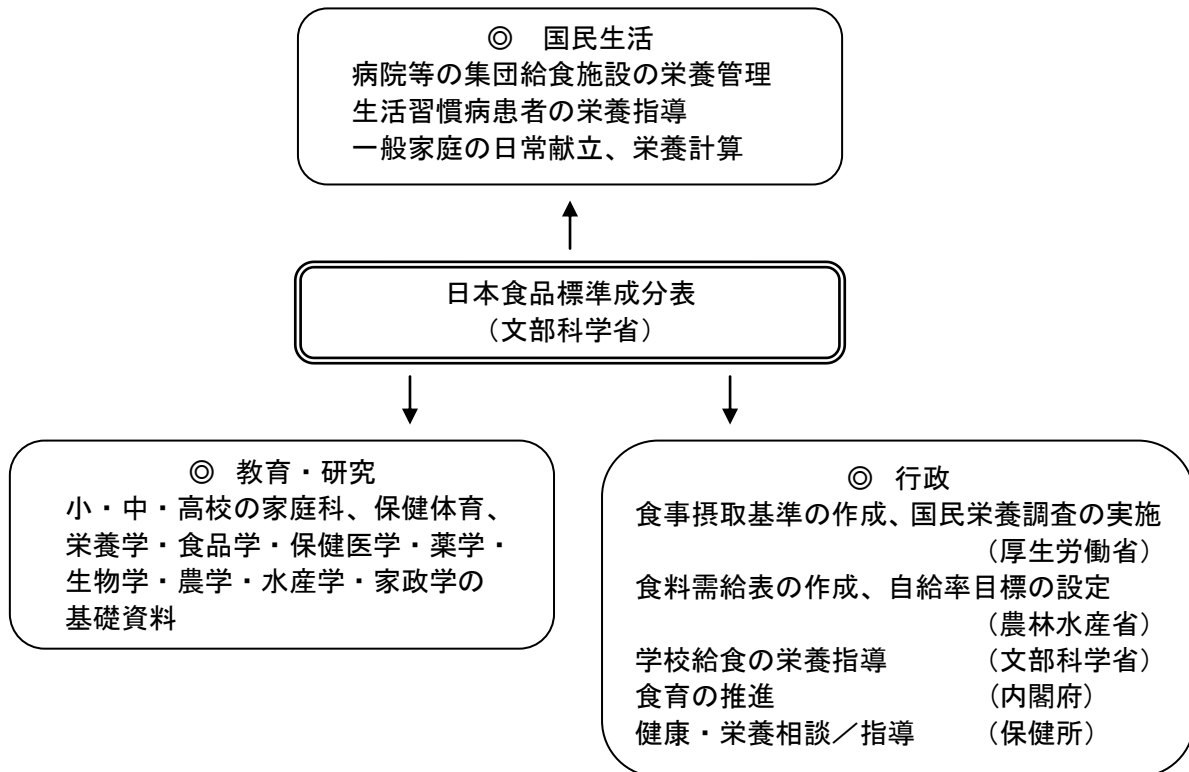


日本食品標準成分表の概要

1 日本食品標準成分表の目的及び性格

- (1) 日本食品標準成分表は、戦後の国民栄養改善の見地から、食品に含まれる栄養成分の基礎的データ集として、昭和25年に経済安定本部が取りまとめたのに始まり、昭和31年の科学技術庁の発足に伴い、資源行政の一環として資源調査会が引き継ぎ、また、省庁再編後も文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会が引き継いで、60年間にわたって継続的に取り組んできているものである。
- (2) 日本食品標準成分表は、栄養指導や生活習慣病の予防などの観点から、学校給食や病院等の給食の場や食事療法の問題等を抱える一般家庭でも活用されているほか、教育・研究や行政においても広く活用されているものであり、こうした広い利用目的に対応するため、我が国において常用される食品の標準的な成分値を1食品1標準成分値を原則として、可食部100g当たりの数値で示している。



- (3) 日本食品標準成分表は、以下の販売実績からわかるように、食品の成分値に関する唯一の公的データ集として、バイブルとして幅広く利用されているところ。

「五訂増補日本食品標準成分表」の販売部数（累計）

政府刊行物（独立行政法人国立印刷局）：約9千部

民間出版社によるデータ転載書籍：約150万部

2 「日本食品標準成分表2010」に収載の食品数及び成分項目

(1) 収載食品数

食品群	食品数
1 穀類	138
2 いも及びでん粉類	40
3 砂糖及び甘味類	23
4 豆類	73
5 種実類	37
6 野菜類	326
7 果実類	157
8 きのこと類	36
9 藻類	47
10 魚介類	388
11 肉類	244
12 卵類	20
13 乳類	52
14 油脂類	22
15 菓子類	120
16 し好飲料類	55
17 調味料及び香辛料類	84
18 調理加工食品類	16
合 計	1,878

(2) 成分項目

エネルギー			
水分			
たんぱく質			
アミノ酸組成によるたんぱく質			
脂質			脂肪酸
トリアシルグリセロール当量			飽和
炭水化物			一価不飽和
灰分			多価不飽和
無機質			コレステロール
ナトリウム		A	食物繊維
カリウム			水溶性
カルシウム			不溶性
マグネシウム			総量
リン		D	食塩相当量
鉄		E	
亜鉛			
銅			
マンガン			
ヨウ素			
セレン			
クロム			
モリブデン			
		レチノール	
		α-カロテン	
		β-カロテン	
		β-クリプトキサンチン	
		β-カロテン当量	
		レチノール当量	
		α-トコフェロール	
		β-トコフェロール	
		γ-トコフェロール	
		δ-トコフェロール	
		K	
		B ₁	
		B ₂	
		ナイアシン	
		B ₆	
		B ₁₂	
		葉酸	
		パントテン酸	
		ビオチン	
		C	