

日本食品標準成分表2010（仮称）の本表想定様式

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Moisture	エネルギー Energy	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																				備考 Remarks																				
							ミネラル Minerals										ビタミン Vitamins																														
							ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロチン Carotenes	ビタミンA Vitamin A	ビタミンB1 Vitamin B1	ビタミンB2 Vitamin B2	ビタミンB6 Vitamin B6	ナイアシン Nicotin		ビタミンB12 Vitamin B12	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantoic acid	ビオチン Biotin	アスコルビク酸 Ascorbic acid	脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers											
							α	β	α	β	α	β	α	β	α	β	α	β	α	β	α	β	α	β	α	β		α	β	α	β	α	β	α	β	α	β	α	β	α	β	α	β				
01001	穀類 アマランサス Amaranth 玄麦 Whole grain, raw	0	358	1498	13.5	12.7	6.0	64.9	2.9	1	600	160	270	540	9.4	5.8	0.92	6.14	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	1.3	2.3	0.2	0.7	(0)	0.04	0.14	1.0	0.58	(0)	130	1.69	(0)	1.18	1.48	2.10	(0)	1.1	6.3	7.4	0	
01002	あわ Foxtail millet 精白粒 Milled grain, raw	0	364	1523	12.5	10.5	2.7	73.1	1.2	1	280	14	110	280	4.8	2.7	0.45	0.89	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	0.6	0	2.2	0	(0)	0.20	0.07	1.7	0.18	(0)	29	1.84	(0)	-	-	-	(0)	0.4	3.0	3.4	0	うるち、もちを含む ¹⁾ 歩留り ²⁾ : 70~80%	
01003	あわもち Glutinous cake えんぱく Oats	0	211	883	48.0	4.4	0.8	46.5	0.3	1	77	7	28	87	0.4	1.1	0.19	0.48	(0)	0	(0)	0	(0)	(0)	0.1	Tr	1.4	0	(0)	0.05	0.03	0.3	0.03	(0)	7	0.61	(0)	-	-	-	(0)	0	1.5	1.5	0	原材料配合割合：もちあわ50、もち米50 ³⁾	
01004	オートミール Oatmeal, raw おおむぎ Barley	0	380	1590	10.0	13.7	5.7	69.1	1.5	3	260	47	100	370	3.9	2.1	0.28	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	0.6	0.1	0	0	(0)	0.20	0.08	1.1	0.11	(0)	30	1.29	(0)	-	-	-	(0)	3.2	6.2	9.4	0		
01005	七分つき押麦 Under-milled pressed grain, raw	0	341	1427	14.0	10.9	2.1	72.1	0.9	2	220	23	46	180	1.3	1.4	0.32	0.85	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	Tr	0.1	0	(0)	0.22	0.07	3.2	0.14	(0)	17	0.43	(0)	0.58	0.20	0.91	(0)	6.3	4.0	10.3	0	歩留り：玄皮麦 60~65%、玄標麦 65~70% ⁴⁾	
01006	押麦 Pressed grain, raw	0	340	1423	14.0	6.2	1.3	77.8	0.7	2	170	17	25	110	1.0	1.2	0.40	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.06	0.04	1.8	0.14	(0)	9	0.46	(0)	0.36	0.12	0.56	(0)	6.0	3.6	9.6	0	歩留り：玄皮麦45~55%、玄標麦 55~65% ⁵⁾	
01007	米粒麦 Splitled grain, raw	0	343	1435	14.0	7.0	2.1	76.2	0.7	2	170	17	25	140	1.2	1.2	0.37	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.19	0.05	2.3	0.19	(0)	10	0.64	(0)	0.58	0.20	0.91	(0)	6.0	2.7	8.7	0	別名：切断麦。白麦を含む 歩留り：玄皮麦 40~50%、玄標麦 50~60% ⁶⁾ 原材料配合割合：大麥粉 50、小麦粉 50 ⁷⁾	
01008	大麦めん Noodles 乾 Dry form, raw	0	339	1418	14.0	12.9	1.7	68.0	3.4	1100	240	27	63	200	2.1	1.5	0.33	0.90	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.21	0.04	3.5	0.09	(0)	19	0.64	(0)	0.42	0.16	0.82	(0)	3.6	2.7	6.3	2.8		
01009	ゆで Dry form, boiled	0	122	510	70.0	4.8	0.6	24.3	0.3	64	10	12	18	61	0.9	0.6	0.13	0.27	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.04	0.01	1.0	0.01	(0)	5	0.26	(0)	0.15	0.05	0.29	(0)	1.2	1.3	2.5	0.2		
01010	麦ごがし Roasted flour	0	391	1636	3.5	12.5	5.0	77.1	1.9	2	490	43	130	340	3.1	3.8	0.41	1.81	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	0.5	0.1	0.2	0	(0)	0.09	0.10	7.6	0.09	(0)	24	0.28	(0)	1.39	0.47	2.17	(0)	5.2	10.3	15.5	0	別名：こうせん、はったい粉	
(01004)	オートミール→えんぱく きび Proso millet	0	356	1490	14.0	10.6	1.7	73.1	0.6	2	170	9	84	160	2.1	2.7	0.38	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0.5	0.3	(0)	0.15	0.05	2.0	0.20	(0)	13	0.94	0	-	-	-	(0)	0.1	1.6	1.7	0	うるち、もちを含む ¹⁾ 歩留り ²⁾ : 70~80%	
01011	精白粒 Milled grain, raw	0	356	1490	14.0	10.6	1.7	73.1	0.6	2	170	9	84	160	2.1	2.7	0.38	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0.5	0.3	(0)	0.15	0.05	2.0	0.20	(0)	13	0.94	0	-	-	-	(0)	0.1	1.6	1.7	0	歩留り ²⁾ : 70~80%	
01012	こむぎ Wheat 【玄麦】 【Whole grain】 国産 Domestic 普通 Medium, raw	0	337	1410	12.5	10.6	3.1	72.2	1.8	2	470	26	80	350	3.2	2.6	0.35	3.90	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.41	0.09	6.3	0.35	(0)	38	1.03	(0)	0.56	0.35	1.53	(0)	0.7	10.1	10.8	0		
01013	輸入 軟質 Soft, raw	0	348	1456	10.0	10.1	3.3	75.2	1.4	2	390	36	110	290	2.9	1.7	0.32	3.79	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.49	0.09	5.0	0.34	(0)	40	1.07	(0)	0.60	0.38	1.63	(0)	1.4	9.8	11.2	0		
01014	硬質 Hard, raw	0	334	1397	13.0	13.0	3.0	69.4	1.8	2	340	26	140	320	3.2	3.1	0.43	4.09	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.35	0.09	5.8	0.34	(0)	49	1.29	(0)	0.54	0.34	1.49	(0)	1.5	9.9	11.4	0		
01015	【小麦粉】 【Wheat flour】 薄力粉 Soft flour 1等 First grade	0	368	1540	14.0	8.0	1.7	75.9	0.4	2	120	23	12	70	0.6	0.3	0.09	0.50	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	0.3	0.2	0	0	(0)	0.13	0.04	0.7	0.03	(0)	9	0.53	(0)	0.39	0.15	0.86	(0)	1.2	1.3	2.5	0		
01016	2等 Second grade	0	369	1544	14.0	8.8	2.1	74.6	0.5	2	150	27	30	90	1.1	0.7	0.18	0.77	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	1.0	0.6	0	0	(0)	0.24	0.05	1.2	0.09	(0)	14	0.62	(0)	0.48	0.19	1.07	(0)	1.2	1.5	2.7	0		