

4. SV数の計算方法 について

Q4－1 料理で使用する材料について、主材料なのか薬味（主材料ではない）なのか判断が難しい例が多くあります。どのように扱えばよいでしょうか。

(A)

以下、判断が難しいものについての扱いを整理しましたので、参考にしてください。

基本的には、薬味などは主材料ではないと整理しておりますが、副菜として意識して食べられるくらいの量が含まれていれば、副菜としてカウントすることが可能です。

- ・和え物で使われるゴマ ⇒ 主材料ではない
- ・焼き魚の大根おろし ⇒ 主材料ではない
(大根おろしを別盛りにして、野菜をとる目的で大量にとれば副菜になります。)
- ・刺身のつま ⇒ 主材料ではない
- ・親子丼の三つ葉 ⇒ 主材料ではない
- ・ホワイトシチューを手作りする時の牛乳、生クリーム ⇒ 主材料とする
- ・トマトソースのトマト ⇒ 主材料とする
- ・トマトピューレ ⇒ 料理の中で主材料として扱うことができる
(SV数を計算・表示する者が主材料と判断した場合は、主材料として扱うことができます)

Q4ー2 プレート皿にさまざまな料理を盛りつけた場合は、料理ごとにSV数を計算するのでしょうか。

(A)

少量の料理が何種類も入っているお弁当と同じと考えるため、プレート上で同じ料理区分ごとにまとめてSV数を計算することができます。

(例)

同じプレートにごはんとパスタを盛り付けた場合、ごはんとパスタの炭水化物量を合計して、SV数を算出する。

Q4－3 100%のジュースはどのようにSV数を計算したらよいのでしょうか。

(A)

市販の100%のジュースについては、半分のグラム重量に換算して計算します。

しかし、倍量を飲むことを推奨しているわけではありません。あくまでも補助的なものとして考えてください。

100%のジュースを濾さずに作った場合は、生重量で計算をします。

Q4－4 調理済み食品(副菜料理)を大量に生産し、パックに詰めて販売している事業者が、100g当たりのSV数に換算して計算する場合、どのように考えて計算したらよいのでしょうか。

(A)

副菜料理の100g当たりのSV数の計算方法は以下の通りです。

◆汁を切って食べる料理

$$\frac{(\text{総副菜重量}) \div (\text{汁を切った料理の総重量}) \times 100\text{g} \div 70\text{g}}$$

↑

料理100g当たりに含まれる総副菜重量

◆煮汁などを合わせて食べる料理

$$\frac{(\text{総副菜重量}) \div (\text{汁を切らない料理の総重量}) \times 100\text{g} \div 70\text{g}}$$

↑

料理100g当たりに含まれる総副菜重量

Q4－5 付け合わせの野菜は、どのように計算するとよいでしょうか。

(A)

付け合せの野菜は副菜としてカウントすることができます。
その場合は、一つの料理として明確に表記します。

(例)ハンバーグの付野菜 副菜1つ

Q4－6 料理を半分食べた(半分残す等)場合、SV数はどのように数えますか？1SVの半分を食べた場合は、単純に0.5SVと計算してよいでしょうか？

(A)

3SVの料理を半分食べた場合は1.5SV、1SVを半分食べた場合は0.5SVとカウントします。

Q4ー7 漬物やドライフルーツ、海藻などの乾物、粉末スープは主材料の生重量がわかりませんが、どのように計算をしたらよいのでしょうか？

(A)

簡単な計算方法を以下に整理しましたので、参考にしてください。

- ・漬物 ⇒ そのままの重量で計算する。
- ・ドライフルーツ ⇒ そのままの重量で計算する。
- ・乾物 ⇒ 水で戻した重量で計算する。(注)
- ・粉末、レトルトなどインスタントスープ(固形物がほとんど含まれないスープ)
⇒ SV数は計算できません。ただし、各企業がデータ等(食品の重量や料理区分別のSV数)を示している場合には、その数値を使用して計算することができます。

(注) 戻し重量が不明な場合でも、明確な根拠があれば、計算する方の判断により計算に使うことができます。なお、五訂増補日本食品標準成分表にある重量変化率なども計算の参考となります。