

## 日本人の食品別、脂質の摂取量

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			脂肪酸 データの有 無 注2)	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) 注1)
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率 累計(%) 注3)		
1	14006	調合油	218,914.20	11.2	11.2	○	218,914.20
2	12004	鶏卵	112,364.98	5.7	16.9	○	1,090,922.10
3	11129	豚ばら	91,099.83	4.6	21.5	○	263,294.30
4	13003	普通牛乳	90,352.65	4.6	26.2	○	2,377,701.40
5	11221	鶏もも	70,651.29	3.6	29.8	○	504,652.10
6	17043	マヨネーズ(卵黄型)	60,833.94	3.1	32.9	○	84,141.00
7	11186	ウイナーソーセージ	57,770.07	2.9	35.8	○	202,702.00
8	4040	油揚げ	45,821.09	2.3	38.1	○	138,432.30
9	17051	カレーウ	40,595.81	2.1	40.2	○	119,049.30
10	11123	豚ロース	40,477.34	2.1	42.3	○	210,819.50
11	11163	豚ひき肉	36,981.27	1.9	44.2	○	244,909.10
12	1026	食パン	32,184.16	1.6	45.8	○	731,458.10
13	4032	木綿豆腐	30,884.26	1.6	47.4	○	735,339.60
14	1088	めし	30,780.58	1.6	49.0	○	10,260,194.50
15	10173	さんま	29,611.19	1.5	50.5	○	120,370.70
16	11046	牛ばら	28,500.68	1.5	51.9	○	66,903.00
17	11130	豚もも	28,205.21	1.4	53.4	○	276,521.70
18	11183	ベーコン	26,037.24	1.3	54.7	○	66,591.40
19	4046	糸ひき納豆	24,007.57	1.2	55.9	○	240,075.70
20	14001	オリーブ油	23,487.20	1.2	57.1	○	23,487.20
21	14017	有塩バター	23,428.60	1.2	58.3	○	28,924.20
22	11030	牛かた/部位不明の牛肉	22,952.54	1.2	59.5	○	117,104.80
23	14021	ファットスプレッドマーガリン	19,520.62	1.0	60.5	○	28,706.80
24	10139	塩ざけ	19,052.95	1.0	61.4	○	171,648.20
25	11034	牛かたロース	18,194.75	0.9	62.4	○	68,919.50
26	10241	ぶり	17,992.52	0.9	63.3	○	102,230.20
27	11089	牛ひき肉	17,647.70	0.9	64.2	○	116,872.20
28	4039	生揚げ	17,616.39	0.9	65.1	○	155,897.30
29	17045	淡色辛みそ	17,567.90	0.9	66.0	○	292,798.30
30	13040	プロセスチーズ	17,265.33	0.9	66.9	○	66,405.10
31	14008	なたね油	16,813.60	0.9	67.7	○	16,813.60
32	11219	鶏むね	15,783.06	0.8	68.5	○	136,060.90
33	5018	ごま(炒り)	14,531.72	0.7	69.3	○	26,811.30
34	11119	豚かたロース	14,504.18	0.7	70.0	○	75,542.60
35	11176	ロースハム	14,438.68	0.7	70.7	○	103,875.40
36	14002	ごま油	13,332.30	0.7	71.4	○	13,332.30
37	15116	ミルクチョコレート	13,245.26	0.7	72.1	○	38,842.40
38	4033	絹ごし豆腐	12,213.01	0.6	72.7	○	407,100.20
39	10161	塩さば	10,994.36	0.6	73.3	○	57,562.10
40	10154	まさば	9,976.40	0.5	73.8	○	82,449.60
41	15103	ホットチップス	9,634.94	0.5	74.3	○	27,372.00
42	15098	ソフトビズケット	9,573.81	0.5	74.8	○	34,687.70
43	13025	プレーンヨーグルト	9,514.04	0.5	75.3	○	317,134.80
44	11115	豚かた	9,428.91	0.5	75.7	○	64,581.60
45	12005	ゆで卵	9,064.82	0.5	76.2	○	90,648.20
46	17040	フレンチドレッシング	8,932.74	0.5	76.6	○	21,319.20
47	1034	ロールパン	7,299.51	0.4	77.0	○	81,105.70
48	11218	鶏手羽	7,142.74	0.4	77.4	○	48,922.90
49	15082	バターケーキ	6,920.83	0.4	77.7	○	27,140.50
50	10144	大西洋さけ・養殖	6,564.66	0.3	78.1	○	40,774.30

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			脂肪酸 データの有 無 注2)	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) 注1)
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率 累計(%) 注3)		
51	10243	はまち・養殖	6,489.52	0.3	78.4	○	35,656.70
52	14020	ソフトタイプマーガリン	6,159.66	0.3	78.7	○	7,548.60
53	4041	がんもどき	5,989.61	0.3	79.0	○	33,649.50
54	10263	まぐろ油漬缶詰ライト	5,815.30	0.3	79.3	○	26,798.60
55	15075	ショートケーキ	5,605.11	0.3	79.6	○	40,036.50
56	17042	マヨネーズ(全卵型)	5,457.82	0.3	79.9	○	7,248.10
57	15076	デニッシュペストリー	5,281.87	0.3	80.2	○	25,516.30
58	10386	さつま揚げ	5,141.90	0.3	80.4	○	138,970.20
59	11230	鶏ひき肉	5,033.56	0.3	80.7	○	60,645.30
60	1035	クロワッサン	4,611.48	0.2	80.9		17,207.00
61	15114	カバーリングチョコレート	4,549.32	0.2	81.1	○	17,981.50
62	13045	ラクトアイス(普通脂肪)	4,520.29	0.2	81.4	○	33,237.40
63	4053	調整豆乳	4,516.14	0.2	81.6	○	125,448.20
64	1056	インスタントラーメン(油揚げ味付け麺)	4,375.70	0.2	81.8	○	26,201.80
65	15070	クリームパン	4,293.16	0.2	82.0	○	39,386.80
66	11047	牛もも	4,286.12	0.2	82.3	○	32,226.50
67	17046	赤色辛みそ	4,231.64	0.2	82.5	○	76,938.90
68	11189	フランクフルトソーセージ	4,227.53	0.2	82.7	○	17,115.50
69	17052	ハヤシルウ	4,199.10	0.2	82.9	○	12,647.90
70	13015	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	4,111.99	0.2	83.1	○	9,767.20
71	4034	ソフト豆腐	3,496.38	0.2	83.3	○	105,950.80
72	7006	アボカド	3,416.30	0.2	83.5	○	18,269.00
73	14016	ラート	3,364.90	0.2	83.6	○	3,364.90
74	1028	コッペパン	3,361.32	0.2	83.8	○	88,455.70
75	10134	しろさけ	3,355.98	0.2	84.0	○	81,853.20
76	10006	まあじ開き干し	3,198.69	0.2	84.1	○	36,348.80
77	10130	ぎんざけ・養殖	3,115.72	0.2	84.3	○	24,341.60
78	15073	シュークリーム	3,079.45	0.2	84.5	○	22,643.00
79	10174	さんま(焼き)	3,040.83	0.2	84.6	○	14,761.30
80	15077	イーストーナッツ	3,034.56	0.2	84.8	○	14,875.30
81	10193	まだい・養殖	2,896.28	0.1	84.9	○	26,817.40
82	1059	中華カップめん(油揚げ麺)	2,852.36	0.1	85.1	○	14,479.00
83	4042	凍り豆腐	2,783.89	0.1	85.2	○	8,385.20
84	4024	ゆで大豆	2,762.78	0.1	85.4	○	30,697.50
85	1079	乾燥パン粉	2,746.32	0.1	85.5	○	40,387.10
86	15069	あんパン	2,711.05	0.1	85.6		51,151.80
87	1039	ゆでうどん	2,644.19	0.1	85.8	○	661,047.70
88	5036	バターピーナッツ(フライ塩味付き)	2,626.71	0.1	85.9	○	5,120.30
89	10162	さば開き干し	2,512.79	0.1	86.0	○	8,816.80
90	13005	低脂肪加工乳	2,487.78	0.1	86.2	○	248,778.10
91	1083	精白米	2,487.46	0.1	86.3	○	276,384.60
92	15078	ケーキーナッツ	2,481.87	0.1	86.4	○	21,032.80
93	10381	焼き竹輪	2,418.21	0.1	86.5	○	120,910.30
94	15102	コーンスナック	2,413.91	0.1	86.7	○	8,907.40
95	5014	くるみ(炒り)	2,398.92	0.1	86.8	○	3,486.80
96	15104	成形ポテトチップス	2,354.56	0.1	86.9	○	7,358.00
97	17047	麦みそ	2,308.43	0.1	87.0	○	53,684.40
98	10171	さわら	2,303.60	0.1	87.1	○	23,748.50
99	5035	落花生(炒り)	2,285.94	0.1	87.2	○	4,627.40
100	4038	焼き豆腐	2,285.18	0.1	87.4	○	40,090.90

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			脂肪酸 データの有 無 注2)	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) 注1)
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率 累計(%) 注3)		
101	4036	沖縄豆腐	2,276.18	0.1	87.5	○	31,613.60
102	15080	アップルパイ	2,270.98	0.1	87.6	○	12,977.00
103	13043	アイスクリーム(普通脂肪)	2,250.58	0.1	87.7	○	28,132.20
104	5037	ピーナッツバター	2,241.70	0.1	87.8	○	4,421.50
105	1049	蒸し中華めん	2,230.33	0.1	87.9	○	131,195.80
106	10047	まいわし	2,189.82	0.1	88.0	○	15,754.10
107	11195	焼き豚	2,181.27	0.1	88.2	○	26,600.80
108	13024	コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪)	2,166.52	0.1	88.3	○	5,656.70
109	10163	しめさば	2,123.76	0.1	88.4	○	7,895.00
110	15072	チョコロネ	2,095.69	0.1	88.5	○	17,610.80
111	15086	プリン	2,067.00	0.1	88.6	○	41,340.00
112	10087	秋かつお	2,059.14	0.1	88.7	○	33,212.00
113	1060	焼そばカップめん(油揚げ麺)	2,054.81	0.1	88.8	○	10,872.00
114	11126	豚ロース(皮下脂肪なし)	2,021.16	0.1	88.9	○	16,984.50
115	10388	魚肉ソーセージ	2,017.64	0.1	89.0	○	28,022.80
116	11008	和牛かたロース	2,015.86	0.1	89.1	○	5,390.00
117	14003	米ぬか油	1,987.70	0.1	89.2	○	1,987.70
118	10264	まぐろ油漬缶詰ホワイト	1,966.85	0.1	89.3	○	8,334.10
119	10003	まあじ	1,960.46	0.1	89.4	○	56,013.20
120	13022	コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪)	1,923.71	0.1	89.5	○	7,756.90
121	6061	キャベツ	1,896.34	0.1	89.6	○	948,167.70
122	4023	乾燥国産大豆	1,793.18	0.1	89.7	○	9,437.80
123	1062	和風カップめん(油揚げ麺)	1,770.61	0.1	89.8	○	8,809.00
124	10248	ほっけ開き干し	1,768.56	0.1	89.9	○	25,631.30
125	15057	揚げせんべい	1,765.00	0.1	90.0	○	10,085.70

注1)食品の摂取量は「平成24年度食事しらべ(厚生労働省)」より計算

注2)脂肪酸データの有無の欄の○印は、文部科学省の平成26年度分析事業まででデータのある食品

注3)寄与率の累計が90%までの食品を表示

※ 網掛けは、脂肪酸組成のデータが無い食品