

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)



何が変わったの？

1. 収載食品の拡充

15年ぶりに**313**食品が増加しました

〈主な追加食品〉

①日本の伝統的な食品(刺身、天ぷら等)

②健康志向を反映した食品

(えごま油、ヨーグルト(低脂肪無糖・無脂肪無糖)、減塩しょうゆ、減塩みそ等)

③アレルギーに対応した食品(米粉、米粉パン、米粉めん等)

④調理後食品(揚げ物(から揚げ、魚のフライ)、油抜き(油揚げ)、肉・魚・野菜などのゆで、焼き、油いため等)

⑤食べる機会が増えた食品

(菓子パン類(メロンパン、ミニサイズの菓子パン)、キウイフルーツ(黄肉種)等)

⑥調味料

(顆粒中華だし、おでん用だし、ホワイトソース、和風・ごまドレッシング等)

⑦食品の細分化(ひじき(ステンレス釜、鉄釜)等)



2. アミノ酸成分表・脂肪酸成分表の収載食品の拡充に加え、新たに炭水化物成分表ができました

アミノ酸成分表

337 食品 → **1558** 食品 (1221 食品増加)

脂肪酸成分表

1262 食品 → **1782** 食品 (520 食品増加)

炭水化物成分表 **854** 食品 (新規公開)



従来「差引き法による炭水化物量」のみだったものが、

でん粉・糖類等を直接定量分析

一般成分等の成分表に「利用可能炭水化物(単糖当量)」を追加

3. 社会のニーズに対応

①各成分表をホームページで日本語版・英語版を公開

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		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質
					エネルギー (kcal)	エネルギー (kJ)				
Tag names				REFUSE	ENERG_KCAL	ENERG	WATER	—	PROTC_AA	—
単位				%	kcal/100g	kJ/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g
01	01001	1	アマランサス 玄穀	0	358	1498	13.5	12.7	(12.5)	6.0
01	01002	2	あわ 精白粒	0	367	1538	13.3	11.2	10.0	4.4
01	01003	3	あわ あわもち	0	214	893	48.0	5.1	(4.5)	1.3
01	01004	4	えんぱくオートミール	0	380	1590	10.0	13.7	12.0	5.7
01	01005	5	おのお七つき押麦	0	341	1427	14.0	10.9	(9.5)	2.1
01	01006	6	おのお七 押麦	0	340	1423	14.0	6.2	5.4	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	Protein, calculated as the sum of amino acid residues	Lipid
単位				%	kcal/100g	kJ/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g
01	01001	1	Amaranth, whole grain, raw	0	358	1498	13.5	12.7	(12.5)	6.0
01	01002	2	Foxtail millet, milled grain, raw	0	367	1538	13.3	11.2	10.0	4.4
01	01003	3	Foxtail millet, glutinous cake	0	214	893	48.0	5.1	(4.5)	1.3
01	01004	4	Common oats*, oatmeal, raw [*Syn: Oats]	0	380	1590	10.0	13.7	12.0	5.7
01	01005	5	Barley, under-milled pressed grain, raw	0	341	1427	14.0	10.9	(9.5)	2.1
01	01006	6	Barley, pressed grain, raw	0	340	1423	14.0	6.2	5.4	1.3

②「収載食品一覧」から、食品がどの成分表に載っているのわかります

新規食品は黄色、収載順を変更した食品は青で着色され一目瞭然です！

収載予定食品名		平成28年1月15改訂			
：新規収載食品（既収載食品の細分化含む）		収 載：○、未収載：空欄			
：名称変更等により収載順を変更した食品					
食品番号	食品名(全体)	一般成分等	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物
10003	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、生	○	○	○	
10389	<魚類>(あじ類) まあじ 皮なし、刺身	○	○	○	
10004	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、水煮	○	○	○	
10005	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、焼き	○	○	○	
10390	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、フライ	○	○	○	○
10006	<魚類>(あじ類) まあじ 開き干し 生	○	○	○	
10007	<魚類>(あじ類) まあじ 開き干し 焼き	○	○	○	
10391	<魚類>(あじ類) まあじ 小型 骨付き 生	○	○	○	
10392	<魚類>(あじ類) まあじ 小型 骨付き から揚げ	○	○	○	○
10393	<魚類>(あじ類) まるあじ 生	○	○	○	
10394	<魚類>(あじ類) まるあじ 焼き	○	○	○	
10008	<魚類>(あじ類) にしまあじ 生	○	○	○	
10009	<魚類>(あじ類) にしまあじ 水煮	○	○	○	

さらにホームページ上では、書籍版には収載されていない下記の項目が

公開されています

アミノ酸成分表編

第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質1g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1g当たりのアミノ酸成分表

脂肪酸成分表編

第3表 脂質1gあたりの脂肪酸成分表

書籍・ホームページを必要に応じてご利用ください

URL : http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365295.htm

QR CODE :



③ 「そう菜」について、成分値の計算方法をわかりやすく提示

家庭や給食で常用されることが多いと考えられるそう菜 41 食品を収載

和風そう菜 15 食品、韓国そう菜 1 食品、中華そう菜 6 食品、洋風そう菜 19 食品



さらに、「八宝菜」を例にとり、計算手順が説明されています



2) 成分値の計算例 (例: 八宝菜)

- 用意するもの: ①「八宝菜」のレシピ (食材名、食料の重量、調理方法)
- ②本成分表 (日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂))
- ③このレシピで作った「八宝菜」の水分量 (分析値、g/100g)

STEP1 調理に用いた食材名とその重量、調理方法を確認する。

表 19 A 社「八宝菜」の食材名と重量

食材名	重量(g)
たけのこ (水煮)	99
にんじん	60

STEP2 「食材名と重量 (表 19)」を調理方法に合わせて「計算に用いる食品名と重量 (表 20)」にあてはめる。

表 20 計算に用いる食品名と重量

食材名	重量(g)	計算に用いた食品 (食品番号・食品名)	重量変化 率(%)	廃棄率 (%)	換算後重 量(g)
	[A]		[B]	[C]	[D] ※
たけのこ (水煮)	99	06151 たけのこ 水煮缶詰	-	0	99
にんじん	60	06215 にんじん 根 皮むき ゆで	87	0	52

STEP3 本成分表に加熱調理後の成分値が収載されていない食品は、加熱調理後の食材の成分値を推計する。

STEP4 計算に用いた食品と換算後重量から「八宝菜」全体の成分値を計算する。

STEP5 「八宝菜」100g 当たりの成分値を計算する。

お問い合わせ先：科学技術・学術政策局政策課資源室

電話：03-6734-4009 e-mail：kagseis@mext.go.jp



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN