

食べものにかかわる「単位」

重さや濃さ、長さ、時間などをあらわす単位はたくさんあります。

またg(グラム)やkg(キログラム)のように同じ重さを計る仲間でも、

大きさによって使う単位は変わってきます。

今回は食べものによく使われる単位をみていきましょう。

重さの単位

食べものの量は重さで計ることが多く、単位はg(グラム)です。たとえば、「にわたりの卵は1つ60g」というように使います。また、みんなの体重を計るときはkg(キログラム)であらわします。gの1,000倍の重さがkgです。kgをさらに1,000倍にすると単位はt(トン)。穀物の収穫量などを計るときに使います。

gよりもずっと小さな重さにはmg(ミリグラム)。mgはgの1,000分の1で、ビタミンやカルシウムなど食べもののなかにある物質をあらわすときによく使います。mgの1,000分の1はμg(マイクログラム)です。

gやmgは食品のふくろやラベルに書かれている「栄養成分表示」で見ることが出来ます。いつも食べているものに、どれくらいの栄養が入っているか調べてみましょう。

ぼくの体重は
20 kg

20,000 g
だね



表 栄養成分表示(一般的な牛乳の例)

栄養成分表示(100 mlあたり)		
エネルギー	69 kcal	炭水化物 5.0 g
たんぱく質	3.4 g	ナトリウム 41 mg
脂質	3.9 g	カルシウム 107 mg

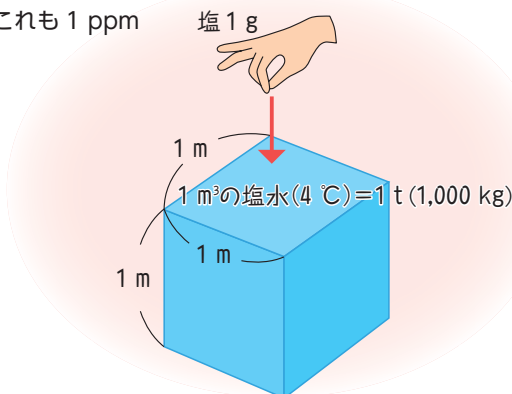
●みんなの飲む牛乳にはどんな栄養があるかな？
ml(ミリリットル)は容積、kcal(カロリー)は熱量をあらわす単位だよ。

濃さ[割合]の単位

濃さをあらわす単位は% (パーセント)です。100gの塩水のなかに1gの塩が入っていれば、塩の濃さは1%となります。ちなみに海水の塩の濃さは約3.5%です。

%よりも小さな割合をあらわす場合にはppm(ピーピーエム)という単位を使います。ppmは100万分の1(1kgのなかに1mgが含まれたもの)をあらわします。1%は10,000ppmです。食品のなかに含まれる食品添加物などは濃さの上限が決まられていて、その濃さをあらわす単位にppmがよく使われます。

▶これも1ppm



コラム

大きさによって使う「単位接頭辞」

重さ、長さ、時間をあらわすとき、数の大きさをまとめるために補助的に使う単位(単位接頭辞)があります。大きい方の接頭辞はコンピューターのデータ容量をあらわすときにも使われます。

●「国際単位系」のSI接頭辞の例

接頭辞	記号	大きさ
テラ	T	1,000,000,000,000倍(=兆)
ギガ	G	1,000,000,000倍(=十億)
メガ	M	1,000,000倍(=百万)
キロ	k	1,000倍(=千)
[基本単位]		
	〈時間〉 秒(s)	〈重さ〉 グラム(g)
		〈長さ〉 メートル(m)
ミリ	m	1,000分の1
マイクロ	μ	1,000,000分の1
ナノ	n	1,000,000,000分の1
ピコ	p	1,000,000,000,000分の1