

表13 重量変化率

| 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) | 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) | 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) |
|-------|--|-----------|-------|--|-----------|-------|-------------------------------------|-----------|
| | 1 穀類 | | | そば | | 05011 | ゆで | 97 |
| 01009 | おおむぎ 大麦めん ゆで こむぎ [うどん・そうめん類] | 260 | 01128 | そば ゆで | 190 | 06002 | 6 野菜類 アーティチョーク 花らい、ゆで あさつき | 110 |
| 01039 | うどん ゆで | 180 | 02007 | 2 いも及びでん粉類 <いも類> さつまいも 塊根、蒸し (さといも類) | 98 | 06004 | 葉、ゆで | 96 |
| 01042 | 干しうどん ゆで | 240 | 02011 | さといも 球茎、水煮 | 95 | 06006 | あしたば 茎葉、ゆで | 100 |
| 01044 | そうめん・ひやむぎ ゆで | 270 | 02014 | さといも 球茎、水煮 | 97 | 06008 | アスパラガス 若茎、ゆで | 96 |
| 01046 | 手延そうめん・手延 ひやむぎ ゆで | 290 | 02016 | さといも 球茎、水煮 | 99 | 06011 | いんげんまめ さやいんげん 若ぎや、ゆで | 94 |
| 01048 | [中華めん類] 中華めん ゆで | 190 | 02018 | じゃがいも 塊茎、蒸し | 97 | 06013 | (うどん類) うど 茎、水さらし | 100 |
| 01051 | 干し中華めん ゆで | 250 | 02019 | 塊茎、水煮 | 98 | 06016 | えだまめ ゆで | 96 |
| 01053 | 沖縄そば ゆで | 170 | 02020 | フライドポテト (やまのいも類) | 52 | 06021 | (えんどう類) さやえんどう 若ぎや、ゆで | 98 |
| 01055 | 干し沖縄そば ゆで | 230 | 02024 | やまのいも ながいも 塊根、水煮 | 81 | 06024 | グリーンピース ゆで | 88 |
| 01064 | [マカロニ・スパゲッ ティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで | 240 | 02037 | <でん粉・でん粉製品> (でん粉製品) くずきり ゆで | 250 | 06028 | おおさかしろな 葉、ゆで | 81 |
| 01085 | こめ [水稲めし] 玄米 | 230 | 04002 | 4 豆類 あずき 全粒、ゆで | 230 | 06029 | 塩漬 おかひじき | 59 |
| 01086 | 半つき米 | 210 | 04008 | いんげんまめ 全粒、ゆで | 230 | 06031 | 茎葉、ゆで | 93 |
| 01087 | 七分つき米 | 210 | 04013 | えんどう 全粒、ゆで | 220 | 06033 | オクラ 果実、ゆで | 97 |
| 01088 | 精白米 | 220 | 04018 | ささげ 全粒、ゆで | 230 | 06035 | かぶ 葉、ゆで | 93 |
| 01089 | はいが精米 [水稲全かゆ] | 220 | 04024 | だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産、ゆで | 230 | 06037 | 根、皮つき、ゆで | 87 |
| 01090 | 玄米 | 500 | 04066 | ひよこまめ 全粒、ゆで | 220 | 06039 | 根、皮むき、ゆで 漬物 塩漬 | 89 |
| 01091 | 半つき米 | 500 | 04069 | べにばないんげん 全粒、ゆで | 260 | 06040 | 葉 | 82 |
| 01092 | 七分つき米 | 500 | 04072 | りょくとう 全粒、ゆで | 240 | 06041 | 根、皮つき | 80 |
| 01093 | 精白米 [水稲五分かゆ] | 500 | 05009 | 5 種実類 ぎんなん ゆで (くり類) 日本ぐり | 120 | 06042 | 根、皮むき ぬかみそ漬 | 70 |
| 01094 | 玄米 | 1000 | | | | 06043 | 葉 | 74 |
| 01095 | 半つき米 | 1000 | | | | 06044 | 根、皮つき | 77 |
| 01096 | 七分つき米 | 1000 | | | | 06045 | 根、皮むき (かぼちゃ類) | 71 |
| 01097 | 精白米 [水稲おもゆ] | 1000 | | | | 06047 | 日本かぼちゃ 果実、ゆで | 94 |
| 01098 | 玄米 | 1667 | | | | 06049 | 西洋かぼちゃ 果実、ゆで | 98 |
| 01099 | 半つき米 | 1667 | | | | 06053 | からしな 塩漬 | 76 |
| 01100 | 七分つき米 | 1667 | | | | 06055 | カリフラワー 花序、ゆで | 99 |
| 01101 | 精白米 [陸稲めし] | 1667 | | | | 06057 | かんぴょう ゆで | 530 |
| 01106 | 玄米 | 230 | | | | | | |
| 01107 | 半つき米 | 210 | | | | | | |
| 01108 | 七分つき米 | 210 | | | | | | |
| 01109 | 精白米 | 220 | | | | | | |

| 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) | 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) | 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) |
|-------|-------------------------|-----------|-------|-------------|-----------|-------|------------|-----------|
| 06059 | きく 花びら、ゆで (キャベツ類) | 96 | | (たいさい類) | | 06225 | 茎にんにく | |
| | キャベツ | | 06146 | たいさい | 68 | | 花茎、ゆで | 99 |
| 06062 | 結球葉、ゆで | 89 | 06150 | 塩漬 | | 06234 | はくさい | |
| | きゅうり | | 06152 | たけのこ | 140 | | 結球葉、ゆで | 72 |
| | 漬物 | | | 若茎、ゆで | 90 | | 漬物 | |
| 06066 | 塩漬 | 85 | | しなちく、塩蔵、塩抜き | 140 | 06235 | 塩漬 | 73 |
| 06068 | ぬかみそ漬 | 83 | | (たまねぎ類) | | | はやとうり | |
| | きょうな | | 06154 | たまねぎ | | 06242 | 塩漬 | 89 |
| 06073 | 葉、ゆで | 83 | 06155 | りん茎、水さらし | 100 | | ビート | |
| 06074 | 塩漬 | 85 | 06158 | りん茎、ゆで | 89 | 06244 | 根、ゆで | 94 |
| | キンサイ | | | たらのめ | | | (ピーマン類) | |
| 06076 | 茎葉、ゆで | 84 | 06161 | 若芽、ゆで | 96 | 06246 | 青ピーマン | |
| | くわい | | | チンゲンサイ | 71 | | 果実、油いため | 96 |
| 06079 | 塊茎、ゆで | 97 | 06163 | 葉、ゆで | | | 赤ピーマン | |
| | コールラビ | | | つくし | | 06248 | 果実、油いため | 96 |
| 06082 | 球茎、ゆで | 86 | 06166 | 胞子茎、ゆで | 86 | | 黄ピーマン | |
| | ごぼう | | | つるむらさき | | 06250 | 果実、油いため | 96 |
| 06085 | 根、ゆで | 91 | 06168 | 茎葉、ゆで | 73 | | (ふき類) | |
| | こまつな | | 06170 | つわぶき | | | ふき | |
| 06087 | 葉、ゆで | 88 | | 葉柄、ゆで | 99 | 06257 | 葉柄、ゆで | 98 |
| | さんとうさい | | 06174 | とうがらし | 91 | | ふきのとう | |
| 06090 | 葉、ゆで | 75 | | 葉・果実、油いため | | 06259 | 花序、ゆで | 140 |
| 06091 | 塩漬 | 63 | 06177 | とうがん | 91 | | ふだんそう | |
| | ししとうがらし | | | 果実、ゆで | 91 | 06262 | 葉、ゆで | 77 |
| 06094 | 果実、油いため | 99 | 06176 | (とうもろこし類) | | | ブロッコリー | |
| | じゅうろくさきげ | | | スイートコーン | | 06264 | 花序、ゆで | 110 |
| 06098 | 若ざや、ゆで | 96 | 06190 | 未熟種子、ゆで | 110 | | へちま | |
| | しゅんぎく | | | ながさきはくさい | | 06266 | 果実、ゆで | 54 |
| 06100 | 葉、ゆで | 79 | 06192 | 葉、ゆで | 78 | | ほうれんそう | |
| | しろうり | | | (なす類) | | 06268 | 葉、ゆで | 70 |
| | 漬物 | | | なす | | | (みつば類) | |
| 06107 | 塩漬 | 76 | 06194 | 果実、ゆで | 100 | 06275 | 切りみつば | |
| | ずいき | | | べいなす | | | 葉、ゆで | 81 |
| 06110 | 生ずいき、ゆで | 60 | 06196 | 果実、油揚げ | 93 | 06277 | 根みつば | |
| 06112 | 干しずいき、ゆで | 760 | | 漬物 | | | 葉、ゆで | 82 |
| | せり | | 06195 | 塩漬 | 82 | 06279 | 糸みつば | |
| 06118 | 茎葉、ゆで | 92 | 06196 | ぬかみそ漬 | 84 | | 葉、ゆで | 72 |
| | ぜんまい | | | (なばな類) | | 06284 | めキャベツ | |
| | 生ぜんまい | | 06202 | 和種なばな | | | 結球葉、ゆで | 100 |
| 06121 | 若芽、ゆで | 100 | | 花らい・茎、ゆで | 98 | | (もやし類) | |
| | 干しぜんまい | | 06204 | 洋種なばな | | 06288 | だいずもやし | |
| 06123 | 干し若芽、ゆで | 630 | | 茎葉、ゆで | 96 | | ゆで | 85 |
| | そらまめ | | | にがうり | | 06290 | ブラックマッペもやし | |
| 06125 | 未熟豆、ゆで | 100 | 06206 | 果実、油いため | 91 | | ゆで | 83 |
| | タアサイ | | | (にら類) | | 06292 | りょくとうもやし | |
| 06127 | 葉、ゆで | 90 | 06208 | にら | | | ゆで | 84 |
| | (だいこん類) | | | 葉、ゆで | 63 | 06294 | モロヘイヤ | |
| 06131 | だいこん | | | (にんじん類) | | | 茎葉、ゆで | 150 |
| | 葉、ゆで | 79 | 06213 | にんじん | | 06297 | ゆりね | |
| 06133 | 根、皮つき、ゆで | 86 | | 根、皮つき、ゆで | 90 | | りん茎、ゆで | 96 |
| 06135 | 根、皮むき、ゆで | 86 | 06215 | 根、皮むき、ゆで | 87 | | ようさい | |
| | 漬物 | | | きんとき | | 06299 | 茎葉、ゆで | 91 |
| 06137 | ぬかみそ漬 | 73 | 06219 | 根、皮つき、ゆで | 88 | | よもぎ | |
| | | | 06221 | 根、皮むき、ゆで | 88 | 06302 | 葉、ゆで | 89 |
| | | | | (にんにく類) | | | らっかせい | |

表13 重量変化率

| 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) | 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) | 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) |
|-------|----------|-----------|-------|----------|-----------|-------|----------|-----------|
| 06304 | 未熟豆、ゆで | 97 | | むろあじ | | | たいせいようさば | |
| | リーキ | | 10012 | 焼き | 73 | 10159 | 水煮 | 90 |
| 06309 | りん茎葉、ゆで | 98 | | あなご | | 10160 | 焼き | 77 |
| | ルバーブ | | 10016 | 蒸し | 87 | | さわら | |
| 06311 | 葉柄、ゆで | 78 | | あまだい | | 10172 | 焼き | 79 |
| | れんこん | | 10019 | 水煮 | 80 | | さんま | |
| 06318 | 根茎、ゆで | 91 | 10020 | 焼き | 74 | 10174 | 焼き | 79 |
| | わけぎ | | | あゆ | | | (ししゃも類) | |
| 06321 | 葉、ゆで | 91 | 10022 | 天然、焼き | 67 | | ししゃも | |
| | わらび | | 10024 | 天然、内臓、焼き | 73 | 10181 | 生干し、焼き | 81 |
| 06325 | 生わらび、ゆで | 110 | 10026 | 養殖、焼き | 71 | | からふとししゃも | |
| | | | 10028 | 養殖、内臓、焼き | 76 | 10183 | 生干し、焼き | 81 |
| | 8 きのご類 | | | (いわし類) | | | (たい類) | |
| | えのきたけ | | | まいわし | | | まだい | |
| 08002 | ゆで | 86 | 10048 | 水煮 | 81 | 10194 | 養殖、水煮 | 85 |
| | (きくらげ類) | | 10049 | 焼き | 75 | 10195 | 養殖、焼き | 83 |
| | あらげきくらげ | | | めざし | | | (たら類) | |
| 08005 | ゆで | 490 | 10054 | 焼き | 75 | | すけとうだら | |
| | きくらげ | | | かじか | | | たらこ | |
| 08007 | ゆで | 1000 | 10081 | 水煮 | 83 | 10203 | 焼き | 86 |
| | しろきくらげ | | | かます | | | まだら | |
| 08009 | ゆで | 1500 | 10099 | 焼き | 78 | 10206 | 焼き | 65 |
| | しいたけ | | | (かれい類) | | | どじょう | |
| | 生しいたけ | | | まがれい | | 10214 | 水煮 | 90 |
| 08012 | ゆで | 89 | 10101 | 水煮 | 91 | | ふな | |
| | 乾しいたけ | | 10102 | 焼き | 81 | 10239 | 水煮 | 83 |
| 08014 | ゆで | 570 | | 子持ちがれい | | | ぶり | |
| | (しめじ類) | | 10105 | 水煮 | 83 | | 成魚 | |
| | ぶなしめじ | | | ぐち | | 10242 | 焼き | 82 |
| 08017 | ゆで | 88 | 10118 | 焼き | 77 | | むつ | |
| | なめこ | | | こい | | 10269 | 水煮 | 77 |
| 08021 | ゆで | 100 | 10120 | 養殖、水煮 | 90 | | <貝類> | |
| | (ひらたけ類) | | | (さけ・ます類) | | | かき | |
| | ひらたけ | | | からふとます | | 10293 | 養殖、水煮 | 64 |
| 08027 | ゆで | 94 | 10127 | 焼き | 76 | | さざえ | |
| | まいたけ | | | ぎんざけ | | 10296 | 焼き | 88 |
| 08029 | ゆで | 84 | 10131 | 養殖、焼き | 78 | | (はまぐり類) | |
| | マッシュルーム | | | さくらます | | | はまぐり | |
| 08032 | ゆで | 69 | 10133 | 焼き | 71 | 10307 | 水煮 | 64 |
| | | | | しろさけ | | 10308 | 焼き | 65 |
| | 9 藻類 | | 10135 | 水煮 | 83 | | ぼたてがい | |
| | わかめ | | 10136 | 焼き | 74 | 10312 | 水煮 | 82 |
| | 乾燥わかめ | | 10138 | 新巻き、焼き | 79 | | <えび・かに類> | |
| 09041 | 素干し、水戻し | 590 | | たいせいようさけ | | | (えび類) | |
| | | | 10145 | 養殖、焼き | 76 | | くるまえび | |
| | 10 魚介類 | | | にじます | | 10322 | 養殖、ゆで | 95 |
| | <魚類> | | 10147 | 海面養殖、焼き | 74 | 10323 | 養殖、焼き | 73 |
| | (あじ類) | | | べにざけ | | | (かに類) | |
| | まあじ | | 10150 | 焼き | 78 | | 毛がに | |
| 10004 | 水煮 | 87 | | ますのすけ | | 10334 | ゆで | 82 |
| 10005 | 焼き | 72 | 10153 | 焼き | 73 | | ずわいがに | |
| 10007 | 開き干し、焼き | 80 | | (さば類) | | 10336 | ゆで | 74 |
| | たいせいようあじ | | | まさば | | | たらばがに | |
| 10009 | 水煮 | 90 | 10155 | 水煮 | 84 | 10339 | ゆで | 74 |
| 10010 | 焼き | 78 | 10156 | 焼き | 77 | | <いか・たこ類> | |

| 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) | 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) | 食品番号 | 食品名 | 重量変化率 (%) |
|-------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-------|---------|-----------|
| | (いか類) | | 11050 | 皮下脂肪なし、ゆで | 66 | 11226 | 皮なし、ゆで | 70 |
| 10346 | するめいか | 79 | | ぶた | | 11228 | ささ身 | 82 |
| 10347 | 水煮 | 70 | | [大型種肉] | | 11229 | 焼き | 80 |
| | 焼き | | | ロース | | | ゆで | |
| 10349 | ほたるいか | 46 | 11124 | 脂身つき、焼き | 72 | | 12 卵類 | |
| | ゆで | | 11125 | 脂身つき、ゆで | 77 | | (鶏卵) | |
| 10362 | まだこ | 81 | | もも | | | 全卵 | |
| | ゆで | | 11132 | 皮下脂肪なし、焼き | 71 | 12005 | ゆで | 100 |
| | | | 11133 | 皮下脂肪なし、ゆで | 71 | 12006 | ポーチドエッグ | 95 |
| | 11 肉類 | | | <鳥肉類> | | 12017 | たまご豆腐 | 99 |
| | <畜肉類> | | | にわとり | | 12018 | たまご焼 | 80 |
| | うし | | | [若鶏肉] | | 12019 | 厚焼きたまご | 86 |
| | [乳用肥育牛肉] | | | もも | | | だし巻きたまご | |
| | リブロース | | 11222 | 皮つき、焼き | 63 | | | |
| 11038 | 脂身つき、焼き | 70 | 11223 | 皮つき、ゆで | 71 | | | |
| 11039 | 脂身つき、ゆで | 78 | 11225 | 皮なし、焼き | 72 | | | |
| | もも | | | | | | | |
| 11049 | 皮下脂肪なし、焼き | 71 | | | | | | |