

日本食品標準成分表の改訂について

平成 27 年 11 月
科学技術・学術政策局
政策課 資源室

【概要】

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会の下に食品成分委員会を設置し、日本食品標準成分表の改訂について検討。今般、15年ぶりとなる収載食品の拡充や、新たに炭水化物成分表を作成するなど、大幅な改訂を行い、下記の各成分表を年内に公表の予定。

- 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）
- 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）アミノ酸成分表編
- 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）脂肪酸成分表編
- 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）炭水化物成分表編

【改訂の経緯】

日本食品標準成分表は、食品成分に関する唯一の公的データであり、給食・調理現場等での栄養管理・指導はもとより、教育、研究、行政分野での基礎資料として幅広く活用。一方、本成分表については、

- (1) 新規の流通食品や品種改良の影響、加熱調理による成分変化などが十分に反映されていないこと
- (2) 炭水化物について組成レベルの成分値が把握されていないこと
- (3) たんぱく質及び脂質について、一部食品の組成レベルの成分値が把握されていないこと

等の課題が存在。このため、諸課題に対し検討作業を重ね、大幅に改訂。

【改訂のポイント】

1 収載食品の充実（15年ぶりに食品数を拡充） 収載食品数 1,878 食品→2,191 食品（313 食品増）

- (1) 日本人の伝統的な食文化を代表する食品（刺身、天ぷら等）
〔例：（刺身）まだい、するめいか、（天ぷら）きす、バナメイエビ 等〕
- (2) 健康志向を反映した食品
〔例：五穀、あまに油、えごま油 等〕
- (3) 子どものアレルギー増加に配慮した食品
〔例：米粉、米粉パン、米粉めん 等〕
- (4) 栄養成分表示の義務化にも対応した調理後食品
〔例：とりのから揚げ、とんかつ、魚のフライ、肉・野菜等の焼き、ゆで 等〕

(参考1)「調理後食品」の収載数

食品群	食品数		内訳（成分表 2015 年版）
	成分表 2010	成分表 2015 年版	
1 穀類	33	35	ゆで 12、炊き 23
2 いも及びでん粉類	9	21	ゆで 15、蒸し 4、素揚げ 1、天ぷら 1
4 豆類	8	17	ゆで 14、油抜き 1、湯戻し 1、焼き 1
5 種実類	2	4	ゆで 3、いり 1
6 野菜類	114	135	ゆで 88、焼き 1、塩漬 13、ぬかみそ漬 6、油いため 19、素揚げ 2、天ぷら 1、水さらし 2、塩蔵・塩抜き 1、電子レンジ調理 1、グラッセ 1
8 きのこと類	11	24	ゆで 15、焼き 1、油いため 8
9 藻類	1	5	ゆで 2、油いため 2、水戻し 1
10 魚介類	62	80	ゆで・水煮 28、焼き 43、蒸し 1、から揚げ 1、フライ 4、天ぷら 3
11 肉類	14	43	ゆで 13、焼き 25、から揚げ 2、とんかつ 3
12 卵類	5	5	ゆで 2、焼き 2、蒸し 1
合計	259	369	

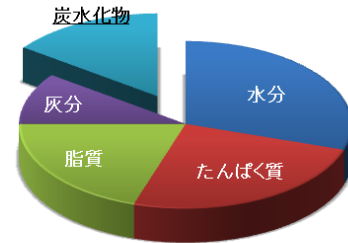
(参考2) 日本食品標準成分表の沿革

名 称	公表年	食品数
日本食品標準成分表	昭和25年（1950年）	538
改訂日本食品標準成分表	昭和29年（1954年）	695
三訂日本食品標準成分表	昭和38年（1963年）	878
四訂日本食品標準成分表	昭和57年（1982年）	1,621
五訂日本食品標準成分表	平成12年（2000年）	1,882
五訂増補日本食品標準成分表	平成17年（2005年）	1,878
日本食品標準成分表2010	平成22年（2010年）	1,878
日本食品標準成分表2015年版（七訂）	平成27年（2015年）（予定）	2,191

2 収載成分の充実

炭水化物成分表の新規作成。アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表の充実

(1) 炭水化物を構成するでん粉、糖類等を直接分析し、炭水化物成分表を新たに作成（854 食品）。（これまでは、100g から水分、たんぱく質、脂質及び灰分を差し引いた「差引き法による炭水化物量」を収載。）



(2) 既存のアミノ酸成分表及び脂肪酸成分表も、収載食品数を大幅に増加。

- アミノ酸成分表：337 食品→1,558 食品（1,221 食品増）
- 脂肪酸成分表：1,262 食品→1,782 食品（ 520 食品増）

3 社会のニーズに対応

各成分表のデータファイルを公開。「そう菜」項を新規に掲載

(1) 成分表のデータファイルをインターネット上に公開（日本語版及び英語版）。

(参考 3) インターネットで公開する成分表のデータのイメージ

(日本語版)

食品群	食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー (kcal)	エネルギー (kJ)	水分	たんぱく質	脂質	...
			Tagnames	REFUSE	ENERC_KCAL	ENERC	WATER	—	—	...
			単位	%	kcal/100 g	kJ/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	...
01	01001	1	アマランサス 玄穀	0	358	1498	13.5	12.7	6.0	...
01	01002	2	あわ 精白粒	0	367	1538	13.3	11.2	4.4	...
01	01003	3	あわ あわもち	0	214	893	48.0	5.1	1.3	...
...

(英語版)

Food Group	Item No.	Index No.	Food and Description	Refuse	Energy (kcal)	Energy (kJ)	Water	Protein, calculated from reference nitrogen	Lipid	...
			Tagnames	REFUSE	ENERC_KCAL	ENERC	WATER	—	—	...
			Unit	%	kcal/100 g	kJ/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	...
01	01001	1	Amaranth, whole grain, raw	0	358	1498	13.5	12.7	6.0	...
01	01002	2	Foxtail millet, milled grain, raw	0	367	1538	13.3	11.2	4.4	...
01	01003	3	Foxtail millet, glutinous cake	0	214	893	48.0	5.1	1.3	...
...

(2) 家庭や給食で常用されることが多い「そう菜」^(注)について、成分値の計算方法を分かりやすく提示。

(注：「八宝菜」、「ぎょうざ」、「チキンカレー」など、合計 41 食品。)

(参考 4) 「八宝菜」の計算例 (抜粋)

(下表は、レシピに基づいて調理した場合の「八宝菜」の成分値。)

表 22 「八宝菜」全体の成分値

計算に用いた食品 (食品番号・食品名)	換算後 重量 (g)	計算結果				
		たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	...
06151 たけのこ 水煮缶詰	99	2.7	0.2	4.0	0.3	...
06215 にんじん根 皮むき ゆで	52	0.3	0.1	5.0	0.3	...
06234 はくさい 結球葉 ゆで	288	2.6	0.3	8.4	1.4	...
08007 きくらげ ゆで	40	0.2	0.1	2.1	0.1	...
ブラックタイガー「ゆで」推計値	80	14.7	0.2	0.2	1.0	...
11132 ふた 大型種肉 もも 皮下脂 肪なし 焼き	142	42.9	10.8	0.4	2.1	...
14006 調合油	12	0	12.0	0	0	...
12034 じゃがいもでん粉	5	0	0	4.1	0	...
17007 こいくちしょうゆ	9.8	0.8	0	1.0	1.5	...
17012 食塩	7.2	0	0	0	7.2	...
17025 中華だし	51	0.4	0	0	0.1	...
八宝菜全体の成分値 [X]		64.7	23.6	24.6	14.0	...



表 23 「八宝菜」100 g 当たりの成分値

	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	...
表 22 の計算結果合計 [X] (乾物 126.9 g 当たりの成分値)	64.7	23.6	24.6	14.0	...
「八宝菜」100 g 当たり (乾物 12.9 g 当たり) の成分値 ([X] ÷ 126.9 × 12.9)	6.6	2.4	2.5	1.4	...

【各成分表の公開方法】

各成分表は、冊子のほか、文部科学省のホームページ上で公開。各成分表の公開方法は下表のとおり。

各成分表に収載する各表の名称	冊子	ホームページ
日本食品標準成分表 2015 年版(七訂) 本表	○	○
日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)アミノ酸成分表編 第 1 表 可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表	○	○
第 2 表 基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表	○	○
第 3 表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表	—	○
第 4 表 (基準窒素による)たんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表	—	○
日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)脂肪酸成分表編 第 1 表 可食部 100 g 当たりの脂肪酸成分表	○	○
第 2 表 脂肪酸総量 100 g 当たりの脂肪酸成分表(脂肪酸組成表)	○	○
第 3 表 脂質 1 g 当たりの脂肪酸成分表	—	○
日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)炭水化物成分表 編 本表 可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物 及び糖アルコール)	○	○
別表 可食部 100 g 当たりの有機酸成分表	○	○

【公表の時期】

平成 27 年 12 月末 (予定)