわらか肉詰めいなり
（ボイリングパック）

再加熱カート適応品＆スチコンを使った、忙しい麺の日のお助けメニュー

炭火の香りをプラスすることで、味に深みがでます

とり南蛮風うどん



● 材料（1人分）

GX355 やわらか若鶏もも炭火焼…1個（54g）
冷凍うどん…150g
A めんつゆ（2倍濃縮）…20g
A 顆粒和風だし…1.5g
A 水…200ml
長葱（斜め切り）…40g
みつば（3cm幅に切る）…10g



GX355 やわらか若鶏もも炭火焼

● 作り方

1 鍋にAを入れ、火にかける。
2 やわらか若鶏もも炭火焼はスチコン[スチーム]で約7分加熱調理し、そぎ切りにする。
3 冷凍うどんはスチコンに並べ、[スチーム]で約5分加熱調理する。
※食数によりますが、②③を一緒に調理すると、より時短になります！
4 器に③を盛り付け、①の出汁を注ぎ、②と長葱・みつばをのせる。

（1食あたり エネルギー 341.28kcal／たんぱく質 15.25g／塩分 3.46g）

区分 容易にかめる

毎月17日は
減塩の日！

これからの減塩対策を考えよう！

2020年4月に「日本人の食事摂取基準」が改定されました。
この中で、食塩相当量の1日摂取目標量がさらに厳しく引き下げられています。

出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

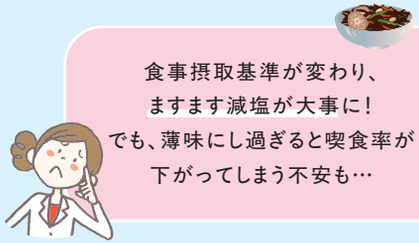
食塩相当量の摂取目標量

男性 8.0g/日→ 7.5g/日

女性 7.0g/日→ 6.5g/日

※日本人の食事摂取基準2015年版と比較した18歳以上の目標量





食事摂取基準が変わり、
ますます減塩が大事に！
でも、薄味にし過ぎると喫食率が
下がってしまう不安も…



日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は
2008年には男性11.9g、女性10.1gでしたが、
10年後の2018年には
男性11.0g、女性9.3gに
なっているんですよ！





すごい！
減塩の取り組みは
年々進んで
いるんですね









それでも現在の目標量より
男女とも2g以上多く摂取しているので、
目標量の達成はなかなか難しいです。
おいしさと減塩を両立するためには、
味付けを工夫したり、塩分に配慮した
加工品を取り入れることがオススメ！
上手に活用してみましょう！





対策1 味付けにひと工夫！メリハリをつけて減塩を。



Point 1

香りや風味を効かせた味付けでメリハリをつけます！

レモンなどのかんきつ類、香味野菜（パセリ・みつば・みょうが・セロリ・山椒・しそ・ごま・わさび・しょうが、ハーブ類）、スパイス（カレー粉・シナモンなど）、香味油（ごま油・ラー油）などを活用してみましょう。



Point 2

うま味のある食品を使うことで、料理の味を引き立てます！

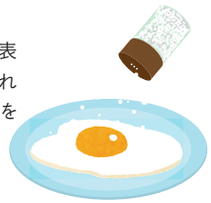
きのこ類、昆布、わかめ、かつお節などのうま味のある食品を加えることで物足りなさを補い、おいしく食べることができます。



Point 3

味付けは表面に！

料理の仕上げに、材料の表面に味を付け、直接舌に触れるように調味することで、味を濃く感じることができます。



Point 4

献立の中で塩分濃度のメリハリをつけます！

1食のうち1品は普通の味付け、その他の料理は減塩にして、メリハリをつければ、満足感が増します。



対策2 定番メニューを塩分に配慮した加工品に変えてみる！

味の素冷凍食品のユニバーサルデザインフードは「やわらかさ」はもちろんのこと、「塩分」にも配慮。

塩分量100gあたり
※表示値は目安です。



GG171/GG172
焼ギョーザニンニク抜き18/24
（たんぱく質）（卵・乳原料不使用）



GX408 グリルチキンM 醤油
（小麦・卵・乳原料不使用）



GZ234/GZ235　三元豚の
具たっぷりロールキャベツM/L

ユニバーサルデザインフードなら



GG169
やわらか焼ぎょうざ
ニンニク抜き（食物繊維）



GX355
やわらか若鶏もも炭火焼



GZ239/GZ240　三元豚の
やわらか煮込みロールキャベツ
400g/700g（ボイリングパック）

※食品表示法の減塩に値する商品ではありません。

作る人も
食べる人も
嬉しい！

＼ いつもとちょっと違う！ ／

ひんやりメニュー

暑い夏に冷たいメニューは、作る人も食べる人も嬉しいものです。
暑さで食欲のない時でもつるっと食べられるデザートをご紹介します。

カップのまま de 時短アレンジ

水ようかんあんみつ風

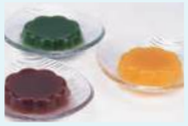


● 材料（1人分）

[抹茶]
GFD195 やわらか水ようかん（抹茶）…1個
ホイップクリーム…5g／栗の甘露煮…1g／抹茶…適量
[芋]
GFD196 やわらか水ようかん（芋）…1個
ホイップクリーム…5g／黒豆の甘煮…3粒
金箔…適量
[こしあん]
GFD194 やわらか水ようかん（こしあん）…1個
ホイップクリーム…2g／いちご…1/4個
みかん…1房／白玉…1個／黒蜜…2g

● 作り方

[抹茶]…カップにホイップクリームを絞り、抹茶をふり、栗の甘露煮をのせる。
[芋]…カップにホイップクリームを絞り、黒豆の甘煮をのせ、金箔を添える。
[こしあん]…カップにホイップクリームを絞り、いちご、みかん、白玉をのせ、黒蜜をかける。



GFD194 / GFD195 / GFD196
やわらか水ようかん
（こしあん／抹茶／芋）
区分 舌でつぶせる

トッピングだけで簡単！

夏の星空アレンジ



● 作り方

器に「メロンのゼリー」を盛る。
星形のパイン（缶詰）をのせ、間に星空に見立てカラーシュガーを散らす。



GFD110
メロンのゼリー

カット済み製品で簡単！

あわせるゼリーで フルーツポンチ



＼ 調理動画公開中！ ／

詳しい作り方は
こちらをご参照
ください。



GFC556
あわせるゼリー ストロベリー
（栃木県産とちあいか苺果汁使用）鉄分・食物繊維



GFC408
あわせるゼリー
（マスカット）



GFC409
あわせるゼリー
（ピーチ）



〈スチコン調理別〉

「温度・スチーム量」の基本的な考え方

fujimak



スチームコンベクションオーブン調理設定目安表

調理例	調理法	モード	湿度	温度	時間／中心温度	補足
温泉卵 	蒸す	スチームモード	100%	68℃	25分〜	穴あきホテルパン（65mm）に生卵を並べて予熱したスチコンに入れてください。固めに仕上げたいときには時間を延長してください。
茶碗蒸し、プリン 				85℃	15分〜	穴あきホテルパン（65mm）に器を並べて蓋をし、予熱したスチコンに入れてください。
肉・魚介類の蒸し物 					芯温75℃以上	穴あきホテルパンに素材を並べて、予熱したスチコンに入れてください。肉や魚など、ホテルパンにくっついてしまう場合にはクッキングシートを敷いてください。
野菜の下茹で、茹で卵 				100℃	素材により加熱時間は調整してください。	
一般的な炒め物（焼きそば、具材炒めなど） 	炒める	コンビスチームモード	40%	160℃	5〜15分	焼きそば、千草焼きの素材の下炒めなどにご使用ください。
一般的な煮物（鰆の味噌煮、肉じゃがなど） 	煮る		90%		20分〜	ホテルパン（65mm）に素材と煮汁を入れ、クッキングシートで落し蓋をしてください。蓋をし、予熱したスチコンに入れてください。
低温の焼き物、玉子焼き（ハンバーグ、漬け焼きなど） 	焼く	コンビスチームモード または ホットエアーモード	30〜50%	160〜180℃	芯温75℃以上	千草焼きなどの卵料理やフライパン料理（ハンバーグ、漬け焼き、照り焼きなど）に適しています。フライパン料理はお好みでホットエアーモードに設定してもおいしく焼きあがります。
やや高温の焼き物（ムニエルなど） 				200℃		魚のムニエル、マヨネーズ焼きなどのほか、揚げ物風の調理に適しています。表面が焦げてしまいそうな場合には、温度を180℃程度まで下げてください。
高温の焼き物（魚の塩焼きなど） 				230℃		高温の焼き魚（塩焼き）に適しています。高温短時間で歩留まり良く仕上がります。ホテルパンに魚がくっついてしまう場合にはクッキングシートを敷いてください。
焼き菓子（クッキー、ケーキなど） 		ホットエアーモード	50%	160〜170℃	15分〜	クッキーやケーキなどの焼き菓子に適しています。ファンスピード（風量）を1〜2段階落としてください。

〈注意事項〉スチコンのメーカーや型式により設定・表記が異なるため、お使いの機器に合わせてご調整ください。調理時間は食材の大きさや厚みで変わります。お好みの仕上がりに合わせて温度・時間を微調整してください。必ずスチコンを十分に予熱してから、調理を開始してください。

毎日の習慣にしたい！

基本のセルフハンドケア方法

忙しい日々の癒しタイムに♪

HOMEI　KITAO Since1919

化粧水とハンドクリームを使用した －基本セルフハンドケア方法 －



〈基本のハンドケア ポイント〉

❶ 水分を補給してから油分でフタをすると、しっかり保湿することができます。

❷ 気温が低いとクリームの油分が固まり、伸びが悪くなることがあります。無理に伸ばすと皮膚に負担がかかるので、手のひらにクリームを出したら、1分ほどハンドプレスして温めましょう。

❸ たくさん付けたからといって保湿効果が高まるわけではありませんので、パッケージなどに記載されている適量を守って使用しましょう。

ハンドマッサージの手順



〈ハンドマッサージ ポイント〉

● 心臓から遠い位置にある手は、ほかのパーツに比べて血液の流れが悪くなりがちです。手の血行が滞ると、冷えやむくみ、乾燥からくる手荒れなどに悩まされやすくなりますので、ハンドマッサージを習慣にして、血の巡りをよくしていきましょう。

● ハンドマッサージは余計な摩擦が起こらないよう、ハンドクリームでケアした後に行うのがおすすめです。

普段から気を付けるべき －2つのハンドケア習慣 －



〈ハンドケアの注意点〉

● 無添加のハンドソープで手を洗う

殺菌力の強すぎるものや、香料をふんだんに使ったハンドソープを使用していると、手肌へのダメージが知らない間に蓄積されてしまいますので、できるだけ無添加＆低刺激のハンドソープを使用するようにしましょう。

● 手を洗った後は、しっかり水気を拭き取る

手に付いた水滴は放っておけば蒸発しますが、その際、手肌のうるおいも奪われてしまうため、皮膚が乾燥しやすくなりますので水気をしっかり拭き取るようにしましょう。

参考文献）株式会社グループ「HOMEIウィークリージェルネイル」より

「2027年 二十四節気」一覧表

健康管理やメニュー作成など、日々の活動に“季節”を取り入れよう

二十四節気とは

二十四節気とは、太陽の動きをもとに1年を24等分して季節を表した暦です。古代中国で生まれ、日本にも伝わり、農作業の目安や季節の挨拶、行事などに広く用いられてきました。約15日ごとに1つの節気があり、季節の移ろいを細やかに示しています。



1月

- 小寒（しょうかん）　1月 5日　寒さが厳しくなり始める頃
- 大寒（だいかん）　1月20日　一年で最も寒い時期

2月

- 立春（りっしゅん）　2月 4日　春の始まり、暦の上ではこの日から春
- 雨水（うすい）　2月19日　雪が雨に変わり、氷が解け始める頃

3月

- 啓蟄（けいちつ）　3月 6日　冬眠していた虫が地中から出てくる頃
- 春分（しゅんぶん）　3月21日　昼と夜の長さがほぼ同じになる日

4月

- 清明（せいめい）　4月 5日　万物が清らかで生き生きとする頃
- 穀雨（こくう）　4月20日　穀物を潤す春の雨が降る頃

5月

- 立夏（りっか）　5月 6日　夏の始まり
- 小満（しょうまん）　5月21日　草木が成長し、生命力に満ちる頃

6月

- 芒種（ぼうしゅ）　6月 6日　稲など穂の出る植物の種まきの時期
- 夏至（げし）　6月21日　昼が一年で最も長い日

7月

- 小暑（しょうしょ）　7月 7日　本格的な暑さが始まる頃
- 大暑（たいしょ）　7月23日　一年で最も暑い時期

8月

- 立秋（りっしゅう）　8月 8日　暦の上で秋の始まり
- 処暑（しょしょ）　8月23日　暑さがやわらぎ始める頃

9月

- 白露（はくろ）　9月 8日　草花に白い露が宿る頃
- 秋分（しゅうぶん）　9月23日　昼と夜の長さがほぼ同じになる日

10月

- 寒露（かんろ）　10月 8日　冷たい露が降りる頃
- 霜降（そうこう）　10月24日　霜が降り始める頃

11月

- 立冬（りっとう）　11月 8日　冬の始まり
- 小雪（しょうせつ）　11月22日　雪が降り始める頃

12月

- 大雪（たいせつ）　12月 7日　雪が本格的に降る頃
- 冬至（とうじ）　12月22日　昼が一年で最も短い日

知っておきたい食品のはかり方

標準計量カップ・スプーンによる重量表（g）

食品名	小さじ1（5mℓ）	大さじ1（15mℓ）	1カップ（200mℓ）
水・酒・酢	5	15	200
あら塩（並塩）	5	15	180
食塩・精製塩	6	18	240
しょうゆ（濃い口・うす口）	6	18	230
みそ（淡色・赤色辛みそ）	6	18	230
みりん	6	18	230
砂糖（上白糖）	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
はちみつ	7	21	280
メープルシロップ	7	21	280
ジャム	7	21	250
油・バター	4	12	180
ラード	4	12	170
ショートニング	4	12	160
生クリーム	5	15	200
マヨネーズ	4	12	190
ドレッシング	5	15	—
牛乳（普通牛乳）	5	15	210
ヨーグルト	5	15	210
脱脂粉乳	2	6	90
粉チーズ	2	6	90
トマトピュレ	6	18	230
トマトケチャップ	6	18	240
ウスターソース	6	18	240
中濃ソース	7	21	250
わさび（練り）	5	15	—
からし（練り）	5	15	—
粒マスタード	5	15	—
カレー粉	2	6	—

食品名	小さじ1（5mℓ）	大さじ1（15mℓ）	1カップ（200mℓ）
豆板醤・甜麺醤	7	21	—
コチュジャン	7	21	—
オイスターソース	6	18	—
ナンプラー	6	18	—
めんつゆ（ストレート）	6	18	230
めんつゆ（3倍希釈）	7	21	240
ポン酢しょうゆ	6	18	—
焼き肉のたれ	6	18	—
顆粒だしのもと（和・洋・中）	3	9	—
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110
小麦粉（全粒粉）	3	9	100
米粉	3	9	100
かたくり粉	3	9	130
上新粉	3	9	130
コーンスターチ	2	6	100
ベーキングパウダー	4	12	—
重曹	4	12	—
パン粉・生パン粉	1	3	40
すりごま	2	6	—
いりごま	2	6	—
練りごま	6	18	—
粉ゼラチン	3	9	—
煎茶・番茶・紅茶（茶葉）	2	6	—
抹茶	2	6	—
レギュラーコーヒー	2	6	—
ココア（純ココア）	2	6	—
米（胚芽精米・精白米・玄米）	—	—	170
米（もち米）	—	—	175
米（無洗米）	—	—	180

- あら塩（並塩）ミニスプーン（1mℓ）＝1.0g
- しょうゆミニスプーン（1mℓ）＝1.2g
- もち米1合（180mℓ）＝155g
- 食塩・精製塩ミニスプーン（1mℓ）＝1.2g
- 胚芽精米・精白米・玄米1合（180mℓ）＝150g
- 無洗米1合（180mℓ）＝160g

※日本栄養大学において実測の上、利用しやすさを考慮してきりのよい数値にしたものです。

出典：『八訂 食品成分表2026』（日本栄養大学出版部）　日本栄養大　食品成分表　検索

2017年1月 改訂

目ばかり



卵1個の重量 ＝ 50g

卵と同じ大きさの
魚肉・根菜・みそなども
ほぼ同じ重量になります。


にんじん


さつまいも

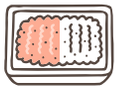

だいこん


たまねぎ


さといも


じゃがいも


みそ


ひき肉

参考文献：『四訂 食品成分表』（実教出版出版部）

手ばかり



約80g
手のひらと中の3本指にのる魚。



約100g
きざんだ根菜類を片手いっぱい。



約15g
人差し指と親指をまるめた大きさは梅干し大。1椀分のみそ汁の味噌に。



小さじ1/5、約1g
塩を2本の指でつまんだ量。1回分の卵焼きに。



小さじ1/3、約1.7g
塩を3本の指でつまんだ量。1椀分のすまし汁に。



大さじ2、約30g
塩をひとにぎりした量。白菜1個の漬物に約3にぎり。

参考文献：『四訂 食品成分表』（実教出版出版部）



乾物のもどし方

食品名	重量変化（倍）	もどし方
大豆	2〜2.5	4~5倍の水に5~8時間つける
高野豆腐	5	50~80℃のお湯に15分つける
はるさめ	3	微温湯に20分くらいつける
干ししいたけ	3〜5	水に約30分つける
かんぴょう	8〜10	塩でもんでからゆでる
切り干し大根	5	水に約10分つける
干しゆば	3	湯をかけて2~3分おく
わかめ	8〜10	水につける
かんてん	9〜10	洗って30分~1時間水につける
ひじき	6〜8	水に約40分つける

参考文献：『四訂 食品成分表』（実教出版出版部）

Memo

調味パーセントをマスターしよう

「調味パーセント」は、だれにでもいつでも同じ味つけができるように考案された
「味つけの伝達・記録手段」です。作りたい分量が材料表とは違う場合に
「調味パーセント」に従って調味料の分量を計算すれば、
一定の味つけができて、どんな分量の材料でも同じ味つけを再現することができます。

調味パーセントとは…



料理は長い経験により味のつけ方が工夫されて、一般的に好まれる「標準の味」ができ上がっています。これを数値（%）で表したものが「調味パーセント」です（下表）。「調味パーセント」は「材料の重量に対する塩分量または糖分量の割合」で表されるので、材料も調味料もきちんと計量することが必要です。塩分量の管理が勘に頼ることなくできるので、塩分制限が必要な場合にも役立ちます。

料理の調味パーセント

日本栄養大学 調理学研究室・調理科学研究室 編

	料理名	調味対象	調味パーセント 塩分	調味パーセント 糖分	メモ
汁物	スープ	だし	0.2~0.5		だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる
汁物	みそ汁	だし	0.6~0.8		
汁物	すまし汁	だし	0.5~0.7		
汁物	けんちん汁	だし	0.6~0.7		
焼き物	魚の塩焼き	魚（一尾魚）	1~3		鮮度、魚の種類による
焼き物		魚（切り身魚）	0.5~1		
焼き物	魚のムニエル	魚	0.5~1		
焼き物	豚肉のくわ焼き	肉	1~1.5	2~3	
焼き物	ハンバーグ	材料※1	0.4~0.6		※1 全材料に対して
煮物	魚の煮つけ	魚	1.5~2※2	2~7※2	※2 鮮度、魚の種類による
煮物	サバのみそ煮	魚	1.2~2	6~8	
煮物	里芋の煮物	芋	0.8~1.2	4~6	
煮物	いりどり	材料※3	1~1.2	4~6	※3 全材料に対して
煮物	青菜の煮浸し	青菜	0.8	1	
煮物	乾物の煮物	材料※4	1~1.5	4~15	※4 もどした材料に対して
ごはん	炊き込みごはん	米	1.5		
ごはん	すし飯	米	1~1.5※5	2~5	酢12%、※5 めしに対しては0.6~0.8%
ごはん	チャーハン	めし	0.5~0.8		油5~8%
その他	お浸し	材料※6	0.8~1		※6 ゆでる前の材料に対して
その他	野菜のいため物	材料※7	0.5~1	0.5	油5~10%、※7 全材料に対して
その他	茶わん蒸し	卵液	0.3 ~ 0.6		
その他	野菜の即席漬け	材料	1.5~2		

調味対象を把握しよう

- 汁物…だしの重量
- 焼き物・いため物・揚げ物…材料の合計重量（一尾魚…下ごしらえ後の重量、切り身の魚…切り身の重量）
- 煮物…だしを除いた材料の合計重量　● ごはん…吸水前の米もしくはめしの重量

調味料の量を決める方法

1 材料の重量を量る

材料の調味直前の状態の重量を量ります。たとえば魚介や野菜ならば下ごしらえのすんだもの、汁物や煮汁の多い煮物ならば液体の重量も量ります。

2 塩分・糖分の重量 ＝ $\frac{\text{材料の重量(g)} \times \text{調味パーセント(\%)}}{100}$

各料理に適切な塩分または糖分の重量は、調味パーセントに従って、上記の式で算出します。重量をスプーン・カップの容量に換算するには、下表をご参照ください。

3 塩や砂糖以外の調味料の量を出すには

塩味は、塩のほかにしょうゆやみそでつけることもありますし、甘味は、砂糖のほかにみりんでつけることもあります。その場合も下表を使って換算します。

計量スプーン・カップによる調味料の重量および食塩相当量・糖分換算表

出典：『栄養と料理』2025年7月号（日本栄養大学出版部）

食品名	ミニスプーン（1mℓ）	小さじ（5mℓ）	大さじ（15mℓ）	カップ（200mℓ）
＊あら塩（並塩）	1g＝食塩相当量 1.0g	5g＝食塩相当量 5g	15g＝食塩相当量 15g	180g＝食塩相当量 180g
＊食塩	1.2g＝食塩相当量 1.2g	6g＝食塩相当量 6g	18g＝食塩相当量 18g	240g＝食塩相当量 240g
＊精製塩	1.2g＝食塩相当量 1.2g	6g＝食塩相当量 6g	18g＝食塩相当量 18g	240g＝食塩相当量 240g
＊濃い口しょうゆ		6g→食塩相当量 1g	18g→食塩相当量 3g	230g→食塩相当量 35g
＊うす口しょうゆ		6g→食塩相当量 1g	18g→食塩相当量 3g	230g→食塩相当量 35g
＊淡色辛みそ		6g→食塩相当量 0.7g	18g→食塩相当量 2.2g	230g→食塩相当量 28g
＊上白糖		3g＝糖分 3g	9g＝糖分 9g	130g＝糖分 130g
＊グラニュー糖		4g＝糖分 4g	12g＝糖分 12g	180g＝糖分 180g
減塩しょうゆ（塩分8.3%）		6g→食塩相当量 0.5g	18g→食塩相当量 1.5g	230g→食塩相当量 19.1g
赤色辛みそ（塩分13.0%）		6g→食塩相当量 0.8g	18g→食塩相当量 2.3g	230g→食塩相当量 29.9g
減塩みそ（塩分10.7%）		6g→食塩相当量 0.6g	18g→食塩相当量 1.9g	230g→食塩相当量 24.6g
ウスターソース（塩分8.5%）		6g→食塩相当量 0.5g	18g→食塩相当量 1.5g	240g→食塩相当量 20.4g
中濃ソース（塩分5.8%）		7g→食塩相当量 0.4g	21g→食塩相当量 1.2g	250g→食塩相当量 14.5g
オイスターソース（塩分11.4%）		6g→食塩相当量 0.7g	18g→食塩相当量 2.1g	—
トマトケチャップ（塩分3.1%）		6g→食塩相当量 0.2g	18g→食塩相当量 0.6g	240g→食塩相当量 7.4g
マヨネーズ（塩分1.9%）		4g→食塩相当量 0.1g	12g→食塩相当量 0.2g	190g→食塩相当量 3.6g
有塩バター（塩分1.9%）		4g→食塩相当量 0.1g	12g→食塩相当量 0.2g	180g→食塩相当量 3.4g
＊みりんの甘味（砂糖の1/3）		みりん 6g＝砂糖 2g	みりん 18g＝砂糖 6g	みりん 230g＝砂糖 76g

＊は、『第9版 調理学実習 ― 基礎から応用 』（日本栄養大学出版部）に基づく実用値です。＊以外は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」の成分値および日本栄養大学で実測の上、キリのよい数字に丸めた目安の重量に基づき算出した目安量です。