炊き上がりのご飯の栄養成分を計算してみましょう

「でんぷん米」の場合は、水加減、調理方法などによって炊き上がりの重量が大きく変わります。硬めのご飯とお粥では、1杯のご飯の栄養成分は大きく異なりますよね。同じでんぷん米0.1を炊く場合でも、お好みで水180□□220□と差があり、炊飯時間によっても炊き上がりの重量が変わるようです。

そこで今回は、炊き上がりのご飯の栄養成分を計算する方法をご説明します。

① 炊飯前のでんぷん米0.1を100□量ります。

② お好みの水を加えて、ご自分の調理方法で炊きましょう。

③ 炊き上がりの総重量を量ります：（炊き上がりの重量）g

④ 商品の栄養成分から計算します。

食品名	可食量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	カリウム	リン
でんぷん米0.1	100□	360	0.1	4.8	79	0	6	6
炊き上がりのご飯	100□	360÷（炊き上がりの重量）g×100	0.1÷（炊き上がりの重量）g×100	4.8÷（炊き上がりの重量）g×100	79÷（炊き上がりの重量）g×100	0÷（炊き上がりの重量）g×100	6÷（炊き上がりの重量）g×100	17÷（炊き上がりの重量）g×100