

摂取食物の違いが腎における尿酸の輸送に如何なる影響を与えるか

Effect of change in urine pH on uric acid excretion

広島女学院大学大学院 人間生活学研究科 生活科学専攻

神原 彩

Kanbara Aya

目次

1. 緒論	．．． 1
2. 実験方法	．．． 3
3. 結果	．．． 6
4. 考察	．．． 9
5. 参考文献	．．． 16
6. 謝辞	．．． 19
7. 要約	．．． 20

緒論

500 万年に渡る人類の進化の過程で、食物代謝による体内への影響に対応する生物学的機構に関する情報は、遺伝子上に書き込まれている。しかし、1 万年前の新石器時代、さらに 200 年前の産業革命によってもたらされた摂取食物の劇的変化は、生体に多数の負荷を処理する必要性を新たに生じさせた。この生体内環境への影響を最小限にする、新たな機構を遺伝子上に構築するには、あまりにも時間が短すぎる。従って、遺伝情報に基づく生体機構が変化に十分対応できず、現代の様々な疾患の誘因の一つになっていると推測されている¹⁾。

近年、高尿酸血症患者が顕著に増加していることも、食物の変化により生じた生体への負荷に対する不適応の一つである可能性がある。高尿酸血症はメタボリックシンドロームの構成因子ではないが、血清尿酸値はメタボリックシンドロームの指標として、近年注目されている。大規模な疫学調査がされていないため、高尿酸血症とこれらの疾患の科学的因果関係が確立されているわけではない。しかし、数千人単位の疫学的調査では、高血圧、糖尿病、腎疾患の増加に伴い、高尿酸血症患者が増加していることが明らかとなり、臨床的に尿酸値の低下は心血管と腎疾患に良い効果をもたらしているという報告もある²⁾³⁾。さらに、ラットによる動物実験と細胞レベルの研究から、尿酸が血管平滑筋細胞の増殖、炎症、酸化ストレス、レニン-アンジオテンシン系の活性化、NO 減少をもたらすことにより、高血圧、微小血管障害が生じることが明らかになった。つまり、高尿酸血症がこれらの疾患に関連し、症状を悪化させる一因子であることを示唆している。

一方では、尿酸は、活性酸素を消去する役割を担っているともいわれている⁴⁾。従って、臨床の現場では、メタボリックシンドロームを伴う患者に対しては、積極的に尿酸値を下けているが、単に高尿酸血症のみを示す患者に対しては、積極的な医学的関与は行わないことになっている⁵⁾⁶⁾。

動物実験やヒトの刷子縁膜小胞による研究に基づき、ヒトの腎近位尿細管での尿酸輸送機構には、細胞間間隙経路と細胞内経路があると考えられている。細胞間間隙経路とは、①濃度勾配を利用した受動的な輸送である。一方、細胞内経路とは、対向イオンの輸送により供給されたエネルギーを使った能動的な輸送であり、刷子縁膜に② Na^+/H^+ 交換系によって駆動される尿酸/ OH^- アンチポーター、③尿酸/モノカルボン酸（あるいはジカルボン酸）アンチポーター、④乳酸、ニコチン酸、ピラジノ酸などの有機陰イオンを基質とする尿酸アンチポーターが存在すると考えられている⁷⁾⁸⁾⁹⁾。管腔から取り込まれた尿酸が細胞内へ入ると、基底膜側に存在する⑤尿酸/有機陰イオンアンチポーターによって細胞外へ輸送される。これは、刷子縁膜側の④尿酸/有機陰イオンアンチポーターと連動しているとも考えられている¹⁰⁾¹¹⁾。これらのうち、腎近位尿細管刷子縁膜側の②尿酸/ OH^- アンチポーターは、尿の pH が上昇すると、 OH^- の細胞内外の濃度差が小さくなるため、腎尿細管からの尿酸再吸収が抑制され、尿酸排泄が促進される可能性がある。最終的な尿酸

排泄量は、近位尿細管における再吸収量によって決定するため、この再吸収を抑制することは、血清尿酸値を管理するために重要といえる。

一方、生体内で生成される H^+ の量は、摂取食物の違いにより大きく変化することが明らかにされている¹²⁾。これまでの成果によると、 H^+ の生成を左右する因子としては、1) 含硫アミノ酸中の硫黄の酸化により生成される硫酸、2) 完全代謝を逃れた有機酸、3) リンタンパク質やリン脂質の代謝により生じるリン酸、4) アルギニン、リシン、ヒスチジンの分解により生じる塩酸、5) その他代謝可能な有機陽イオンの分解で放出される H^+ がある¹²⁾。

生体全体として見た場合、これらの酸の処理は、尿への排泄という形をとるため、尿成分の分析から生体内の H^+ の生成と処理過程が明確にできる。本実験では、食物の選択により酸負荷を変え、尿中への H^+ 排泄を厳密に調整したとき、尿酸の排泄量が如何に変化するかを検討した。

実験方法

本実験は、摂取した食事による影響を尿の組成から調べるため、採集した尿から下記の項目について測定を行った。被験者は、広島女学院大学生生活科学部管理栄養学科の学生 19 名である。このうち 12 名は 2005 年度の学生であり、試料は -80°C で冷凍保存した尿を用いた。

摂取食物が尿へ反映されるのは、2～3 日であるといわれていることから、被験者に酸性食とアルカリ性食をそれぞれ 5 日間摂取させ、その間、24 時間尿を採集した。以下の測定項目について尿の分析を行い、これらが尿酸の排泄量にどのような影響を与えているか検討した。

(測定項目)

- ①総尿量
- ②尿 pH
- ③滴定酸
- ④各種イオン (Na^+ 、 K^+ 、 Ca^{2+} 、 Mg^{2+} 、 NH_4^+ 、 Cl^- 、 HPO_4^{2-} 、 H_2PO_4^- 、 SO_4^{2-})
- ⑤クレアチニン
- ⑥有機酸総量、及び各種有機酸 (尿酸、クエン酸、リンゴ酸、コハク酸、乳酸、ギ酸、酢酸)

まず、24 時間尿の総量を測定し、各測定値を 1 日量に換算した。また、尿 pH は、採集した尿をすべて混合し、pH メーターによって測定した。その他の測定方法を以下に記す。

1. 献立の作成

摂取する食事は、体内で酸を多く生成する食事 (以下、酸性食と記す)、酸の生成が少ない食事 (以下、アルカリ性食と記す) に分類して献立を作成した。酸性食においては、酸を生成するといわれている含硫アミノ酸、リシン、アルギニン、ヒスチジンの含量が多い食品を多く用い、一方で、アルカリ性食においては、これらの摂取が少ない食事となるように作成した。

摂取エネルギーは、被験者の平均体重、身体活動レベルを考慮し、目標エネルギーを設定した¹³⁾。栄養計算には、エクセル栄養君 ver3.0 を用いた¹⁴⁾。

2. 滴定酸

糸球体でろ過された直後の尿は、血清と同じ pH7.4 である。しかし、原尿が尿細管を降る時に酸の分泌が起こり、リン酸緩衝液と結合しながら尿 pH が低下する。分泌された酸が、リン酸塩や硫酸塩、クレアチニンなどと反応し、酸性塩の形で排泄された酸の総量を滴定酸という。この量を知るために、50ml の尿を 0.1N の NaOH

により滴定し、pH を 7.4 に戻すために必要な NaOH の量から、滴定酸量を換算した。

$$(\text{換算式}) \text{ 滴定酸 (mEq/日)} = 0.1 \times \text{滴定量(ml)} \times \text{総尿量(ml)} / 50$$

3. 各種イオン

血漿には、多数のイオンが溶けている。陽イオンとしては、 Na^+ 、 K^+ 、 Ca^{2+} 、 Mg^{2+} などがあり、陰イオンとしては、 Cl^- 、 HCO_3^- 、 HPO_4^{2-} およびタンパク質などがある。腎臓は、浸透圧や pH など、体内の環境を一定にするために働いている。血漿は糸球体でろ過され、尿細管での分泌・再吸収によって、体内の水分量や電解質 (Na^+ 、 Cl^-) 量を調節している。その他、生体内で不要となった代謝産物を生体外に排泄する働きがよく知られている。

液体クロマトグラフィー (LC) は、チューブ状の「カラム」と呼ばれる部分で、成分粒子の大きさや荷電等により移動速度の差が生まれ、カラムを出る時間に差が生じる。これを利用して各成分の測定を行う。液体クロマトグラフィーの中で、高圧ポンプを使って液体 (移動相、あるいは溶離液) を送液する手法を高速液体クロマトグラフィー (HPLC) という。カラムで分離された成分は検出器に送られ、含有量に応じた検出シグナルが得られる。この方法により、HPLC 分析装置 (日立製作所製 L7470) で各種陽イオン・陰イオンを測定した。

4. クレアチニン

クレアチニンは、肝臓で合成されたクレアチンから H_2O が取り除かれて生成される。クレアチニンの体内での役割は不明だが、クレアチンの最終産物として腎臓の糸球体において濾過され、再吸収されずに尿中へ排泄される。尿中に排泄されるクレアチニン量は、筋肉量に左右されるといわれている。クレアチニン量は Folin 法によって測定した。クレアチニンは、アルカリ性溶液中でピクリン酸と反応して、橙赤色物質 (CreatininePicrate) となる (Jaffe 反応)。これを分光光度計 (株式会社日立製作所製 U-1100 形日立レシオビーム) によって比色定量した。

5. 有機酸総量

有機酸は、Van Slyke and Palmer 法によって測定を行った¹⁵⁾。有機酸は、pH8 付近では、ほとんどが酢酸塩として存在し、pH2.7 付近になるとほとんどが非解離型酢酸として存在する。この変化を利用し、0.2N の塩酸を滴下することで、尿 pH を pH8.0 から pH2.7 に下げるために必要な塩酸の量から、有機酸の量を知ることができる。ただし、そのままではリン酸が含まれた量になるため、水酸化カルシウムを混和させ除去した。このろ液を NaOH によって一度 pH8.0 にまで上げ、そこから尿 pH を 2.7 に下げるために要した塩酸の量を測定した。また、一部少量のクレアチニ

ンも一緒に測り込まれるので、この量を差し引くことで正味の有機酸量を算出できる。

(換算式)

$$\text{有機酸(mEq/日)} = [\text{HCl 溶液(0.2N)量(ml)} \times 40 \times 0.2 \times \text{尿総量(L)}] \\ - [\text{総クレアチニン量(mg)} \div 113.2]$$

6. 尿酸

体の細胞は、常に壊されては作られるという新陳代謝を繰り返している。この細胞の破壊の際に、細胞に含まれる核酸が分解されるとプリン体が生じる。尿酸は、プリン体の酸化最終生産物で、食事由来のプリン体からも肝臓の窒素代謝により生産される。尿酸は腎糸球体からろ過された後、大部分が尿細管から再吸収され、ろ過されるうちの約 10% の 700~900mg/日だけが尿へ排泄される¹⁴⁾。この尿中の尿酸を、ウリカーゼ・POD 法によって測定した。尿にウリカーゼを加え、尿酸から生成される過酸化水素と EHSPT (N-エチル-2-ヒドロキシ-N-トルイジン)、4AA (4-アミノアンチピリン) を POD (ペルオキシダーゼ) の存在下で酸化縮合させ、赤紫色のキノン色素を生成させる。これを生化学自動分析装置 (日立製作所製 HITACHI 7180) によって 546nm で比色、定量した。

7. クエン酸、リンゴ酸、コハク酸、乳酸、ギ酸、酢酸

BTB (プロモチモールブルー) 溶液を使うと、弱アルカリ性の移動相通過液では 440nm によるスペクトルの吸収が低く、弱酸性の移動相通過液では高くなる。つまり、カラムで分離したイオンを BTB 指示薬によって反応させ、スペクトルの吸収の差を利用してピークを検出する。この BTB 法を利用して、HPLC 分析装置 (日立製作所製 有機酸分析システム) により測定した。

8. 統計処理

結果はそれぞれ年度毎に、平均値を±標準偏差で示した。群間における有意性の検定は、unpaired t-test を実施し、危険率 5%未満を有意とした。2005 年度の総尿量、pH、有機酸総量、クレアチニンにおいては既存のデータを使用した。

実験結果

1. 酸生成量と酸排泄量

生体内に生成される酸は、・) 含硫アミノ酸由来の硫黄の硫酸への酸化、・) 完全代謝を逃れた有機酸、・) リンタンパクやリン脂質の代謝によって生じるリン酸、・) アルギニン、リシン、ヒスチジンなどの代謝によって生じる塩酸、・) その他代謝可能な有機イオンによって生じる H^+ と重炭酸イオンの量によって決定する¹²⁾。

含硫アミノ酸の硫黄が無機硫酸に酸化されると、硫黄 1mol あたり 2mol の H^+ が生じる¹⁶⁾。含硫アミノ酸は、酸性食に多く含まれ、 SO_4^{2-} の排泄量が有意に高値を示した(図 1)。また、 SO_4^{2-} の排泄量は、献立から算出した含硫アミノ酸由来の S の量と正の相関があり、含硫アミノ酸を多く含む食物の摂取によって、生体内の酸生成量が増加することを示唆している。

糖やアミノ酸、神経伝達物質の代謝によって産生されるケト酸、尿酸、乳酸などの有機酸は、血中濃度とは全く異なり、代謝異常などの病的状態でない限り、尿には極めて低濃度でしか存在しない¹⁷⁾。正常な状態では、一日に 30~40mEq の有機酸が排泄され、摂取食物の種類によって排泄量が大きく変化しないことが明らかになっている¹⁴⁾。本実験でもこの範囲内であったが、5日間を通して、酸性食の方がやや高値であった。酸性食ではアルカリ性食と比べ、タンパク質摂取量が約 2 倍量であったため、有機酸排泄量が増加したと考えられる(図 2)。

さらに、代謝可能な有機陽イオンは、分解により H^+ を放出し、代謝可能な有機陰イオンが分解されると、重炭酸イオンが発生することが明らかにされている¹²⁾。これらの有機イオンは個別に測定することができない。しかし、代謝後に酸を発生する場合は、 Cl^- もしくは P を、また重炭酸イオンを発生する場合は、 Na^+ 、 K^+ 、 Mg^{2+} 、 Ca^{2+} を尿中に排泄するので、残った無機イオンを測定すれば、発生した H^+ と重炭酸イオンの量の測定が可能となる。陽イオンの和から陰イオンの和を差し引いたものが有機イオンから生じた正味の酸、あるいはアルカリ成分の量となる。

血清 pH7.4 において、リン酸は、 HPO_4^{2-} と $H_2PO_4^-$ が 2 : 8 の割合で存在している ($pH = pK_a + \log \{ [HPO_4^{2-}] / [H_2PO_4^-] \}$)。よって、このとき生じる酸をミリ等量に換算するためには、 $(1 \times 0.2) + (2 \times 0.8) = 1.8$ を乗じて算出しなければならない。また、これらの一部は糞便に失われるため、本来なら腸管から吸収される正味の量は、 $[食事中 (Na^+ + K^+ + Mg^{2+} + Ca^{2+}) - (Cl^- + 1.8P)] - [糞便中 (Na^+ + K^+ + Mg^{2+} + Ca^{2+}) - (Cl^- + 1.8P)]$ によって求めるべきである。

しかし、糞便の取り扱いが煩雑で、一日排泄量を区分することが特に困難であり、誤差が生じやすい。Oh (1989) は、腸管から吸収されたこれらのイオンは最終的に尿へ排泄される上に糞便に失われる量は限られていることに注目し、これまでの糞便に失われるイオン量を考慮した過去の実験結果と、その折の尿中に排泄されるイオン

量 $\{(Na^+ + K^+ + Mg^{2+} + Ca^{2+}) - (Cl^- + 1.8P)\}$ の相関関係を調べた¹⁸⁾。これらの間には、良い一致が見られたため、この簡便法による腸管吸収イオンの測定が可能であることを主張している。糞便の取り扱いの量的測定が困難であることを考慮し、本実験はこの簡便法を用いた。実験結果によると、腸管吸収イオンは、アルカリ性食摂取によって増加した(図3)。つまり、正味のアルカリ成分量が多いことがわかる。また、 Cl^- と P の排泄量は、酸性食摂取時に有意に高値を示し、塩酸やリン酸の生成量が増加したといえる。

以上の酸の生成源をもとに、酸生成量を算出した(酸生成量 = SO_4^{2-} + 有機酸 - 腸管吸収イオン)。酸性食では約 100 ミリ等量、アルカリ性食では約 50 ミリ等量の酸が生成され、酸性食摂取時に有意に高値となった。献立から、硫酸を生成する含硫アミノ酸、塩酸を生成するリシン、アルギニン、ヒスチジンの摂取量を算出したところ、5 日間を通して、酸性食にはこれらのアミノ酸が、アルカリ性食の 2 倍以上含まれていた(図4)。酸生成量の増加は、これらのアミノ酸摂取量によってもたらされたといえる。

一方、生体内で生成されたこれらの酸は、炭酸-重炭酸緩衝系によって局所で中和される。しかし、生成された H^+ を排泄し重炭酸を回収しなければ、早晚生体の緩衝系は破綻することになる。そのため、 H^+ は近位尿細管から放出されるか、細胞内で消費されることにより体から消されなければならない。一方、重炭酸イオンは、腎上皮内で炭酸脱水素酵素の働きで作られ、 H^+ の排泄もしくは消去毎に細胞内に回収される。この機構によって、主要な体内緩衝系である炭酸-重炭酸緩衝系の平衡が保たれることになる。尿細管に出された一部の H^+ はリン酸によって緩衝を受ける。リン酸は食事から容易に供給され、酸を放出する一方で、酸の処理の約 4 割を担い、滴定酸として測定される。もう一つは、 NH_4^+ としての捕捉である。 NH_4^+ は、腎臓でグルタミンを脱アミノ化することによって生じ、 Na^+ / H^+ 交換系によって H^+ の代わりに尿細管へ輸送され、尿中へ排泄される。残りの α -ケトグルタル酸を材料として、糖新生または燃焼を行う。この経路の途中で、 H^+ を消費することにより体から取り除いている。グルタミンの代謝は肝臓と密接に関係しており、肝臓の細胞外 pH によって調節される¹⁹⁾。 H^+ が増加した場合は、重要なアルカリ成分である重炭酸イオンを消費する尿素合成を抑制し、 NH_4^+ 合成を促進する。タンパク質の異化によって産生された NH_4^+ は、大部分が肝臓における尿素サイクルによって無毒化される。しかし、5 % の NH_4^+ はグルタミン合成に利用され、腎臓に送られる。同時に、グルタミンの脱アミノ化で生じるグルタミン酸は、さらに α -ケトグルタル酸となる。 α -ケトグルタル酸には 2 つの代謝経路が存在し、一つは、オキザロ酢酸から糖新生に向かい、この過程で 2 分子の H^+ を消費する。もう一つは、オキザロ酢酸からピルビン酸を経て TCA 回路に向かうもので、このときは 1 分子の H^+ を消費し、これも細胞外 pH により決定される。いずれも 1 分子 H^+ を消費する毎に 1 分子重炭酸イオンを再成するが、 H^+ が増加

した場合には、より多くの重炭酸イオンが生成される経路が優先される²⁰⁾。

このように、 H^+ が一日に 500mM 程度まで増加しても、腎臓における NH_4^+ の合成系は、これに対応できるほどきわめて高い柔軟性を持っている。滴定酸と NH_4^+ の排泄量はいずれも酸性食摂取時に有意に高値を示した(図 5、6)。また、重炭酸は糸球体ろ過を受けた後、尿の pH が酸性のときはほとんどが再吸収されるが、アルカリ化に伴い尿に排泄されるので、酸を中和する成分として働く。

以上をまとめると、式(酸排泄量=滴定酸+ NH_4^+ - HCO_3^-)から酸排泄量を求めることができる。生成された酸は尿へ排泄することによって処理されるので、食物由来の酸生成量と尿細管における酸排泄量を算出した。これらの値は、ほぼ一致するという正の相関がみられた ($n=94$, $R^2=0.4799$, $P<0.01$) (図 7)。また、尿 pH は、酸性食摂取時に低下し、アルカリ性食摂取時の pH との間には、有意な差があらわれた(図 8)。この変化は、酸の生成量と排泄量に比例した変化であり、本実験における尿 pH の値が、摂取食物によって厳格に管理されていることが明確になった。これらの結果に基づき、尿 pH が尿酸排泄機構に与える影響について検討した。

2. 尿酸排泄量

食品のプリン体含量の分析表²¹⁾を参考にし、1日あたりのプリン体摂取量を算出したところ、プリン体を多く含む肉や魚の摂取量が多いことにより、酸性食の一日摂取量は、アルカリ性食に比して高くなっていた(図 9)。それにもかかわらず、尿酸排泄量は減少し、摂取食物の違いによる有意な差がみられた。

動物実験や細胞レベルの研究から、腎近位尿細管の刷子縁膜側では、細胞外 pH の低下によって尿酸取り込みが促進することが明らかにされた²²⁾。尿酸排泄量と尿 pH の相関を調べたところ、尿のアルカリ化に伴って尿酸排泄量が増加するという相関関係が見られた(図 10)。また、尿量による影響を調べるため、実験期間中の尿中クレアチニン量(mg/day)を求めた(図 13)。この値はだいたい同じような値であったことから、酸、アルカリ負荷に関わらず、糸球体ろ過時の原尿の量には差はないといえる。従って、尿量の増加によって排泄量が影響されるという可能性は、今回の実験では否定される。

考察

この実験は、ヒトの生体で尿中への尿酸排泄が、尿 pH により影響を受けることを実証するために行った。この研究で、尿酸を取り上げたのは、1) 近年、公衆衛生上問題となっているメタボリックシンドローム及びその関連疾患と、血清尿酸値の増加との間に関係がある可能性が出ていること、2) 腎尿細管細胞上の尿酸輸送の分子機構が明らかになり、尿 pH の推移と尿酸再吸収量が関係する可能性が出ていること、3) 尿 pH は、食事の種類により、厳密に調節できることから、管理栄養士が栄養指導をする根拠が得られると考えたからである。まず、文献的、実験的根拠を述べ、最終的に尿酸値を調節するための食事指導を提案する。

公衆衛生上注目すべき変化は、米国では過去 100 年間に、高血圧、肥満、糖尿病、及び腎疾患が増加するに従って、血清尿酸値が急増していることである。尿酸はアスコルビン酸と同様、血中では還元剤として、活性酸素を除去する重要な役割を果たしているため、肝にウリカーゼを欠いていることが、ヒトの長寿をもたらしているという主張もある⁴⁾。従って、臨床の現場では、メタボリックシンドロームを伴う患者に対しては、積極的に尿酸値を下げているが、単に高尿酸血症のみを示す患者には、積極的な医学的関与は行わないことになっている^{3) 5) 6)}。しかしながら、米国における調査で、血清尿酸値の平均は、1920 年代には 3.5mg/dl であったものが、1970 年代には、6.0~6.5mg/dl に上昇している。さらに、数千人単位の限られた人数を基にした疫学的研究から、高尿酸血症が、5 年以内に高血圧を発症する危険を高めているという報告が 16 例ある。これらの報告例の間では、高血圧を発生するに至る時間経過や、高尿酸血症の尿酸値も近似している。本邦においても、成人男性における高尿酸血症の頻度が、1960 年代に 5% だったものが、1980 年後半から 1990 年代にかけて約 20% と経年的な増加がみられるため、高尿酸血症は、メタボリックシンドロームを構成する疾患の危険因子として注目されている。

動物実験では、血清尿酸値と血圧が相関しているという報告がある。肝にウリカーゼを有するラットにウリカーゼインヒビターを投与し、血清尿酸値を上げると、数週間で高血圧を発症し、逆に、キサンチンオキシダーゼインヒビターや尿酸排泄剤を投与して尿酸値を下げると、血圧も低下する。

さらに、ラットで高尿酸血症状態を維持すると、時間経過に伴って、古典的な高血圧の病変である微小血管腎症が発生する。この血管障害は、尿酸が直接血管内皮細胞や血管平滑筋に影響を与えていることが原因と考えられる⁵⁾。実際に、血管平滑筋の培養細胞を用いた実験では、尿酸が、細胞の増殖、炎症、酸化ストレス、局所的なレニン-アンギオテンシン系の活性化をもたらすという結果が得られている。これは、尿酸が血管内皮の NO を減少させ、腎血管が収縮することによって腎血流が減少し、レニン-アンギオテンシン系の活性化を起こすことが高血圧の原因であることを示唆する。この反応

はヒトにおいてもみられ、血清尿酸値の上昇が高血圧の原因となり得ることをやはり示唆している。

尿酸値が正常な状態のラットに、アンギオテンシンⅡの投与、あるいは NO 合成を抑制することによって高血圧を誘導し、微小血管障害を起こすと、塩・感受性的高血圧が発生する。このとき、アンギオテンシンⅡ投与の中止や NO 合成を回復させても血圧は元に戻らないが、食塩制限により血圧を下げるができる。高尿酸血症で起きる微小血管障害においても、食塩制限でのみ血圧の回復が見られるので、レニン・アンギオテンシン系の活性化による食塩・感受性高血圧が生じたといえる。ヒトにおいても、血清尿酸値の上昇は、血管内皮の NO 減少をもたらす、これによって血管が収縮するため、レニン・アンギオテンシン系の活性化を起こす可能性がある¹⁾。さらに、高血圧を有する 30 名の成人により二重盲検試験を行ったところ、尿酸排泄剤投与を行った群では 86% の患者の血圧が正常化し、プラセボ群ではこれがわずか 3 % であったと報告されている²⁾。従って、高尿酸血症は、食塩・感受性的高血圧をもたらす可能性が高い。

血清尿酸値の上昇は、プリン体やフルクトースを多く含む食事の摂取や、出生時低体重が原因といわれている³⁾。動物実験では、フルクトースを投与したラットが、高尿酸血症でみられる組織学的変化に基づく腎血行動態的变化を伴い、高血圧とメタボリックシンドロームが発生することが示された。このラットに、キサンチンオキシダーゼインヒビターを投与した場合、尿酸レベルの低下と生じた組織学的変化を部分的に抑制できると報告されている。また、母体が高尿酸レベルの場合、胎盤を介して胎児の体内へ尿酸が送られることにより、子宮内発育遅延が起こり、腎のネフロン数が減少する。ネフロンが少ない状態で生まれると、遺伝的・環境的因子によって、高血圧症を伴い、低年高尿酸血症が起こるといわれている^{3) 22)}。

これらの事実を基に、高尿酸血症と高血圧の関係を考えると、①摂取食物の種類、②遺伝的・環境的因子、③出生時低体重が、血清尿酸値を上昇させる原因となる。血清尿酸値が上昇した場合、腎臓では、血管内皮 NO の減少とレニン・アンギオテンシン系の活性化、さらに、間質や微小血管の炎症や輸入血管障害へと進展し、間質の線維化が生じるといわれている。また、末梢血管では、血管内皮 NO の減少や酸化ストレス、血管の炎症、内皮細胞の成長抑制を伴う血管平滑筋の増殖が生じるため、末梢血管抵抗が上昇し、高血圧が発症すると考えられる。

高尿酸血症は糖尿病を高頻度で併発するといわれているが、高尿酸血症が耐糖能異常に続発するのか、耐糖能異常が修飾されているのかを見極めるのは困難である。しかし、いずれも同じような食習慣が原因となり、内臓脂肪の蓄積によって引き起こされるため、心血管疾患の危険因子としても問題視されている⁶⁾。内臓脂肪が蓄積されると、様々なアディポサイトカインの分泌異常が生じる。アディポサイトカインの中でも、インスリンの働きを高め、抗動脈硬化作用があるアディポネクチンが、内臓脂肪の蓄積により著明に減少するため、インスリン抵抗性や血栓が引き起こされると考えられている⁶⁾。腎

による尿酸排泄率は、インスリン抵抗性が強いほど低下すると報告されている。しかし、内臓脂肪の蓄積はこのように間接的だけでなく、直接的な尿酸合成も促進する。内臓脂肪が増加すれば、肝臓への脂肪回収量も増加する。このとき、グリセリンと脂肪酸の形で門脈を経て、肝細胞に輸送される。肝細胞に取り込まれたグリセリンと脂肪酸は、再びトリグリセリドを合成するが、これにより NADPH の消費が増加するため、ペントースリン酸回路が亢進する。五単糖が増加すると、塩基も合成が促進され、核酸の合成が高まり血清尿酸値が上昇することになる。

このように、血清尿酸値は、食事から摂取したプリン体だけでなく、様々な要因が尿酸合成量と腎からの排泄量を左右することによって変化している。そこで、尿酸の合成と排泄機構について考察する。肝にウリカーゼを持たないヒトにとって、尿酸はプリン体代謝の最終産物である。プリン体とは、プリン骨格をもつ物質の総称であり、核酸、プリン塩基、ATP、NAD、プリンヌクレオチド、プリンヌクレオシド、ヒポキサンチン、キサンチンが含まれる。図 11 に示すように、プリンヌクレオチドは、*de novo* 経路あるいはサルベージ経路によって生成される。*de novo* 経路の始まりはペントースリン酸回路から供給されるリボース-5-リン酸である。これはホスホリボシルピロリン酸 (PRPP) を形成し、グルタミン、アスパラギン酸、グリシンが付加されてイノシン酸 (IMP)、グアニル酸 (GMP)、アデニル酸 (AMP) が合成される。PRPP は GMP、AMP によってフィードバック阻害を受け、プリン体合成量を調節している。

一方、サルベージ経路によるヌクレオチド再生は、ヌクレオチドの分解により生じるピリミジン塩基やプリン塩基がそれぞれのホスホリボシルトランスフェラーゼ (PRT) の存在下で PRPP が付加されることによって起こり、これは *de novo* 経路に比べてはるかに ATP の消費が少ない。サルベージ経路を逃れたプリン塩基のキサンチンとグアニンは、それぞれキサンチンオキシダーゼ、グアナーゼによってキサンチンとなり、さらにキサンチンオキシダーゼによって尿酸へと分解される^{2) 3)}。食事由来のプリン体は、代謝を経て 24 時間以内に 5～9 割が尿、あるいは糞便から体外へ排泄される²⁴⁾。しかし、尿酸の排泄量には限りがあるため、多量のプリン体摂取や他の因子によって尿酸合成が促進すると、尿酸プールを増大させる。生体では尿酸の合成の多くをサルベージ経路が担っているが、*de novo* 経路によるプリンヌクレオチド産生が促進することによって、プリンヌクレオチドの再合成を抑制するためである。その上、腎からの排泄が低下すると、血清尿酸値を上昇させることになる。よって、尿酸合成に資するプリン体の制限だけでなく、腎による尿酸排泄を促進することは、血清尿酸値の低下に貢献できると考えられる。

糸球体ろ過を受けた尿酸のほとんどは、近位尿細管部位に存在する輸送体によって、分泌及び再吸収が行われる。最終的に尿へ排泄される尿酸の量は、この部位における再吸収量に依存しているといわれている¹¹⁾。近位尿細管では、図 12 に示すように、刷子縁膜側の①細胞間間隙経路と、②尿酸/OH⁻アンチポーター、③尿酸/モノカルボン

酸（あるいはジカルボン酸）アンチポーター、④尿酸／陰イオンアンチポーターによる細胞内経路を介して尿酸を再吸収している。さらに、細胞内経路から取り込まれた尿酸は、基底膜側の⑤尿酸／陰イオンアンチポーターによって受動的に輸送され、血中に取り込まれる。ヒトの腎近位尿細管の刷子縁膜側では、1) 受動的な細胞間間隙経路①と、2) 能動的な細胞間経路②、③、④のうち、主にどの経路によって尿酸が輸送されているかは明らかではない²⁵⁾。今回得られた結果は、尿 pH の上昇に伴って尿酸排泄量が増加したことを示している（図 10）。近位尿細管部位にある二つの再吸収経路のうち、どちらの系の働きによって、この結果がもたらされたか検討した。

まず、1) 細胞間間隙経路による輸送は、尿酸の濃度勾配に依存しているので、尿量の増加により尿酸濃度が低下した場合、再吸収が抑制され、排泄量が増加することになる。しかし、この実験では、尿中クレアチニン量が一定であることから原尿の量は一定に保たれていることが明らかであるので、尿量の変化による尿酸排泄量への影響の可能性は除外できる。また、細胞間間隙経路では解離型の尿酸を選択的に輸送するので、尿 pH が低下すると非解離尿酸（尿における $pK_a=5.35$ ）が増加し、再吸収量が減少する結果、尿酸排泄量を増加させるはずである。しかし、実際の結果は、尿 pH の上昇により尿酸排泄量が増加し、ちょうど逆の結果を示しているので、ヒトでは細胞間間隙経路による尿酸の再吸収機構の可能性はないといえる。

一方、2) 細胞内経路による尿酸輸送は、化学的エネルギー勾配に逆らっているため、対向イオンの輸送量に依存しているといえる。 Na^+/H^+ 交換系によって駆動される尿酸/ OH^- アンチポーターの存在により、尿 pH が低下すれば、細胞内外の OH^- 濃度差が増大するため、尿酸との対向輸送が促進されることになる。 Na^+ 勾配($[Na^+]_{in} < [Na^+]_{out}$)は、基底膜側の $Na^+/K^+/ATPase$ によってつくられており、このエネルギーを利用して H^+ が管腔へ放出される。生じた細胞外 $[OH^-]$ の低下に伴い、 OH^- と交換で尿酸を細胞内へ取り込む仕組みになっている。尿の pH が低下すると、細胞内外の OH^- 勾配は大きくなるため、尿酸/ OH^- アンチポーターが活性化し、尿酸の取り込みが増加する。従って、尿中排泄量が減少することになる。この機構が最も良く実験結果と一致するので、尿 pH の低下によって尿酸排泄量が低下する主要因と考えられる。

また、細胞内経路②、③について検討した（図 12）。今回の実験では、カルボン酸であるクエン酸やリンゴ酸などの測定を行った。尿に排泄される有機酸のごく一部ではあるが、これらの尿への排泄は摂取食物の種類による違いは見られなかった。従って、これらの系は尿酸輸送の一部を担ってはいるが、関与は少ないと考えられる。しかし、今回は測定していないが、 α -ケトグルタル酸が増加した場合、尿酸の取り込みを促進する可能性がある。酸性食摂取時は、タンパク質摂取量、酸生成量の増加によって、 α -ケトグルタル酸の合成が高まっているといえる。また、 α -ケトグルタル酸は、尿中に最も多く存在する有機酸であることから、尿酸／ジカルボン酸アンチポーターによる尿酸取り込みを促進した可能性は否定できない。ただし、 α -ケトグルタル酸の尿中への排

泄量は、0.12mmol/日という報告¹⁷⁾があるのに対し、本実験における尿酸排泄量は1～3mmol/日であるので、尿酸排泄量への影響はあるとしても限られたものになると考えられる。

1日あたりのプリン体摂取量を算出したところ、酸性食の方が多くのプリン体を摂取していたため、尿酸合成は増加していたと予測される。それにもかかわらず、尿酸排泄量は、酸性食摂取時に減少した。従って、酸性食品の摂取が増加し、尿pHが低下した場合、尿酸/OH⁻アンチポーターによる尿酸再吸収量が増加する。そのため、尿酸合成の増加と排泄の減少は、血清尿酸値の上昇をもたらすと考えられる。また、尿量を増加させることによって尿酸排泄を促進する可能性は否定されたので、飲水による尿量の増加は尿酸の結晶化の予防にはなるが、尿酸排泄量を増加させることにはならないといえる。

現在、我が国における高尿酸血症の患者数は、数百万人といわれている。高尿酸血症の原因には、尿酸の排泄が低下する場合と、産生が過剰になる場合、また、これらが混合した場合がある⁶⁾。排泄低下型は、おもに遺伝や肥満が原因といわれている。一方、産生過剰型は、食事由来のプリン体摂取過剰や、激しい運動が原因といわれている。つまり、高尿酸血症を生活習慣病の一つとして考えることができるため、管理栄養士による生活習慣の指導は、重要な役割を果たすといえる。

高尿酸血症の食事療法は、プリン体摂取の制限、尿をアルカリ化する食事（アルカリ性食）の摂取や、十分な量の飲水を推奨している²⁶⁾。これは、尿pHが酸性になるほど非解離型尿酸が増加し、また尿中濃度が高くなるほど過飽和状態となって、結石を形成しやすくなるためである。つまり、高尿酸血症患者に対する食生活面での治療は、尿路結石などの合併を防ぐことが主な目的とされている。さらに、治療には原則として薬物を用いる。しかし、薬の副作用がいくつか示されているため、生活面における非薬物療法は大きな役割を果たすと考えられる。

生体内では、サルベージ経路による尿酸合成が優位であるため、臨床の現場では、食事によるプリン体を厳しく制限する必要はないという意見もある^{24) 28)}。しかしながら、プリン体を多く含む食品の摂取が増加するほど、尿酸プールが増大し、高尿酸血症のリスクが高まると報告されている。また、本実験で作成した献立によると、酸性食品を選択すると、プリン体摂取量の増加も伴うことが明らかになった。つまり、酸性食品の摂取は、尿酸合成量を増加させるだけでなく、腎からの排泄量を低下させることによって、血清尿酸値を上昇させる要因となるため、食品の選択が重要であるといえる。

プリン体は、細胞数の多い食品やうまみの多い食品に多く含まれている。ヌクレオチドのうち、カツオ節のイノシン酸(5'-IMP)、シイタケのグアニル酸(5'-GMP)は代表的なうまみ成分である。食品別にみると、肉や魚、干物などにはプリン体が多く含まれている²⁰⁾。多くの野菜はプリン体含量が少ないが、ほうれん草などプリン体が多く含まれるものもあり、これらはプリンリッチ野菜と呼ばれる。しかしながら、これらは

血中尿酸値の上昇をもたらさないという報告がある²⁹⁾。これは、本実験の結果からわかるように、野菜からは尿 pH を上昇させるだけの十分なアルカリ成分が生成されるためだと考えられる。よって、野菜はどれも高尿酸血症の場合にも効果的であり、十分な摂取が必要であるといえる。このほかにも、血清尿酸値を減少させるものとして、タンパク質やビタミン C、ポリフェノール、フラボノイド、食物繊維があげられる²¹⁾。また、12 年間の前向きコホート研究では、痛風の発症が乳製品の摂取量と逆相関するという報告がある²⁸⁾。

一方、血清尿酸値を上昇させるものとして、フルクトース、アルコールの摂取があげられる。フルクトースは、果物やハチミツに含まれる糖であるが、ショ糖や異性化糖の半分はフルクトースであるため、これらを含む食品からの摂取も考慮しなければならない。フルクトースとグルコースから工業的に生成される異性化糖は、低温下で砂糖より甘味度を増し、価格も安いので、清涼飲料や冷菓、缶詰、パン、みりん風調味料などに多く使われている。そのため、近年、フルクトースの摂取量は、増加していると考えられる。フルクトースは、インスリン抵抗性が生じることにより、尿酸産生の亢進、尿酸排泄量の低下をもたらすと報告されており、高尿酸血症の原因になる可能性がある²⁷⁾。フルクトースの代謝では、ATP を大量に消費するため、尿酸合成が増加するだけでなく、インスリンなしで細胞に取り込むことができる。さらにフルクトースは、血中の非エステル化脂肪酸の酸化をエステル化へと転換させる特有の能力を有するため、インスリン抵抗性が生じると考えられている³⁾。

また、アルコールの代謝は、ATP を消費するため、尿酸合成が高められるだけでなく、乳酸の合成も促進される。乳酸は刷子縁膜側の尿酸アンチポーターの基質として尿酸を取り込み、結果として血清尿酸値を上昇させる原因となり得る。これは、無酸素運動時にも同じ反応が起こるため、尿酸レベルが高い場合は、アルコールの摂取過剰と過度な運動を避ける必要がある。

また、動物性タンパク質と植物性タンパク質のどちらも血清尿酸値を上昇させる要因とはならないといわれている²⁹⁾。しかし、動物性タンパク質の摂取は、プリン体摂取量、酸生成量、さらに畜肉の場合は飽和脂肪酸の摂取も増加させるため、摂取量が増加するほど高尿酸血症やメタボリックシンドロームの誘因となり得る。これに対して、植物性タンパクと乳タンパクは、疫学調査の結果と本実験結果からみても、血清尿酸値に良い効果を与えると考えられる。また、鶏卵は酸性食品に分類されるが、プリン体自体を含まないため、尿酸の生成量には影響しないといえる。

このように、血清尿酸値を左右する要因がいくつか報告されているが、直接的な原因は明白になっていないものもあり、摂取する食品の組み合わせや、BMI などの個人の健康状態による影響も受けると考えられる。また、尿酸合成量の抑制だけではなく、尿酸の排泄量の変化が、血清尿酸値に影響を与えるといえる。従って、高尿酸血症の場合、尿路結石などの合併症予防のためだけでなく、尿酸排泄を促進するためにも、尿 pH を

アルカリ化する食品を積極的に摂取することが重要である。

近年、精製穀物やショ糖、精製植物油脂による高エネルギーで高 GI(グリセミックインデックス)な食品の摂取が増加している。そのため、アルカリを生成する食品の摂取量が減少し、生体の酸-塩基平衡は変化し、同じ摂取エネルギーでも、高血糖状態が継続することによってインスリン抵抗性を高めているといえる。必須アミノ酸は体内で合成されないため、食事から摂取しなければならない栄養素ではあるが、軽度の慢性的酸症の状態は、腎臓の機能低下に伴って顕在化し、疾患の誘因ともなり得ると考えられる。

尿のアルカリ化のためには、十分な野菜や海藻類の摂取と、酸性食品の多量摂取を控えることが重要である。ただし、既述のように鶏卵は酸性食品に区別されるがプリン体をほとんど含まないため、血清尿酸値を上昇させることにはならない。よって、高尿酸血症の予防と治療における食事には、タンパク質源として、鶏卵と大豆製品が適切であるといえる。動物性タンパクを摂取する場合は、畜肉と魚介類をバランスよく摂り、脂質の少ない部位を選択することも重要である。プリン体は水に溶けやすいため、代表的なうまみ成分のカツオ節からとった出汁には多くのプリン体が含まれているといわれている。しかし、1回摂取量としては少量であり、本実験でもアルカリ性食に多く使用したが、尿のアルカリ化によって尿酸排泄は増加するため、厳しい制限は必要ないと考えられる。また、果実類はアルカリ性食品ではあるが、フルクトース供給源であるため、ビタミン C や食物繊維含量が多いものを選択し、一日 80kcal 以内の量を摂取することが望ましい。これらを主に注意し、1日 30 品目の食材が取れるような献立が望ましい。

つまり、バランスのとれた食事を適度に摂取し、適度な運動をすれば、高尿酸血症だけでなく、メタボリックシンドロームの予防にもなるということである。さらに、一部の薬物の代謝産物は、このアンチポーターによって排泄されているので、薬物治療時に一過性の高尿酸血症を生じることがある。その上、高尿酸血症の治療薬は、副作用がいくらか報告されているので、非薬物的関与の重要性が示唆される。

さらに、近年増加している出生時低体重児は、高尿酸血症と、低年性のメタボリックシンドロームを発症することがわかっている²²⁾。これらは母体の健康状態が原因であるため、妊娠期においては、妊娠高血圧症候群や妊娠性糖尿病のみでなく、血清尿酸値の管理を厳格に行う必要があると考えられる。また、女性はエストロゲンの作用によって尿酸レベルが男性よりも低いといわれているが、このような遺伝的因子は、母体にもともと高尿酸血症や高血圧が存在することが原因であるといわれている²³⁾。さらに、閉経後の発症頻度は、3～5%上昇すると報告されているので²⁴⁾、血清尿酸値については、性別や年齢を問わず、さらに注目すべきである。

本実験の結果と文献的根拠をもとに、血清尿酸値を上昇させないための指導として、主に、①プリン体摂取量の制限、②尿のアルカリ化、③フルクトース摂取の制限、④アルコール摂取の制限、⑤適度な有酸素運動の実施、⑥低 GI 食品の選択などによる血糖値の管理を提案する。

参考文献

- 1) L Cordain, S B Eaton, A Sebastian, N Mann, S Lindeberg, B A Watkins, J H O'Keefe, and J Brand-Miller Origins and evolution of the Western diet : health implications for the 21st century. Am J Clin Nutr (2005) 81 : 341 - 354.
- 2) 築山久一郎、小林泉、志村岳 高尿酸血症と血管疾患の関連—最近の臨床成績からみた評価と対策 THERAPEUTIC RESEARCH (2007) 28 : 9-29
- 3) D I Feig , D Kang , and R J Johnson Uric Acid and Cardiovascular Risk N Engl J Med (2008) 359 : 1811-1821
- 4) Y Y Sautin, T Nakagawa, S Zharikov and R J Johnson Adverse effect of the classic antioxidant uric acid in adipocytes : NADPH oxidase-mediated oxidative/nitrosative stress. Am J Physiol Cell Physiol (2007) 293 : C584-C596
- 5) 箱田雅之 血清尿酸値と心血管リスク Gout and Nucleic Acid Metabolism (2008) 32 : 1-12
- 6) 堤善多、高橋澄夫、井野口卓、華常祥、森脇優司、山本徹也 痛風患者におけるメタボリックシンドローム Gout and Nucleic Acid Metabolism (2008) 32 : 25-31
- 7) F.Roch-Ramel, D Werner and B Guisan Urate transport in brush-border membrane of human kidney Am J Physiol Renal Physiol (1994) 266 : 797-805
- 8) G Burckhardt and J B Pritchard Organic anion and cation antiporters. in the Kidney 3rd ed. ed by D W Seldin and G Giebisch (2000) Lippicott Williams and Wikins. pp193-pp222
- 9) G Giebisch and E Windhager. Transport of urea, glucose, phosphate, calcium, magnesium and organic solutes. in Medical Physiology ed by W F Boron and E L Boulpeap. Saunders. pp790-pp813

- 10) A M Kahn and E J Weinman. Urate transport in the proximal tubule : in vivo and vesicle studies. *Am J Physiol Renal Physiol* (1985) 249 : F789-F798
- 11) A M Kahn Indirect coupling between sodium and urate transport in the proximal tubule *Kidney Int* (1989) 36 : 378-384
- 12) A S Relman, E J Lennon and J Jr Lemann. Endogenous production of fixed acid and the measurement of the net balance of normal subjects. *J clin Invest* (1966) 40 : 1621-1630
- 13) 厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準 (2005 年版) 第一出版株式会社
- 14) 吉村 幸雄・高橋 啓子 編著 エクセル栄養君 ver3.0(2004.7.15)第 9 刷発行
- 15) DD Van Slyke and WW Palmer. Studies of acidosis.XVI. The titration of organic acids in urine. *J boil Chem* (1920) 41 : 567-585
- 16) J Jr Lemann and AS Relman. The relation of sulfur metabolism to acid-base and electrolyte excretion. The effect of DL-methionine in normal man. *J clin Invest* (1959) 38 : 2215-2223
- 17) R.A.Chalmers. Organic acids in man. Chapman and Hall. London and New York (1982)
- 18) MS Oh. A new method for estimating G-I absorption of alkali. *Kidney Int* (1989) 36 : 915-917
- 19) D Haussinger, W Gerok and H Sies The effect of urea synthesis on extracellular pH in isolated perfused rat liver. *Biochem J* (1986) 236 : 261-265
- 20) G T Nagami Renal ammonia production and excretion in the Kidney 3rd ed. ed by D W Seldin and G Giebisch (2000) Lippicott Williams and Wikins. pp1995-pp2013
- 21) 金子 希代子 食品に含まれるプリン体について－血清尿酸値に影響を与える食品と食品中のプリン体含量－ *Gout and Nucleic Acid Metabolism* (2007) 31 : 119-130

- 22) K Miura , H Nakagawa, M Tabata , Y Morikawa ,M Nishijo , and S Kagamimori. Birth Weight,Childhood Growth, and cardiovascular disease risk factors in Japanese aged 20 years Am J Epidemiol (2001) 153 : 783-789
- 23) 麻生 芳郎 一目でわかる代謝 第2版 メディカル・サイエンス・インターナショナル出版 (2003)
- 24) 嶋津 孝、下田 妙子 編 臨床栄養学 株式会社化学同人出版 (2004) pp88-pp93
- 25) 細山田 真、金井 好克、遠藤 仁 尿酸トランスポーターの分子実体 Gout and Nucleic Acid Metabolism (2004) 28 : 1-5
- 26) 日本痛風・核酸代謝学会 治療ガイドライン作成委員会 編 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン (ダイジェスト版) 電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社 (2002)
- 27) J Hallfrisch. Metabolic effects of dietary fructose. FASEB J (1990) 4 : 2625-2660
- 28) 山岡 孝 プリンヌクレオチド生合成経路の代謝調節機構 Gout and Nucleic Acid Metabolism (2001) 25 : 105-111
- 29) H K Choi, K Atkinson, E W Karlson, W Willett and G Curhan. Purine-rich foods, dairy and protein intake,and the risk of gout in men N Engl J Med (2004) 350 : 1093-1103.

謝辞

この修士論文を終えるにあたり、終始御懇篤なるご指導ならびに御校閲を賜りました、
本学の瀬山一正教授に深甚なる謝意を表します。

また、多大なるご協力とご支援をいただきました、安田女子大学家政学部管理栄養学科
箱田雅之教授に深く感謝いたします。

要約

本実験は、ヒトで尿中への尿酸排泄が、尿 pH により影響を受けることを実証することを目的として行った。この研究で、尿酸を取り上げたのは、1) 近年、公衆衛生上問題となっているメタボリックシンドローム、及びその関連疾患と、血清尿酸値の増加との間に関係がある可能性が出ていること、2) 腎尿細管細胞上の尿酸輸送の分子機構が明らかになり、尿 pH の推移と尿酸再吸収量が関係する可能性が出ていること、3) 尿 pH は、食事の種類により、厳密に調節できることから、管理栄養士が栄養指導をする根拠が得られると考えたからである。

500 万年に渡る人類の進化の過程で、食物代謝による体内への影響に対応する機構に関する情報は遺伝子上に書き込まれている。しかしながら、1 万年前の新石器時代、さらに 200 年前の産業革命によって変化してきた摂取食物によってもたらされた生体内環境の変化が、遺伝子上の発現機能と異なり、情報を書き換えるには余りにも短時間であることが現代の様々な疾患の背景にあるといえる¹⁾。近年メタボリックシンドロームの指標として注目されている血清尿酸値も、摂取食物の変化によって顕著な増加がもたらされていると考えられる。

疫学的調査から、高血圧、糖尿病、腎疾患の増加に伴い、高尿酸血症患者が増加していることが明らかになっている。科学的因果関係が確立されているわけではないが、動物実験や、細胞レベルの研究から、尿酸が血管平滑筋の細胞増殖、炎症、酸化ストレス、血管内皮の NO を減少させることによる局所でレニン-アンジオテンシン系の活性化をもたらし、結果として高血圧を発症することが証明された²⁾。また、疫学調査によると、高尿酸血症と糖尿病の合併が高頻度であり、尿酸がインスリン抵抗性をもたらすとも考えられている。そのため、高尿酸血症はメタボリックシンドロームの構成因子ではないが、近年、血清尿酸値がメタボリックシンドロームの指標として注目されている。また、臨床的に尿酸値の低下が心血管と腎疾患にいい効果をもたらしているという報告もあるが、大規模な疫学調査がされていないので、高尿酸血症とこれらの疾患の科学的因果関係が確立されているわけではない。尿酸は血中の活性酸素の除去をする重要な役割も担っているため、ヒトの長寿は肝にウリカーゼを欠くことによるともいわれている。そのため、臨床の現場では、メタボリックシンドロームを伴う患者に対しては、積極的に尿酸値を下げているが、単に高尿酸血症のみを示す患者には、積極的な医学的関与は行わないことになっている。^{3, 4, 5)}

これまでの動物実験や細胞レベルの研究に基づき、ヒトの腎近位尿細管腔側では、細胞間間隙経路による尿酸輸送と、細胞内経路による尿酸輸送が行われていると考えられている^{7, 8, 9)}。このうち、1) 細胞間間隙経路による輸送は、尿酸の濃度勾配に依存しているので、尿量の増加により尿酸濃度が低下した場合、再吸収が抑制され、排泄量が増加することになる。また、この経路では解離型の尿酸を選択的に輸送するため、尿 pH の低下によって非解離尿酸（尿における $pK_a=5.35$ ）が増加すると、尿酸排泄量を増加させるといえ

る。一方、2)細胞内経路による尿酸輸送は、化学的エネルギー勾配に逆らっているため、対向イオンの輸送量に依存しているといえる。刷子縁膜側には3種類の尿酸トランスポーターが存在すると考えられている。つまり、これらの基質が輸送される誘因が生じれば、尿酸の再吸収が促進されることになる。① Na^+/H^+ 交換系によって駆動される尿酸/ OH^- アンチポーターは、基底膜側の $\text{Na}^+/\text{K}^+/\text{ATPase}$ によってつくられた Na^+ 勾配($[\text{Na}^+]_{\text{in}} < [\text{Na}^+]_{\text{out}}$)のエネルギーを利用して H^+ が管腔へ放出する。そして、生じた細胞内 $[\text{OH}^-]$ の低下に伴い、 OH^- と交換に尿酸を細胞内へ取り込む仕組みになっている。尿pHが低下すれば、細胞内外の OH^- 濃度差が増大するため、尿酸との対向輸送が促進されるといえる。また、② α ケトグルタル酸は、尿中に最も多く含まれる有機酸であるため、尿酸/モノカルボン酸（あるいはジカルボン酸）アンチポーターの基質として重要な役割を果たすと考えられる。 α ケトグルタル酸は、タンパク質や糖の代謝中間体であるため、これらの摂取量増加によって合成が高まった場合、このトランスポーターを駆動させる可能性がある。さらに、③尿酸/陰イオントランスポーターは刷子縁膜側と基底膜側に存在し、直列で駆動すると考えられている。つまり、尿酸の取り込みが高まった状態では、細胞内の尿酸が増加し、基底膜側の尿酸/陰イオントランスポーターにより尿酸の再吸収が行われ、同時に、刷子縁膜側の尿酸/陰イオントランスポーターが駆動されると考えられる。細胞や小胞による研究結果とヒトの生体内の機構は異なるという報告もあり、この相違の原因は明らかになっていない。しかし、細胞内経路による尿酸輸送は、直接的、間接的に尿pHの影響を受ける可能性がある。その上、最終的な尿へ排泄される尿酸の量は、近位尿細管における再吸収量によって決定するので、この部位の尿酸再吸収を抑制することは、血清尿酸値の管理において重要だといえる。しかし、これらの輸送は、それぞれが尿酸輸送の役割をどの程度担っているのか明らかになっていない。そこで、摂取食物の選択により、酸の生成が多い食事（酸性食）、酸の生成が少ない食事（アルカリ性食）に分け、尿pHを厳格に管理したもとで、尿酸排泄量がどのように影響をうけているかを検討した。

尿pHは、摂取食物の違いによって変化する生体内の酸生成量で決定することが明らかにされている。これまでの成果によると、酸の生成量を左右する因子として、・)含硫アミノ酸の代謝により生じる硫酸、・)リンタンパク質やリン脂質の代謝により生じるリン酸、・)完全代謝を逃れた有機酸、・)アルギニン、リジン、ヒスチジンの代謝により生じる塩酸、・)その他有機イオンの代謝により生じる H^+ と HCO_3^- があげられる¹²⁾。つまり、これらの生成源の摂取量を管理することで尿pHが調節できる。また、これらの酸は尿の排泄によって処理されているので、尿成分の分析から、生成と処理の過程を測定できることになる。

まず、食事による尿pHの管理を行ったことを証明するため、食物中の成分から酸が生成され、尿へ反映されていることを確認した。酸生成量と酸排泄量は、以下の式によって求められるので、それぞれの尿成分を分析した。

$$\text{酸生成量(mEq)} = \text{SO}_4^{2-} + \text{有機酸} - \text{腸管吸収イオン}$$

$$\text{酸排泄量(ミリ当量)} = \text{滴定酸} + \text{NH}_4^+ - \text{HCO}_3^-$$

アルギニン、リジン、ヒスチジンの代謝により生じる塩酸、その他有機イオンの代謝により生じる H^+ と HCO_3^- は、それぞれ個別に測定することはできないが、これらと結合せずに残ったイオン量によって明らかとなる。腸管吸収イオンは、この残ったイオンの測定により、塩酸などを含んだ正味の H^+ と HCO_3^- を算出していることになる。

酸性食には、硫酸を生成する含硫アミノ酸、塩酸を生成するアルギニン、リシン、ヒスチジン、さらにリン酸を生成する P がアルカリ性食の 2 倍以上含まれ、これらは摂取量に比例して尿へ排泄されていた。また、有機酸は、摂取食物の違いに関係なく一日 30~40mEq の範囲内で排泄されるといわれており、本実験でもこの範囲内の値であった。しかし、タンパク質摂取量の増加により、わずかに排泄量が増加した。これらの酸の生成が増加したことにより、酸性食摂取時に酸生成量が有意に高値を示した。生成された酸は中和された後、滴定酸、あるいは NH_4^+ として尿へ排泄される。滴定酸や NH_4^+ はそれぞれ P や N の排泄のためだけでなく、発生した H^+ の増加に対応して合成されている。滴定酸や NH_4^+ はいずれも酸性食摂取によって増加した。また、酸生成量と酸排泄量の間に 1:1 の有意な相関関係が確認でき、食物によって生じた酸が尿 pH に正確に反映されていることが証明された。

この結果に基づき、食事由来の尿 pH の変化が尿酸排泄量に如何なる影響を与えるのか検討した。1 日あたりのプリン体摂取量を算出したところ、酸性食の方が多くのプリン体を摂取していたため、尿酸合成は増加していたと予測される。それにもかかわらず、尿酸排泄量は、酸性食摂取時に減少した。尿酸排泄を促進する要因として、尿量の増加があげられる。これは、既述のように、細胞間間隙経路による輸送が抑制されるためである。しかし、実験結果からは、尿量と尿酸排泄量の間には相関関係がみられなかった。一方、細胞内経路による輸送が尿 pH の影響を受ける可能性について検討したところ、尿酸排泄量は尿 pH 低下に伴って減少し、有意な相関関係があることがわかった ($n=104$, $R^2=0.4433$, $p<0.01$)。さらに、尿 pH の上昇と尿量の増加の相互作用によって排泄量の増加をもたらす可能性も考えられるため、さらに、尿量による影響を取り除いた場合でも、尿 pH による影響が現れるか確かめた。

尿中のクレアチニン量は、観察される尿酸排泄量が尿量の変化による影響を受けたかを知る指標とすることができる。なぜなら、1) 血中クレアチニン濃度は、健常者では一定であり、2) 糸球体において一定の割合でろ過されたクレアチニンは再吸収も分泌も受けないので、クレアチニンの 1 日排泄量は、ろ過された尿量をあらわしているからである。従って、クレアチニン量が摂取食物によって変化しないなら、尿酸排泄量は尿量の変化に起因しないといえる。今回の測定においても、クレアチニン量は大体同じような値を示し、近位尿細管における尿量に違いはないといえる。よって、尿量の変化による尿酸排泄量への影響は少ないといえる。また、尿 pH の低下によって非解離型の尿酸が増加し、細胞間間隙を介した輸送が抑制されるため尿酸排泄量が増加するという考えは、実験結果と一致しない。従って、細胞間間隙経路による尿酸輸送の関与はないと考えられる。

以上のことから、細胞内経路の尿酸/ OH^- アンチポーターによる機構が最も良く実験結

果と一致するので、尿 pH の低下によって尿酸排泄量が低下する主な要因と考えられる。また、 α ケトグルタル酸は、尿中に最も多く存在する有機酸であるため、細胞内の α ケトグルタル酸が増加した場合、尿酸の取り込みを促進すると考えられる。酸性食摂取時は、タンパク質摂取量、酸生成量の増加によって、 α ケトグルタル酸の合成が高まっているといえるため、尿酸/ジカルボン酸アンチポーターによる尿酸取り込みを促進した可能性は否定できない。しかしながら、尿酸排泄量と比較して α ケトグルタル酸の排泄量は非常に少ないため、尿酸輸送に影響を与えるとしても、関与は少ないと考えられる。

本実験は、尿 pH を食事の管理によって厳格に調節することで、尿酸排泄を促進し、血清尿酸値を管理する重要性を示したが、このほかにも、血清尿酸値を左右する要因がいくつか報告されている。血清尿酸値を減少させるものとして、タンパク質やビタミン C、ポリフェノール、フラボノイド、食物繊維があげられる²¹⁾。また、12 年間のコホート研究では、痛風の発症が乳製品の摂取量と逆相関するという報告がある。一方、血清尿酸値を上昇させるものとして、フルクトース、アルコールの摂取があげられる。フルクトースは、近年様々な食品に利用されていることから、摂取量が増加傾向にあり、インスリン抵抗性が生じるといわれている²⁷⁾。インスリン抵抗性は、尿酸産生の亢進、尿酸排泄量の低下をもたらすと報告されており、高尿酸血症の原因になる可能性がある。フルクトースの代謝では、ATP を大量に消費するため、尿酸合成が増加するだけでなく、血中の非エステル化脂肪酸の酸化をエステル化へと転換させるフルクトース特有の能力を有するためインスリン抵抗性が生じると考えられている。さらに、精製穀物やショ糖、精製植物油脂によるエネルギー摂取の増加により、アルカリを生成する食品の摂取量が減少し、GI（グリセミックインデックス）の高い食品を継続的に摂取している。そのため、食事による酸-塩基平衡は変化し、インスリン抵抗性を高めているといえる。必須アミノ酸は体内で合成されないため、食事から摂取しなければならない栄養素ではあるが、軽度の慢性的酸症の状態は、腎臓の機能低下に伴って顕在化し、疾患の誘因ともなり得ると考えられる。

尿のアルカリ化のためには、十分な野菜や海藻類の摂取と、酸性食品の多量摂取を控えることが重要である。ただし、鶏卵は酸性食品に区別されるがプリン体をほとんど含まないため、血清尿酸値を上昇させることにはならない。よって、高尿酸血症の予防と治療における食事には、タンパク質源として、鶏卵と大豆製品が適切であるといえる。動物性タンパクを摂取する場合は、畜肉と魚介類をバランスよく摂り、脂質の少ない部位を選択することも重要である。

また、果実類はアルカリ性食品ではあるが、フルクトース供給源であるため、ビタミン C や食物繊維含量が多いものを選択し、過剰摂取に注意しなければならない。以上のことを主に注意し、1 日 30 品目の食材が取れるような献立が望ましい。このような食事を選択した場合、1 日のプリン体摂取量はだいたい 300mg 程度に抑えることが可能と考えられる。

また、アルコールの代謝や無酸素運動は、ATP を消費するため、尿酸合成が高められるだけでなく、乳酸の合成も促進される。乳酸は刷子縁膜側の尿酸アンチポーターの基質と

して尿酸を取り込むので、血清尿酸値を上昇させるので、高尿酸血症患者は、アルコール摂取や激しい運動を避けなければならない。つまり、バランスのとれた食事を摂取し、適度な運動をすれば、高尿酸血症だけでなく、メタボリックシンドロームの予防にもつながるということである。さらに、一部の薬物の代謝産物は、尿酸トランスポーターによって排泄され、尿酸再吸収を促進するため、薬物治療では一過性の高尿酸血症が生じることがある。さらに、高尿酸血症の治療薬には副作用もいくつか報告されているため、非薬物治療は重要な役割を果たすといえる。

本実験結果と文献的根拠に基づき、血清尿酸値を管理するための指導として、①プリン体摂取量の制限、②尿のアルカリ化、③フルクトース摂取の制限、④アルコール摂取の制限、⑤適度な有酸素運動の実施、⑥低 GI 食品の選択などによる血糖値の管理を提案する。

図 1

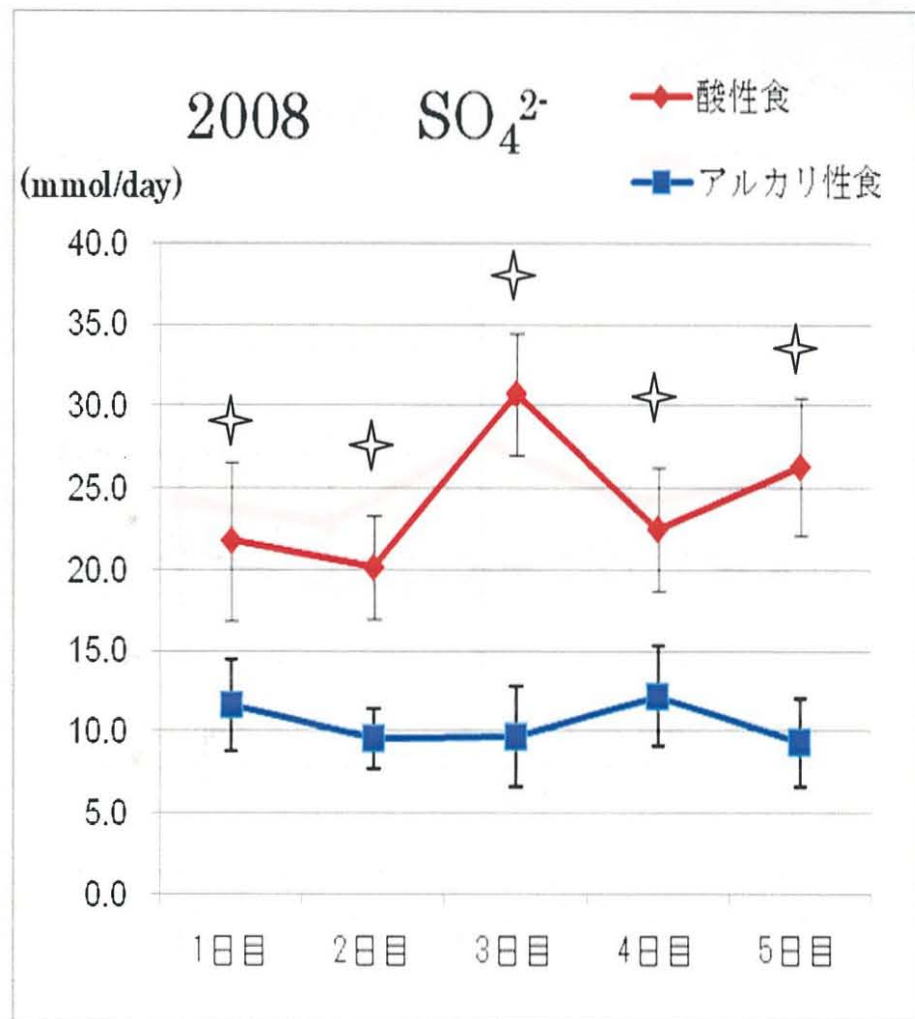
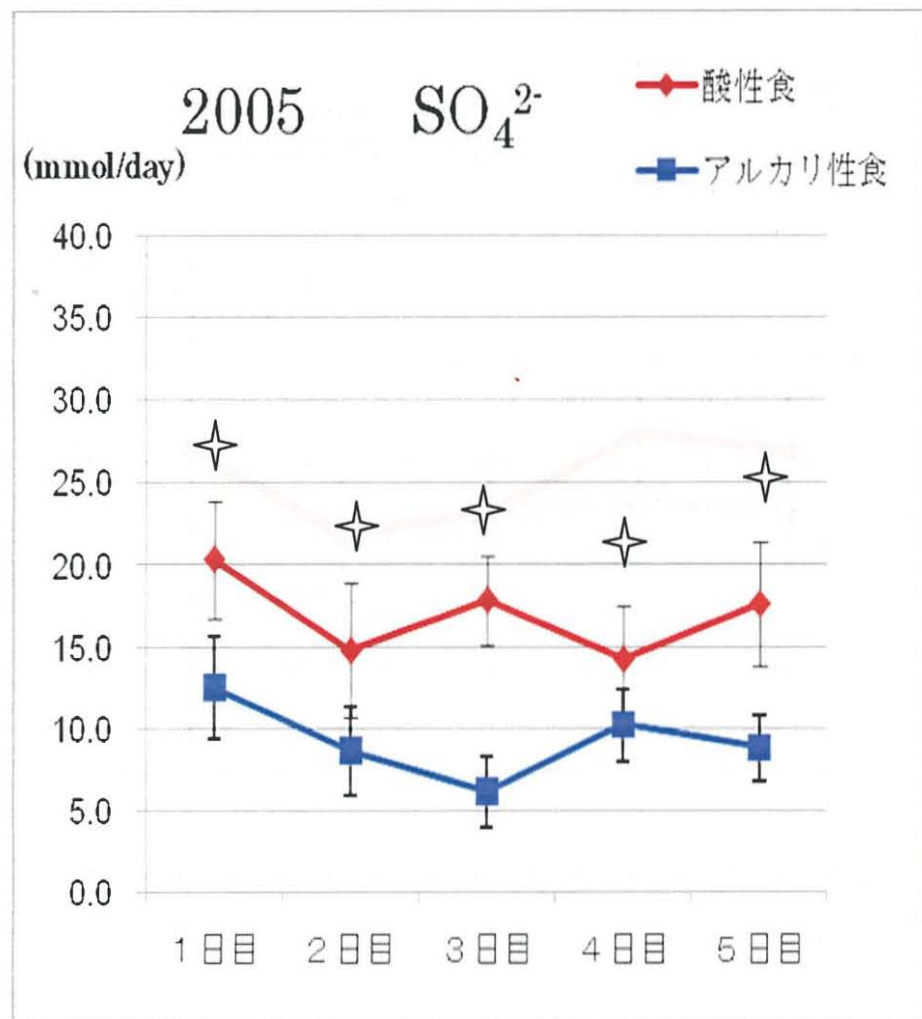


図 2

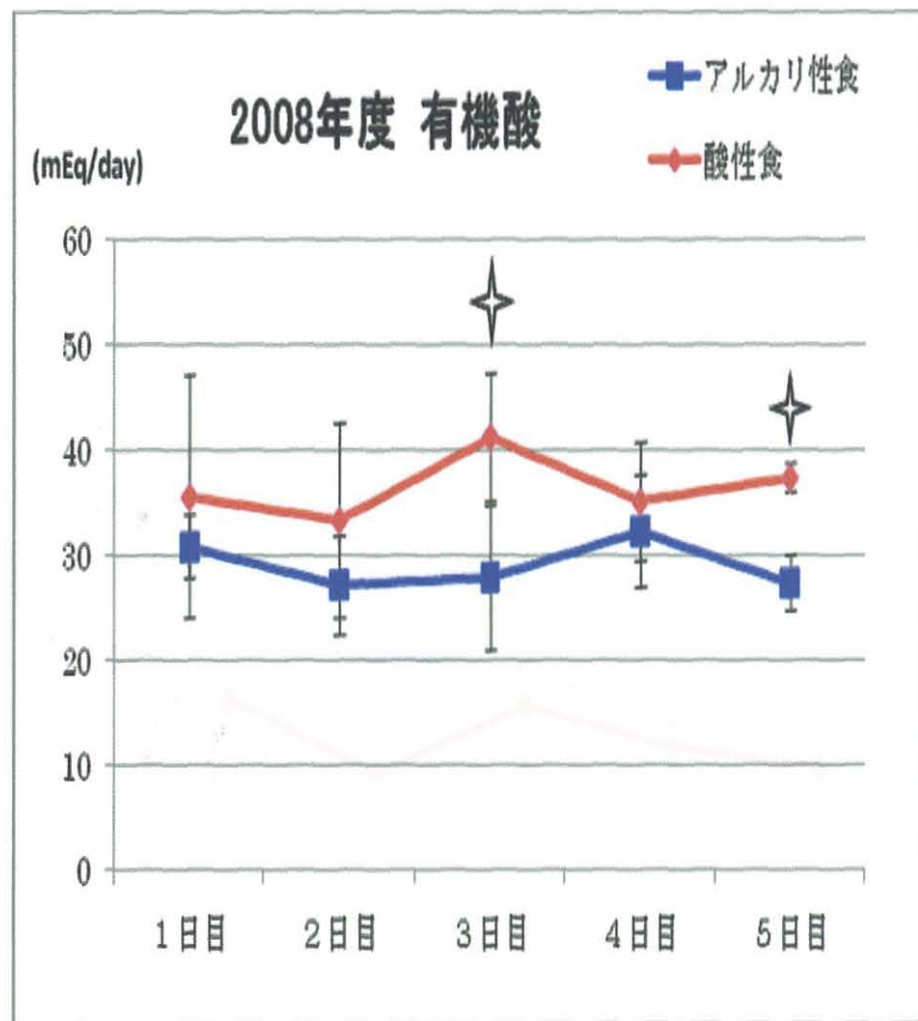
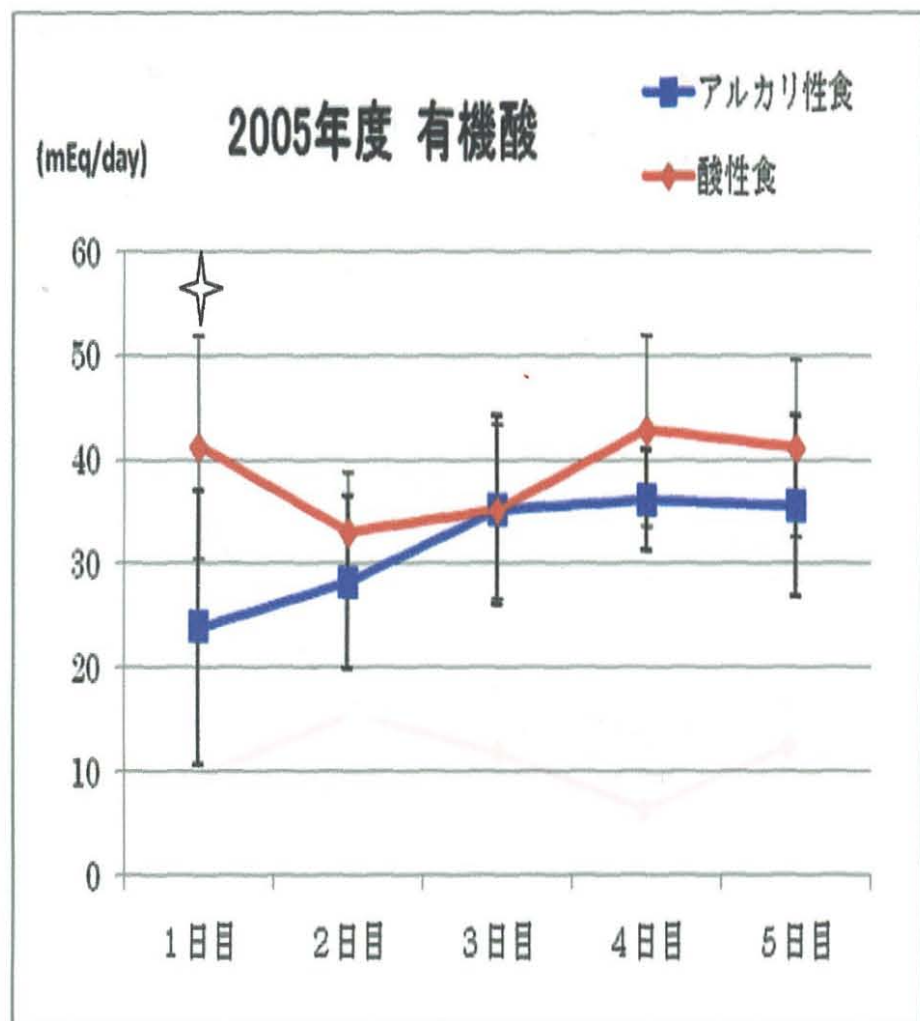


図3

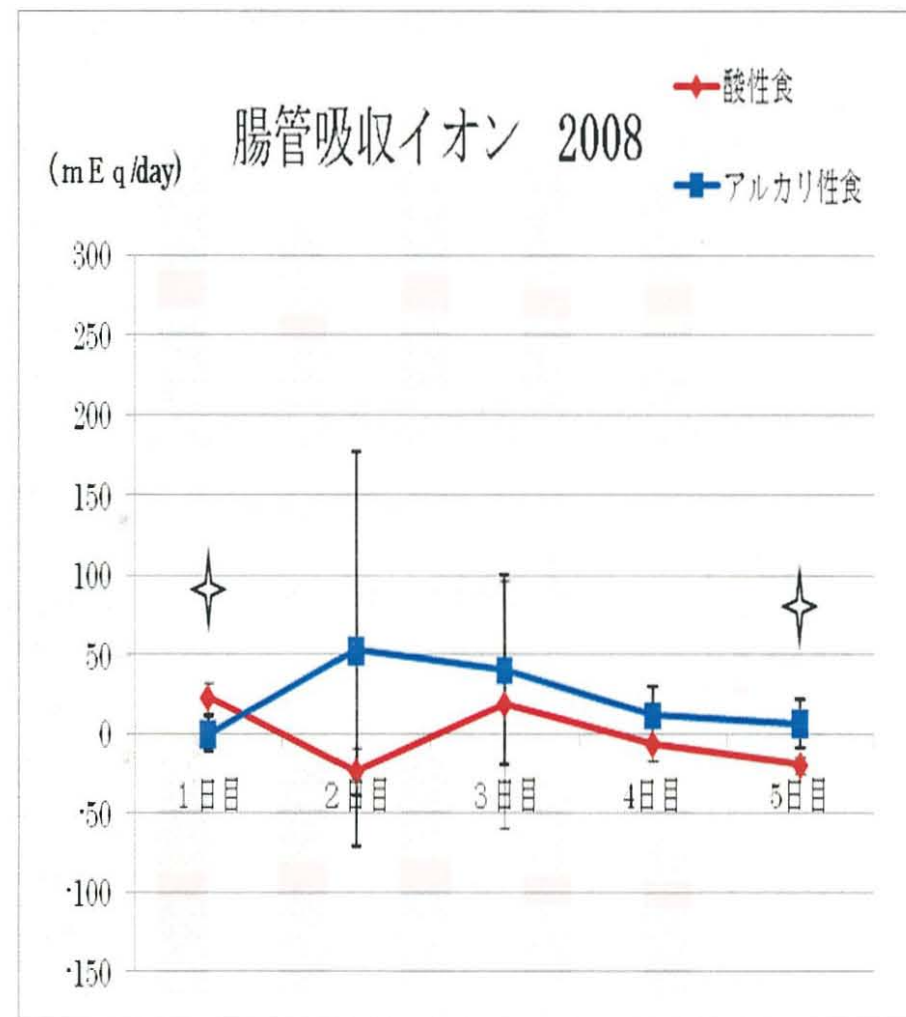
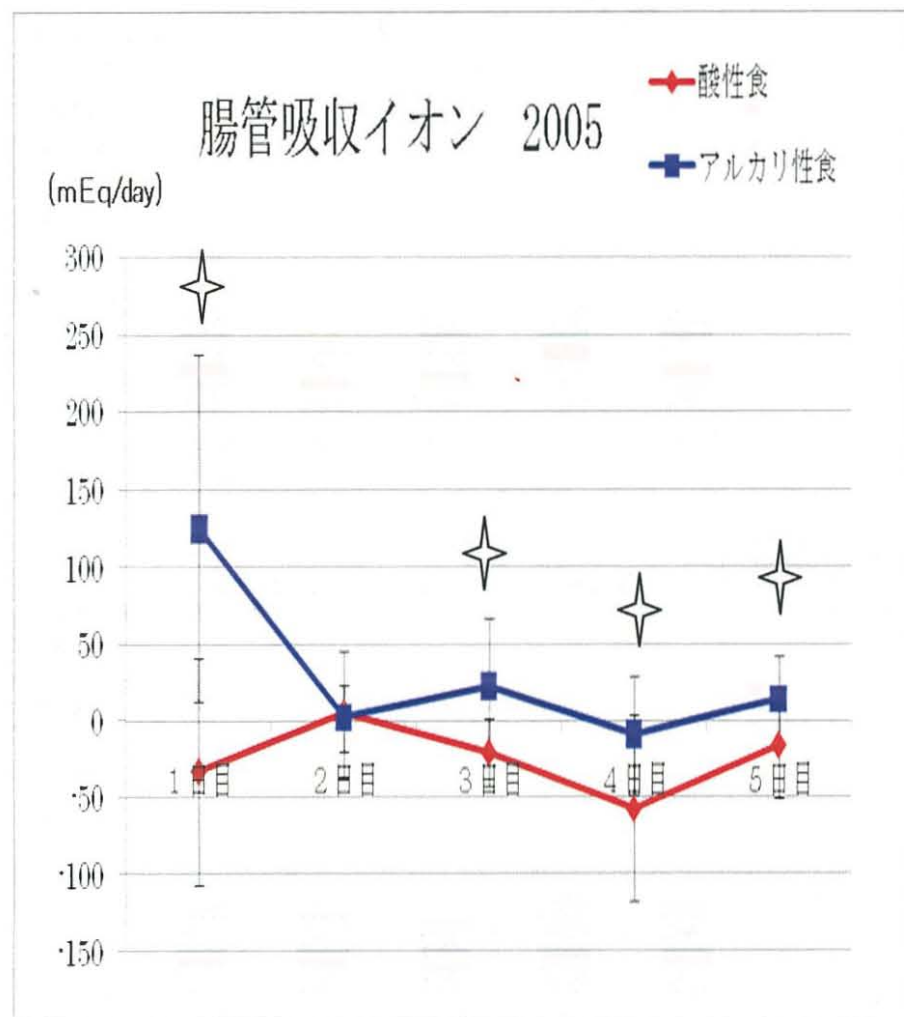


図4

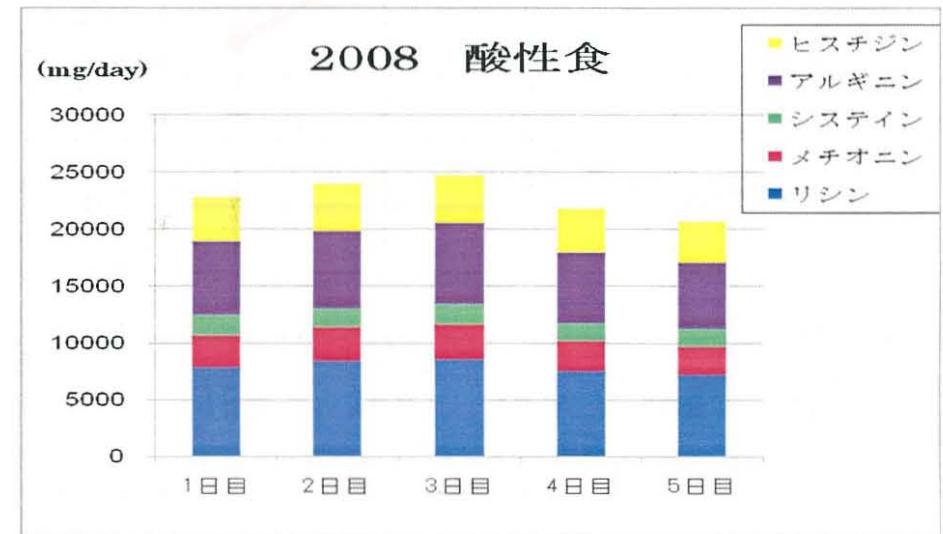
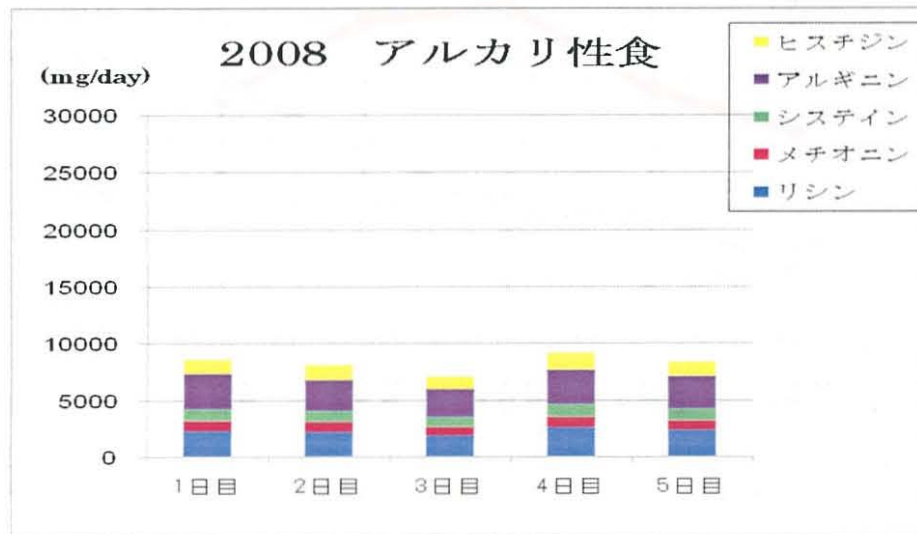
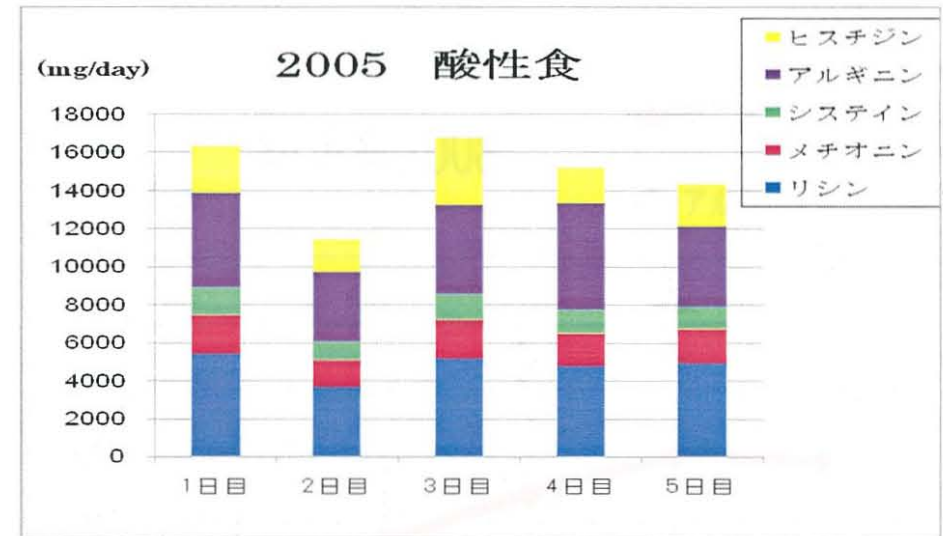
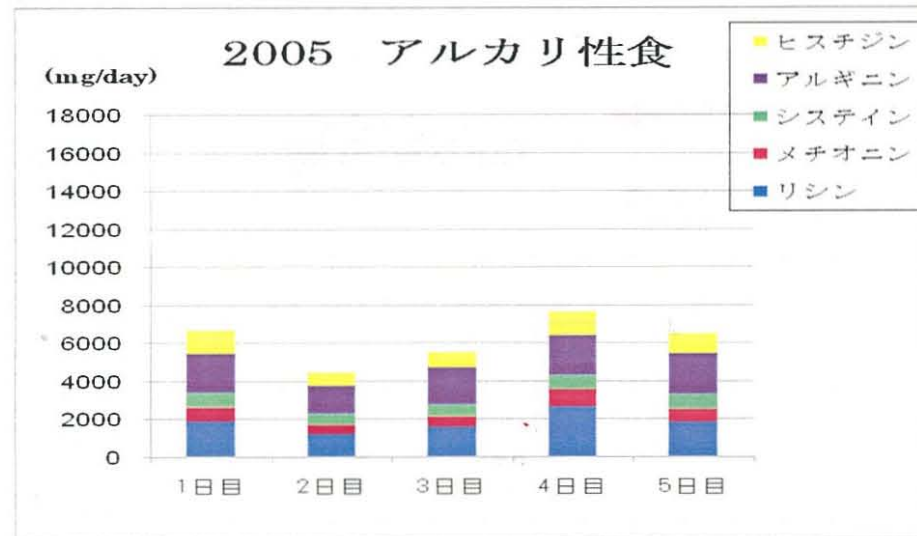


図 5

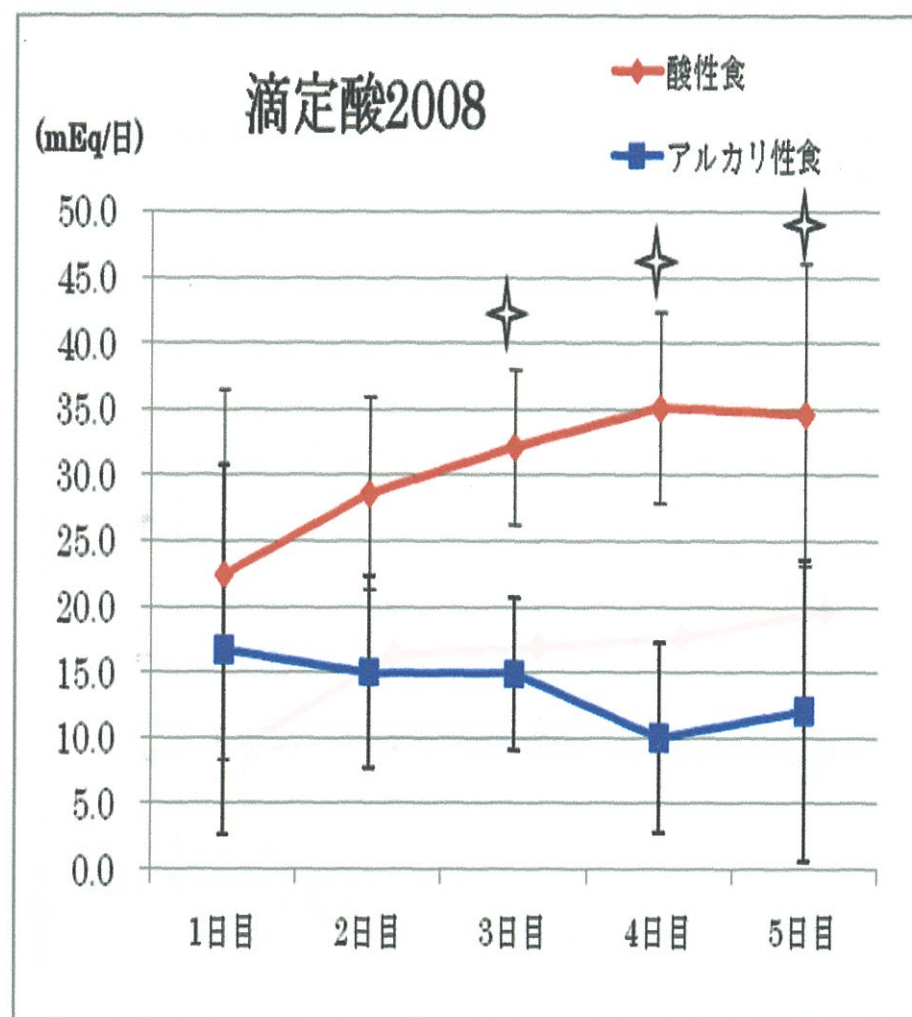
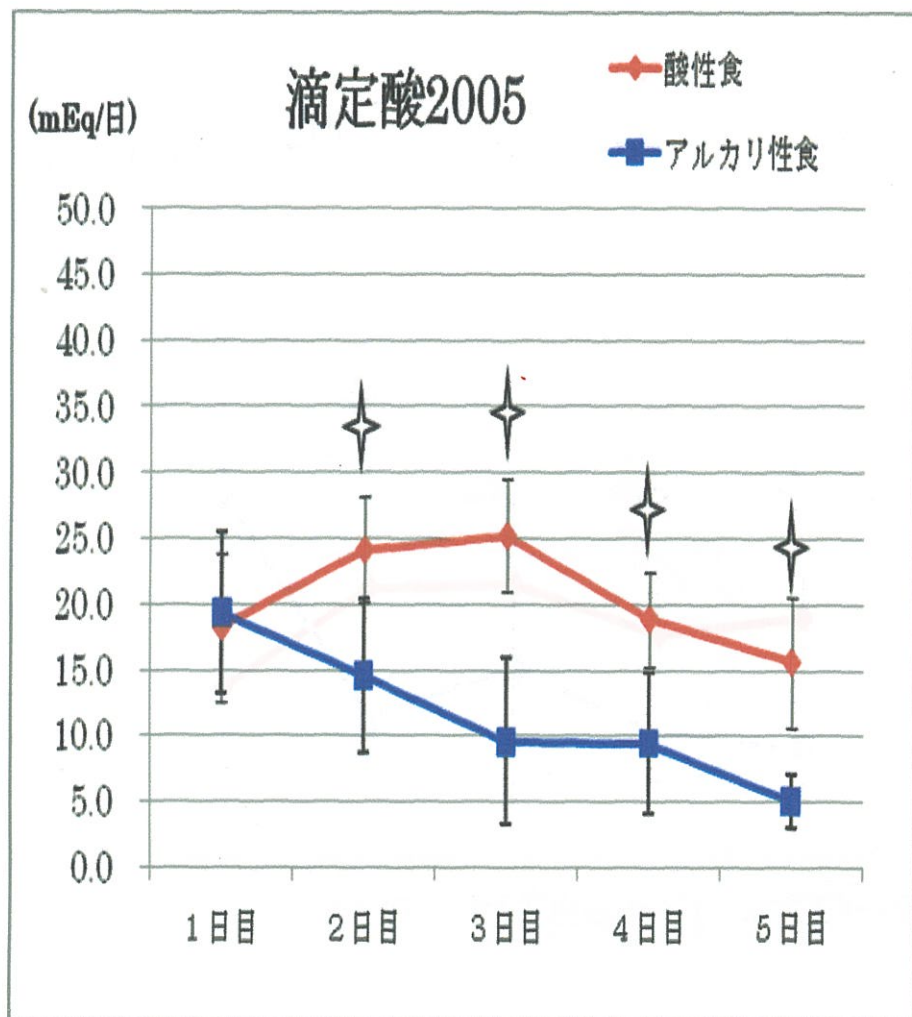


図6

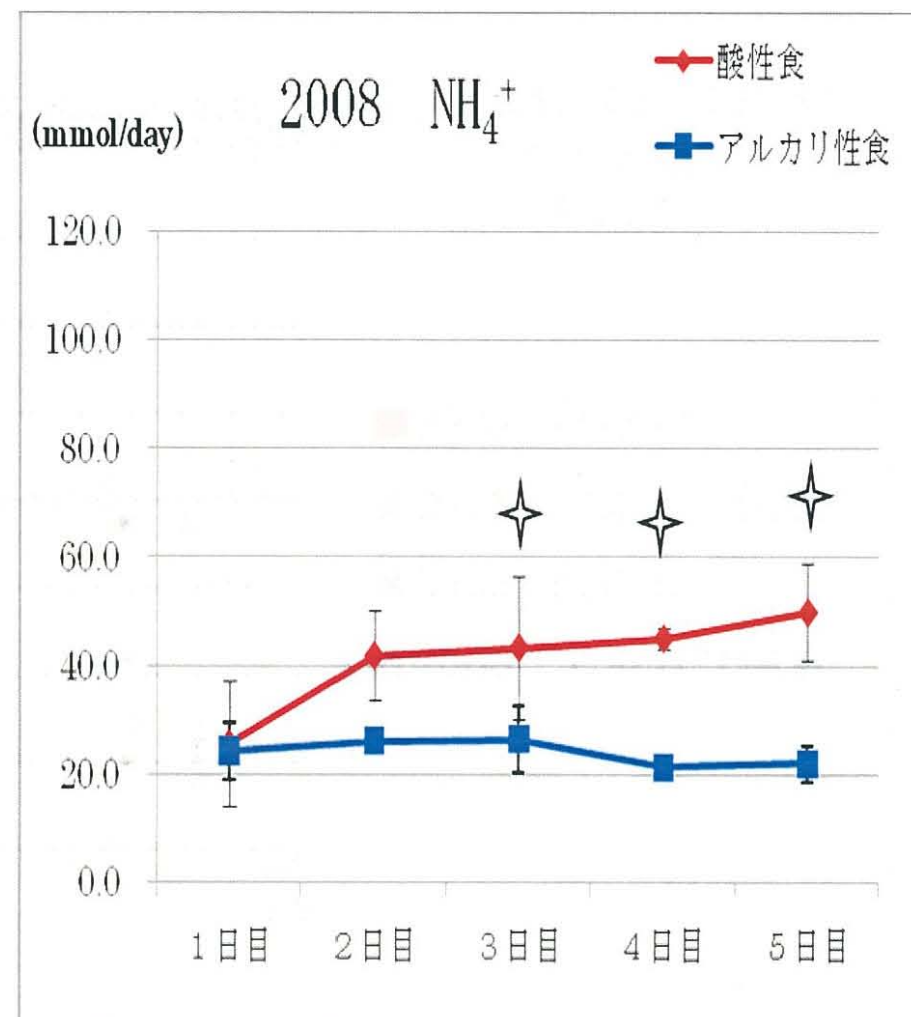
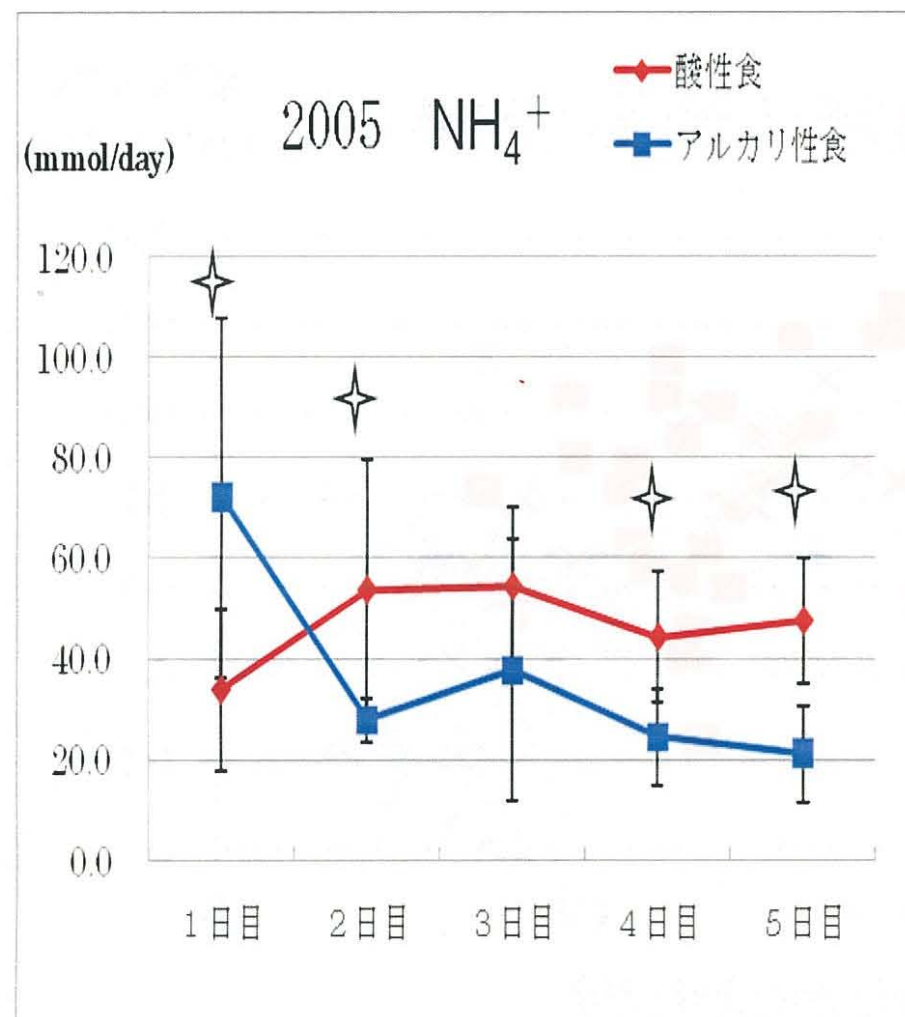


図 7

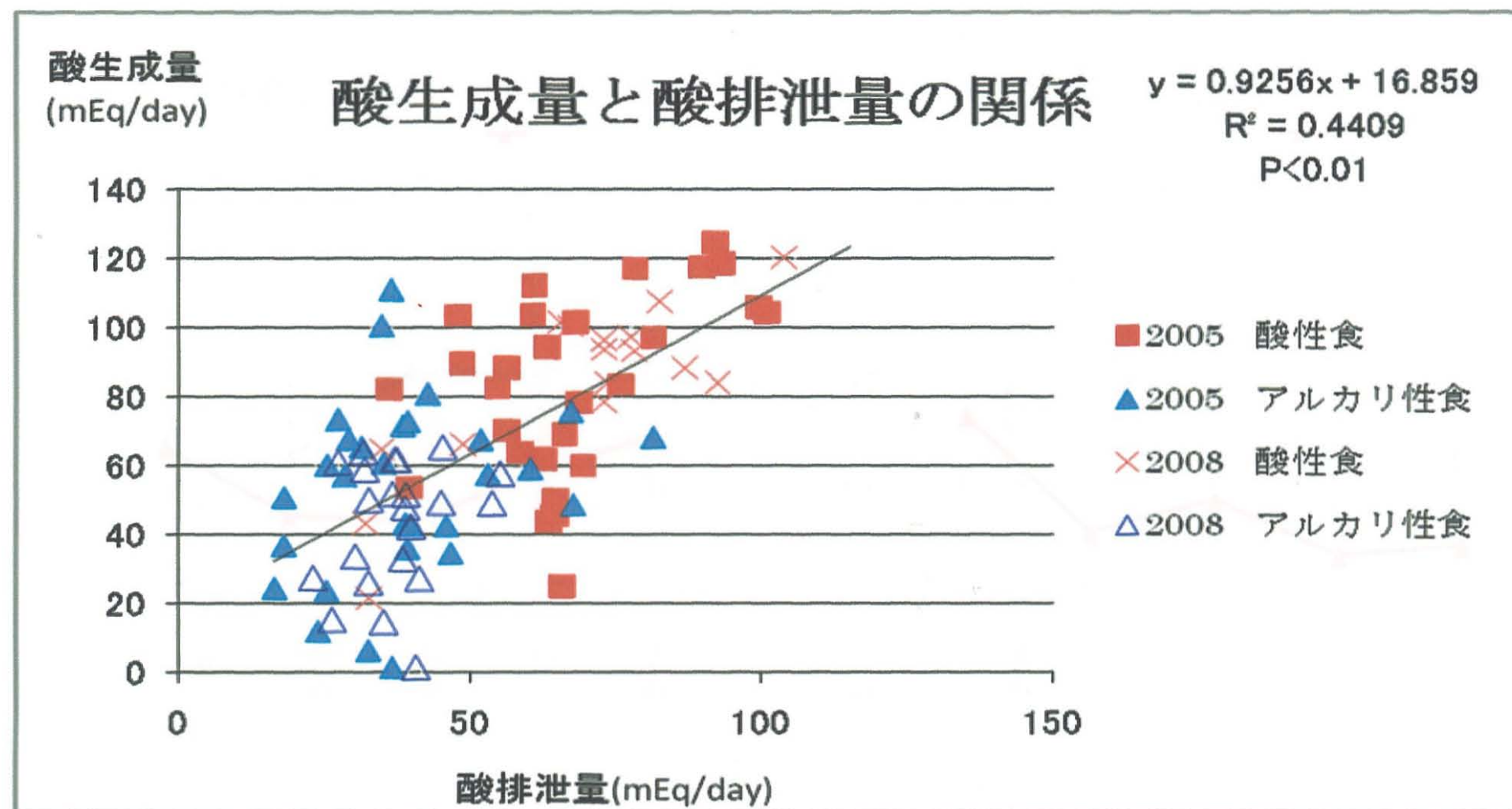


図 8

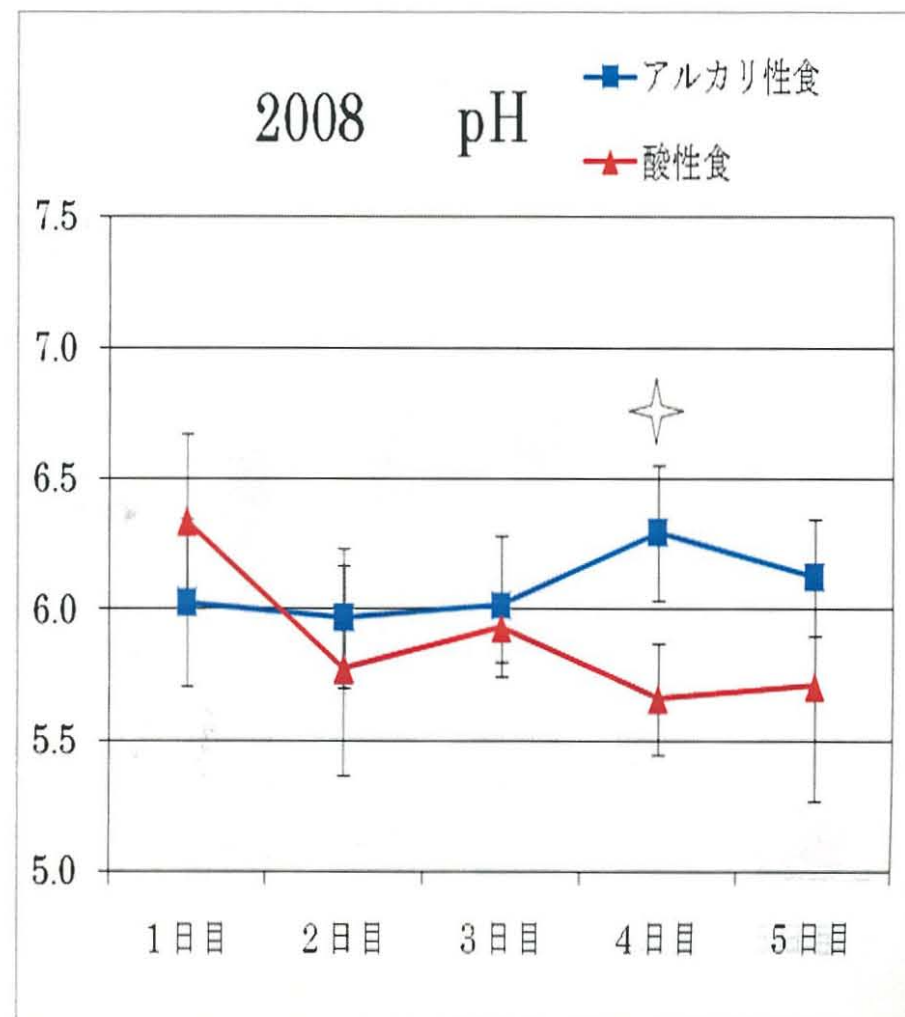
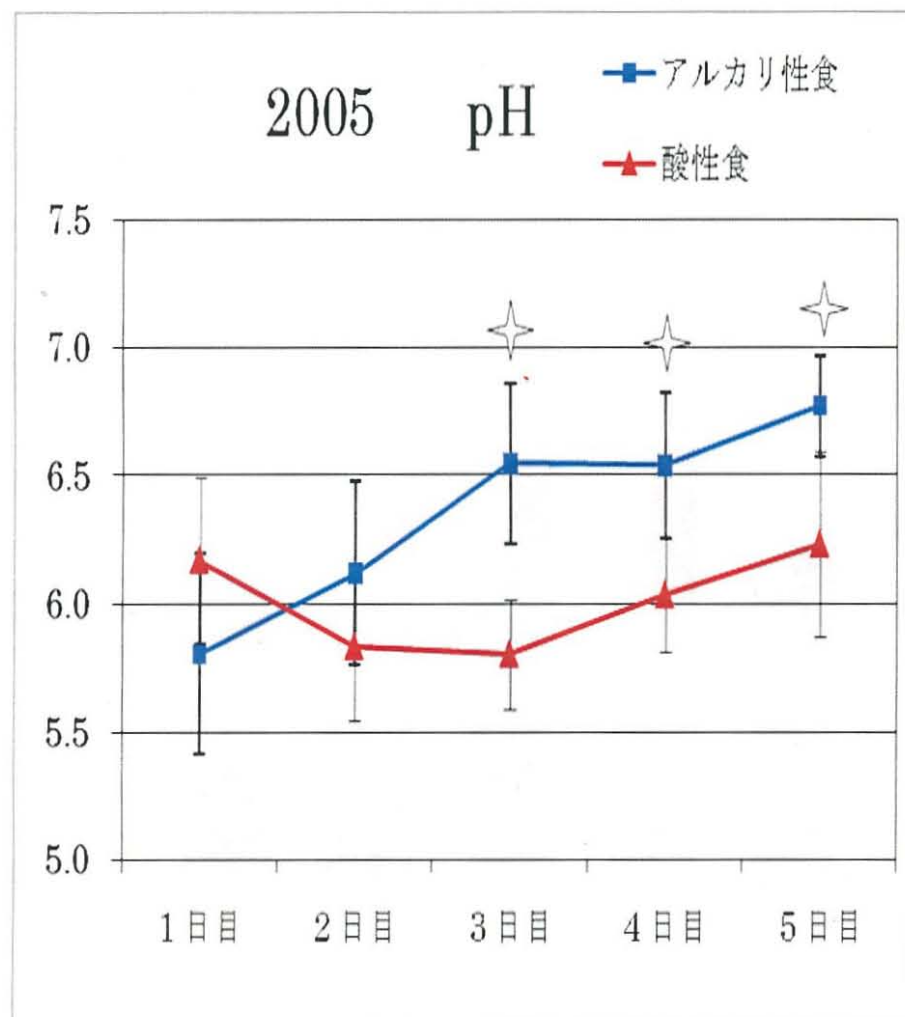


図9

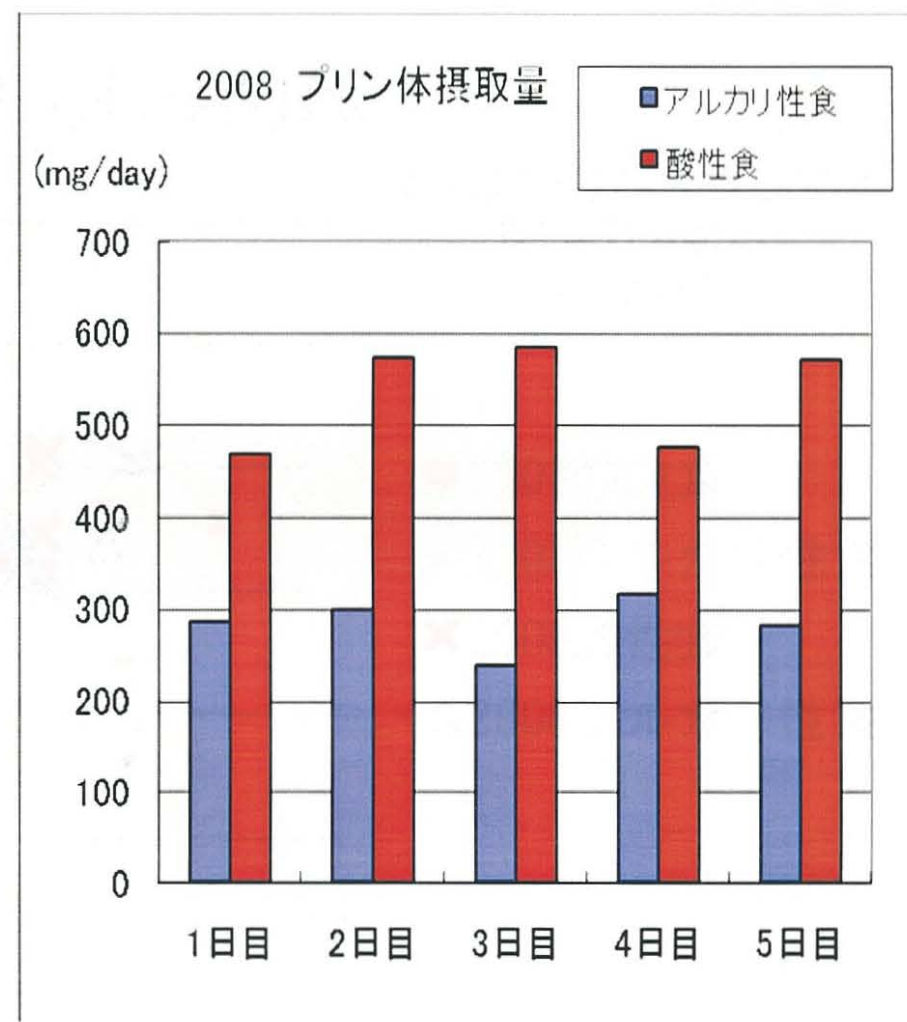
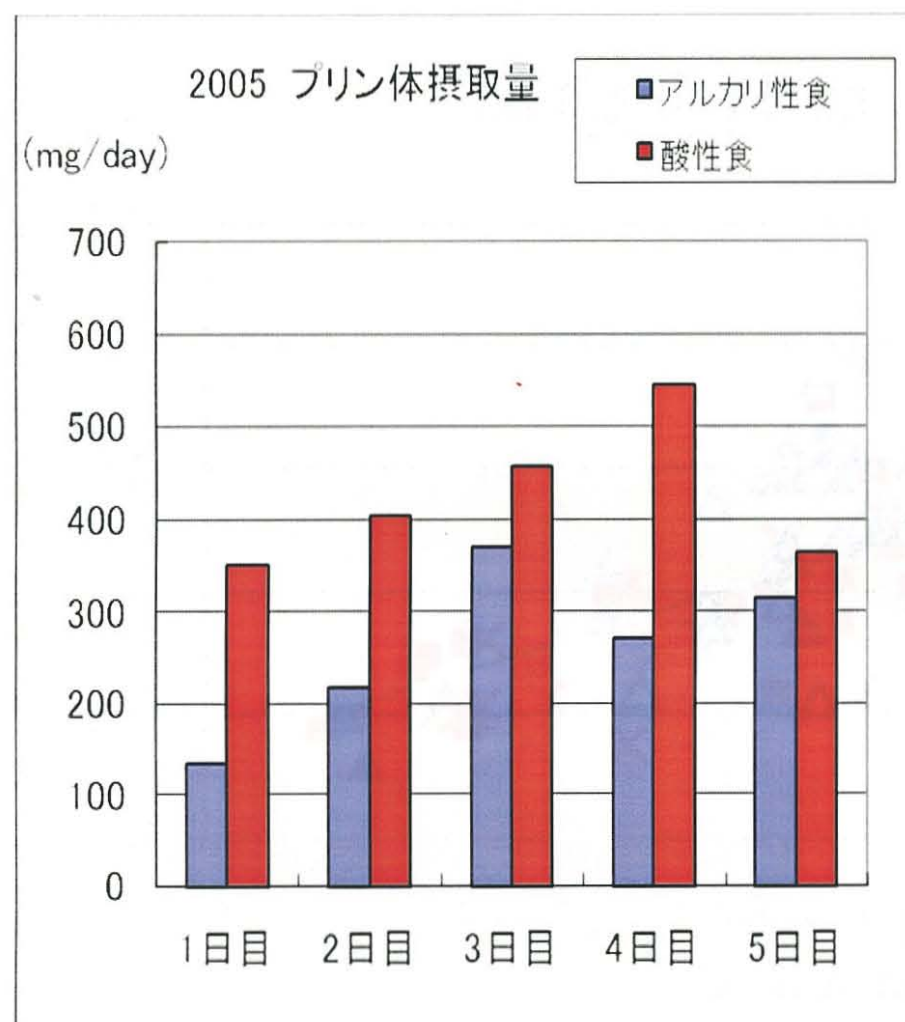


図 10

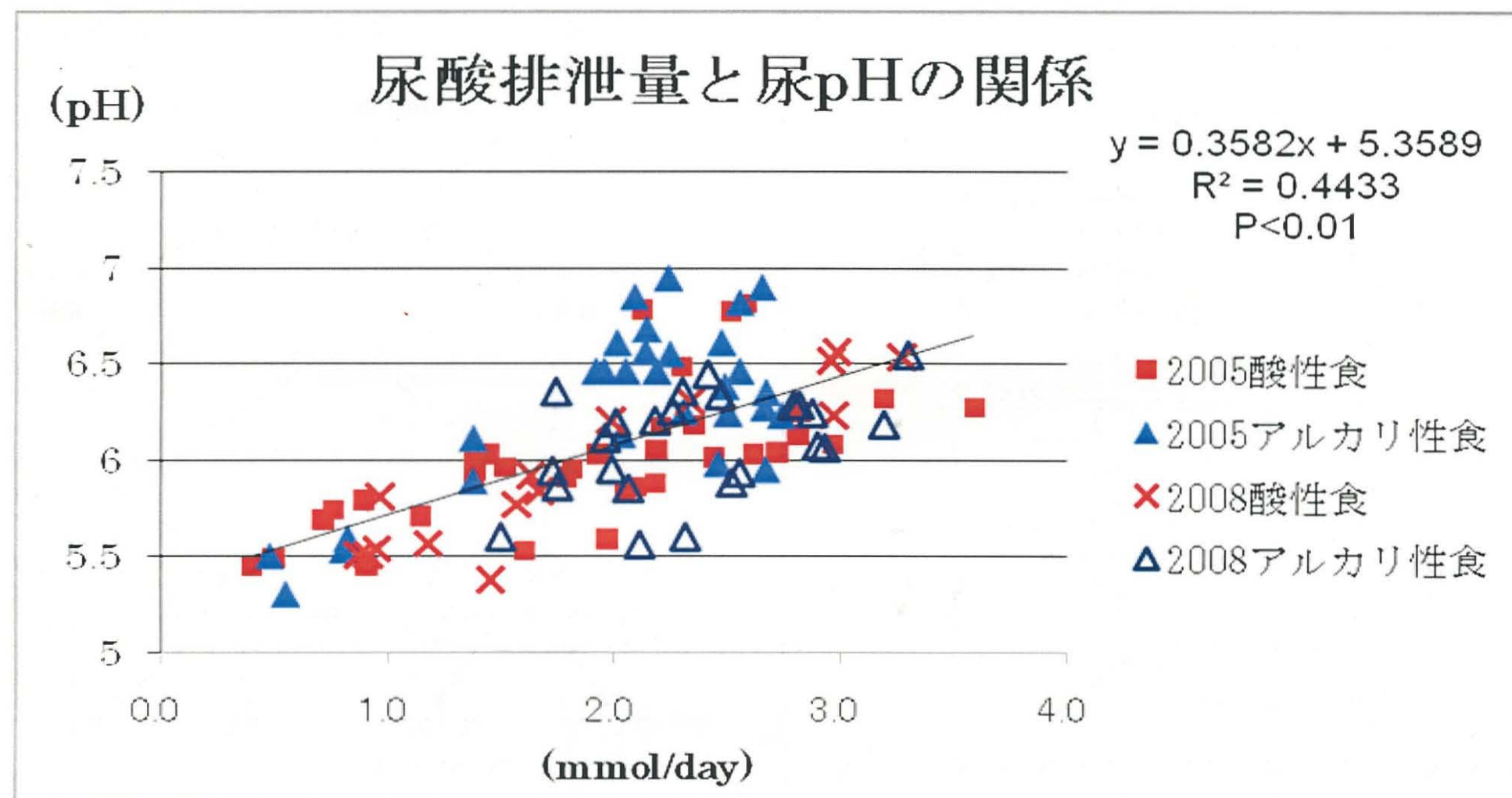


図 11. プリン体の代謝

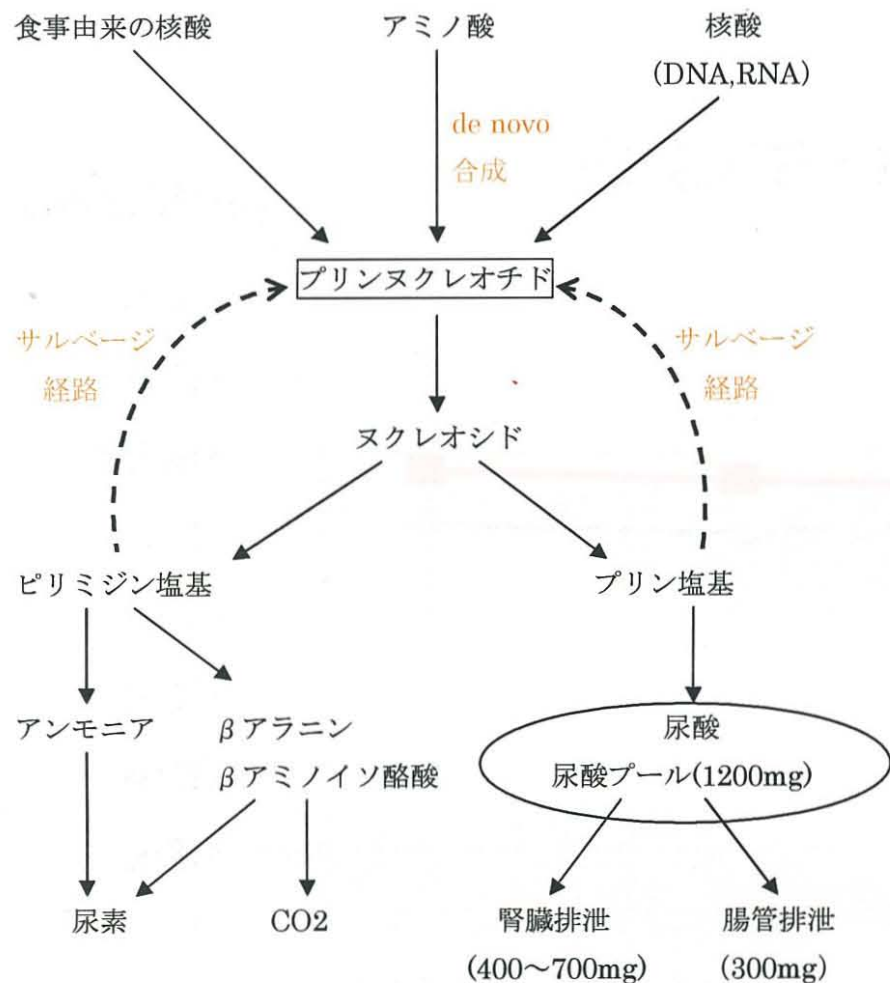
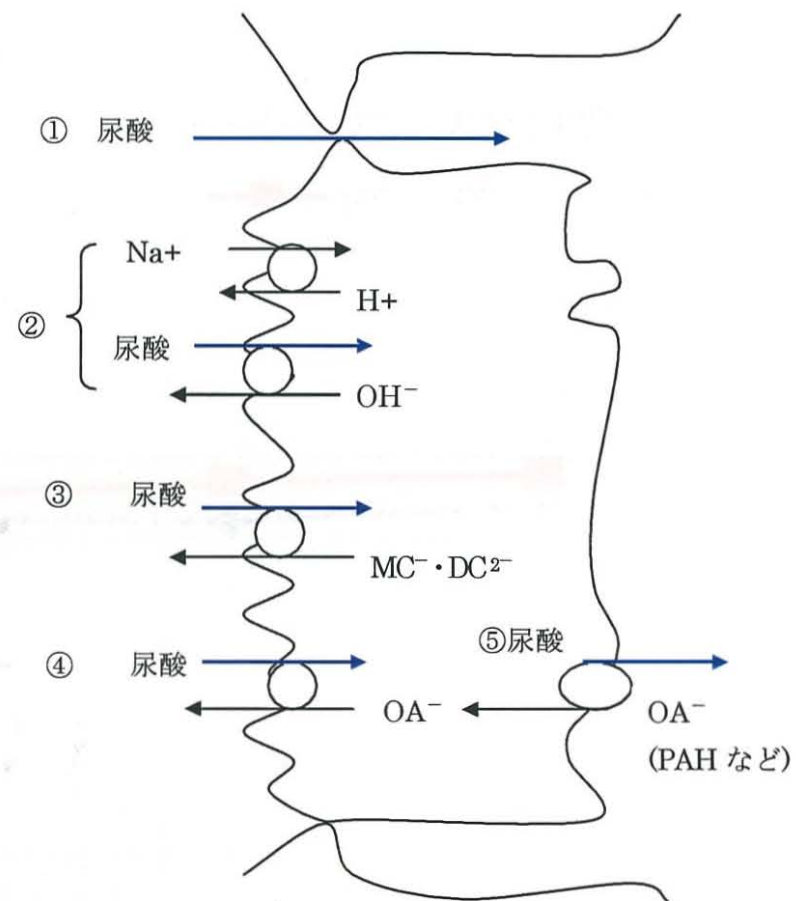
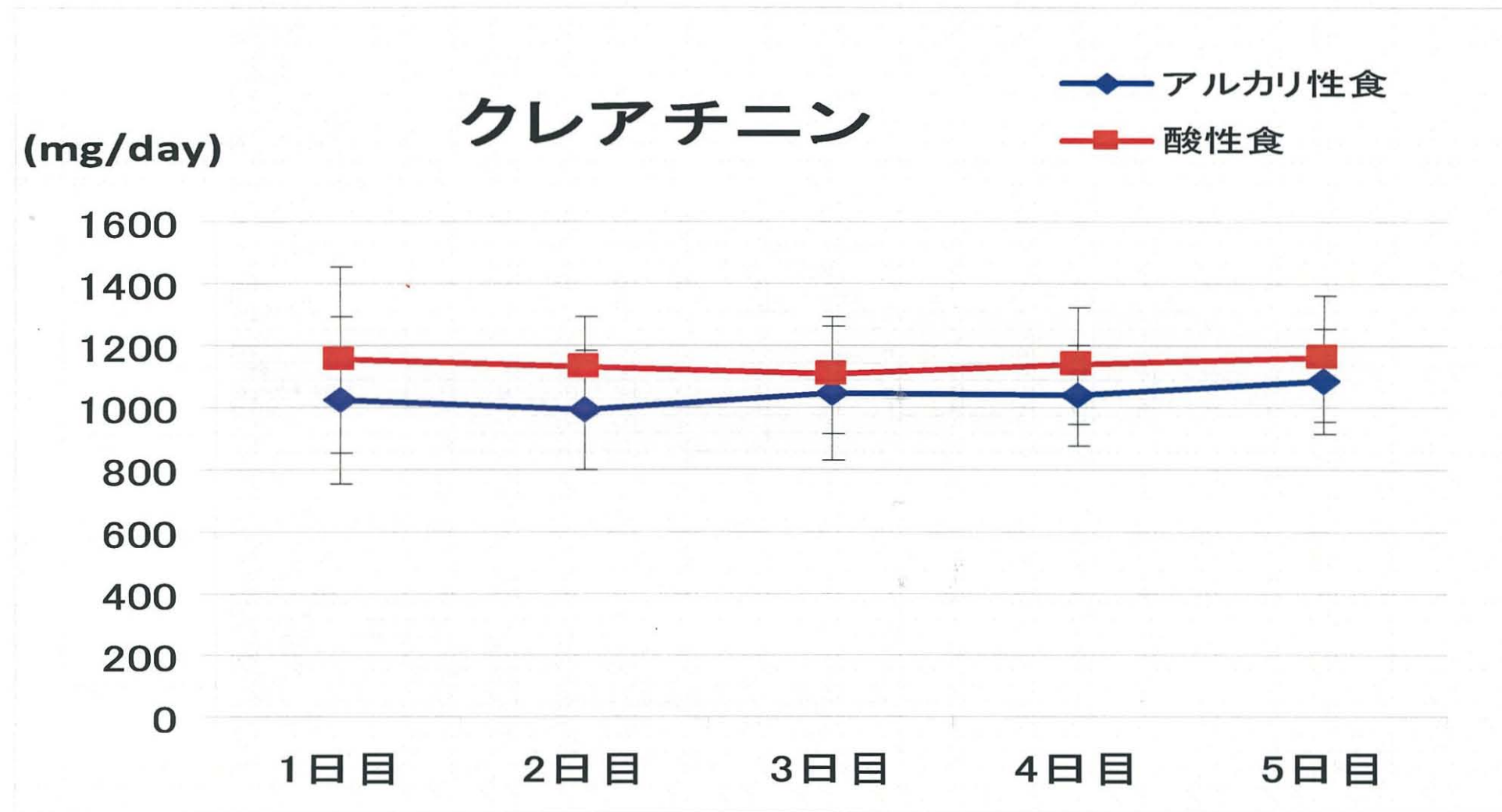


図 12. 刷子縁膜と基底膜の尿酸輸送



(MC⁻: モノカルボン酸、DC²⁻: ジカルボン酸、OA⁻: 有機陰イオン)

図 13



2005 酸性食1日目

	メニュー	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リシン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)
朝	フレンチトースト	フランスパン	60	167.4	5.6	0.8	34.5	372	66	13	10	43	1.0	118	94	158	208	138	247	2177
		プロセスチーズ	20	67.8	4.5	5.2	0.3	220	12	4	126	146	0.6	384	114	25	164	142	334	996
		豚・ハム・ロース	20	39.2	3.3	2.8	0.3	200	52	4	2	68	0.5	274	84	43	211	127	311	454
		普通牛乳	100	67.0	3.3	3.8	4.8	41	150	10	110	93	0.1	268	87	29	108	93	258	620
		脱脂粉乳	6	21.5	2.0	0.1	3.2	34	108	7	66	60	0.1	160	51	16	67	61	153	416
		鶏卵・全卵・生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.2	443	207	157	394	157	630	787
		砂糖・上白糖	9	34.6	0.0	0.0	8.9	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		有塩バター	7	52.2	0.0	5.7	0.0	53	2	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		アスパラガス・若菜・生	45	9.9	1.2	0.1	1.8	1	122	4	9	27	0.0	56	14	17	56	22	225	116
		豚・ベーコン・ベーコン	20	81.0	2.6	7.8	0.1	160	42	4	1	46	0.4	215	54	35	165	95	231	363
		みかん	70	44.8	0.4	0.1	10.7	3	53	5	6	6	0.0	13	3	4	25	5	36	25
		小計	407	660.9	29.1	31.4	64.6	1153	671	56	356	580	2.9	1931	707	484	1397	839	2426	5854
昼	坦々スバ	マカロニ・スパゲッティ・乾	80	302.4	10.4	1.8	57.8	2	160	44	14	104	0.0	237	182	274	401	274	474	4014
		牛・ひき肉・生	35	78.4	6.7	5.3	0.2	17	109	7	1	60	0.0	532	160	83	436	223	574	936
		豚・ひき肉・生	15	33.2	2.8	2.3	0.0	9	47	3	1	26	0.0	214	67	37	183	89	237	384
		さくらえび・素干し	3	9.4	1.9	0.1	0.0	36	36	9	60	36	0.1	153	56	26	181	37	199	290
		ザーサイ・漬物	10	2.3	0.3	0.0	0.5	540	68	2	14	7	1.4	0	0	0	0	0	0	0
		ごま・乾	9	52.0	1.8	4.7	1.7	0	36	33	108	49	0.0	57	64	47	245	54	161	370
		穀物酢	7	1.8	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	12	8.5	0.9	0.0	1.2	684	47	8	3	19	1.7	50	8	10	27	19	94	194
		ごま油	1.5	13.8	0.0	1.5	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ラー油	2	18.38	0.002	1.998	0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		中華だし	200	6.0	1.6	0.0	0.0	40	180	10	6	80	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		ごま油	3	27.6	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		相模ねぎ・葉・軟白・生	10	2.8	0.1	0.0	0.7	0	18	1	3	3	0.0	2	1	1	2	1	5	6
		たまねぎ・りん茎・生	25	9.3	0.3	0.0	2.2	1	38	2	5	8	0.0	10	2	5	30	4	17	60
		こねぎ・葉・生	2	0.5	0.0	0.0	0.1	0	6	0	2	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	ミルクスープ	普通牛乳	50	33.5	1.7	1.9	2.4	21	75	5	55	47	0.1	134	44	15	54	47	129	310
		脱脂粉乳	3	10.8	1.0	0.0	1.6	17	54	3	33	30	0.0	80	26	8	34	30	77	208
		固形コンソメ	2.5	5.9	0.2	0.1	1.1	425	5	0	1	2	1.1	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・黒・粉	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	468.5	616.5	29.5	22.7	69.5	1986.2	878.5	128.8	307.5	469.7	5.1	1469	608	505	1593	778	1967	6771
夕	親子丼	米・精白米(水稲)	75	267.0	4.6	0.7	57.8	1	66	17	4	71	0.0	169	115	107	369	123	438	845
		若鶏・もも・皮つき・生	70	140.0	11.3	9.8	0.0	41	189	13	4	112	0.1	1034	326	136	743	417	1125	1814
		清酒・本醸造酒	3	3.2	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		たまねぎ・りん茎・生	50	18.5	0.5	0.1	4.4	1	75	5	11	17	0.0	20	4	10	60	8	34	120
		鶏卵・全卵・生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.2	443	207	157	394	157	630	787
		かつお・昆布だし	140	2.8	0.4	0.0	0.4	48	88	6	4	18	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		みりん・本みりん	6	14.5	0.0	0.0	2.6	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		砂糖・上白糖	6	23.0	0.0	0.0	6.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	12	8.5	0.9	0.0	1.2	684	47	8	3	19	1.7	50	8	10	27	19	94	194
		味噌汁	30	45.0	3.2	3.4	0.3	1	36	17	72	45	0.0	202	47	48	264	90	399	618
	味噌汁	かつお・昆布だし	180	3.6	0.5	0.0	0.5	61	113	7	5	23	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		米みそ・淡色辛みそ	6	11.5	0.8	0.4	1.3	294	23	5	6	10	0.7	45	8	12	55	21	88	131
		麦みそ	6	11.9	0.6	0.3	1.8	252	20	3	5	7	0.6	24	6	12	31	14	55	122
		こねぎ・葉・生	2	0.5	0.0	0.0	0.1	0	6	0	2	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	636	625.6	29.1	19.7	76.7	1453	730	86	141	414	3.7	1987	720	491	1943	849	2862	4633
合計			1511.5	1902.9	87.7	73.8	210.87	4592.73	2279.31	270.31	804.47	1463.09	11.7705	5386.58	2036.02	1480.13	4932.94	2466.85	7254.76	17357.79

2005 酸性食2日目

	メニュー	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リシン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)
朝	バタートースト	食パン・市販品	60	158.4	5.6	2.6	28.0	300	58	12	17	50	0.8	134	89	125	178	125	241	1874
		有塩バター	5	37.3	0.0	4.1	0.0	38	1	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	オムレツ	鶏卵・全卵・生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.2	443	207	157	394	157	830	787
		たまねぎ・りん茎・生	15	5.6	0.2	0.0	1.3	0	23	1	3	5	0.0	6	1	3	18	2	10	36
		青ピーマン・生	10	2.2	0.1	0.0	0.5	0	19	1	1	2	0.0	5	1	2	3	2	12	12
		豚・ベーコン・ベーコン	20	81.0	2.6	7.8	0.1	160	42	4	1	46	0.4	215	54	35	165	95	231	363
		食塩	1	0.0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
		ごしょう・白・粉	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		調合油	3	27.6	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	パンブキンスープ	コンガムスープ・レトルトパウチ	200	172.0	4.0	9.6	17.2	560	240	0	60	86	1.4	0	0	0	0	0	0	0
		小計	364	559.6	18.6	32.3	47.3	1323	449	24	109	280	3.4	802	351	321	758	381	1123	3072
			70	249.2	4.3	0.6	54.0	1	62	16	4	66	0.0	158	107	100	344	115	409	789
昼	ご飯	米・精白米(水稲)	80	189.6	16.1	12.9	0.1	31	288	22	6	200	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		有塩バター	5	37.3	0.0	4.1	0.0	38	1	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	鮭のバター焼き	大西洋さけ・養殖・生(切り身)	20	16.4	0.5	0.1	3.6	42	26	3	0	8	0.1	18	10	9	18	11	34	70
		スイートコーン・缶詰・ホール・ケルスタイ	20	3.6	0.5	0.1	1.0	1	76	2	0	20	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		しめじ・ぶなしめじ・生	20	7.4	0.2	0.0	1.8	0	30	2	4	7	0.0	8	1	4	24	3	14	48
		たまねぎ・りん茎・生	1	0.7	0.1	0.0	0.1	57	4	1	0	2	0.1	4	1	1	2	2	8	16
		ごしょう・白・粉	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		かぼす・果汁・生	5	1.3	0.0	0.0	0.4	0	7	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	0	0.0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	ささみの胡麻和え	若鶏・ささ身・生	30	31.5	6.9	0.2	0.0	10	128	9	1	66	0.0	662	199	79	484	375	695	1104
		アスパラガス・若茎・生	15	3.3	0.4	0.0	0.6	0	41	1	3	9	0.0	19	5	6	19	7	75	39
		赤ピーマン・生	20	6.0	0.2	0.0	1.4	0	42	2	1	4	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ドレッシングタイプ和風調味料	10	8.2	0.3	0.0	1.6	290	13	3	1	5	0.7	0	0	0	0	0	0	0
		小計	296	554.5	29.5	18.1	64.6	509	718	62	22	388	1.3	869	323	199	870	513	1234	2065
夕	ご飯	米・精白米(水稲)	70	249.2	4.3	0.6	54.0	1	62	16	4	66	0.0	158	107	100	344	115	409	789
		ハンバーグ	40	89.6	7.6	6.0	0.2	20	124	8	2	68	0.0	608	182	95	498	255	656	1070
	ハンバーグ	豚・ひき肉・生	40	88.4	7.4	6.0	0.0	23	124	8	2	68	0.0	571	178	99	488	238	631	1024
		たまねぎ・りん茎・生	30	11.1	0.3	0.0	2.6	1	45	3	8	10	0.0	12	2	6	36	5	20	72
		パン・粉・乾燥	5	18.7	0.7	0.3	3.2	23	8	2	2	7	0.1	18	12	16	23	16	32	245
		鶏卵・全卵・生	10	15.1	1.2	1.0	0.0	14	13	1	5	18	0.0	89	41	31	79	31	126	157
		脱脂粉乳	5	18.0	1.7	0.1	2.7	29	90	6	55	50	0.1	133	43	14	56	51	128	346
		食塩	1	0.0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
		ごしょう・黒・粉	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	たこのマリネ	調合油	3	27.6	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		トマト加工品・ケチャップ	10	11.9	0.2	0.0	2.7	130	47	2	2	4	0.3	0	0	0	0	0	0	0
		ウスターソース	5	5.9	0.1	0.0	1.3	165	10	1	3	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0
		ブロッコリー・花序・生	40	13.2	1.7	0.2	2.1	8	144	10	15	36	0.0	96	26	24	85	38	160	267
		清酒・本醸造酒	8	8.6	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ごしょう・白・粉	1	0.7	0.1	0.0	0.1	57	4	1	0	2	0.1	4	1	1	2	2	8	16
		有塩バター	1	7.5	0.0	0.8	0.0	8	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		まだこ・生	30	22.8	4.9	0.2	0.0	84	87	17	5	48	0.2	291	94	42	348	94	425	622
		大根・根・皮むき・生	30	5.4	0.1	0.0	1.2	5	69	3	7	5	0.0	2	0	1	3	1	5	21
		きゅうり・生	10	1.4	0.1	0.0	0.3	0	20	2	3	4	0.0	4	1	1	4	2	6	24
		ごしょう・白・粉	5	3.8	0.4	0.0	0.5	285	20	3	1	8	0.7	21	4	4	11	8	39	81
夜	たこのマリネ	穀物酢	5	1.3	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		車麴・上白糖	3	11.5	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ごま油	1	9.2	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ごま・いり	2	12.0	0.4	1.1	0.4	0	8	7	24	11	0.0	13	15	11	56	12	37	84
		小計	355	632.5	31.3	20.5	74.8	1047	875	89	136	404	3	2019	706	444	2033	868	2680	4818
		合計	1014	1746.6	79.3	70.9	186.7	2878	2039	175	268	1072	7.3	3690	1380	964	3661	1762	5038	9956
	ハンバーグ	鶏卵・全卵・生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.2	443	207	157	394	157	830	787
		たまねぎ・りん茎・生	15	5.6	0.2	0.0	1.3	0	23	1	3	5	0.0	6	1	3	18	2	10	36
		青ピーマン・生	10	2.2	0.1	0.0	0.5	0	19	1	1	2	0.0	5	1	2	3	2	12	12
		豚・ベーコン・ベーコン	20	81.0	2.6	7.8	0.1	160	42	4	1	46	0.4	215	54	35	165	95	231	363
		食塩	1	0.0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0

2005 酸性食3日目

酸性食

	メニュー	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リジン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)
朝	おにぎり	米・精白米(水稲)	100	356.0	6.1	0.8	77.1	1	88	23	5	94	0.0	225	153	143	492	164	584	1127
		梅干し・塩漬	3	1.0	0.0	0.0	0.3	261	13	1	2	1	0.7	0	0	0	0	0	0	0
		かつお・削り節	1	3.5	0.8	0.0	0.0	5	8	1	0	7	0.0	67	23	10	44	42	73	96
		こいくちしょうゆ	2	1.4	0.2	0.0	0.2	114	8	1	1	3	0.3	8	1	2	5	3	16	32
		食塩	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0
		あまのり・味付けのり	0.8	1.4	0.3	0.0	0.3	14	22	2	1	6	0.0	16	7	5	17	4	28	35
	アサリの味噌汁	あさり・生	80	24.0	4.8	0.2	0.3	696	112	80	53	68	1.8	307	107	63	307	92	453	653
		かつお・昆布だし	150	3.0	0.5	0.0	0.5	51	95	6	5	20	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		米みそ・淡色辛みそ	6	11.5	0.8	0.4	1.3	294	23	5	6	10	0.7	45	8	12	55	21	88	131
		煮みそ	6	11.9	0.6	0.3	1.8	252	20	3	5	7	0.6	24	6	12	31	14	55	122
	じゃこおろし	大根・根、皮むき・生	50	9.0	0.2	0.1	2.1	9	115	5	12	9	0.0	4	1	1	5	2	8	35
		いわし・しらす干し・微乾燥品	13	14.7	3.0	0.2	0.0	208	27	10	27	61	0.5	245	86	38	173	77	274	384
		こいくちしょうゆ	6	4.3	0.5	0.0	0.6	342	23	4	2	10	0.9	25	4	5	14	10	47	97
		あまのり・味付けのり	0.8	1.4	0.3	0.0	0.3	14	22	2	1	6	0.0	16	7	5	17	4	28	35
	小計		418.9	443.1	17.9	2.1	84.9	2376.5	576.0	144	119.4	300.1	6.0	982	404	296	1160	434	1653	2747
昼	卵とマカロニのマヨネーズグラタ	マカロニ・スパゲッティ・乾	60	226.8	7.8	1.3	43.3	1	120	33	11	78	0.0	178	137	205	301	205	355	3010
		いわし・缶詰・味付け	15	31.8	3.1	1.8	0.8	84	36	6	56	57	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		鶏卵・全卵・生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.2	443	207	157	394	157	630	787
		プロセスチーズ	10	33.9	2.3	2.6	0.1	110	6	2	63	73	0.3	192	57	12	82	71	167	498
		ナチュラルチーズ・ハルマソン	8	38.0	3.5	2.5	0.2	120	10	4	104	68	0.3	287	94	28	121	110	270	717
		マヨネーズ・全卵型	35	246.1	0.5	26.4	1.6	242	6	1	3	12	0.6	0	0	0	0	0	0	0
		オリーブ油	3	27.6	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	コンソメスープ	豚・ソーセージ・ウインナー	40	128.4	5.3	11.4	1.2	292	72	5	3	76	0.8	422	118	70	338	177	490	777
		たまねぎ・りんご・生	50	18.5	0.5	0.1	4.4	1	75	5	11	17	0.0	20	4	10	60	8	34	120
		固形コンソメ	1.5	3.5	0.1	0.1	0.6	255	3	0	0	1	0.6	0	0	0	0	0	0	0
	小計		272.5	830.1	29.2	54.2	52.4	1174.7	392.9	61	275.6	471.2	3.0	1541	615	482	1295	729	1946	5910
夕	鉄火丼	米・精白米(水稲)	100	356.0	6.1	0.9	77.1	1	88	23	5	94	0.0	225	153	143	492	164	584	1127
		くらまぐろ・赤身・生(切り身)	80	100.0	21.1	1.1	0.1	39	304	36	4	216	0.1	1824	608	209	1149	1959	1959	2770
		鶏卵・全卵・生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.2	443	207	157	394	157	630	787
		煮ねぎ・煮・生	3	0.9	0.0	0.0	0.2	0	7	1	2	1	0.0	2	1	1	2	1	4	6
		あまのり・味付けのり	2	3.6	0.8	0.1	0.8	34	54	6	3	14	0.1	40	18	13	44	11	70	87
		こいくちしょうゆ	6	4.3	0.5	0.0	0.6	342	23	4	2	10	0.9	25	4	5	14	10	47	97
	味噌汁	かつお・昆布だし	150	3.0	0.5	0.0	0.5	51	95	6	5	20	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		米みそ・淡色辛みそ	6	11.5	0.8	0.4	1.3	294	23	5	6	10	0.7	45	8	12	55	21	88	131
		煮みそ	6	11.9	0.6	0.3	1.8	252	20	3	5	7	0.6	24	6	12	31	14	55	122
		焼きふ・親世ふ	3	11.6	0.9	0.1	1.7	0	4	1	1	4	0.0	15	15	26	30	21	33	315
	小計		406	578.2	37.3	7.9	84.3	1083.4	682.3	90	57.6	465.5	2.8	2642	1019	577	2209	2358	3470	5443
	合計		1097.4	1851.5	84.4	64.2	221.5	4635	1651	295.039	453	1237	11.8	5165.694	2038.406	1355.05	4663.27	3520.37	7069.37	14099.902

2005 酸性食4日目

	メニュー	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リシン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)	
朝	生揚げの卵とじ丼	生揚げ	50	75.0	5.4	5.7	0.5	2	60	28	120	75	0.0	337	79	80	440	150	665	1031	
		さやえんどう・若さや-生	10	3.6	0.3	0.0	0.8	0	20	2	4	6	0.2	11	2	3	7	6	47	17	
		鶏卵・全卵-生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.0	443	207	157	394	157	630	787	
		たまねぎ・りんき-生	30	11.1	0.3	0.0	2.6	1	45	3	6	10	0.0	12	2	6	36	5	20	72	
		米・精白米(水稲)	75	267.0	4.6	0.7	57.8	1	66	17	4	71	0.2	169	115	107	369	123	438	845	
	味噌汁	かつお・昆布だし	200	4.0	0.6	0.0	0.6	68	126	8	6	26	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0
		米みそ・淡色辛みそ	7	13.4	0.9	0.4	1.5	343	27	5	7	12	0.9	52	9	14	64	25	103	153	
		麦みそ	8	15.8	0.8	0.3	2.4	336	27	4	6	10	0.0	33	8	16	41	19	73	163	
		焼きふ・瀬世ふ	3	11.6	0.9	0.1	1.7	0	4	1	1	4	0.1	15	15	26	30	21	33	315	
		小計	433	477.0	19.8	12.4	68.1	820.1	439.4	74	179.4	303.1	2.2	1071	436	408	1381	505	2009	3383	
昼	ジャージャー麺うどん	豚・ひき肉-生	50	110.5	9.3	7.6	0.0	29	155	10	3	85	0.0	714	223	124	610	298	789	1280	
		なす-生	30	6.6	0.3	0.0	1.5	0	66	5	5	9	0.0	17	4	4	14	7	34	40	
		ししとうがらし-生	6	1.6	0.1	0.0	0.3	0	20	1	1	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		根菜ねぎ・葉・軟白-生	40	11.2	0.2	0.0	2.9	0	72	4	12	10	0.1	9	2	3	7	3	20	25	
		えび・干しえび	3	7.0	1.5	0.1	0.0	45	22	16	213	30	0.0	114	42	20	135	28	149	217	
		しょうが・根菜-生	5	1.5	0.0	0.0	0.3	0	14	1	1	1	2.5	0	0	0	0	0	0	0	
		うどん-生	100	270.0	6.1	0.6	58.8	1000	90	13	18	49	0.0	149	107	171	235	149	267	2354	
		ごま油	10	92.1	0.0	10.0	0.0	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	
		米みそ・淡色辛みそ	3	5.8	0.4	0.2	0.7	147	11	2	3	5	0.3	22	4	6	28	11	44	66	
		麦みそ	3	5.9	0.3	0.1	0.9	126	10	2	2	4	1.9	12	3	6	15	7	28	61	
		こいくちしょうゆ	13	9.2	1.0	0.0	1.3	741	51	8	4	21	0.0	54	9	11	30	21	102	210	
		みりん・本みりん	5	12.1	0.0	0.0	2.2	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	
		トウバンジャン	2.5	1.5	0.1	0.1	0.2	175	5	1	1	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		味噌・上白糖	1	3.8	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
	コンソメスープ	豚・ソーセージ・ウィンナー	6	19.3	0.8	1.7	0.2	44	11	1	0	11	0.0	63	18	11	51	27	73	117	
		たまねぎ・りんき-生	12	4.4	0.1	0.0	1.1	0	18	1	3	4	0.1	5	1	2	14	2	8	29	
		ステーキ・肉・缶詰・ホール・ネルス・ステーキ	10	8.2	0.2	0.1	1.8	21	13	1	0	4	0.0	9	5	5	9	6	17	35	
		赤ピーマン-生	2	0.6	0.0	0.0	0.1	0	4	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		鳥がらだし	2.5	0.2	0.0	0.0	0.0	1	2	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		小計	304	571.5	20.5	20.5	71.3	2329.3	564.4	67	266.6	237.9	5.8	1170	417	361	1148	556	1530	4433	
夕	ご飯 エビチリ	米・精白米(水稲)	75	267	4.6	0.7	57.8	1	66	17	4	71	0.0	169	115	107	369	123	438	845	
		大正えび-生	110	104.5	23.9	0.3	0.1	220	396	50	37	330	0.0	1757	572	244	2214	458	2138	3322	
		みりん・本みりん	6	14.5	0.0	0.0	2.6	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		じゃがいもでん粉	1.5	5.0	0.0	0.0	1.2	0	1	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		にんにく・りんき-生	1.5	2.0	0.1	0.0	0.4	0	8	0	0	2	0.0	3	1	1	14	1	7	10	
		根菜ねぎ・葉・軟白-生	10	2.8	0.1	0.0	0.7	0	18	1	3	3	0.0	2	1	1	2	1	5	6	
		しょうが・根菜-生	3	0.9	0.0	0.0	0.2	0	8	1	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	
		トウバンジャン	1	0.6	0.0	0.0	0.1	70	2	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		揚げ油	5	46.1	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	
		トマト加工品・ケチャップ	15	17.9	0.3	0.0	4.1	195	71	3	3	5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	
		こいくちしょうゆ	3.5	2.5	0.3	0.0	0.4	200	14	2	1	6	0.0	15	2	3	8	6	27	57	
		みりん・本みりん	6	14.5	0.0	0.0	2.6	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		味噌・上白糖	3.5	13.4	0.0	0.0	3.5	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0	0	0	
		食塩	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		じゃがいもでん粉	1.5	5.0	0.0	0.0	1.2	0	1	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		穀物酢	1.5	0.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
	団子スープ	豚・ひき肉-生	40	88.4	7.4	6.0	0.0	23	124	8	2	68	0.0	571	178	99	488	238	631	1024	
		みりん・本みりん	3	7.2	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		じゃがいもでん粉	1.5	5.0	0.0	0.0	1.2	0	1	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		しょうが・根菜-生	2	0.6	0.0	0.0	0.1	0	5	1	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		鳥がらだし	2.5	0.2	0.0	0.0	0.0	1	2	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	0	0	
		食塩	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
		こいくちしょうゆ	0.5	0.4	0.0	0.0	0.1	29	2	0	0	1	0.0	2	0	0	1	1	4	8	
		根菜ねぎ・葉・軟白-生	5	1.4	0.0	0.0	0.4	0	9	1	2	1	0.0	1	0	0	1	0	2	3	
		小計	300	599.9	36.8	12.1	78.0	1128.8	727.9	84.6	54.1	491.6	2.3	2520.0	869.4	455.7	3097.4	827.5	3252.6	5275.2	
合計	1037	1648	77	45	217	4278	1732	226	500	1033	10	4761	1723	1225	5626	1889	6792	13091			

2005 酸性食5日目

	メニュー	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リジン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)
朝	サンドイッチ	ロールパン	60	189.6	6.1	5.4	29.2	294	66	13	26	58	0.2	145	97	136	194	136	262	2036
		鶏卵・全卵・生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.2	443	207	157	394	157	630	787
		マヨネーズ・全卵型	10	70.3	0.2	7.5	0.5	69	2	0	1	3	0.4	0	0	0	0	0	0	0
		豚・ソーセージ・ウインナー	20	64.2	2.6	5.7	0.6	146	36	3	1	38	0.2	211	59	35	169	89	245	389
		トマト加工品・ケチャップ	5	6.0	0.1	0.0	1.4	65	24	1	1	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	大根サラダ	大根・根・皮むき・生	40	7.2	0.2	0.0	1.6	7	92	4	9	7	0.2	3	0	1	4	1	6	28
		豚・ベーコン・ベーコン	10	40.5	1.3	3.9	0.0	80	21	2	1	23	0.3	107	27	17	83	47	116	182
		いわし・しらす干し・半乾燥品	4	8.2	1.6	0.1	0.0	104	20	5	21	34	0.7	132	47	21	93	41	148	207
		ドレッシングタイプ和風調味料	10	8.2	0.3	0.0	1.6	290	13	3	1	5	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	みかん	温州みかん・缶詰・果肉	50	32.0	0.3	0.1	7.7	2	38	4	4	4	0.0	10	2	3	18	4	26	18
		小計	259	501.7	18.7	27.9	42.7	1126.8	375.4	40	90.7	264.9	2.1	1051	438	369	954	475	1432	3646
昼	オムライス	米・精白米(水稲)	80	285	4.9	0.7	61.7	1	70	18	4	75	0.0	180	122	114	394	131	467	902
		若鶏・もも、皮つき・生	30	60.0	4.9	4.2	0.0	18	81	6	2	48	0.0	443	140	58	319	179	482	778
		たまねぎ・りん茎・生	30	11.1	0.3	0.0	2.6	1	45	3	6	10	0.0	12	2	6	36	5	20	72
		調合油	2	18.4	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	156	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・黒、粉	0.05	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		鶏卵・全卵・生	50	75.5	6.2	5.2	0.2	70	65	6	26	90	0.1	443	207	157	394	157	630	787
		食塩	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		調合油	3	27.6	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
		トマト加工品・ケチャップ	15	17.9	0.3	0.0	4.1	195	71	3	3	5	0.2	0	0	0	0	0	0	0
	コンソメスープ	豚・ベーコン・ベーコン	10	40.5	1.3	3.9	0.0	80	21	2	1	23	0.0	107	27	17	83	47	116	182
		アスパラガス・若菜・生	20	4.4	0.5	0.0	0.8	0	54	2	4	12	1.1	25	6	7	25	10	100	51
		固形コンソメ	2.5	5.9	0.2	0.1	1.1	425	5	0	1	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	243.1	546.3	18.4	19.2	70.5	984.5	413.1	40	45.2	265.5	2.5	1210	504	360	1249	529	1815	2771
夕	ご飯 ステーキ	米・精白米(水稲)	70	249.2	4.3	0.6	54.0	1	62	16	4	66	0.0	158	107	100	344	115	409	789
		輸入牛・サーロイン・脂身つき・生	150	447.0	26.1	35.6	0.6	59	435	27	5	225	0.7	2421	710	305	1628	1044	2547	4092
		ウスターソース・中濃ソース	12	15.8	0.1	0.0	3.7	276	25	3	7	2	1.0	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	1	0.0	0.0	0.0	0.0	390	1	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・黒、粉	0.05	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		にんにく・りん茎・生	5	6.7	0.3	0.1	1.3	0	27	1	1	8	0.0	11	2	4	48	5	23	35
		調合油	3	27.6	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		アスパラガス・若菜・生	50	11.0	1.3	0.1	2.0	1	135	5	10	30	0.0	62	16	19	62	25	250	129
		アルファルファもやし・生	30	3.6	0.5	0.0	0.6	2	13	4	4	11	0.2	0	0	0	0	0	0	0
	もやしスープ	鳥がらだし	150	10.5	1.7	0.3	0.0	45	98	3	3	32	0.5	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・黒、粉	0.05	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	471.6	771.8	34.2	39.7	62.2	968.8	796.5	59	33.5	373.0	7.8	2651	835	427	2081	1188	3228	5044
		合計	973.7	1819.8	71.4	86.8	175.4	3080.1	1585.0	138.9	169.3	903.4	12.5	4911.8	1777.0	1156.1	4284.3	2191.8	6473.9	11461.5

2005 アルカリ性食1日目

	メニュー	食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リシン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)
朝	ガーリックトースト	食パン・市販品	60	158	5.6	2.6	28.0	300	58	12	17	50	0.8	134	89	125	178	125	241	1874
		有塩バター	10	75	0.1	8.1	0.0	75	3	0	2	2	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		にんにく・りんご・生	2	3	0.1	0.0	0.5	0	11	1	0	3	0.0	4	1	1	19	2	9	14
	コンスープ	コンクリームスープ・イトハワチ	200	172	4.0	9.6	17.2	560	240	0	60	88	1.4	0	0	0	0	0	0	0
		バナナ	75	65	0.8	0.2	16.9	0	270	24	5	20	0.0	38	10	11	33	60	75	89
	ヨーグルト	ヨーグルト・脱脂加糖	90	60	3.9	0.2	10.7	54	135	20	108	90	0.2	315	96	39	127	109	309	788
		小計	437	532	14.5	20.7	73.4	989	717	57	192	251	2.6	491	195	176	357	296	633	2766
昼	きのこのクリームパスタ	マカロニ・スパゲッティ・乾	90	340	11.7	2.0	65.0	2	180	50	16	117	0.0	266	205	308	451	308	533	4515
		生しいたけ・生	10	2	0.3	0.0	0.5	0	28	1	0	7	0.0	14	4	5	13	6	20	48
		しめじ・ぶなしめじ・生	20	4	0.5	0.1	1.0	1	76	2	0	20	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		マッシュルーム・生	10	1	0.3	0.0	0.2	1	35	1	0	10	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ホイップクリーム・植物性脂肪	50	201	3.0	17.1	8.9	110	31	2	15	90	0.3	231	79	41	92	88	231	509
		普通牛乳	30	20	1.0	1.1	1.4	12	45	3	33	28	0.0	80	26	9	32	28	77	186
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・黒・粉	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	野菜サラダ	レタス・生	15	2	0.1	0.0	0.4	0	30	1	3	3	0.0	3	1	1	3	1	14	16
		キャベツ・生	30	7	0.4	0.1	1.6	2	60	4	13	8	0.0	14	3	4	12	8	31	106
		にんじん・根・皮むき・生	10	4	0.1	0.0	0.9	3	27	1	3	2	0.0	2	1	1	4	1	7	12
		きゅうり・生	15	2	0.2	0.0	0.5	0	30	2	4	5	0.0	6	2	2	6	2	9	36
		ドレッシングタイプ和風調味料	15	12	0.5	0.0	2.4	435	20	5	2	8	1.1	0	0	0	0	0	0	0
		小計	296	595	17.9	20.5	82.8	760	562	72	89	300	1.9	617	319	369	613	441	922	5428
夕	かやくご飯	めし・精白米(水炊)	150	252	3.8	0.5	55.7	2	44	11	5	51	0.0	138	95	87	302	246	359	693
		ごぼう・根・生	20	13	0.4	0.0	3.1	4	64	11	9	12	0.0	11	2	3	63	6	34	17
		にんじん・根・皮むき・生	10	4	0.1	0.0	0.9	3	27	1	3	2	0.0	2	1	1	4	1	7	12
		板こんにゃく(精粉こんにゃく)	20	1	0.0	0.0	0.5	2	7	0	9	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		油揚げ	10	39	1.9	3.3	0.3	1	6	13	30	23	0.0	117	27	28	153	52	231	358
		かつお・昆布だし	30	1	0.1	0.0	0.1	10	19	1	1	4	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	6	4	0.5	0.0	0.6	342	23	4	2	10	0.9	25	4	5	14	10	47	97
		みりん・本みりん	4	10	0.0	0.0	1.7	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0
		大根・根・皮むき・生	30	5	0.1	0.0	1.2	5	69	3	7	5	0.0	2	0	1	3	1	5	21
	揚げだし豆腐	えのきたけ・生	10	2	0.3	0.0	0.8	0	34	2	0	11	0.0	14	3	3	10	8	16	32
		かつお・昆布だし	180	4	0.5	0.0	0.5	61	113	7	5	23	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		米みそ・淡色辛みそ	6	12	0.8	0.4	1.3	294	23	5	6	10	0.7	45	8	12	55	21	88	131
		煮みそ	6	12	0.6	0.3	1.8	252	20	3	5	7	0.6	24	6	12	31	14	55	122
	味噌汁	木綿豆腐	80	58	5.3	3.4	1.3	10	112	25	96	88	0.0	360	78	92	425	157	656	1017
		じゃがいもでん粉	5	17	0.0	0.0	4.1	0	2	0	1	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		かつお・昆布だし	100	2	0.3	0.0	0.3	34	63	4	3	13	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.4	228	16	3	1	6	0.6	17	3	3	9	6	31	65
		みりん・本みりん	3	7	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		車麴・上白麹	2	8	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こねぎ・葉・生	2	1	0.0	0.0	0.1	0	6	0	2	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	678	452	14.8	7.8	77.9	1365	648	92	184	271	3.5	756	226	246	1067	521	1528	2566
	合計		1411	1579	47.2	49.0	234.0	3114.2	1927	221	464	821	7.9	1863	741	791	2037	1258	3083	10760

2005 アルカリ性食2日目

	メニュー	食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リシン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)
期	はちみつトースト	食パン・市販品	60	158	5.6	2.6	28.0	300	58	12	17	50	0.8	134	89	125	178	125	241	1874
		ソフトマーガリン	10	76	0.0	8.2	0.1	49	3	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		はちみつ	10	29	0.0	0.0	8.0	1	1	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	かばちゃスープ サラダ	コンクリームスープ・レトルトパウチ	200	172	4.0	9.6	17.2	560	240	0	60	86	1.4	0	0	0	0	0	0	0
		レタス・生	30	4	0.2	0.0	0.8	1	60	2	6	7	0.0	6	1	2	5	2	27	32
		きゅうり・生	30	4	0.3	0.0	0.9	0	60	5	8	11	0.0	11	3	4	13	5	17	72
		ブロッコリー・花序・生	30	10	1.3	0.2	1.6	6	108	8	11	27	0.0	72	20	18	64	29	120	200
		りんご・生	20	11	0.0	0.0	2.9	0	22	1	1	2	0.0	2	0	1	1	1	15	4
		食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		ドレッシングタイプ和風調味料	10	8	0.3	0.0	1.6	290	13	3	1	5	0.7	0	0	0	0	0	0	0
		小計	400	472	11.8	20.6	61.1	1246	565	31	106	189	3.2	225	113	149	261	161	420	2182
屋	焼きそば	中華めん・ゆで	150	224	7.4	0.9	43.8	105	90	11	30	47	0.3	167	128	180	270	180	321	2837
		たまねぎ・りんご・生	50	19	0.5	0.1	4.4	1	75	5	11	17	0.0	20	4	10	60	8	34	120
		にんじん・根、皮むき・生	20	7	0.1	0.0	1.8	5	54	2	5	5	0.0	4	1	1	7	2	14	25
		キャベツ・生	50	12	0.7	0.1	2.6	3	100	7	22	14	0.0	24	6	7	20	14	52	177
		青ピーマン・生	10	2	0.1	0.0	0.5	0	19	1	1	2	0.0	5	1	2	3	2	12	12
		調味油	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ウスターソース・濃厚ソース	20	26	0.2	0.0	6.2	440	42	5	12	3	1.1	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・黒、粉	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	400	500	13.6	13.9	80.0	1325	956	84	226	212	3.4	506	227	239	523	314	896	3952
	ひじき	ひじき・ほしひじき	5	7	0.5	0.1	2.8	70	220	31	70	5	0.2	18	13	9	21	8	50	59
		にんじん・根、皮むき・生	10	4	0.1	0.0	0.9	3	27	1	3	2	0.0	2	1	1	4	1	7	12
		さやえんどう・若ざや・生	10	4	0.3	0.0	0.8	0	20	2	4	6	0.0	11	2	3	7	6	47	17
		かつお・昆布だし	50	1	0.2	0.0	0.2	17	32	2	2	7	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		味噌・上白糖	4	15	0.0	0.0	4.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	いもチーズ焼き	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	0.0	0.5	285	20	3	1	8	0.7	21	4	4	11	8	39	81
		じゃがいも・生	50	38	0.8	0.1	8.8	1	205	10	2	20	0.0	44	13	11	38	14	154	115
		プロセスチーズ	10	34	2.3	2.6	0.1	110	6	2	63	73	0.3	192	57	12	82	71	167	498
		食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・黒、粉	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		調味油	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		トマト加工品・ケチャップ	10	12	0.2	0.0	2.7	130	47	2	2	4	0.3	0	0	0	0	0	0	0
		小計	464	500	13.6	13.9	80.0	1325	956	84	226	212	3.4	506	227	239	523	314	896	3952
タ	ごはん	米・精白米(水稲)	60	214	3.7	0.5	46.3	1	53	14	3	56	0.0	135	92	86	295	98	350	676
		味噌汁	6	12	0.8	0.4	1.3	294	23	5	6	10	0.7	45	8	12	55	21	88	131
		麦みそ	6	12	0.6	0.3	1.8	252	20	3	5	7	0.6	24	6	12	31	14	55	122
		かつお・昆布だし	200	4	0.6	0.0	0.6	68	126	8	6	26	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		しめじ・ぶなしめじ・生	10	2	0.3	0.1	0.5	0	38	1	0	10	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	五目豆	カットわかめ	2	3	0.4	0.1	0.8	190	9	8	16	6	0.5	21	9	4	18	7	35	39
		れんこん・根茎・生	30	20	0.6	0.0	4.7	7	132	5	6	22	0.0	14	5	6	21	9	200	60
		さといも・冷凍	30	22	0.7	0.0	4.8	1	102	6	6	16	0.0	33	8	20	39	16	92	68
		にんじん・根、皮むき・生	10	4	0.1	0.0	0.9	3	27	1	3	2	0.0	2	1	1	4	1	7	12
		生しいたけ・生	5	1	0.2	0.0	0.2	0	14	1	0	4	0.0	7	2	2	6	3	10	24
		さやえんどう・若ざや・生	5	1	0.1	0.0	0.3	0	13	1	2	2	0.0	4	1	1	3	2	14	9
		ごぼう・根・生	30	20	0.5	0.0	4.6	5	96	16	14	19	0.0	16	3	4	95	8	51	26
		板こんにやく(精粉こんにやく)	30	2	0.0	0.0	0.7	3	10	1	13	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		大豆・水漬缶詰	10	14	1.3	0.7	0.8	21	3	6	10	17	0.1	88	20	22	104	38	160	249
		味噌・上白糖	5	19	0.0	0.0	5.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	12	9	0.9	0.0	1.2	684	47	8	3	19	1.7	50	8	10	27	19	94	194
		みりん・本みりん	5	12	0.0	0.0	2.2	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		かつお・昆布だし	100	2	0.3	0.0	0.3	34	63	4	3	13	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		調味油	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	えのきと大根の和え物	えのきたけ・味付け缶詰	20	8	0.7	0.1	3.4	340	64	5	2	30	0.9	0	0	0	0	0	0	0
		大根・根、皮むき・生	50	9	0.2	0.1	2.1	9	115	5	12	9	0.0	4	1	1	5	2	8	35
		こいくちしょうゆ	5	4	0.4	0.0	0.5	285	20	3	1	8	0.7	21	4	4	11	8	39	81
	なし	なし・日本なし・生	50	22	0.2	0.1	5.7	0	70	3	1	6	0.0	3	2	2	2	2	72	8
	小計		686	458	12.3	7.3	88.5	2197	1045	103	113	283	5.6	467	168	187	716	248	1275	1733
	合計		1551	1430	37.6	41.7	229.7	4767	2567	217	445	685	12.2	1198	508	575	1501	723	2592	7867

2005 アルカリ性食3日目

	メニュー	食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リシン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)
期	トースト	食パン・市販品	60	158	6.6	2.6	28.0	300	58	12	17	50	0.8	134	89	125	178	125	241	1874
		ソフトマーガリン	5	38	0.0	4.1	0.1	25	1	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ(西洋)-生	100	91	1.9	0.3	20.6	1	450	25	15	43	0.0	88	28	33	136	39	148	364
		スイートコーン・缶詰、ホール・ネストイ	10	8	0.2	0.1	1.8	21	13	1	0	4	0.1	9	5	5	9	6	17	35
		きゅうり-生	30	4	0.3	0.0	0.9	0	60	5	8	11	0.0	11	3	4	13	5	17	72
		にんじん・根、皮むき-生	10	4	0.1	0.0	0.9	3	27	1	3	2	0.0	2	1	1	4	1	7	12
		マヨネーズ・全卵型	5	35	0.1	3.8	0.2	35	1	0	0	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		からし・練り	1	3	0.1	0.1	0.4	29	2	1	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・白、粉	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	1	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	コンソメスープ	たまねぎ・りん茎-生	30	11	0.3	0.0	2.6	1	45	3	6	10	0.0	12	2	6	36	5	20	72
		にんじん・根、皮むき-生	10	4	0.1	0.0	0.9	3	27	1	3	2	0.0	2	1	1	4	1	7	12
		固形コンソメ	1.5	4	0.1	0.1	0.6	255	3	0	0	1	0.6	0	0	0	0	0	0	0
		こしょう・黒、粉	0.5	2	0.1	0.0	0.3	0	7	1	2	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
	ヨーグルト	ヨーグルト・脱脂加糖	90	60	3.9	0.2	10.7	54	135	20	108	90	0.2	315	96	39	127	109	309	788
		小計	353.8	423	12.6	11.4	68.3	920	830	69	165	218	2.4	574	224	212	506	290	765	3231
星	冷やしうどん	うどん・ゆで	120	126	3.1	0.5	25.9	144	11	7	7	22	0.4	76	54	86	120	76	137	1204
		アスパラガス・若茎-生	30	7	0.8	0.1	1.2	1	81	3	6	18	0.0	37	10	11	37	15	150	77
		トマト-生	30	6	0.2	0.0	1.4	1	63	3	2	8	0.0	8	2	3	6	4	22	77
		大豆もやし-生	50	19	1.9	0.8	1.2	2	80	12	12	26	0.0	100	24	30	117	52	358	237
		はくさい・キムチ	30	14	0.8	0.1	2.4	261	102	5	14	17	0.7	0	0	0	0	0	0	0
		乾燥わかめ・素干し	2	2	0.3	0.0	0.8	132	104	22	16	7	0.3	16	7	3	14	5	26	29
		ごま-乾	1	6	0.2	0.5	0.2	0	4	4	12	5	0.0	6	7	5	27	6	18	41
		鳥がらだし	100	7	1.1	0.2	0.0	30	65	2	2	21	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		ごいちしょうゆ	18	13	1.4	0.0	1.8	1026	70	12	5	29	2.6	75	13	15	41	29	141	291
		穀物酢	4	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		車糖・上白糖	2.5	10	0.0	0.0	2.5	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ごま油	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	揚げナスの味噌かけ	なす-生	100	22	1.1	0.1	5.1	0	220	17	18	30	0.0	58	12	12	47	22	114	133
		大根・根、皮むき-生	30	5	0.1	0.0	1.2	5	69	3	7	5	0.0	2	0	1	3	1	5	21
		米みそ・淡色みそ	5	10	0.6	0.3	1.1	245	19	4	5	9	0.6	37	7	10	46	18	73	109
		麦みそ	5	10	0.5	0.2	1.5	210	17	3	4	6	0.5	20	5	10	25	12	46	102
		車糖・上白糖	4	15	0.0	0.0	4.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	なし	なし・日本なし-生	100	43	0.3	0.1	11.3	0	140	5	2	11	0.0	6	3	3	3	3	144	15
		小計	641	402	12.4	12.4	61.6	2056	1045	100	112	212	5.2	442	142	190	486	241	1231	2336
夕	ごはん	米・精白米(水稲)	70	249	4.3	0.6	54.0	1	62	16	4	66	0.0	158	107	100	344	115	409	789
	味噌汁	米みそ・淡色みそ	8	15	1.0	0.5	1.8	392	30	6	8	14	1.0	60	10	16	74	28	117	175
		麦みそ	7	14	0.7	0.3	2.1	294	24	4	6	8	0.7	28	7	14	36	17	64	143
		かつお・昆布だし	180	4	0.5	0.0	0.5	61	113	7	5	23	0.2	0	0	0	0	0	0	0
		たまねぎ・りん茎-生	30	11	0.3	0.0	2.6	1	45	3	6	10	0.0	12	2	6	36	5	20	72
	麻婆豆腐	木綿豆腐	50	36	3.3	2.1	0.8	7	70	16	60	55	0.0	225	49	58	266	98	410	636
		マーボー豆腐の素	50	58	2.1	3.2	5.2	700	28	0	6	18	1.8	0	0	0	0	0	0	0
		やまのいも・ながいも-生	30	20	0.7	0.1	4.2	1	129	5	5	8	0.0	20	7	6	57	11	48	106
		にら・葉-生	20	4	0.3	0.1	0.8	0	102	4	10	6	0.0	16	5	4	14	6	27	35
		根茎ねぎ・葉、軟白-生	10	3	0.1	0.0	0.7	0	18	1	3	3	0.0	2	1	1	2	1	5	6
	きんぴら	車糖・上白糖	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ごぼう・根-生	40	26	0.7	0.0	6.2	7	128	22	18	25	0.0	22	4	6	126	11	68	34
		にんじん・根、皮むき-生	10	4	0.1	0.0	0.9	3	27	1	3	2	0.0	2	1	1	4	1	7	12
		ごいちしょうゆ	5	4	0.4	0.0	0.5	285	20	3	1	8	0.7	21	4	4	11	8	39	81
		車糖・上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		みりん・本みりん	3	7	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		かつお・昆布だし	50	1	0.2	0.0	0.2	17	32	2	2	7	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		小計	574	540	14.6	14.9	84.7	1768	827	89	137	252	4.5	565	195	215	969	300	1214	2089
		合計	1569	1365	39.6	38.7	214.6	4745	2702	259	414	683	12.1	1581	561	617	1961	831	3210	7656

2005 アルカリ性食4日目

	メニュー	食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リジン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)	
朝	マーガリントースト	食パン・市販品	60	158.4	5.6	2.6	28.0	300	58	12	17	50	0.8	134	89	125	178	125	241	1874	
		ソフトタイプマーガリン	10	75.8	0.0	8.2	0.1	49	3	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
		はちみつ	10	29.4	0.0	0.0	8.0	1	1	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
	ポテトサラダ	じゃがいも・生	100	76.0	1.6	0.1	17.6	1	410	20	3	40	0.0	87	25	21	76	28	307	230	
		きゅうり・生	15	2.1	0.2	0.0	0.5	0	30	2	4	5	0.0	6	2	2	6	2	9	36	
		にんじん・根、皮むき・生	5	1.9	0.0	0.0	0.5	1	14	0	1	1	0.0	1	0	0	2	0	3	6	
		マヨネーズ・全卵型	10	70.3	0.2	7.5	0.5	69	2	0	1	3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	
		からし・練り	1	3.2	0.1	0.1	0.4	29	2	1	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
		ごしょう・白、粉	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		食塩	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	78	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	
	ヨーグルト	ヨーグルト・脱脂加糖	90	60.3	3.9	0.2	10.7	54	135	20	108	90	0.2	315	96	39	127	109	309	788	
	小計		301	477.3	11.5	18.8	66.2	582	655	56	137	193	1.5	543	212	187	389	265	868	2935	
昼	ピザ風トースト	食パン・市販品	60	158.4	5.6	2.6	28.0	300	58	12	17	50	0.8	134	89	125	178	125	241	1874	
		プロセスチーズ	20	67.8	4.5	5.2	0.3	220	12	4	126	146	0.6	384	114	25	164	142	334	996	
		青ピーマン・生	10	2.2	0.1	0.0	0.5	0	19	1	1	2	0.0	5	1	2	3	2	12	12	
		トマト加工品・ケチャップ	20	23.8	0.3	0.0	5.5	260	94	4	3	7	0.7	0	0	0	0	0	0	0	
	ホワイトスープ	普通牛乳	150	100.5	5.0	5.7	7.2	62	225	15	165	140	0.2	402	131	44	162	140	387	930	
		ホップクリーム、植物性脂肪	20	80.4	1.2	6.8	3.6	44	12	1	6	36	0.1	92	31	16	37	35	92	203	
		たまねぎ・りん茎・生	20	7.4	0.2	0.0	1.8	0	30	2	4	7	0.0	8	1	4	24	3	14	48	
		車糖・上白糖	3	11.5	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		食塩	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	
		ごしょう・白、粉	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		固形コンソメ	0.5	1.2	0.0	0.0	0.2	85	1	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	
	バナナ	有塩バター	2	14.9	0.0	1.6	0.0	15	1	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		バナナ・生	100	86.0	1.1	0.2	22.5	0	360	32	6	27	0.0	51	13	15	44	80	100	119	
		普通牛乳	100	67.0	3.3	3.8	4.8	41	150	10	110	93	0.1	268	87	29	108	93	258	620	
	はちみつ		2	5.9	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
	小計		508	627.0	21.3	26.0	78.9	1222	963	81	440	508	3.1	1344	467	259	720	619	1438	4803	
夕	ごはん	米・精白米(水稲)	65	231.4	4.0	0.6	50.1	1	57	15	3	61	0.0	146	99	93	320	107	380	733	
		しめじ・ぶなしめじ・生	15	2.7	0.4	0.1	0.8	0	57	2	0	15	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		なす・生	20	4.4	0.2	0.0	1.0	0	44	3	4	6	0.0	12	2	2	9	4	23	27	
	味噌汁	かつお・昆布だし	180	3.6	0.5	0.0	0.5	61	113	7	5	23	0.2	0	0	0	0	0	0	0	
		米みそ・淡色辛みそ	6	11.5	0.8	0.4	1.3	294	23	5	6	10	0.7	45	8	12	55	21	88	131	
		麦みそ	6	11.9	0.6	0.3	1.8	252	20	3	5	7	0.6	24	6	12	31	14	55	122	
		木綿豆腐	100	72.0	6.6	4.2	1.6	13	140	31	120	110	0.0	450	97	115	531	196	820	1271	
		生しいたけ・生	15	2.7	0.5	0.1	0.7	0	42	2	0	11	0.0	21	5	7	19	9	30	72	
		にんじん・根、皮むき・生	5	1.9	0.0	0.0	0.5	1	14	0	1	1	0.0	1	0	0	2	0	3	6	
		鰹合油	6	55.3	0.0	6.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
	豆腐あんかけ	中華だし	50	1.5	0.4	0.0	0.0	10	45	3	2	20	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
		清酒・本醸造酒	8	8.6	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		ごいくちしょうゆ	3	2.1	0.2	0.0	0.3	171	12	2	1	5	0.4	13	2	3	7	5	23	49	
		食塩	1	0.0	0.0	0.0	0.0	390	1	0	0	0	1.0	0	0	0	0	0	0	0	
		車糖・上白糖	2	7.7	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		ごま油	1	9.2	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		じゃがいもでん粉	2	6.6	0.0	0.0	1.6	0	1	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
	春雨サラダ	はるさめ・緑豆・乾	15	51.8	0.0	0.1	12.7	2	5	1	3	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		きゅうり・生	15	2.1	0.2	0.0	0.5	0	30	2	4	5	0.0	6	2	2	6	2	9	36	
		乾燥わかめ・素干し	5	5.9	0.7	0.1	2.1	330	260	55	39	18	0.8	39	16	8	35	13	65	73	
		ごま・乾	1	5.8	0.2	0.5	0.2	0	4	4	12	5	0.0	6	7	5	27	6	18	41	
		穀物酢	5	1.3	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		車糖・上白糖	2	7.7	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	
		食塩	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	
	小計		528	507.4	15.3	13.3	80.1	1643	868	135	207	302	4.2	763	245	260	1042	377	1514	2560	
合計		1338	1611.7	48.1	58.07	225.1	3447	2486	272	783	1003	8.8	2649	924	706	2151	1261	3820	10298		

2005 アルカリ性食5日目

	メニュー	食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)	リシン (mg)	メチオニン (mg)	システイン (mg)	アルギニン (mg)	ヒスチジン (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)
朝	トースト	食パン・市販品	60	158.4	5.6	2.6	28.0	300	58	12	17	50	0.8	134	89	125	178	125	241	1874
		ソフトタイプマーガリン	5	37.9	0.0	4.1	0.1	25	1	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	サラダ	レタス・生	30	3.6	0.2	0.0	0.8	1	60	2	6	7	0.0	6	1	2	5	2	27	32
		きゅうり・生	30	4.2	0.3	0.0	0.9	0	60	5	8	11	0.0	11	3	4	13	5	17	72
		ブロッコリー・花序・生	30	9.9	1.3	0.2	1.6	6	108	8	11	27	0.0	72	20	18	64	29	120	200
		トマト・生	50	9.5	0.4	0.1	2.4	2	105	5	4	13	0.0	13	3	5	10	7	36	129
		ドレッシングタイプ和風調味料	10	8.2	0.3	0.0	1.6	290	13	3	1	5	0.7	0	0	0	0	0	0	0
		ヨーグルト・脱脂加糖	90	60.3	3.9	0.2	10.7	54	135	20	108	90	0.2	315	96	39	127	109	309	788
	バナナ	バナナ・生	100	86.0	1.1	0.2	22.5	0	360	32	6	27	0.0	51	13	15	44	80	100	119
		小計	405	378.0	13.0	7.4	68.6	677	901	87	162	230	1.8	602	225	207	441	356	849	3214
昼	冷麺	中華めんゆで	120	178.8	5.9	0.7	35.0	84	72	8	24	37	0.2	133	102	144	216	144	257	2269
		きゅうり・生	50	7.0	0.5	0.1	1.5	1	100	8	13	18	0.0	19	5	7	22	8	29	120
		トマト・生	30	5.7	0.2	0.0	1.4	1	63	3	2	8	0.0	8	2	3	6	4	22	77
		アルファルファもやし・生	50	6.0	0.8	0.1	1.0	4	22	7	7	19	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		乾燥わかめ・葉干し	2	2.3	0.3	0.0	0.8	132	104	22	16	7	0.3	16	7	3	14	5	26	29
		はくさい・キムチ	30	13.8	0.8	0.1	2.4	261	102	5	14	17	0.7	0	0	0	0	0	0	0
		ごま・粒	0.5	2.9	0.1	0.3	0.1	0	2	2	6	3	0.0	3	4	3	14	3	9	21
		鳥がらだし	100	7.0	1.1	0.2	0.0	30	65	2	2	21	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		穀物酢	4	1.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	18	12.8	1.4	0.0	1.8	1026	70	12	5	29	2.6	75	13	15	41	29	141	291
		黒糖・上白糖	3	11.5	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		ごま油	2	18.4	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	山芋おくら	やまのいも・ながいも・生	60	39.0	1.3	0.2	8.3	2	258	10	10	16	0.0	40	13	13	114	23	97	211
		オクラ・生	15	4.5	0.3	0.0	1.0	1	39	8	14	9	0.0	12	3	4	18	6	71	35
		こいくちしょうゆ	5	3.6	0.4	0.0	0.5	285	20	3	1	8	0.7	21	4	4	11	8	39	81
		めんつゆ・ストレート	10	4.4	0.2	0.0	0.9	130	10	2	1	5	0.3	0	0	0	0	0	0	0
	ぶどう	あまのり・味付けのり	1	1.8	0.4	0.0	0.4	17	27	3	2	7	0.0	20	9	6	22	6	35	44
		ぶどう・生	100	59.0	0.4	0.1	15.7	1	130	6	6	15	0.0	10	3	4	37	7	12	42
		小計	601	379.5	14.1	3.8	74.0	1974	1083	99	123	217	5.0	356	163	206	514	243	736	3220
夕	夏野菜カレー	米・精白米(水炊)	110	391.6	6.7	1.0	84.8	1	97	25	6	103	0.0	248	168	157	541	180	642	1240
		なす・べいなす・生	60	13.2	0.7	0.1	3.2	1	132	8	6	16	0.0	35	7	7	28	13	68	80
		調合油(吸油率15%)	9	82.9	0.0	9.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		にんじん・根、皮むき・生	40	14.8	0.2	0.0	3.6	10	108	4	11	10	0.0	8	2	2	14	4	27	50
		かぼちゃ(日本)・生	60	29.4	1.0	0.1	6.5	1	240	9	12	25	0.0	43	10	13	29	18	169	104
		えだまめ・冷凍	25	39.8	3.3	1.9	2.7	1	163	19	19	48	0.0	216	50	68	250	102	427	569
		カレールー	20	102.4	1.3	6.8	8.9	840	64	6	18	22	2.1	0	0	0	0	0	0	0
		はちみつ	5	14.7	0.0	0.0	4.0	0	1	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
	豆腐サラダ	木綿豆腐	60	43.2	4.0	2.5	1.0	8	84	19	72	66	0.0	270	58	69	319	118	492	763
		じゃがいも・生	30	22.8	0.5	0.0	5.3	0	123	6	1	12	0.0	26	8	6	23	8	92	69
		調合油	8	73.7	0.0	8.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		レタス・生	30	3.6	0.2	0.0	0.8	1	60	2	6	7	0.0	6	1	2	5	2	27	32
		かいわれ大根・芽生え・生	5	1.1	0.1	0.0	0.2	0	5	2	3	3	0.0	0	0	0	0	0	0	0
		スイートコーン・缶詰、ホール・ヘルスタイ	15	12.3	0.3	0.1	2.7	32	20	2	0	6	0.1	14	8	7	13	8	25	52
		ドレッシングタイプ和風調味料	15	12.3	0.5	0.0	2.4	435	20	5	2	8	1.1	0	0	0	0	0	0	0
		わさび・練り	2	5.3	0.1	0.2	0.8	48	6	1	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
		小計	494	863.0	18.7	29.8	126.8	1377	1121	108	156	327	3.5	865	312	332	1223	454	1970	2958
		合計	1500	1620.5	45.9	40.9	269.3	4028	3104	294	441	775	10.3	1824	700	745	2177	1053	3556	9392

2008 酸性食1日目

	料理名	[食品名]	[重量]	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	食塩	リジン	メチオニン	シスチン	食塩アミノ酸	アルギニン	ヒスチジン	アスパラギン酸	グルタミン酸
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
朝食	サンドイッチ	ライ麦パン	80	158	5.0	1.3	31.6	282	114	10	24	78	0.7	120.6	80.4	120.6	201.6	193.2	120.6	265.8	1612.8
		ロースハム	10	20	1.7	1.4	0.1	100	26	1	2	34	0.3	137.2	42.2	21.6	63.3	105.6	63.3	155.7	227.0
		サラダ菜	20	3	0.3	0.0	0.4	1	82	11	3	10	0.0	15.2	3.8	2.8	6.4	11.4	5.4	24.4	49.4
		マヨネーズ	6.5	48	0.1	4.9	0.3	45	1	1	0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	96.5	228	7.1	7.6	32.5	428	223	22	29	124	1.1	273.0	126.4	145.0	271.3	310.2	189.3	445.9	1889.2
	スクランブル	鶏卵	120	181	14.8	12.4	0.4	168	156	81	13	216	0.5	1062.0	495.6	376.8	873.6	944.4	376.8	1510.8	1888.8
		食塩	0.3	0	0	0	0	117	0.3	0.066	0.054	0	0.2973	0	0	0	0	0	0	0	0
		鶏油	8	74	0.0	8.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		アスパラガス	20	4	0.5	0.0	0.8	0	54	4	2	12	0.0	24.8	6.4	7.4	14.0	24.8	9.8	99.8	51.4
		小計	148.3	259	15.3	20.4	1.1	285	210	85	15	228	0.8	1086.8	502.0	384.2	887.6	969.2	386.6	1610.6	1940.2
	いちごミルク	いちご	30	10	0.3	0.0	2.6	0	51	5	4	9	0.0	9.9	3.3	4.5	8.1	9.9	4.5	58.1	43.2
		普通牛乳	120	80	4.0	4.8	5.8	49	180	132	12	112	0.1	321.6	104.4	34.8	141.6	129.6	111.6	309.6	744.0
		上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	152	98	4.2	4.8	10.3	49	231	137	16	121	0.1	331.5	107.7	39.3	149.7	139.5	116.1	365.7	787.2
		朝食合計	396.8	584	26.6	32.6	43.9	763	665	225	60	473	2.0	1691.3	736.1	568.5	1308.6	1418.9	692.0	2422.2	4616.6
昼食	炊き込みご飯	玄米(水曜)	80	280	5.4	2.2	59.0	1	184	7	88	232	0.0	209.6	136.8	128.0	264.8	448.0	155.2	529.6	1005.6
		若鶏・もも、皮なし	60	70	11.3	2.3	0.0	41	204	3	14	114	0.1	1028.4	324.6	135.0	469.2	739.8	414.6	1118.4	1804.8
		こいくちしょうゆ	6	4.26	0.462	0	0.606	342	23.4	1.74	3.9	9.6	0.87	25.08	4.2	5.04	9.68	13.74	9.68	46.92	97.08
		小計	146	354	17.2	4.5	59.8	384	411	12	106	356	1.0	1263.1	465.6	268.0	743.7	1201.5	579.5	1694.9	2907.5
		きしだまぐろ(切り身)	50	53	12.2	0.2	0.0	22	225	3	19	145	0.1	1049.5	349.5	118.5	466.5	660.5	1049.5	1127.5	1652.0
	まぐろどか	鶏卵	80	91	7.4	6.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531.0	247.8	188.4	436.8	472.2	188.4	755.4	944.4
		プロセスチーズ	20	68	4.5	5.2	0.3	220	12	126	4	146	0.6	384.2	113.8	24.8	142.2	163.6	142.2	334.4	996.2
		鶏油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	134	248	24.1	15.6	0.4	326	315	159	29	399	0.9	1964.7	711.1	331.7	1045.5	1298.3	1380.1	2217.3	3592.6
		シーフードチャウダー	20	17	3.7	0.1	0.0	50	52	11	6	54	0.1	293.2	107.6	50.8	161.4	347.0	71.8	382.8	556.4
	シーフードチャウダー	ほたてがし	20	14	2.7	0.2	0.3	64	62	4	12	42	0.2	159.8	60.4	34.8	95.0	181.4	51.8	220.2	328.2
		固形コンソメ	3	7	0.2	0.1	1.3	510	6	1	1	2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		グリーンピース・水煮缶詰	10	10	0.4	0.0	2.0	33	4	3	2	8	0.1	25.9	3.5	5.2	8.6	28.8	8.6	38.0	52.9
		普通牛乳	80	54	2.6	3.0	3.8	33	120	88	8	74	0.1	214.4	69.6	23.2	94.4	86.4	74.4	206.4	496.0
		小計	133	101	9.7	3.5	7.4	890	244	108	28	181	1.7	693.3	241.1	114.0	359.4	643.8	206.6	847.4	1433.5
		昼食合計	413	704	50.9	23.5	67.5	1400	970	279	163	935	3.6	3921.1	1417.8	713.7	2148.6	3141.4	2166.2	4759.6	7933.6
夕食	玄米ご飯	玄米(水曜)	80	280	5.4	2.2	59.0	1	184	7	88	232	0.0	209.6	136.8	128.0	264.8	448.0	155.2	529.6	1005.6
		味付けのり	2	4	0.8	0.1	0.8	34	54	3	6	14	0.1	39.7	17.9	12.8	30.7	43.5	11.1	70.4	87.0
		小計	82	284	6.2	2.2	59.8	35	238	11	94	246	0.1	249.3	154.7	140.8	295.5	491.5	166.3	600.0	1092.6
	牛肉ステーキ	牛・かたロース・脂身つき	100	240	17.9	17.4	0.1	49	300	4	18	150	0.1	1661.0	486.0	209.0	687.0	1116.0	716.0	1747.0	2806.0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ブロッコリー	50	17	2.2	0.3	2.6	10	180	19	13	45	0.1	120.0	33.0	29.5	61.5	106.5	48.0	199.5	333.5
		スイートコーン・缶詰	10	8	0.2	0.1	1.8	21	13	0	1	4	0.1	9.2	5.1	4.7	9.9	8.8	5.5	16.9	34.9
		鶏油	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ケチャップ	7	8	0.1	0.0	1.9	91	33	1	1	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		清酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	172.5	295	20.4	19.7	6.5	368	527	25	34	201	0.9	1790.2	524.1	243.2	758.4	1231.3	789.5	1963.4	3174.4
	甘辛煮	ごぼう	50	33	0.9	0.1	7.7	9	160	23	27	31	0.0	27.0	4.5	7.0	11.5	158.0	14.0	84.5	43.0
		たけのこ・水煮缶詰	30	7	0.8	0.1	1.2	1	23	6	1	11	0.0	38.7	10.8	10.5	21.9	30.9	16.8	102.3	84.0
		さといも	30	22	0.7	0.0	4.8	1	102	6	6	16	0.0	32.7	8.1	19.8	28.5	39.0	15.6	91.8	67.5
		上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		こいくちしょうゆ	9	6	0.7	0.0	0.9	513	35	3	6	14	1.3	37.6	6.3	7.6	14.5	20.6	14.5	70.4	145.6
		清酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	127	84	3.1	0.1	17.8	524	321	37	40	73	1.3	136.0	29.7	44.9	76.4	248.5	60.9	349.0	340.1
		夕食合計	381.5	662	29.7	22.1	84.2	925	1085	73	168	521	2.3	2175.5	708.5	428.9	1130.3	1971.3	996.7	2912.4	4607.2
		一日総計	1191.3	1950	107.3	78.3	195.6	3087	2720	576	390	1929	7.9	7787.9	2862.4	1711.1	4587.5	6531.7	3854.9	10094.2	17157.3

2008 献食性2日目

	料理名	【食品名】	【重量】	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	食塩	リジン	メチオニン	シスチン	含硫アミノ酸	アルギニン	ヒスチジン	アラバニン	グルタミン酸
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	(mg)	mg
朝食	トースト	ライ麦パン	80	158	5.0	1.3	31.8	282	114	10	24	78	0.7	121	80	121	202	193	121	266	1613
		はちみつ	20	59	0.0	0.0	15.9	1	3	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	80	217.2	5.08	1.32	47.58	283.4	118.6	10	24.2	78.8	0.72	120.8	80.4	120.8	201.6	193.2	120.8	265.8	1612.8
	オープンオムレツ	鶏卵・全卵・生	80	91	7.4	6.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531	248	188	437	472	188	755	944
		プロセスチーズ	20	68	4.5	5.2	0.3	220	12	126	4	148	0.8	384	114	25	142	184	142	334	998
		サフラワー油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		トマト加工品・ケチャップ	10	12	0.2	0.0	2.7	130	47	2	2	4	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	94	207.14	12.09	15.38	3.18	434	137	158.3	12.4	257.8	1.13	915.2	381.8	213.2	579	635.8	330.8	1089.8	1840.8
	チキンサラダ	若鶏・もも、皮なし・生	80	70	11.3	2.3	0.0	41	204	3	14	114	0.1	1028	325	135	469	740	415	1118	1805
		ブロッコリー・花序・生	50	17	2.2	0.3	2.6	10	180	19	13	45	0.1	120	33	30	82	107	48	200	334
		レタス・サラダな・葉・生	20	3	0.3	0.0	0.4	1	82	11	3	10	0.0	15	4	3	6	11	5	24	49
		ドレッシングタイプ和風調味料	15	12	0.5	0.0	2.4	435	20	2	5	8	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	145	101.2	14.235	2.845	5.455	487.8	485.5	34.7	34.7	178.4	1.28	1183.8	381.4	167.3	537.1	857.7	488	1342.3	2187.7
昼食	玄米ご飯	朝食合計	319	525.54	31.405	19.345	56.195	1205	739.1	203	71.3	512.8	3.13	2199.4	803.4	501.1	1317.7	1688.7	919.2	2697.9	5741.1
		米・玄米(水炊)	80	280	5.4	2.2	59.0	1	184	7	88	232	0.0	210	137	128	265	448	155	530	1008
		小計	80	280	5.44	2.18	59.04	0.8	184	7.2	88	232	0	209.8	136.8	128	284.8	448	155.2	529.8	1005.8
	牛肉の炒め物	アスパラガス・若菜・生	50	11	1.3	0.1	2.0	1	135	10	5	30	0.0	62	16	19	35	62	25	250	129
		さいも・冷凍	20	14	0.4	0.0	3.2	1	88	4	4	11	0.0	22	5	13	19	26	10	81	45
		輸入牛・かたろ・脂身つき・生	100	240	17.9	17.4	0.1	49	300	4	18	150	0.1	1681	486	209	687	1116	716	1747	2808
		ごいちしょうゆ	12	9	0.9	0.0	1.2	684	47	3	8	19	1.7	50	8	10	19	27	19	94	194
		清酒・純米酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		サフラワー油	3	28	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		にんにく・りん・葉・生	2	3	0.1	0.0	0.5	0	11	0	1	3	0.0	4	1	1	2	19	2	9	14
		かつお・昆布だし	30	1	0.1	0.0	0.1	10	19	1	1	4	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	222	309.98	20.794	20.546	7.278	745.18	579.55	22.31	38.05	217.15	1.87	1799.18	518.78	252.22	782.8	1250.48	772.14	2180.58	3187.48
	牛乳寒天	普通牛乳	50	34	1.7	1.9	2.4	21	75	55	5	47	0.1	134	44	15	59	54	47	129	310
		てんぐさ・寒天	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		寒天・上白糖	9	35	0.0	0.0	8.9	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
夕食	チャーハン	キウイフルーツ・生	50	27	0.5	0.1	6.8	1	145	17	7	18	0.0	28	10	15	25	30	11	50	78
		小計	110	94.59	2.15	1.95	18.093	21.81	220.19	71.89	11.52	82.51	0.05	159.5	53	29.5	83.5	84	57.5	178.5	387.5
		朝食合計	412	684.57	28.384	24.658	84.411	767.59	983.74	101.2	135.57	511.66	1.92	2168.28	706.58	409.72	1111.1	1782.48	984.84	2888.66	4580.58
		米・玄米(水炊)	80	280	5.4	2.2	59.0	1	184	7	88	232	0.0	210	137	128	265	448	155	530	1008
		和牛・かたろ・脂身つき・生	80	329	11.0	29.9	0.2	34	168	2	11	96	0.1	1042	318	132	459	708	459	1077	1748
		ごぼう・根・生	50	33	0.9	0.1	7.7	9	160	23	27	31	0.0	27	5	7	12	158	14	85	43
		ごいちしょうゆ	2	1	0.2	0.0	0.2	114	8	1	1	3	0.3	8	1	2	3	5	3	16	32
		みりん・本みりん	3	7	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0
		サフラワー油	5	48	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵とじ	卵とじ	小計	220.3	698	17.543	37.13	68.398	274.49	520.31	33.306	127.814	362.41	0.8673	1288.56	480.3	288.88	738.72	1316.98	631.82	1708.54	2828.98
		鶏卵・全卵・生	80	91	7.4	6.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531	248	188	437	472	188	755	944
		しばえび・生	20	17	3.7	0.1	0.0	50	52	11	6	54	0.1	293	108	51	181	347	72	383	558
		トマト・生	40	8	0.3	0.0	1.9	1	84	3	4	10	0.0	10	2	4	6	8	5	29	103
		サフラワー油	3	28	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	1	0	0.0	0.0	0.0	390	1	0	0	0	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	124	142.43	11.4	9.3	2.08	525.2	215	44.82	16.38	172.4	1.351	834.8	357.4	243.2	604.2	826.8	285.4	1167	1803.8
	中華スープ	まはだまぐろ・生(切り身)	50	53	12.2	0.2	0.0	22	225	3	19	145	0.1	1050	350	119	487	681	1050	1128	1652
		ほたてがし・水煮	20	20	3.5	0.4	0.4	50	68	5	11	50	0.1	208	79	48	124	236	67	287	428
		豚・ハム・ローズ	10	20	1.7	1.4	0.1	100	28	1	2	34	0.3	137	42	22	63	108	63	158	227
		たけのこ・水煮缶詰	30	7	0.8	0.1	1.2	1	23	6	1	11	0.0	39	11	11	22	31	17	102	84
		スイートコーン・缶詰、ホール・ネルスタイル	10	8	0.2	0.1	1.8	21	13	0	1	4	0.1	9	5	5	10	9	6	17	35
		さいも・生	10	6	0.2	0.0	1.3	0	84	1	2	6	0.0	7	2	5	6	9	4	21	15
		ごいちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.4	228	16	1	3	6	0.8	17	3	3	6	9	6	31	65
		ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ミルクティー	ミルクティー	小計	135	125.55	18.818	3.09	5.204	421.4	432.7	16.37	38.8	258.31	1.05	1468.92	491	208.78	698.24	1080.16	1212.54	1741.68	2505.92
		普通牛乳	150	101	5.0	5.7	7.2	62	225	165	15	140	0.2	402	131	44	177	162	140	387	930
		寒天・上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		紅茶・浸出液	50	1	0.1	0.0	0.1	1	4	1	1	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	203	112.52	5	5.7	10.228	62.03	229.08	165.53	15.5	140.5	0.15	402	130.5	43.5	177	162	139.5	387	930
		夕食合計	682.3	1078.5	52.781	55.22	85.908	1283.12	1397.07	280.026	198.294	931.62	3.2183	3990.08	1439.2	784.14	2218.18	3385.94	2249.06	5002.22	7888.48
		一日合計	1413.3	2286.61	112.55	99.221	226.514	3255.71	3119.91	564.226	405.164	1956.08	8.2683	8357.76	2949.18	1674.96	4646.96	6835.12	4153.1	10568.8	18190.2

2008 酸性食3日目

	料理名	【食品名】	【重量】 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	食塩 g	リジン mg	メチオニン mg	シスチン mg	グルタミン酸 mg	アルギニン mg	ヒスチジン mg	アスパラギン酸 mg	グルタミン酸 mg
朝食	ブレンドト	サフラワー油	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ライ麦パン	60	158	5.0	1.3	31.6	282	114	10	24	78	0.7	120.6	80.4	120.6	201.6	193.2	120.6	285.8	1812.8
		普通牛乳	40	27	1.3	1.5	1.9	16	60	44	4	37	0.0	107.2	34.8	11.6	47.2	43.2	37.2	103.2	248.0
		上白糖	10	38	0.0	0.0	9.9	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計		242	6.4	4.8	43.5	298.6	174.2	53.7	28.0	115.2	0.8	227.8	115.2	132.2	248.8	236.4	157.8	389.0	1860.8
	サラダ	プロセスチーズ	20	68	4.5	5.2	0.3	220	12	126	4	146	0.8	384.2	113.8	24.8	142.2	163.6	142.2	334.4	996.2
		ロースハム	10	20	1.7	1.4	0.1	100	26	1	2	34	0.3	137.2	42.2	21.6	63.3	105.6	63.3	155.7	227.0
		マヨネーズ	12	84	0.2	9.0	0.5	83	2	1	0	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		若鶏・もも、皮なし	60	70	11.3	2.3	0.0	41	204	3	14	114	0.1	1028.4	324.6	135.0	469.2	739.8	414.6	1118.4	1804.8
		サラダ油	20	3	0.3	0.0	0.4	1	82	11	3	10	0.0	15.2	3.8	2.8	6.4	11.4	5.4	24.4	49.4
	コンソメ	小計		244	18	18	1	445	328	142	23	308	1	1565	484	184	681	1020	628	1833	3077
		スイートコーン缶詰	10	8	0.2	0.1	1.8	21	13	0	1	4	0.1	9.2	5.1	4.7	9.9	8.8	5.5	16.9	34.9
		普通牛乳	160	107	5.3	6.1	7.7	66	240	176	16	149	0.2	428.8	139.2	46.4	188.8	172.8	148.8	412.8	992.0
		固形コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	340	4	1	0	2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計		120	6	6	10	427	257	177	18	154	1	438	144	51	199	182	154	430	1027
昼食	三色丼	朝食合計		806	30.0	29.1	55.1	1170.5	757.4	372.7	68.2	577.3	3.0	2230.8	743.9	367.5	1128.6	1438.4	937.6	2431.6	5985.1
		玄米(雑穀)	80	278	8.0	2.2	56.5	1	184	7	88	232	0.0	308.8	201.8	188.0	389.6	658.4	228.0	779.2	1478.4
		きはだまぐろ(切り身)	50	53	12.2	0.2	0.0	22	225	3	19	145	0.1	1049.5	349.5	118.5	466.5	660.5	1049.5	1127.5	1652.0
		鶏卵	60	91	7.4	8.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531.0	247.8	188.4	436.8	472.2	188.4	755.4	944.4
		しばえび	20	17	3.7	0.1	0.0	50	52	11	6	54	0.1	293.2	107.6	50.8	161.4	347.0	71.8	382.8	556.4
		焼きのり	2	4	0.8	0.1	0.9	11	48	6	6	14	0.0	41.1	18.5	13.2	31.8	45.0	11.5	72.9	90.1
		清酒・焼酎	7	7.2	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		味噌・上白糖	2	7.7	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.4	228	16	1	3	6	0.6	16.7	2.8	3.4	6.4	9.2	6.4	31.3	64.7
		小計		460	32.4	8.7	60.2	395.2	603.0	58.5	127.8	560.0	1.0	2240.3	927.8	562.3	1492.5	2192.3	1555.7	3149.0	4786.0
	肉炒め	たけのこ・水菜缶詰	30	7	0.8	0.1	1.2	1	23	6	1	11	0.0	38.7	10.8	10.5	21.9	30.9	18.8	102.3	84.0
		ケチャップ	15	18	0.3	0.0	4.1	195	71	3	3	5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		サフラワー油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		アスパラガス	50	11	1.3	0.1	2.0	1	135	10	5	30	0.0	62.0	16.0	18.5	35.0	62.0	24.5	249.5	128.5
		輸入牛・かたろース・脂身つき	100	240	17.9	17.4	0.1	49	300	4	18	150	0.1	1661.0	486.0	209.0	687.0	1116.0	716.0	1747.0	2806.0
	キウイフルーツ	小計		313	20.3	21.6	7.4	245.9	528.6	21.8	26.7	196.8	0.6	1761.7	512.8	238.0	743.9	1208.9	757.3	2098.8	3018.5
		キウイフルーツ	50	27	0.5	0.1	6.8	1	145	17	7	16	0.0	25.5	9.5	15.0	24.5	30.0	11.0	49.5	77.5
		小計		27	0.5	0.1	6.8	1.0	145.0	16.5	6.5	16.0	0.0	25.5	9.5	15.0	24.5	30.0	11.0	49.5	77.5
夕食	お好みご飯	昼食合計		799	53.2	30.3	74.3	642.1	1276.6	98.7	161.0	772.8	1.8	4027.5	1450.1	815.3	2280.9	3431.2	2324.0	5297.3	7882.0
		玄米(水稲)	80	280	5.4	2.2	59.0	1	184	7	88	232	0.0	209.8	136.8	128.0	264.8	448.0	155.2	529.6	1005.6
		こいくちしょうゆ	9	6	0.7	0.0	0.9	513	35	3	6	14	1.3	37.6	6.3	7.6	14.5	20.6	14.5	70.4	145.6
		ほたてがし	20	19	3.6	0.0	1.0	24	84	1	9	52	0.1	211.8	80.0	46.2	126.0	240.4	68.6	292.0	435.2
		ごぼう	50	33	0.9	0.1	7.7	9	160	23	27	31	0.0	27.0	4.5	7.0	11.5	158.0	14.0	84.5	43.0
		みりん風調味料	14	32	0.0	0.0	7.7	10	0	0	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		グリーンピース・水煮缶詰	10	10	0.4	0.0	2.0	33	4	3	2	8	0.1	25.9	3.5	5.2	8.6	28.8	8.6	38.0	52.9
		焼きのり	2	4	0.8	0.1	0.9	11	48	6	6	14	0.0	41.1	18.5	13.2	31.8	45.0	11.5	72.9	90.1
		さといも	30	17	0.5	0.0	3.9	0	192	3	6	17	0.0	22.2	5.4	13.5	19.2	26.4	10.8	62.4	45.9
		小計		401	12.3	2.4	83.1	599.9	707.2	46.1	143.9	370.2	1.5	575.2	255.0	220.7	476.4	987.3	283.2	1149.7	1818.3
	チキンスープ	ブロッコリー	50	17	2.2	0.3	2.6	10	180	19	13	45	0.1	120.0	33.0	29.5	61.5	108.5	48.0	199.5	333.5
		固形コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	340	4	1	0	2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		若鶏・もも、皮なし	60	70	11.3	2.3	0.0	41	204	3	14	114	0.1	1028.4	324.6	135.0	469.2	739.8	414.6	1118.4	1804.8
		小計		91	13.6	2.7	3.4	391.4	388.0	22.5	27.2	160.0	1.0	1148.4	357.6	164.5	530.7	846.3	462.6	1317.9	2138.3
	ゆで卵	鶏卵	60	91	7.4	6.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531.0	247.8	188.4	436.8	472.2	188.4	755.4	944.4
		マヨネーズ	4	28	0.1	3.0	0.2	28	1	0	0	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計		119	7.4	9.2	0.4	111.6	78.7	31.0	6.7	109.3	0.3	531.0	247.8	188.4	436.8	472.2	188.4	755.4	944.4
	夕食合計	夕食合計		610.4	33.3	14.2	85.9	1102.9	1173.9	99.6	177.8	639.5	2.8	2254.6	860.4	573.6	1443.9	2285.8	934.2	3223.0	4901.0
		一日合計		2016	116.5	73.6	216.4	2915.5	3207.9	569.0	406.9	1989.7	7.4	8512.9	3054.5	1756.4	4833.4	7155.4	4195.8	10952.0	18748.1

2008 酸性食4日目

	料理名	[食品名]	[重量]	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	食塩	リジン	メチオニン	システイン	グルタミン酸	アラギニン	ヒスチジン	アスパラギン酸	グルタミン酸
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
朝食	オープンサンド	ライ麦パン	60	158	5.0	1.3	31.6	282	114	10	24	78	0.7	120.6	80.4	120.6	201.6	193.2	120.6	265.8	1612.8
		ごぼう・根・生	50	33	0.9	0.1	7.7	9	160	23	27	31	0.0	27.0	4.5	7.0	11.5	158.0	14.0	84.5	43.0
		マヨネーズ・全卵型	12	84	0.2	9.0	0.5	83	2	1	0	4	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
		鶏卵・全卵・生	60	91	7.4	6.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531	248	188	437	472	188	755	944
		小計		366	13.5	16.6	40.0	457.8	354.2	64.3	57.8	221.0	1.2	678.6	332.7	316.0	649.9	823.4	323.0	1105.7	2600.2
	鶏のミソ煮	若鶏・むね・皮つき・生	60	115	11.7	7.0	0.0	23	180	2	14	102	0.1	1123.2	336.6	134.4	468.0	786.0	636.0	1179.0	1872.0
		普通牛乳	50	34	1.7	1.9	2.4	21	75	55	5	47	0.1	134	44	15	59	54	47	129	310
		固形コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	340	4	1	0	2	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計		153	13.5	8.9	3.2	383.3	259.0	57.9	19.2	150.0	1.0	1257.2	380.1	148.9	527.0	840.0	682.5	1308.0	2182.0
	キウイフルーツ	キウイフルーツ・生	50	27	0.5	0.1	6.8	1	145	17	7	16	0.0	25.5	9.5	15.0	24.5	30.0	11.0	49.5	77.5
		小計		27	0.5	0.1	6.8	1.0	145.0	16.5	6.5	16.0	0.0	25.5	9.5	15.0	24.5	30.0	11.0	49.5	77.5
	朝食合計				545	27.5	25.6	50.0	842.1	758.2	138.7	83.5	387.0	2.2	1961.3	722.3	479.9	1201.4	1693.4	1016.5	2463.2
昼食	ツナご飯	米・玄米(水稲)	80	280	5.4	2.2	59.0	1	184	7	88	232	0.0	210	137	128	265	448	155	530	1006
		きはだまぐろ・生(切り身)	50	53	12.2	0.2	0.0	22	225	3	19	145	0.1	1049.5	349.5	118.5	466.5	660.5	1049.5	1127.5	1652.0
		あまのり・味付けのり	2	4	0.8	0.1	0.8	34	54	3	6	14	0.1	39.7	17.9	12.8	30.7	43.5	11.1	70.4	87.0
		こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.3	171	12	1	2	5	0.4	13	2	3	5	7	5	23	49
		小計		339	18.6	2.4	60.2	227.3	474.7	14.0	114.3	396.0	0.6	1311.3	506.3	261.8	766.9	1158.9	1220.7	1751.0	2793.2
	すいとん汁	しばえび・生	20	17	3.7	0.1	0.0	50	52	11	6	54	0.1	293	108	51	161	347	72	383	556
		グリーンピース・ゆで	10	11	0.8	0.0	1.9	0	34	3	4	8	0.0	59.7	8.2	12.2	19.9	66.4	19.9	87.6	122.1
		たけのこ・水煮缶詰	30	7	0.8	0.1	1.2	1	23	6	1	11	0.0	38.7	10.8	10.5	21.9	30.9	16.8	102.3	84.0
		濃口しょうゆ	12	9	0.9	0.0	1.2	684	47	3	8	19	1.7	50	8	10	19	27	19	94	194
		みりん・本みりん	5	12	0.0	0.0	2.2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		さといも・水煮	30	18	0.5	0.0	4.0	0	168	4	5	14	0.0	22.2	5.4	13.5	19.2	26.4	10.8	62.4	45.9
		じゃがいもでんぶん	6	46	1.0	0.1	10.6	1	246	2	12	24	0.0	52.2	15.0	12.6	27.6	45.6	16.8	184.2	138.0
		ほたてがし・水煮	20	20	3.5	0.4	0.4	50	66	5	11	50	0.1	208.2	78.8	45.6	123.8	236.4	67.4	287.2	428.0
		小計		138	11.2	0.6	21.4	786.3	636.3	34.5	47.5	181.1	2.0	724.4	234.2	155.3	393.1	780.2	222.8	1200.3	1568.6
	昼食合計				477	29.9	3.1	81.6	1013.6	1111.0	48.5	161.8	577.1	2.6	2035.7	740.5	417.1	1160.0	1939.1	1443.5	2951.3
夕食	シチュー	鶏油	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		輸入牛・かたロース・脂身つき・生	100	240	17.9	17.4	0.1	49	300	4	18	150	0.1	1661.0	486.0	209.0	687.0	1116.0	716.0	1747.0	2806.0
		ブロッコリー・花序・生	50	17	2.2	0.3	2.6	10	180	19	13	45	0.1	120.0	33.0	29.5	61.5	106.5	48.0	199.5	333.5
		カレーウ(シチュー)	20	102	1.3	6.8	8.9	840	64	18	6	22	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		牛乳	150	101	5.0	5.7	7.2	62	225	165	15	140	0.2	402	131	44	177	162	140	387	930
	プロテインサラダ	小計		478	26	32	19	961	769	206	52	356	2	2183	650	282	926	1385	904	2334	4070
		レタス・サラダな・葉・生	20	3	0.3	0.0	0.4	1	82	11	3	10	0.0	15.2	3.8	2.8	6.4	11.4	5.4	24.4	49.4
		スイートコーン・缶詰・ホール・缶・スタイル	10	8	0.2	0.1	1.8	21	13	0	1	4	0.1	9.2	5.1	4.7	9.9	8.8	5.5	16.9	34.9
		豚・ハム・ロース	10	20	1.7	1.4	0.1	100	26	1	2	34	0.3	137.2	42.2	21.6	63.3	105.6	63.3	155.7	227.0
		プロセスチーズ	20	68	4.5	5.2	0.3	220	12	126	4	146	0.6	384.2	113.8	24.8	142.2	163.6	142.2	334.4	998.2
	玄米ご飯	鶏卵	60	91	7.4	6.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531	248	188	437	472	188	755	944
		小計		189	14	13	3	426	211	169	16	302	1	1077	413	242	659	762	405	1287	2252
		玄米	80	280	5.4	2.2	59.0	1	184	7	88	232	0.0	210	137	128	265	448	155	530	1006
		小計		280	5.4	2.2	59.0	0.8	184.0	7.2	88.0	232.0	0.0	209.6	136.8	128.0	264.8	448.0	155.2	529.6	1005.6
		夕食合計				947	46	47	81	1388	1164	382	157	890	4	3469	1199	652	1849	2594	1464
一日合計				1969	103.2	75.8	212.3	3243.2	3033.1	569.4	401.9	1853.8	8.2	7466.4	2661.8	1549.3	4210.3	6226.6	3923.5	9564.4	16548.44

2008 酸性食5日目

	料理名	【食品名】	【重量】	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	食塩	リジン	メチオニン	シスチン	グルタミン酸	アルギニン	ヒスチジン	アスパラギン酸	グルタミン酸
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
朝食	ハムエッグトースト	ライ麦パン	80	158	5.0	1.3	31.6	282	114	10	24	78	0.7	120.6	80.4	120.6	201.6	193.2	120.6	265.8	1612.8
		鶏卵・全卵・生	80	91	7.4	6.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531.0	247.8	188.4	436.8	472.2	188.4	755.4	944.4
		ハム・ローズ	10	20	1.7	1.4	0.1	100	26	1	2	34	0.3	137.2	42.2	21.6	83.3	105.6	63.3	155.7	227.0
		マヨネーズ	8	56	0.1	6.0	0.4	55	1	1	0	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計		325	14.2	14.9	32.3	521.2	219.4	41.9	32.7	222.8	1.4	788.8	370.4	330.6	701.7	771.0	372.3	1176.9	2784.2
	ケチャップ炒め煮	若鶏・もも、皮なし	30	35	5.6	1.2	0.0	21	102	2	7	57	0.1	514.2	162.3	67.5	234.6	369.9	207.3	559.2	902.4
		たけのこ・水煮缶詰	30	7	0.8	0.1	1.2	1	23	6	1	11	0.0	38.7	10.8	10.5	21.9	30.9	16.8	102.3	84.0
		アスパラガス	50	11	1.3	0.1	2.0	1	135	10	5	30	0.0	62.0	16.0	18.5	35.0	62.0	24.5	249.5	128.5
		ケチャップ	15	18	0.3	0.0	4.1	195	71	3	3	5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		サフラワー油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	お粥	小計		107	8.0	5.3	7.3	217.6	330.6	19.3	15.6	103.8	0.6	614.9	189.1	96.5	291.5	462.8	248.6	911.0	1114.9
		普通牛乳	50	34	1.7	1.9	2.4	21	75	55	5	47	0.1	134.0	43.5	14.5	59.0	54.0	46.5	129.0	310.0
		コーヒーマー・インスタント	2	6	0.3	0.0	1.1	1	72	3	8	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計		39	1.9	1.9	3.5	21.1	147.0	57.8	13.2	53.5	0.1	134.0	43.5	14.5	59.0	54.0	46.5	129.0	310.0
		朝食合計		471	24.1	22.2	43.1	759.9	697.0	119.0	61.5	379.9	2.0	1537.7	603.0	441.6	1052.2	1287.8	687.4	2216.9	4209.1
昼食	カレーライス	ブロックリー	50	17	2.2	0.3	2.6	10	180	19	13	45	0.1	120.0	33.0	29.5	61.5	106.5	48.0	199.5	333.5
		サフラワー油	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		玄米(水稲)	60	210	4.1	1.6	44.3	1	138	5	86	174	0.0	157.2	102.6	96.0	198.6	336.0	116.4	397.2	754.2
		輸入牛・かたろース・脂身つき	100	240	17.9	17.4	0.1	49	300	4	18	150	0.1	1681.0	486.0	209.0	687.0	1116.0	716.0	1747.0	2806.0
		カレールー	7	36	0.5	2.4	3.1	294	22	6	2	8	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	鶏タタキのサラダ	小計		521	24.6	23.7	50.1	353.6	640.4	34.7	99.2	376.2	0.9	1938.2	621.6	334.5	947.1	1558.5	880.4	2343.7	3893.7
		若鶏・もも、皮なし	30	35	5.6	1.2	0.0	21	102	2	7	57	0.1	514.2	162.3	67.5	234.6	369.9	207.3	559.2	902.4
		スイートコーン缶詰	10	8	0.2	0.1	1.8	21	13	0	1	4	0.1	9.2	5.1	4.7	9.9	8.8	5.5	16.9	34.9
		ごぼう	50	33	0.9	0.1	7.7	9	160	23	27	31	0.0	27.0	4.5	7.0	11.5	158.0	14.0	84.5	43.0
		マヨネーズ	12	84	0.2	9.0	0.5	83	2	1	0	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	キウイフルーツ	小計		180	7.0	10.3	10.0	133.5	277.2	25.8	35.4	96.0	0.3	550.4	171.9	79.2	256.0	536.7	228.8	660.6	980.3
		キウイフルーツ	50	27	0.5	0.1	6.8	1	145	17	7	16	0.0	25.5	9.5	15.0	24.5	30.0	11.0	49.5	77.5
		小計		27	0.5	0.1	6.8	1.0	145.0	16.5	6.5	16.0	0.0	25.5	9.5	15.0	24.5	30.0	11.0	49.5	77.5
		昼食合計		707	32.0	34.0	66.9	488.1	1062.6	77.0	141.1	488.2	1.2	2514.1	803.0	428.7	1227.8	2125.2	1118.2	3053.8	4951.5
夕食	ドリア	しばえび	20	17	3.7	0.1	0.0	50	52	11	6	54	0.1	293.2	107.6	50.8	161.4	347.0	71.8	382.8	556.4
		ほたてがし	20	14	2.7	0.2	0.3	64	82	4	12	42	0.2	159.8	60.4	34.8	95.0	181.4	51.8	220.2	328.2
		普通牛乳	150	101	5.0	5.7	7.2	82	225	165	15	140	0.2	402.0	130.5	43.5	177.0	162.0	139.5	387.0	930.0
		プロセスチーズ	20	68	4.5	5.2	0.3	220	12	126	4	146	0.6	384.2	113.8	24.8	142.2	163.6	142.2	334.4	996.2
		さといも	30	17	0.5	0.0	3.9	0	192	3	6	17	0.0	22.2	5.4	13.5	19.2	26.4	10.8	62.4	45.9
	まぐろの和風ステーキ	グリーンピース・水煮缶詰	10	10	0.4	0.0	2.0	33	4	3	2	8	0.1	25.9	3.5	5.2	8.6	28.8	8.6	38.0	52.9
		玄米(水稲)	80	280	5.4	2.2	59.0	1	184	7	88	232	0.0	209.6	136.8	128.0	264.8	448.0	155.2	529.6	1005.8
		扇形コンソメ	1	2	0.1	0.0	0.4	170	2	0	0	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		じゃがいもでん粉	2	7	0.0	0.0	1.8	0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計		515	22.3	13.4	74.8	599.3	733.4	320.6	132.4	639.8	1.5	1498.9	558.0	300.6	888.2	1357.2	579.9	1954.4	3915.2
	まぐろの和風ステーキ	まはだまぐろ(切り身)	46.3	49	11.3	0.2	0.0	20	208	2	17	134	0.0	971.8	323.6	109.7	432.0	611.6	971.8	1044.1	1529.8
		サフラワー油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		こいくちしょうゆ	6	4	0.5	0.0	0.6	342	23	2	4	10	0.9	25.1	4.2	5.0	9.7	13.7	9.7	46.9	97.1
		みりん	6	14	0.0	0.0	2.6	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	茶碗蒸し	サラダナ	20	3	0.3	0.0	0.4	1	82	11	3	10	0.0	16.2	3.8	2.8	6.4	11.4	5.4	24.4	49.4
		小計		107	12.1	4.2	3.6	480.3	314.5	15.4	24.0	154.1	1.2	1012.1	331.6	117.6	448.0	636.8	986.9	1115.4	1676.2
		たけのこ・水煮缶詰	30	7	0.8	0.1	1.2	1	23	6	1	11	0.0	38.7	10.8	10.5	21.9	30.9	16.8	102.3	84.0
		清酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		かつお・昆布だし	25	1	0.1	0.0	0.1	9	16	1	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	茶碗蒸し	鶏卵	60	91	7.4	6.2	0.2	84	78	31	7	108	0.2	531.0	247.8	188.4	436.8	472.2	188.4	755.4	944.4
		小計		101	8.3	6.2	1.6	93.5	117.0	37.1	8.8	122.9	0.3	569.7	258.6	198.9	458.7	503.1	205.2	857.7	1028.4
		夕食合計		724	43	24	80	1173	1165	373	165	917	3	3079	1148	617	1775	2497	1772	3927	6620
		一日合計		1903	98.8	80.1	189.9	2421.2	2924.5	569.1	367.8	1784.9	6.2	7130.5	2554.2	1487.4	4054.7	5910.1	3557.6	9198.2	15780.4

2008 アルカリ性1日目

	料理名	[食品名]	[重量]	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	食塩	リジン	メチオニン	システイン	グルタミン酸	アルギニン	ヒスチジン	アスパラギン酸	グルタミン
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
朝	ハートスト	食パン・市販品	60	158	5.6	2.6	28.0	300	58	17	12	50	0.8	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4
		はちみつ	20	59	0.0	0.0	15.9	1	3	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ソフトマーガリン	12	91	0.0	9.8	0.1	59	3	2	0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	92	308.16	5.668	12.432	44.104	360.2	64.04	19.48	12.44	52.64	0.924	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4
	豆腐サラダ	木綿豆腐	100	72	8.6	4.2	1.6	13	140	120	31	110	0.0	450.0	97.0	115.0	208.0	531.0	195.0	820.0	1271.0
		キャベツ・生	60	14	0.8	0.1	3.1	3	120	26	8	16	0.0	28.2	6.6	7.8	14.4	23.4	16.2	62.4	211.8
		かつお・かつお節	0.3	1	0.2	0.0	0.0	0	3	0	0	2	0.0	20.4	7.0	2.9	10.0	13.3	13.0	22.2	29.2
		ドレッシングタイプ和風調味料	10	8	0.3	0.0	1.6	290	13	1	3	5	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	炒め物	小計	170.3	95.068	7.9213	4.3387	6.3324	306.39	275.82	146.884	43.01	133.97	0.7409	498.552	110.629	126.722	232.39	567.72	225.151	904.603	1512.035
		ごま・菜・生	60	8	0.9	0.1	1.4	9	300	102	7	27	0.0	34.2	6.6	4.8	12.0	33.0	13.8	58.8	87.6
		大根・根、皮つき・生	50	9	0.3	0.1	2.1	10	115	12	5	9	0.0	5.5	1.0	1.0	2.5	6.5	2.0	10.0	44.0
		油	8	112	0	12	1	110	3	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	小計	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		こしょう	0.03	0.1113	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.1	57	4	0	1	2	0.1	4.2	0.7	0.8	1.6	2.3	1.6	7.8	16.2
		小計	119.33	130.7013	1.47018	12.21986	4.33149	302.9105	422.284	115.895	13.26	42.925	0.73033	43.88	8.3	6.64	16.11	41.79	17.41	76.62	147.78
昼	ごはん	朝食合計	381.63	533.929	15.0595	28.9906	54.7679	969.501	762.144	282.259	68.71	229.535	2.39523	676.232	207.729	257.162	462.7	787.71	367.361	1221.82	3534.22
		米・精白米(水曜)	80	285	4.9	0.7	61.7	1	70	4	18	75	0.0	180.0	122.4	114.4	237.8	393.6	131.2	467.2	901.6
		小計	80	284.8	4.88	0.72	61.68	0.8	70.4	4	18.4	75.2	0	180	122.4	114.4	237.6	393.6	131.2	467.2	901.6
	お好焼風	糸引き納豆	50	100	8.3	5.0	6.1	1	330	45	50	95	0.0	553.0	130.0	144.0	274.5	462.0	245.5	924.5	1589.0
		ひじき・ほしひじき	5	7	0.5	0.1	2.8	70	220	70	31	5	0.2	17.8	12.7	9.3	22.0	21.2	8.1	50.0	59.4
		大豆もやし・生	30	11	1.1	0.5	0.7	1	48	7	7	15	0.0	60.0	14.1	18.0	33.0	69.9	30.9	213.6	141.9
		じゃがいもでん粉	27	89	0.0	0.0	22.0	1	9	3	2	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ごま和え	油	8	74	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		ウスターソース・濃厚ソース	18	24	0.2	0.0	5.6	396	38	11	5	3	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		マヨネーズ・全卵型	8	56	0	6	0	55	1	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	146	360.83	10.199	19.584	37.504	523.64	646.42	136.3	94.36	131.8	1.332	640.8	156.8	171.3	329.5	553.1	284.45	1188.1	1790.25
	ごま和え	青ピーマン・生	40	9	0.4	0.1	2.0	0	78	4	4	9	0.0	18.4	4.0	7.2	11.2	12.0	6.8	47.6	47.2
		ごま・乾	18	104	3.6	9.3	3.3	0	72	216	67	97	0.0	114.3	127.6	94.1	221.8	490.9	107.5	322.7	739.6
		穀物酢	11	3	0.0	0.0	0.3	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ざらめ糖・グラニュー糖	9	35	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	果物	小計	78	150.15	3.935	9.422	14.544	1.51	148.62	220.71	71.11	106.22	0	132.7	131.62	101.34	232.96	502.86	114.26	370.34	786.82
		パインアップル・缶詰	30	25	0.1	0.0	8.1	0	36	2	3	2	0.0	4.8	2.1	3.9	6.3	3.0	2.4	22.8	12.0
		小計	30	25.2	0.12	0.03	6.09	0.3	36	2.1	2.7	2.1	0	4.8	2.1	3.9	6.3	3	2.4	22.8	12
		昼食合計	334	820.98	19.134	29.756	119.818	526.25	901.44	363.11	186.57	315.32	1.332	958.3	412.92	390.94	806.36	1452.56	532.31	2048.44	3490.67
夕	パスタ	マカロニ・スパゲッティ・乾	80	302	10.4	1.8	57.8	2	160	14	44	104	0.0	236.8	182.4	273.6	456.0	400.8	273.6	473.6	4013.6
		調味油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	84	339.24	10.4	5.76	57.76	1.6	160	14.4	44	104	0	236.8	182.4	273.6	456	400.8	273.6	473.6	4013.6
	カレー炒め	たまねぎ・りんご・生	60	19	0.5	0.1	4.4	1	75	11	5	17	0.0	20.0	3.5	9.5	13.5	60.0	8.0	34.0	120.0
		生しいたけ・生(柄付き)	20	4	0.6	0.1	1.0	0	56	1	3	15	0.0	27.8	7.2	9.6	17.2	25.8	11.4	40.2	96.0
		おから・新製法	50	56	3.1	1.8	6.9	3	175	41	20	50	0.0	202.5	50.5	53.0	106.5	197.5	101.0	341.5	502.0
		カレールー	10	51	0.7	3.4	4.5	420	32	9	3	11	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	小計	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		油	8	74	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	138.3	202.48	4.8	13.34	16.75	540.9	338.3	60.666	30.454	91.6	1.3673	250.3	61.2	72.1	137.2	283.3	120.4	415.7	718
	ポテトサラダ	じゃがいも・生	50	38	0.8	0.1	8.8	1	205	2	10	20	0.0	43.5	12.5	10.5	23.0	38.0	14.0	153.5	115.0
		にんじん・根、皮つき・生	40	15	0.2	0.0	3.6	10	112	11	4	10	0.0	8.4	2.0	2.4	4.8	14.4	3.6	27.2	49.6
		食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		こしょう	0.03	0.1113	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	小計	マヨネーズ	16	112	0	12	1	110	3	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	106.33	165.3913	1.28318	12.13986	13.18049	237.5105	320.384	14.305	14.41	35.325	0.62533	51.9	14.5	12.9	27.8	52.4	17.6	180.7	164.6
		もも・缶詰・果肉	30	26	0.2	0.0	6.2	1	24	1	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		もも・缶詰・果汁	50	41	0.2	0.1	9.9	2	40	1	2	4	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	小計	砂糖・上白糖	6	23	0.0	0.0	6.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		豚・ゼラチン	2	7	1.8	0.0	0.0	5	0	0	0	0	0.0	78.9	15.5	0.0	15.5	161.0	13.9	110.5	198.9
		小計	88	95.92	2.952	0.086	22.932	8.46	64.28	2.28	3.26	6.34	0.014	78.9	15.46	0	15.46	160.98	13.88	110.48	198.85
		夕食合計	416.63	803.031	18.5352	31.3259	109.722	788.471	882.964	91.651	92.124	237.265	2.00663	617.9	273.56	358.6	636.46	897.48	425.48	1180.48	5095.06
		合計	1132.26	2157.94	52.7287	90.0724	284.308	2284.22	2546.55	737.02	347.404	782.12	5.73386	2252.43	894.209	1006.7	1905.52	3137.75	1325.15	4450.74	12119.9

2008 アルカリ性2日目

	料理名	[食品名]	[重量]	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	食塩	リジン	メチオニン	シスチン	食肉アミノ酸	アルギニン	ヒスチジン	アスパラギン酸	グルタミン酸
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
朝	トースト	食パン・市販品	60	158	5.6	2.8	28.0	300	58	17	12	50	0.8	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4
		小計	60	158.4	5.58	2.84	28.02	300	58.2	17.4	12	49.8	0.78	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4
	ジャム風	もも・缶詰・果肉	30	28	0.2	0.0	8.2	1	24	1	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		パイナップル・缶詰	30	25	0.1	0.0	6.1	0	36	2	3	2	0.0	4.8	2.1	3.9	6.3	3.0	2.4	22.8	12.0
		ワイルドブルーベリー	12	91	0.0	9.8	0.1	59	3	2	0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	72	141.66	0.318	9.852	12.414	60.3	63.24	4.68	4.14	6.84	0.144	4.8	2.1	3.9	6.3	3	2.4	22.8	12
		小松菜のピーナツ和え	60	8	0.9	0.1	1.4	9	300	102	7	27	0.0	34.2	6.8	4.8	12.0	33.0	13.8	58.8	87.8
	ピーマンマリネ	ごまつな・葉・生	30	5	0.2	0.0	1.2	6	69	7	3	5	0.0	3.3	0.6	0.6	1.5	3.9	1.2	6.0	26.4
		ごまつな・しょうゆ	7	5	0.5	0.0	0.7	399	27	2	5	11	1.0	29.3	4.9	5.9	11.3	16.0	11.3	54.7	113.3
		かつお・昆布だし	3	0	0.0	0.0	0.0	1	2	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		落花生・ピーナツバター	10	64	2.5	5.1	2.1	35	66	5	18	37	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		くるみ・いり	5	34	0.7	3.4	0.8	0	27	4	8	14	0.0	20.7	13.1	13.8	27.5	111.6	19.3	78.5	151.5
		小計	115	116.53	4.868	8.66	6.021	449.92	491.19	120.27	40.37	94.99	1.108	87.41	25.15	25.03	52.27	184.48	45.52	198.04	378.78
		青ピーマン・生	40	9	0.4	0.1	2.0	0	76	4	4	9	0.0	18.4	4.0	7.2	11.2	12.0	6.8	47.6	47.2
		米酢	3	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		油	9	83	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	52.5	93.07	0.366	9.08	2.262	195.76	76.98	4.57	4.67	9.25	0.4955	18.4	4	7.2	11.2	12	6.8	47.6	47.2
昼	お好み焼き風	朝食合計	299.5	509.66	11.132	30.232	48.717	1005.98	689.61	146.92	61.18	160.88	2.5275	244.41	120.05	160.93	283.97	357.68	179.52	509.04	2312.36
		マカロニ・スパゲッティ・乾	80	302	10.4	1.8	57.8	2	160	14	44	104	0.0	236.8	182.4	273.6	458.0	400.8	273.6	473.6	4013.6
		大豆もやし・生	30	11	1.1	0.5	0.7	1	48	7	7	15	0.0	60.0	14.1	18.0	33.0	69.9	30.9	213.6	141.9
		キャベツ・生	60	14	0.8	0.1	3.1	3	120	26	8	16	0.0	28.2	6.6	7.8	14.4	23.4	16.2	62.4	211.8
		木綿豆腐	50	38	3.3	2.1	0.8	7	70	60	18	55	0.0	225.0	48.5	57.5	104.0	265.5	98.0	410.0	635.5
		薄力粉・1等	22.5	83	1.8	0.4	17.1	0	27	5	3	16	0.0	47.3	31.5	50.4	81.9	69.3	44.1	81.9	631.6
		ウスターソース・中濃ソース	16.3	22	0.1	0.0	5.0	375	34	10	4	3	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		マヨネーズ・全卵型	30	211	0.5	22.6	1.4	207	5	3	1	10	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		サフラワー油	6	55.28	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		朝食合計	294.8	733.776	17.9704	33.4188	85.8179	594.35	484.63	124.918	81.849	218.758	1.4854	597.25	283.1	407.3	889.3	828.9	462.8	1241.5	5634.375
		米・精白米(水稲)	80	285	4.9	0.7	61.7	1	70	4	18	75	0.0	180.0	122.4	114.4	237.6	393.6	131.2	467.2	901.6
		糸引き納豆	50	100	8.3	5.0	6.1	1	330	45	50	95	0.0	563.0	130.0	144.0	274.5	462.0	245.5	924.5	1589.0
夕	納豆チャーハン	ごま油	3	28	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		あまのり・味付けのり	1	2	0.4	0.0	0.4	17	27	2	3	7	0.0	19.8	9.0	6.4	15.4	21.8	5.6	35.2	43.5
		油	10	92	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		車麩・上白身	6	23	0.0	0.0	6.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		みりん・本みりん	5	12	0.0	0.0	2.2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		かつお・昆布だし	200	4	0.6	0.0	0.6	68	126	6	8	26	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	355	545.41	14.145	18.755	76.86	87.01	553.87	56.89	79.4	203.68	0.243	782.84	261.36	284.8	527.48	877.36	382.28	1426.9	2534.12
	おから	おから・新製法	50	56	3.1	1.8	6.9	3	175	41	20	50	0.0	202.5	50.5	53.0	106.5	197.5	101.0	341.5	502.0
		にんじん・根・皮つき・生	40	15	0.2	0.0	3.6	10	112	11	4	10	0.0	8.4	2.0	2.4	4.8	14.4	3.6	27.2	49.6
		たまねぎ・りんご・生	50	19	0.5	0.1	4.4	1	75	11	5	17	0.0	20.0	3.5	9.5	13.5	60.0	8.0	34.0	120.0
		生しいたけ・生(柄付き)	20	4	0.8	0.1	1.0	0	56	1	3	15	0.0	27.8	7.2	9.6	17.2	25.8	11.4	40.2	96.0
		ひじき・ほしひじき	5	7	0.5	0.1	2.8	70	220	70	31	5	0.2	17.8	12.7	9.3	22.0	21.2	8.1	50.0	59.4
	みそ汁	小計	165	99.35	4.92	2.035	18.73	83.5	638	132.8	62.3	95.8	0.22	278.5	75.9	83.8	164	318.9	132.05	492.9	826.95
		じゃがいも・生	50	38	0.8	0.1	8.8	1	205	2	10	20	0.0	43.5	12.5	10.5	23.0	38.0	14.0	153.5	115.0
		大根	20	4	0	0	1	4	46	5	2	4	0	2	0	0	1	3	1	4	18
		しょうゆ	3	2	0	0	0	171	12	1	2	5	0	13	2	3	5	7	5	23	49
		木綿豆腐	50	36	3.3	2.1	0.8	7	70	60	18	55	0.0	225.0	48.5	57.5	104.0	265.5	98.0	410.0	635.5
		米みそ・甘みそ	10	22	1.0	0.3	3.8	240	34	8	3	13	0.8	45.8	11.2	13.9	25.4	69.6	25.4	110.4	163.0
		顆粒風味調味料	0.4	1	0.1	0.0	0.1	64	1	0	0	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	133.4	102.328	5.4978	2.4712	14.6374	485.8	387.42	75.338	32.73	97.44	1.2074	329.04	74.7	84.82	158.23	382.57	143.03	701.36	979.64
		夕食合計	653.4	747.086	24.5628	23.2612	110.227	656.31	1559.29	265.028	174.43	396.72	1.6704	1368.38	411.96	433.42	849.89	1578.83	657.34	2621.16	4340.71
		合計	1247.7	1990.52	53.6652	86.912	244.762	2256.64	2713.53	536.866	317.459	776.358	5.6833	2210.04	815.11	1001.65	1822.96	2765.41	1299.66	4371.7	12287.4

2008 アルカリ性3日目

	料理名	【食品名】	【重量】 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	食塩 g	リジン mg	メチオニン mg	シスチン mg	グルタミン酸 mg	アルギニン mg	ヒスチジン mg	アスパラギン酸 mg	グルタミン酸 mg	
朝	ハニートースト	食パン・市販品	60	158	5.6	2.6	28.0	300	58	17	12	50	0.8	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4	
		はちみつ	20	59	0.0	0.0	15.9	1	3	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		ソフトマーガリン	12	91	0.0	9.8	0.1	59	3	2	0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		小計	92	308.16	5.668	12.432	44.104	360.2	64.04	19.48	12.44	52.64	0.924	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4	
		キャベツ・生	60	14	0.8	0.1	3.1	3	120	26	8	16	0.0	28.2	6.6	7.8	14.4	23.4	16.2	62.4	211.8	
	キャベツ・生	くるみ・いり	10	67	1.5	6.9	1.2	0	54	9	15	28	0.0	41.3	26.1	27.5	55.0	223.1	38.5	157.0	303.0	
		煮みそ	3	6	0.3	0.1	0.9	126	10	2	2	4	0.3	12.2	3.0	6.1	9.2	15.3	7.1	27.5	61.1	
		マヨネーズ・全卵型	10	70	0.2	7.5	0.5	69	2	1	0	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		小計	83	157.44	2.681	14.659	5.64	188.4	186	37.6	25.25	51.1	0.501	81.71	35.7	41.39	78.55	261.77	61.81	246.91	575.94	
		パン・アップル・缶詰	30	25	0.1	0.0	6.1	0	36	2	3	2	0.0	4.8	2.1	3.9	6.3	3.0	2.4	22.8	12.0	
	パン・アップル・缶詰	大豆もやし・生	30	11	1.1	0.5	0.7	1	48	7	7	15	0.0	60.0	14.1	18.0	33.0	69.9	30.9	213.6	141.9	
		レモン・果汁・生	5	1	0.0	0.0	0.4	0	5	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	78	0	0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		バセリ・葉・生	2	1	0.1	0.0	0.2	0	20	6	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		オリーブ油	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	桃・ラマンジェ	小計	72.2	84.53	1.324	5.504	7.374	79.48	109.2	15.184	10.876	19.07	0.1982	64.8	16.2	21.9	39.3	72.9	33.3	236.4	153.9	
		もも・缶詰・果肉	3	3	0.0	0.0	0.6	0	2	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		普通牛乳	15	10	0.5	0.6	0.7	6	23	17	2	14	0.0	40.2	13.1	4.4	17.7	16.2	14.0	38.7	93.0	
		じゃがいもでん粉	20	66	0.0	0.0	16.3	0	7	2	1	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		車麩・上白麩	7	27	0.0	0.0	6.9	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	昼	おからそばろ	小計	45	105.48	0.53	0.593	24.602	6.74	31.84	18.66	2.82	22.22	0.015	40.2	13.05	4.35	17.7	16.2	13.95	38.7	93
朝食合計			292.2	655.61	10.203	33.188	81.72	644.82	391.08	90.934	51.386	145.03	1.6382	320.51	153.75	192.44	349.75	529.07	233.86	762.61	2697.24	
米・精白米(水稲)			80	285	4.9	0.7	61.7	1	70	4	18	75	0.0	180.0	122.4	114.4	237.6	393.6	131.2	467.2	901.6	
ごま油・菜・生			60	8	0.9	0.1	1.4	9	300	102	7	27	0.0	34.2	8.6	4.8	12.0	33.0	13.8	58.8	87.6	
食塩			0.3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
ごま油			2	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
たまねぎ・りんご・生			50	19	0.5	0.1	4.4	1	75	11	5	17	0.0	20.0	3.5	9.5	13.5	60.0	8.0	34.0	120.0	
おから・新製法			50	56	3.1	1.8	6.9	3	175	41	20	50	0.0	20.5	50.5	53.0	106.5	187.5	101.0	341.5	502.0	
漬物・練米漬			10	10	0.0	0.0	0.4	0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
みりん・風船調味料			10	23	0.0	0.0	5.5	7	0	0	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
こいくちしょうゆ			5	4	0.4	0.0	0.5	285	20	1	3	8	0.7	20.9	3.5	4.2	8.1	11.5	8.1	39.1	80.9	
サフラワー油			3	28	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
小計			270.3	449.7	9.765	7.69	80.775	422.5	641	158.836	53.604	178.62	1.0423	457.6	186.5	185.9	377.65	695.55	262.05	940.6	1692.1	
おからそばろ			にんじん・根・皮むき・生	40	15	0.2	0.0	3.6	10	108	11	4	10	0.0	8.4	2.0	2.4	4.8	14.4	3.6	27.2	49.6
			食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ソフトマーガリン	10	76	0.0	8.2	0.1	49	3	1	0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		マヨネーズ・全卵型	10	70	0.2	7.5	0.5	69	2	1	0	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		じゃがいも・生	50	38	0.8	0.1	8.8	1	205	2	10	20	0.0	43.5	12.5	10.5	23.0	38.0	14.0	153.5	115.0	
夕		納豆ときのこのパスタ	小計	110.1	198.9	1.23	15.78	12.97	167.5	317.6	14.622	14.018	34.6	0.4391	51.9	14.5	12.9	27.8	52.4	17.8	180.7	164.6
			朝食合計	380.4	648.6	10.995	23.47	93.745	590	858.6	173.458	67.622	213.22	1.4814	509.5	201	198.8	405.45	747.95	279.65	1121.3	1856.7
			トマト加工品・ケチャップ	5	6	0.1	0.0	1.4	65	24	1	1	2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ		10	7	0.8	0.0	1.0	570	38	3	7	16	1.5	41.8	7.0	8.4	16.1	22.9	16.1	78.2	161.8	
	みりん・風船調味料		10	23	0.0	0.0	5.5	7	0	0	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	納豆ときのこのパスタ	かつお・昆布だし	50	1	0.2	0.0	0.2	17	32	2	2	7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		漬物・練米漬	10	10	0.0	0.0	0.4	0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		サフラワー油	3	28	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		ひじき・戻し・ひじき	5	7	0.5	0.1	2.8	70	220	70	31	5	0.2	17.8	12.7	9.3	22.0	21.2	8.1	50.0	59.4	
		青ピーマン・生	40	9	0.4	0.1	2.0	0	76	4	4	8	0.0	18.4	4.0	7.2	11.2	12.0	6.8	47.6	47.2	
	納豆ときのこのパスタ	生しいたけ・生	20	4	0.6	0.1	1.0	0	56	1	3	15	0.0	27.8	7.2	9.6	17.2	25.8	11.4	40.2	96.0	
		マカロニス・パグッティ・乾	100	378	13.0	2.2	72.2	2	200	18	55	130	0.0	286.0	228.0	342.0	570.0	501.0	342.0	592.0	5017.0	
		小計	253	471.93	15.545	5.425	86.41	732	646.8	98.55	102.9	185.1	1.865	401.8	258.9	376.5	636.5	582.9	384.35	808	5381.35	
		冷奴	木綿豆腐	100	72	6.6	4.2	1.8	13	140	120	31	110	0.0	450.0	97.0	115.0	208.0	531.0	196.0	820.0	1271.0
			しょうが・おろし	5	2	0.0	0.0	0.4	29	7	1	1	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
こいくちしょうゆ	20		14	1.5	0.0	2.0	1140	78	6	13	32	2.9	83.6	14.0	16.8	32.2	45.8	32.2	156.4	323.6		
あまのり・焼きのり	2		4	0.8	0.1	0.9	11	48	6	6	14	0.0	41.1	18.5	13.2	31.8	45.0	11.5	72.9	90.1		
小計	127		92.11	9.003	4.304	4.936	1192.6	273	132.2	50.85	156.7	3.001	574.66	129.54	145.04	271.98	621.84	239.72	1049.26	1684.68		
ハニートースト	大根・根・皮むき・生	50	9	0.2	0.1	2.1	9	115	12	5	9	0.0	4.0	0.5	1.0	2.0	5.0	1.5	8.0	35.0		
	はちみつ	2	6	0.0	0.0	1.8	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	小計	52	14.88	0.204	0.05	3.644	8.64	115.26	11.54	5.02	8.58	0	4	0.5	1	2	5	1.5	8	35		
	夕食合計	432	578.92	24.752	9.779	94.99	1933.24	1035.06	242.29	158.77	350.38	4.866	980.46	388.94	522.54	910.48	1209.74	625.57	1885.26	7101.03		
	合計	1104.6	1883.13	45.95	66.437	270.455	3168.06	2384.74	506.682	277.778	708.63	7.9856	1810.47	743.69	913.78	1665.68	2486.76	1139.08	3749.17	11655		

2008 アルカリ性4日目

	料理名	[食品名]	[重量] g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	食塩 g	リジン mg	メチオニン mg	シスチン mg	グルタミン酸 mg	アルギニン mg	ヒスチジン mg	アスパラギン酸 mg	グルタミン酸 mg
朝	ハニートースト	食パン・市販品	60	158	5.6	2.6	28.0	300	58	17	12	50	0.8	134	89	125	214	178	125	241	1874
		はちみつ	20	59	0.0	0.0	18.0	1	3	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
		ソフトクリーム	12	91	0	10	0	59	3	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	92	217.2	5.62	2.64	43.96	301.4	60.8	17.8	12.2	50.6	0.78	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4
	すいとん汁	薄力粉	20	74	1.6	0.3	15.2	0	24	5	2	14	0.0	42	28	45	73	62	39	73	561
		こまつな・葉・生	60	8	0.9	0.1	1.4	9	300	102	7	27	0.0	34	7	5	12	33	14	59	88
		大根	25	5	0.1	0.0	1.0	5	58	6	3	5	0.0	3	1	1	1	3	1	5	22
		米みそ・甘みそ	6	13	0.6	0.2	2.3	144	20	5	2	8	0.4	27	7	8	15	42	15	66	98
	和風ハンバーグ	顆粒風味調味料	0.7	1.6	0.2	0.0	0	112	1	0	0.1	1.8	0.28	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	111.7	101.1	3.4	0.7	20.1	270.2	403.2	117.7	14.2	55.1	0.7	106.4	41.8	58.4	101.3	139.6	69.2	202.8	768.8
		豆乳	35	16	1.3	0.7	1.1	1	67	5	9	17	0.0	86	20	22	42	99	37	156	243
		薄力粉	25	92	2	0	19	1	30	6	3	18	0	53	35	56	91	77	49	91	702
	マカロン	ベーキングパウダー	0.5	1	0.0	0.0	0.1	34	20	12	0	19	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
		あずき・こしあん	20	31	2.0	0.1	5.4	1	12	5	6	17	0.0	141	29	30	59	116	66	226	288
		マカロン	1	8	0	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	81.5	147.315	5.224	2.067	25.637	40.7	128.27	28.14	17.775	70.32	0.0985	279.25	83.75	108.45	192.05	292.05	152.25	473.05	1232.7
	ナポリタン	朝食合計	285.2	465.6	14.2	5.4	89.7	612.3	592.2	163.6	44.1	176.0	1.5	519.5	214.4	291.7	507.5	609.9	346.3	916.5	3875.9
		マカロニス・バゲット・乾	80	302	10.4	1.8	57.8	2	160	14	44	104	0.0	237	182	274	456	401	274	474	4014
		青ピーマン・生	40	9	0.4	0.1	2.0	0	76	4	4	9	0.0	18	4	7	11	12	7	48	47
		たまねぎ・りんご・生	50	19	0.5	0.1	4.4	1	75	11	5	17	0.0	20	4	10	14	60	8	34	120
	おかじきも	トマト加工品・ケチャップ	15	18	0.3	0.0	4.1	195	71	3	3	5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0
		食塩	1	0	0	0	0	390	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
		醤油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	190	384.39	11.515	5.89	68.31	588	382.6	32.07	56.08	134.7	1.486	275.2	189.9	290.3	480.7	472.8	288.4	555.2	4180.8
	おかじきも	じゃがいも・生	50	38	0.8	0.1	8.8	1	205	2	10	20	0.0	44	13	11	23	38	14	154	115
		おから・新製法	50	56	3.1	1.8	6.9	3	175	41	20	50	0.0	203	51	53	107	198	101	342	502
		ひじき・ほしひじき	5	7	0.5	0.1	2.8	70	220	70	31	5	0.2	18	13	9	22	21	8	50	59
		にんじん・根・皮つき・生	40	15	0.2	0.0	3.6	10	112	11	4	10	0.0	8	2	2	5	14	4	27	50
	おかじきも	マヨネーズ・全卵型	20	141	0.3	15.1	0.9	138	4	2	0	7	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0
		塩	0.3	0	0	0	0	117	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	155.3	255.85	4.92	17.015	23.05	337.6	715.9	125.066	65.454	91.1	0.8773	272.2	77.7	75.2	156.3	271.1	126.65	572.2	725.95
		朝食合計	355.3	640.24	16.435	22.905	91.36	925.6	1098.4	157.136	121.534	225.8	2.3633	547.4	267.6	365.5	637	743.9	415.05	1127.4	4906.75
夕	納豆チャーハン	米・精白米(水稲)	80	284.8	4.88	0.72	61.68	0.8	70.4	4	18.4	75.2	0	180	122	114	238	394	131	467	902
		糸引き納豆	50	100	8.3	5.0	6.1	1	330	45	50	95	0.0	563	130	144	275	462	246	925	1589
		大豆もやし・生	30	11	1.1	0.5	0.7	1	48	7	7	15	0.0	60	14	18	33	70	31	214	142
		キャベツ・生	60	14	0.8	0.1	3.1	3	120	26	8	16	0.0	28	7	8	14	23	16	62	212
	揚げだし豆腐	醤油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		だし・煮	2	4	0	0	1	320	4	1	0	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	3	2	0	0	0	171	12	1	2	5	0	13	2	3	5	7	5	23	49
		小計	229	453.15	15.735	10.296	72.465	496.7	583.7	83.41	86.05	211.7	1.247	843.74	275.2	286.72	564.33	955.77	428.63	1691.16	2892.84
	揚げだし豆腐	木綿豆腐	100	72	6.6	4.2	1.6	13	140	120	31	110	0.0	450	97	115	208	531	196	820	1271
		生しいたけ・生	20	4	0.6	0.1	1.0	0	56	1	3	15	0.0	28	7	10	17	28	11	40	96
		こいくちしょうゆ	9	6	0.7	0.0	0.9	513	35	3	6	14	1.3	38	6	8	14	21	14	70	146
		じゃがいも・でん粉	3	10	0.0	0.0	2.4	0	1	0	0	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	フルーツ白玉	蜜糖・上白糖	3	11.52	0	0	2.976	0.03	0.06	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		こいくちしょうゆ	6	4.26	0.462	0	0.606	342	23.4	1.74	3.9	9.6	0.87	25.08	4.2	5.04	9.66	13.74	9.66	46.92	97.08
		大根	25	5	0.1	0.0	1.0	5	58	6	3	5	0.0	3	1	1	1	3	1	5	22
		薄力粉	3	11.04	0.24	0.051	2.277	0.06	3.6	0.69	0.36	2.1	0	6.3	4.2	6.72	10.92	9.24	5.88	10.92	84.21
	フルーツ白玉	油	7	64.47	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	176	187.68	8.723	11.359	12.821	873.3	316.68	131.97	46.59	156.4	2.175	549.55	119.4	144.42	261.52	603.64	238.43	993.42	1715.91
		白玉粉(もち米製品)	30	110.7	1.89	0.3	24	0.6	0.9	1.5	1.8	13.5	0	70	47	44	92	152	51	181	349
		パインアップル・缶詰	30	25.2	0.12	0.03	6.09	0.3	36	2.1	2.7	2.1	0	5	2	4	6	3	2	23	12
	フルーツ白玉	もも・缶詰・果肉	30	25.5	0.15	0.03	6.18	1.2	24	0.9	1.2	2.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		砂糖	9	34.56	0	0	8.928	0.09	0.18	0.09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	99	195.96	2.16	0.36	45.198	2.19	61.08	4.59	5.7	18.3	0	74.4	49.5	48.3	98.4	155.4	53.1	203.7	361.2
		夕食合計	504	836.79	26.618	22.015	130.484	1372.19	961.46	219.97	138.34	386.4	3.422	1467.69	444.1	479.44	924.25	1714.81	720.16	2888.28	4969.95
	合計	朝食合計	1144.5	1942.6	57.3	50.3	311.6	2910.0	2652.1	540.7	304.0	788.2	7.3	2534.6	926.1	1136.6	2068.8	3068.6	1481.5	4932.2	13752.6
		合計	1144.5	1942.6	57.3	50.3	311.6	2910.0	2652.1	540.7	304.0	788.2	7.3	2534.6	926.1	1136.6	2068.8	3068.6	1481.5	4932.2	13752.6

2008 アルカリ性5日目

	料理名	[食品名]	[重量] g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	食塩 g	リジン mg	メチオニン mg	シスチン mg	グルタミン酸 mg	アルギニン mg	ヒスチジン mg	アスパラギン酸 mg	グルタミン酸 mg
朝食	パン・市販品	食パン	60	158	5.6	2.6	28.0	300	58	17	12	50	0.8	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4
		はちみつ	20	59	0.0	0.0	15.9	1	3	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ソフトマーガリン	12	91	0.0	9.8	0.1	59	3	2	0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	豆・大豆	小計	92	308.16	5.668	12.432	44.104	360.2	64.04	19.48	12.44	52.64	0.924	133.8	88.8	124.8	214.2	178.2	124.8	240.6	1874.4
		木綿豆腐	100	72	6.8	4.2	1.6	13	140	120	31	110	0.0	450.0	97.0	115.0	208.0	531.0	196.0	820.0	1271.0
		薄力粉・1等	5	18	0.4	0.1	3.8	0	6	1	1	4	0.0	10.5	7.0	11.2	18.2	15.4	9.8	18.2	140.4
	青ピーマン・生	青ピーマン・生	20	4	0.2	0.0	1.0	0	38	2	2	4	0.0	9.2	2.0	3.6	5.6	6.0	3.4	23.8	23.6
		大豆もやし・生	30	11	1.1	0.5	0.7	1	48	7	7	15	0.0	60.0	14.1	18.0	33.0	69.9	30.9	213.6	141.9
		ソフトマーガリン	3	23	0.0	2.4	0.0	15	1	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	サフラワー油	サフラワー油	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		かつお・昆布だし	10	0	0.0	0.0	0.0	3	6	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		清酒・純米酒	20	21	0.1	0.0	0.7	1	1	1	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	7	5	0.5	0.0	0.7	399	27	2	5	11	1.0	29.3	4.9	5.9	11.3	16.0	11.3	54.7	113.3
		にんにく・りん茎・生	0.5	1	0.0	0.0	0.1	0	3	0	0	1	0.0	1.1	0.2	0.4	0.6	4.8	0.5	2.3	3.5
		小計	197.5	173.5	8.981	9.2295	8.7295	432.145	270.06	133.67	46.035	148.76	1.061	560.015	125.245	154.04	276.69	643.08	251.85	1132.595	1693.565
	野菜の甘酢和え	キャベツ・生	20	5	0.3	0.0	1.0	1	40	9	3	5	0.0	9.4	2.2	2.6	4.8	7.8	5.4	20.8	70.6
		にんにく・根、皮むき・生	10	4	0.1	0.0	0.9	3	27	3	1	2	0.0	2.1	0.5	0.8	1.2	3.6	0.9	6.8	12.4
		大根・根、皮むき・生	30	5	0.1	0.0	1.2	5	69	7	3	5	0.0	2.4	0.3	0.6	1.2	3.0	0.9	4.8	21.0
	食塩	食塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0	312	1	0	0	0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		サフラワー油	3	28	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		車輪・上白糖	5	19	0.0	0.0	5.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	穀物酢	穀物酢	7.5	2	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	76.3	62.405	0.4475	3.08	8.31	321.1	137.2	18.576	6.919	13.05	0.8028	13.9	3	3.8	7.2	14.4	7.2	32.4	104
	パイナップル・缶詰	パイナップル・缶詰	30	25	0.1	0.0	6.1	0	36	2	3	2	0.0	4.8	2.1	3.9	6.3	3.0	2.4	22.8	12.0
		小計	30	25.2	0.12	0.03	6.09	0.3	36	2.1	2.7	2.1	0	4.8	2.1	3.9	6.3	3	2.4	22.8	12
	朝食合計		395.8	569.265	15.2165	24.7715	67.2335	1113.75	507.3	173.826	68.094	216.55	2.7878	712.515	219.145	286.54	504.39	838.68	386.25	1428.395	3683.965
昼食	ご飯	米・新白米(水稲)	80	285	4.9	0.7	61.7	1	70	4	18	75	0.0	180.0	122.4	114.4	237.6	393.6	131.2	467.2	901.6
		小計	80	284.8	4.88	0.72	61.68	0.8	70.4	4	18.4	75.2	0	180	122.4	114.4	237.6	393.6	131.2	467.2	901.6
	おろし納豆	糸引き納豆	50	100	8.3	5.0	6.1	1	330	45	50	95	0.0	583.0	130.0	144.0	274.5	462.0	245.5	924.5	1589.0
		大根・根、皮むき・生	20	4	0.1	0.0	0.8	3	46	5	2	3	0.0	1.6	0.2	0.4	0.8	2.0	0.8	3.2	14.0
		こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.4	228	16	1	3	6	0.6	16.7	2.8	3.4	6.4	9.2	6.4	31.3	64.7
	小計	小計	74	106.44	8.638	5.02	7.274	232.4	391.6	50.76	54.6	104.8	0.58	581.32	133	147.76	281.74	473.16	252.54	958.98	1667.72
	セーフライ	薄力粉・1等	6	22	0.5	0.1	4.6	0	7	1	1	4	0.0	12.6	8.4	13.4	21.8	18.5	11.8	21.8	168.4
		おから・新製法	50	56	3.1	1.8	6.9	3	175	41	20	50	0.0	202.5	50.5	53.0	106.5	197.5	101.0	341.5	502.0
		じゃがいも・生	50	38	0.8	0.1	8.8	1	205	2	10	20	0.0	43.5	12.5	10.5	23.0	38.0	14.0	153.5	115.0
	にんにく・根、皮むき・生	にんにく・根、皮むき・生	15	6	0.1	0.0	1.4	4	41	4	1	4	0.0	3.2	0.8	0.9	1.8	5.4	1.4	10.2	18.6
		たまねぎ・りん茎・生	15	6	0.2	0.0	1.3	0	23	3	1	5	0.0	6.0	1.1	2.9	4.1	18.0	2.4	10.2	36.0
		サフラワー油	10	92	0.0	10.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ウスターソース・濃厚ソース	ウスターソース・濃厚ソース	8	11	0.1	0.0	2.5	176	17	5	2	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		マヨネーズ・全卵型	6	42	0.1	4.5	0.3	41	1	1	0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		キャベツ・生	40	9	0.5	0.1	2.1	2	80	17	6	11	0.0	18.8	4.4	5.2	9.6	15.6	10.8	41.6	141.2
	小計	小計	200	280.72	5.252	16.588	27.746	226.57	548.08	73.2	41.22	96.39	0.571	286.55	77.6	85.89	166.79	292.98	141.31	578.84	981.22
	ひじきの梅和え	ひじき・ほしひじき	5	7	0.5	0.1	2.8	70	220	70	31	5	0.2	17.8	12.7	9.3	22.0	21.2	8.1	50.0	59.4
		梅干し・塩漬	5	2	0.0	0.0	0.5	435	22	3	2	1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		みりん・本みりん	6	14	0.0	0.0	2.6	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	100	2	0.3	0.0	0.3	34	63	3	4	13	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		こいくちしょうゆ	6	4	0.5	0.0	0.6	342	23	2	4	10	0.9	25.1	4.2	5.0	9.7	13.7	9.7	46.9	97.1
		小計	122	29.32	1.355	0.075	6.833	881.18	328.82	78.11	40.72	29.07	2.255	42.88	16.9	14.34	31.66	34.94	17.71	96.92	156.43
	昼食合計		476	701.28	20.125	22.403	103.533	1340.95	1338.9	206.07	154.94	305.46	3.406	1090.75	349.9	362.39	717.79	1194.68	542.76	2101.94	3706.97

2008 アルカリ性5日目

2006 アレルギー5日間																					
	料理名	[食品名]	[重量]	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	食塩	リジン	メチオニン	シスチン	含硫アミノ酸	アルギニン	ヒスチジン	アスパラギン酸	グルタミン酸
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
間食	みたらし団子	白玉粉(もち米製品)	40	148	2.5	0.4	32.0	1	1	2	2	18	0.0	92.8	63.2	59.2	122.8	203.2	67.6	241.2	465.6
		こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.4	228	16	1	3	6	0.6	16.7	2.8	3.4	6.4	9.2	6.4	31.3	64.7
		車糖・上白糖	4	15	0.0	0.0	4.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		じゃがいもでん粉	0.3	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		間食合計	48.3	166.79	2.8283	0.4003	36.6168	228.846	16.982	3.23	5.018	24.52	0.58	109.52	66	62.56	129.24	212.36	74.04	272.48	530.32
夕食	和風スパゲッティ	マカロニ・スパゲッティ・乾	80	302	10.4	1.8	57.8	2	160	14	44	104	0.0	236.8	182.4	273.6	456.0	400.8	273.6	473.6	4013.6
		たまねぎ・りんご・生	35	13	0.4	0.0	3.1	1	53	7	3	12	0.0	14.0	2.5	6.7	9.5	42.0	5.6	23.8	84.0
		にんにく・りんご・生	3	4	0.2	0.0	0.8	0	16	0	1	5	0.0	6.3	1.5	2.2	3.7	28.5	2.9	13.5	20.7
		生しいたけ・生	20	4	0.6	0.1	1.0	0	56	1	3	15	0.0	27.8	7.2	9.6	17.2	25.8	11.4	40.2	96.0
		オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		食塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0	312	1	0	0	0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		こいくちしょうゆ	6	4	0.5	0.0	0.6	342	23	2	4	10	0.9	25.1	4.2	5.0	9.7	13.7	9.7	46.9	97.1
		こしょう・混合、粉	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0	1	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	149	364.812	12.0132	5.9284	63.3516	657.04	309.96	25.346	54.984	144.55	1.663	310.01	197.72	297.05	496.03	510.84	303.14	598.05	4311.41
	野菜スープ	にんじん・根、皮むき・生	15	6	0.1	0.0	1.4	4	41	4	1	4	0.0	3.2	0.8	0.9	1.8	5.4	1.4	10.2	18.6
		ごまつな・寒・生	60	8	0.9	0.1	1.4	9	300	102	7	27	0.0	34.2	6.8	4.8	12.0	33.0	13.8	58.8	87.6
		青ピーマン・生	20	4	0.2	0.0	1.0	0	38	2	2	4	0.0	9.2	2.0	3.6	5.6	6.0	3.4	23.8	23.6
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	195	1	0	0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		ソフトマーガリン	3	23	0.0	2.4	0.0	15	1	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		固形コンソメ	1	2	0.1	0.0	0.4	170	2	0	0	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		こしょう・混合、粉	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0	1	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	99.7	44.182	1.2732	2.6784	4.4036	392.72	383.17	109.7	11.33	36.57	0.9787	46.55	9.35	9.3	19.4	44.4	18.55	92.8	129.8
	桃寒天	もも・缶詰・果肉	30	26	0.2	0.0	6.2	1	24	1	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		てんぐさ・寒天	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		車糖・上白糖	10	38	0.0	0.0	9.9	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		小計	140.9	108.854	1.4444	2.7208	20.6552	394.11	408.74	111.46	12.79	39.58	0.9789	46.55	9.35	9.3	19.4	44.4	18.55	92.8	129.8
	夕食合計		389.6	517.8	14.7	11.3	88.4	1443.9	1101.9	246.5	79.1	220.7	3.6	403.1	216.4	315.7	534.8	599.6	340.2	783.7	4571.0
合計		1309.7	1955.2	52.9	58.9	295.8	4127.4	2965.1	629.6	307.2	767.2	10.4	2315.9	851.5	1027.1	1886.3	2845.4	1343.3	4586.5	12492.3	