

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	薬 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					ビタミン K Vitamin K	B ₁ Thiamin	B ₂ Riboflavin		ナイアシン Niacin	B ₆ Vitamin B ₆	B ₁₂ Vitamin B ₁₂		葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	C Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total		
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトクサントフェール Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols																								
(チーズ類) (Cheeses)																																															
ナチュラルチーズ Natural cheeses																																															
13031	エダム Edam	0	356	1490	41.0	28.9	25.0	1.4	3.7	780	65	660	40	470	0.3	4.6	0.03	0.01	240	-	-	-	150	250	0.2	0.8	0	0	0	14	0.04	0.42	0.1	0.06	2.8	39	0.17	(0)	15.96	4.94	0.53	65	(0)	(0)	(0)	2.0	
13032	エメンタル Emmental	0	429	1795	33.5	27.3	33.6	1.6	4.0	500	110	1200	32	720	0.3	4.3	0.76	0.01	200	-	-	-	180	220	0.1	1.3	0	0	0	8	0.02	0.48	0.1	0.07	1.0	10	0.72	(0)	18.99	8.12	0.87	85	(0)	(0)	(0)	1.3	
13033	カテージ Cottage	0	105	439	79.0	13.3	4.5	1.9	1.3	400	50	55	4	130	0.1	0.5	0.03	-	35	-	-	-	20	37	0	0.1	0	0	0	2	0.02	0.15	0.1	0.03	1.0	21	0.48	(0)	2.73	1.00	0.13	20	(0)	(0)	(0)	1.0	クリーム入り ¹⁾
13034	カマンベール Camambert	0	310	1297	51.8	19.1	24.7	0.9	3.5	800	120	460	20	330	0.2	2.8	0.02	0.01	230	-	-	-	140	240	0.2	0.9	0	0	0	1	0.03	0.48	0.7	0.08	1.3	47	0.49	(0)	14.87	5.71	0.70	87	(0)	(0)	(0)	2.0	
13035	クリーム Cream	0	346	1448	55.5	8.2	33.0	2.3	1.0	260	70	70	8	85	0.1	0.7	0.01	0.01	240	-	-	-	170	250	0.2	1.2	0	0	0	12	0.03	0.22	0.1	0.03	0.1	11	0.42	(0)	20.26	7.40	0.89	99	(0)	(0)	(0)	0.7	
13036	ゴーダ Gouda	0	380	1590	40.0	25.8	29.0	1.4	3.8	800	75	680	31	490	0.3	3.6	0.02	0.01	260	-	-	-	170	270	0	0.8	0	0	0	12	0.03	0.33	0.1	0.05	1.9	29	0.32	(0)	17.75	6.39	0.67	83	(0)	(0)	(0)	2.0	
13037	チェダー Cheddar	0	423	1770	35.3	25.7	33.8	1.4	3.8	800	85	740	24	500	0.3	4.0	0.07	-	310	-	-	-	210	330	0	1.6	0	0	0	12	0.04	0.45	0.1	0.07	1.9	32	0.43	(0)	20.52	9.09	0.81	100	(0)	(0)	(0)	2.0	
13038	パルメザン Parmesan	0	475	1987	15.4	44.0	30.8	1.9	7.9	1500	120	1300	55	850	0.4	7.3	0.15	-	230	-	-	-	120	240	0.2	0.8	0	0	0	15	0.05	0.68	0.1	0.05	2.5	10	0.50	(0)	18.15	7.11	0.94	96	(0)	(0)	(0)	3.8	粉末状 ²⁾
13039	ブルー Blue	0	349	1460	45.6	18.8	29.0	1.0	5.6	1500	120	590	19	440	0.3	2.5	0.02	0.01	270	-	-	-	170	280	0.3	0.6	0	0	0	11	0.03	0.42	0.8	0.15	1.1	57	1.22	(0)	17.17	6.76	0.80	90	(0)	(0)	(0)	3.8	
13040	プロセスチーズ Process cheese	0	339	1418	45.0	22.7	26.0	1.3	5.0	1100	60	630	19	730	0.3	3.2	0.08	-	240	-	-	-	230	260	Tr	1.1	0	0	0	2	0.03	0.38	0.1	0.01	3.2	27	0.14	0	16.00	6.83	0.56	78	(0)	(0)	(0)	2.8	
13041	チーズスプレッド Cheese spread	0	305	1276	53.8	15.9	25.7	0.6	4.0	1000	50	460	14	620	0.2	1.6	0.05	0.01	180	-	-	-	150	190	0.3	1.1	0	0	0	6	0.02	0.35	Tr	0.03	0.5	16	0.16	(0)	15.75	5.51	0.63	87	(0)	(0)	(0)	2.5	
(アイスクリーム類) (Ice creams)																																															
アイスクリーム Ice cream																																															
13042	高脂肪 High fat	0	212	887	61.3	3.5	12.0	22.4	0.8	80	160	130	14	110	0.1	0.5	0.01	-	100	-	-	-	45	100	0.1	0.2	0	Tr	0	5	0.06	0.18	0.1	0.03	0.4	Tr	0.72	Tr	6.96	3.47	0.54	32	(0)	(0)	(0)	0.2	乳脂肪 ⁴⁾
13043	普通脂肪 Regular	0	180	753	63.9	3.9	8.0	23.2	1.0	110	190	140	13	120	0.1	0.4	0.01	0.01	55	-	-	-	30	58	0.1	0.2	Tr	0.1	Tr	3	0.06	0.20	0.1	0.02	0.2	Tr	0.50	Tr	4.64	2.32	0.36	53	(0)	(0)	(0)	0.3	乳脂肪 ⁴⁾
13044	アイスミルク Ice milk	0	167	699	65.6	3.4	6.4	23.9	0.7	75	140	110	14	100	0.1	0.3	Tr	0.01	21	-	-	-	9	22	0.1	0.1	0	Tr	Tr	1	0.03	0.14	0.1	0.02	0.3	Tr	0.43	Tr	4.64	1.35	0.16	18	(0)	(0)	(0)	0.2	植物性脂肪を含む ⁵⁾
ラクトアイス Lactic ice																																															
13045	普通脂肪 Regular	0	224	937	60.4	3.1	13.6	22.2	0.7	61	150	95	12	93	0.1	0.4	0.01	0.01	10	-	-	-	0	10	Tr	0.6	0	0.3	0.4	1	0.03	0.15	0.4	0.01	0.2	1	0.51	Tr	9.11	3.67	0.62	21	(0)	(0)	(0)	0.2	主な脂質：植物性脂肪 ⁷⁾
13046	低脂肪 Low fat	0	108	452	75.2	1.8	2.0	20.6	0.4	45	80	60	9	45	0.1	0.1	0.01	0.04	0	-	-	-	0	0	Tr	0.2	0	Tr	0	1	0.02	0.12	Tr	0.01	0.1	1	0.15	(0)	1.41	0.47	0.05	4	(0)	(0)	(0)	0.1	主な脂質：植物性脂肪 ⁷⁾
13047	ソフトクリーム Soft type	0	146	611	69.6	3.8	5.6	20.1	0.9	65	190	130	14	110	0.1	0.4	Tr	0.01	17	-	-	-	9	18	0.1	0.2	Tr	Tr	Tr	2	0.05	0.22	0.1	0.01	0.2	Tr	0.58	(0)	3.69	1.48	0.19	13	(0)	(0)	(0)	0.2	コーンカップを除いたもの ⁸⁾ *主な脂質：乳脂肪 ⁹⁾

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy kcal	水分 Water kJ	たんぱく質 Protein g	脂質 Lipid g	炭水化物 Carbohydrate g	灰分 Ash g	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents g												
									ナトリウム Sodium mg	カリウム Potassium mg	カルシウム Calcium mg	マグネシウム Magnesium mg	リン Phosphorus mg	鉄 Iron mg	亜鉛 Zinc mg	銅 Copper mg	マンガン Manganese mg	レチノール Retinol μg	A カロチン Carotenes				D ビタミンD Vitamin D μg	E トコフェロール Tocopherols				K ビタミンK Vitamin K μg	B ₁ Thiamin mg	B ₂ Riboflavin mg		ナイアシン Niacin mg	B ₆ ビタミンB ₆ Vitamin B ₆ mg	B ₁₂ ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂ μg		葉酸 Folate μg	パントチン酸 Pantothenic acid mg	C Ascorbic acid mg	飽和 Saturated g	一価不飽和 Monounsaturated g	多価不飽和 Polyunsaturated g	コレステロール Cholesterol mg	水溶性 Soluble g	不溶性 Insoluble g	総量 Total g		
																			β-カロチン β-Carotene μg	α-カロチン α-Carotene μg	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin μg	レチノール当量 Retinol activity equivalents μg		α-トコフェロール α-Tocopherol mg	β-トコフェロール β-Tocopherol mg	γ-トコフェロール γ-Tocopherol mg	δ-トコフェロール δ-Tocopherol mg																				
13048	(その他) カゼイン Casein	0	378	1582	10.6	86.2	1.5	0	1.7	10	2	26	3	120	0.8	2.6	0.09	0.02	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0.01	2.3	6	0.17	(0)	1.02	0.30	0.05	26	(0)	(0)	(0)	0	酸カゼイン ¹⁾
13049	シャーベット Sherbet	0	127	531	69.1	0.9	1.0	28.7	0.3	13	95	22	3	22	0.1	0.1	0.01	0.09	(0)	-	-	-	(0)	(0)	Tr	Tr	0	Tr	Tr	1	0.04	0.05	0.2	Tr	Tr	Tr	0.04	0	0.77	0.18	0.04	1	(0)	(0)	(0)	0	乳成分入り氷菓
13050	チーズホエーパウダー Cheese whey powder	0	362	1515	2.2	12.5	1.2	77.0	7.1	690	1800	620	130	690	0.4	0.3	0.03	0.03	11	-	-	-	10	12	Tr	0	0	0	0	Tr	0.22	2.35	1.4	0.25	3.4	6	5.95	3	0.75	0.32	0.04	28	(0)	(0)	(0)	1.8	
13051	(14017 ~019) <その他> <OTHERS> 人乳 Human milk	0	65	272	88.0	1.1	3.5	7.2	0.2	15	48	27	3	14	Tr	0.3	0.03	Tr	45	-	-	-	12	46	0.3	0.4	0	0.1	0	1	0.01	0.03	0.2	Tr	Tr	Tr	0.50	5	1.32	1.52	0.61	15	(0)	(0)	(0)	0	成熟乳 ²⁾ (100g : 98.3ml, 100ml : 101.7g) ¹⁾ Tr:0.04mg, ²⁾ ビタミンD活性代謝物を含む ²⁾ 。ビタミンD活性代謝物を含まない場合 ³⁾ :Tr
13052	やぎ乳 Goat milk	0	63	264	88.0	3.1	3.6	4.5	0.8	35	220	120	12	90	0.1	0.3	Tr	Tr	36	-	-	-	(0)	36	0	0.1	0	0	0	2	0.04	0.14	0.3	0.04	0	1	0.39	1	2.19	0.77	0.09	13	(0)	(0)	(0)	0.1	