

# 食品成分表が新しくなりました！ 八訂成分表に移行しましょう！

2020年、文部科学省から

『**日本食品標準成分表 2020年版（八訂）**』<sup>\*1</sup>が  
発表されました。

※1『日本食品標準成分表 2020年版（八訂）』は、日常的に摂取する食品の標準的な成分値を示す唯一の公的データ集です。

各出版社の食品成分表の多くは、日本食品標準成分表 2020年版（八訂）に準拠しています。

食品成分表は

食事に含まれるエネルギーや栄養素量を評価するためのツールです。

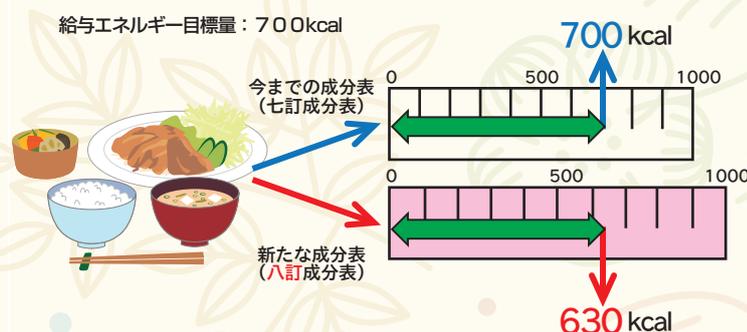
いわば「**食べ物の物差し**」です。給食の栄養・食事管理業務には

**最新の物差しである八訂成分表**を用いることが大事です。

なお今回の成分表（八訂）の改訂では各食品のエネルギーの求め方が変わりました。

すなわち「**食べ物の物差し**」の幅が**変更**になります（下図参照）。

成分表『食べ物の物差し』の違いによるエネルギー値の差イメージ



七訂成分表のエネルギー値よりも  
数値が小さくなる傾向にありますが<sup>\*2</sup>、  
**実際に摂取する食事のエネルギー量が  
減ったわけではありません。**

※2 日本栄養・食糧学会誌 2020; 73: 255-64

給与栄養目標量に合わせる（数値合わせの）ために、  
食事量を安易に増やすことで、残菜（食べ残し）の増加や喫食者の  
体重増加などの影響が考えられます。

安易に食事量を増やさずに、まずは喫食者の健康状態を把握しましょう。

ポイント

