

日本食品標準成分表(追補2016年)に関するQ&A

連絡先

担当局課名 科学技術・学術政策局 政策課 資源室
 〒100-8959 東京都千代田区霞が関3-2-2
 Tel 03-5253-4111(代表)
 Tel 03-6734-4009(資源室直通)
 Fax 03-6734-4010
 e-mail kagseis@mext.go.jp

平成29年2月

<日本食品標準成分表全般について>	
食品成分表とは何ですか。	<p>日本の食品成分表は、正式には「日本食品標準成分表」といいます。我が国で常用される食品の標準的な成分値を収載するもので、我が国唯一の公的データ集です。</p> <p>昭和25年に最初に策定して以来改訂を重ね、最新の成分表は七回目の改訂を行った「日本食品標準成分表2015年版(七訂):以下、七訂成分表」です。これは、水分、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質等といった成分を収載するものです。この他に、アミノ酸成分表と略称する「日本食品標準成分表2015年版(七訂)アミノ酸成分表編」、脂肪酸成分表と略称する「日本食品標準成分表2015年版(七訂)脂肪酸成分表編」及び炭水化物成分表と略称する「日本食品標準成分表2015年版(七訂)炭水化物成分表編」があります。したがって、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」は、合計4冊から構成されています。</p> <p>今回、これらの七訂成分表を補う成分表として45食品を収載した「日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年:以下、追補2016年」を公表しました(平成28年12月22日公表)。七訂成分表の収載食品に追補2016年で追加した食品を加えると、現在の日本の食品成分表は、合計2,222食品の成分値を収載していることとなります。</p>
値段を教えてください。	<p>日本食品標準成分表2015年版(七訂):1,850円+税 日本食品標準成分表2015年版(七訂)アミノ酸成分表編:1,600+税 日本食品標準成分表2015年版(七訂)脂肪酸成分表編:1,600円+税 日本食品標準成分表2015年版(七訂)炭水化物成分表編:1,110円+税 日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年:1,480円+税(新規)</p>
Web上で見ることができますか？	<p>文部科学省のホームページでは、日本食品標準成分表2015年版(七訂)と共に追補2016年も掲載しています。冊子と同様に第1章から3章までを掲載するとともに、Excel版の第2章 食品成分表も掲載しています。是非とも、ご活用ください。 http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1380313.htm</p>
追補2016年とはどのようなものですか？	<p>食品成分表は、近年、5年おきに改訂してきました。現在は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を、平成32(2020)年に公表する予定で作業をしています。この作業では、毎年、データを確定し蓄積していきますが、利用者への便宜のために毎年度ごとにデータを公表することにしました。追補2016年とこれから公表する予定の追補成分表は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)を追補する成分表であり、日本食品標準成分表2015年版(七訂)と同等に利用できる成分値です。</p>
毎年度公表をなぜ行うことにしたのですか。	<p>食品成分表の策定作業は、有識者で構成される文部科学省の科学技術・学術審議会資源調査分科会の食品成分委員会で行っています。委員会では、一般に食べられるようになった食品や、利用者等から問い合わせ等を受けて収載候補となっている食品について、順次成分分析等を行い、各食品の成分値を決定しています。そして、これらを集約し、最近では5年ごとに、改訂版を策定・公表してきました。</p> <p>しかし、利用者等の便宜のために、5年という期間をおかず、収載が決定した食品の成分値については、できるだけ早く供するべきであるとの食品成分委員会の決定を受け、今年度から毎年度公表することにしました。</p> <p>なお、今回の公表には、平成32(2020)年から義務づけられる加工食品の栄養表示(消費者庁所管)に対応するため、関係する食品(例:ライスペーパー、リンゴの焼き等)の成分値を決定しています。そこで、今回の追補の公表は、事業者やその他の利用者の便宜性の向上にも役立つものであってほしいと願っています。</p>

<p>今回行う追補の公表により、これまで実施してきた改訂版は作成しなくなるのですか。</p>	<p>毎年度、公表予定の追補成分表として公表するのは、単年度毎に決定した収載値や関係する説明等についてだけです。そのため、5年おきに公表してきた改訂版については、これまでと同様に、前回の改訂から追加した収載値やそれ以外の様々な変更内容を総括して、策定・公表することになっています。 なお、次回の改訂は、平成32(2020)年を予定しています。</p>						
<p>今回公表した食品を選定した考え方を教えてください。</p>	<p>収載食品は、我が国で日常摂取されている食品を食品の流通状況等を踏まえ、文部科学省の科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会(有識者19名で構成)が選定しています。 今回対象にしたのは、 ① 日本人の伝統的な食文化を代表する食品 (しょうが及びだいごんのおろし、油揚げ、かんぴょう及びしいたけの甘煮、黒はんぺん、魚醤油、松前漬け等) ② 健康志向を反映した食品 (キヌア、えごま) ③ 現在の食習慣の中で、食べる機会が増えた食品 (インディカ米、ドライトマト、パインアップルの焼き、ぶどうの皮付き生、りんごの皮付き焼き、ドライマンゴー) ④ し好性食品等 (こんにやくゼリー、缶チューハイ) ④ 微量成分を追加分析した食品 (バレンシアオレンジストレートジュース、まつたけ、パン酵母等)等で、その成分を検討したものです。</p>						
<p>平成32(2020)年に義務化される栄養成分表示に対する対応はどうなっていますか。</p>	<p>平成32(2020)年から食品表示法に基づき加工食品等の栄養成分表示が義務づけられます(消費者庁所管)。具体的には、エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム(食塩相当量)の表示が義務化されることになっています(詳細は消費者庁にお問い合わせ願います)。 食品の表示値を得る方法として、消費者庁は、分析値、計算値、参照値、これらの併用などが可能であるとしています。さらに、この計算値を得るために食品成分表にある成分値を用いて、食品の表示値を算出できるとしています。 食品成分表の策定に当たっては、こうした状況を踏まえ、事業者を含め利用者への便宜を一層図るため、加工食品の栄養成分表示に資するよう、関係する食品を収載するよう努めています。追補2016では、例えば、ライスペーパー、パインアップル・リンゴの焼き、しいたけ・かんぴょう・油揚げの甘煮、松前漬けが該当すると考えられます。</p>						
<p>分析(収載)する食品の選定方法はどのようにしていますか。</p>	<p>収載を検討する食品の選定については、 ①関係する省庁および②食品成分委員会の各委員に対して要望調査をするとともに、 ③関係業界団体からの要請も含めた様々な要請等により候補食品を集めました。 さらに、資源室への直接の要望等、多方面からの要請・要望をとりまとめ候補食品としました。 食品成分委員会では、その候補から、予算状況等を踏まえ、流通・消費状況等も考慮し、候補食品の成分項目数の多少、食品群別の食品数と全体のバランス等を検討し、収載する食品を選定しています。</p>						
<p>今回公表した追補2016年で、充実した成分項目は何ですか。</p>	<p>今回の追補で追加した成分項目は、ナイアシン当量です。 (ナイアシン当量については、別問を参照して下さい。)</p>						
<p>微量成分分析とは何ですか。また、ビタミンDの追加分析とは何ですか。</p>	<p>食品成分表における微量成分分析とは、無機質のうち、ヨウ素、セレン、クロム及びモリブデンと、ビタミンのうちビオチンを測定することです。 これらの成分は、含量が微量(いずれの表示単位は、可食部100g中で、μg(マイクログラム:1gの百万分の一))であるため、分析方法の確立が遅れ、成分分析も遅れていました。しかし、これらの成分は、厚生労働省が公表する「日本人の食事摂取基準」でも摂取基準が示されている必要性が高い成分です。そこで、成分表2010から順次収載しています。 また、ビタミンDの追加分析は、ビタミンDが多いとされるきのこ類を対象に行いました。これまでのきのこの分析方法では、きのこに由来する妨害成分の影響のため正確な成分が求められていないことがわかりました。しかし、最新の分析法を導入することにより、より正確な成分値を求めることが可能となったので、七訂から順次、きのこビタミンDの分析を行っています。</p> <p>(参考)</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;"></td> <td style="text-align: center;">七訂</td> <td style="text-align: center;">今回収載</td> </tr> <tr> <td>○まつたけ(生)のビタミンD</td> <td style="text-align: center;">未分析</td> <td style="text-align: center;">0.6 μg</td> </tr> </table>		七訂	今回収載	○まつたけ(生)のビタミンD	未分析	0.6 μg
	七訂	今回収載					
○まつたけ(生)のビタミンD	未分析	0.6 μg					

<p>微量成分の分析をした食品及びビタミンDの再分析をした食品の具体的な名前を教えてください。</p>	<p>微量成分を追加分析した食品は、バレンシアオレンジストレートジュース、レモン果汁、まつたけ、ゼラチン、パン酵母です。 ビタミンDを追加分析した食品は、まつたけです。</p>
<p>アミノ酸成分表(1,558食品→1,586食品)、脂肪酸成分表(1,782食品→1,801食品)、炭水化物成分表(852食品→878食品)において、充実(新規、追加)した食品(具体的な食品名)を教えてください。</p>	<p>○アミノ酸成分表:新規(例:インディカ米、ドライマト、レモン(果汁)、とびうお(煮干し)、あごだし)、追加(例:バレンシアオレンジストレートジュース、パン酵母) ○脂肪酸成分表:新規(例:米こうじ、ドライマンゴー、黒はんぺん、いかなご醤油) ○炭水化物成分表:新規(例:ライスペーパー、甘酢れんこん、いしる(いしり))、追加(例:パインアップル生) (注)新規:成分表に新たに収載したもの 追加:成分表に既に収載しているもので、今回、収載する成分項目を追加したものの、あるいは、成分表を構成する表を追加したものをいいます。</p>
<p>分析した食品の商品名(例:缶チューハイ、キムチの素)を教えてください。</p>	<p>成分値の決定のために分析した食品の具体的な名称(商品名)は、現在のところ、基本的に公表していません。 なお、食品は、全国において標準的に消費されるものを選定しています。</p>
<p>ナイアシン、ナイアシン当量とは何ですか。なぜナイアシン当量を加えたのですか。</p>	<p>ナイアシンは、ビタミンの一種で、体内で同じ作用をもつ、ニコチン酸、ニコチン酸アミド等の総称です。欠乏により、皮膚炎、下痢等が起こることが知られています。また、ナイアシンは、アミノ酸の一種であるトリプトファンからも体内で生成されます。そこで、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」でも、摂取基準量はナイアシンではなく、ナイアシン当量(ナイアシンの効力を表す値)を示しています。 そこで、追補2016年では、ナイアシン当量を成分表2015および追補2016に収載した全ての食品について、計算し収載しました。 計算方法は2つあります。 ①トリプトファンの成分値がある場合 ナイアシン当量(mg NE) = ナイアシン(mg) + 1/60トリプトファン(mg) ②トリプトファン量が未知の場合 たんぱく質量の約1%をトリプトファン量とみなして、次式で計算しました。 ナイアシン当量(mg NE) = ナイアシン(mg) + たんぱく質量(g) × 1000 (mg/g) × 1/100 × 1/60 また、今後公表の成分表では、利用者の利便性向上の観点から、収載していきたいと考えています。</p>
<p>当量とはなんですか。</p>	<p>それぞれの成分が同じような機能をもつ場合でも、同等の効力をもたない場合があります。そのような成分の場合、基準となる成分の相当量として、〇〇当量というように表します。今回、ナイアシン当量を新たに収載しましたが、これまでも日本食品標準成分表には、レチノール活性当量、β-カロテン当量を収載しています。</p>
<p>「Tr」、「-」の意味はなんですか。</p>	<p>「Tr」は、成分表における各成分の最小記載量の1/10(ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンにあっては、3/10)以上含まれているが、5/10未満であることを示します。(Traceの略である。) 「-」は、未測定であることを示します。なお、「-」は、成分を含有している可能性もあるので、利用にあたっては留意ください。</p>
<p>栄養成分表示に追補2016年を引用する場合、フルネームで記載しなければならないのですか。</p>	<p>消費者庁にお問い合わせください。</p>
<p>食品表示基準では、炭水化物量から食物繊維量を差し引いたものを「糖質」と呼んでいますが、成分表2015年版で、「糖質」量がマイナスになるものについてはどうしたらよいですか？(食物繊維量が炭水化物量よりも多い場合)</p>	<p>成分表2015年版には、「糖質」という成分項目はありません。成分表の食物繊維は分析値ですが、成分表の炭水化物は差引き法による計算値です。そこで、成分表を使って「糖質」量を計算すると、炭水化物量は他の成分測定の不確かさの影響を受けているため、「糖質」量が不正確になってしまいます。 成分表2015年版には、ご指摘のように「糖質」量を計算すると「糖質」量がマイナスになる食品が13ありますが、分析値を重視する方針があるため、補正はしていません。 また、成分表(炭水化物成分表編)には、でん粉、ぶどう糖、果糖、ガラクトース、しよ糖、麦芽糖、乳糖及びトレハロース等を収載しています。この合計(質量で表した利用可能炭水化物の合計)に有機酸を加えた値は、いわゆる糖質(炭水化物-食物繊維)の値と強い相関があります。しかし、炭水化物成分表の食品数は、まだ1,000未満なので日本人の食生活を十分カバーできません。そこで、今後も炭水化物成分表の収載食品数の拡充に努めていく予定です。</p>



＜個別の品目・成分に関するもの＞	
<p>「キヌア」とはどのようなものですか。</p>	<p>「キヌア」は、ヒユ科アカザ亜科アカザ属の植物で、主に南米で生産されており、我が国で消費されるのも、南米からの輸入品です。穀類として利用されており、アマランサスなどと同様に消費が伸びています。</p> <p>食品成分表では、現在国民が消費している主な食品については、できるだけ収載したいと考えています。キヌアは、新しい食品として注目され、輸入が毎年増大しているため、今回収載の対象にしました。</p> <p>(キヌアの輸入)わが国への主な輸出国:ポリビア、ペルー、コロンビア、メキシコ</p>
<p>「キヌア」を炊いた場合の成分値の計算方法を教えてください。</p>	<p>日本食品標準成分表2015年版(七訂)の表25「調理による成分変化率区分別一覧」中の「01穀類 ゆで めし」を利用して、推定してください。</p>
<p>「うるい」とはどのようなものですか。</p>	<p>「うるい」は、主に本州(中部以北)から北海道にかけて自生している山菜の一種です。学名をオオバギボウシといいます(キジカクシ科)。自生のもののほか、山形県等では栽培もされていて、今回分析したものは栽培したものを対象にしました。なお、食品成分表では、これまでも、「ぜんまい」、「たらめ」等の代表的な山菜を収載してきています。「うるい」も、代表的な山菜であること、更には東北地域等で重要な作物でもあることから収載の対象にしたものです。</p> <p>(参考)日本食品標準成分表に収載している山菜 ・わらび、たらめ、ぜんまい、ごこみ、ぎょうじゃんにんにく、のびる等</p>
<p>「うるい」を調理した場合の成分値の計算方法を教えてください。</p>	<p>日本食品標準成分表2015年版(七訂)の表25「調理による成分変化率区分別一覧」中の「06野菜類 ゆで 山菜」を利用して、推定してください。</p>
<p>だいこんのおろしとおろし汁はなぜ別々に分析したのですか。</p>	<p>「だいこん」からおろした「だいこんおろし」の全てを使用する場合は、「だいこん」の成分値そのものを使うことができます。実際の調理において、「だいこん」をおろした場合に、「おろし汁」の一部を除いたものを使用する場合といった様々な場面に対応するため、「おろし」と「おろし汁」を分けて分析したものです。</p>
<p>だいこんのおろしの「水洗い」とはどのようなものですか。</p>	<p>だいこんおろしの、辛みの軽減や独特の臭いを除くため、だいこんおろしを、水で濡らして絞った布巾に包み、流水で洗い、絞ったものです。家庭での利用の他、和食料理店等でも提供されています。</p>
<p>松前漬けのヨウ素が多いが、これはどうしてですか。</p>	<p>松前漬けのヨウ素の成分値は10,300 µgです。これは、原料にヨウ素の含量が多い海藻(こんぶ)が使用されているためと考えられます。こんぶ等の海藻を含む食品は、ヨウ素の値が高い傾向にあります。</p> <p>(参考) ヨウ素の耐容上限量は、3,000 µg/日(成人)です(参照:厚生労働省日本人の食事摂取基準) (参考)海藻類の日本食品標準成分表の収載値 こんぶ類 11,000~210,000 µg わかめ類 1,600~1,900 µg</p>
<p>「れんこんの甘酢漬け」の食品群別留意点にある着色料の意味はどういうものですか。この着色料が入っているものを、食べても大丈夫なのですか。</p>	<p>甘酢れんこんのヨウ素については、着色料が添加されている試料と添加されていない試料とで、成分値が大きく違っていました。添加されていた着色料はヨウ素を含む化合物です。つまり、ヨウ素の値は、着色料の有無により大きく異なると推定できたため、今回は、着色料を含む試料のヨウ素の成分値は利用しませんでした。</p> <p>なお、この着色料は、使用が認められているものです。</p>
<p>かつお節の「荒節」とはどのようなものですか。また、「本枯れ節」とはどのようなものですか。</p>	<p>かつお節の「荒節」とは、カツオを煮てから、焙乾(ばいかん)して作ったものです。かつおの削り節(花かつお)の原料の多くは、このかつおぶしの「荒節」です。一方、「本枯れ節」は、「荒節」の表面を整え、カビをつけ、天日干しを繰り返す等、長期熟成させて作ったかつお節です。</p>
<p>「黒はんぺん」とはどのようなものですか。</p>	<p>「黒はんぺん」は、主原料にあじ、さば及びいわしなどの青魚を使用した、静岡県などで製造・消費される、魚肉ねり製品です。</p> <p>なお、日本食品標準成分表における魚肉ねり製品としては、これまでも、「はんぺん」の他、各種のかまぼこ、なると、さつま揚げ、魚肉ハム及び魚肉ソーセージ等を収載しています。</p>

<p>魚醤油(いかなご醤油、いしる(いしり)、しょつつる)とは具体的にはどのようなものですか。</p>	<p>魚醤油とは、魚介類を主な材料にした醤油のことです。日本食品標準成分表には、これまでタイの魚醤油であるナンプラーを記載していましたが、今回、我が国の代表的な魚醤油であります、いかなご醤油、いしる(いしり)、しょつつるを記載しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「いかなご醤油」とは、香川県の特産品で、いかなごを主原料にしています。かつて、いしる(いしり)、しょつつるとともに我が国の3大魚醤と言われていましたが、昭和30年以降生産が途絶えていました。しかし、最近生産が再開してきているため、今回記載対象にしました。 ・「いしる(いしり)」とは、能登半島の特産の魚醤油で、イカ等を原料にしています。 <p>なお、いしるには、イカの他、いわし等を原料にするものがあります。 なお、前者をいしり、後者をいしる又はよしるということもあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「しょつつる」とは、秋田県の特産品であり、基本的には、ハタハタで作られる魚醤油です。
<p>いしるは、そもそもイワシ等を材料にしたものであり、いかを材料にしたものではないのですか。</p>	<p>広い意味のいしるは、その材料等により、いしりとか、いしるないしは、よしると言った呼ばれ方をされていることは理解しています。また、地域によっては、イワシ等を原料にしたものをいしると呼ばれることも理解しています。今回の記載に当たっては、原料により成分が違うものと想定し、広い意味のいしるの代表的原料としてイかを材料にしたものを選定しました。そのため、食品成分表の記載にあたって誤解が生じないようにイかを原料にしている旨を記載したところです。</p>
<p>いわし等を材料にした魚醤油のいしる(よしる)も記載して欲しい。</p>	<p>今回いしる(いしり)を分析するに当たり、イかを材料にしたいしる(いしり)を対象にしました。いしる(いしり)には、イカの他、イワシ等を材料にしたもの(いしるとか、よしるとか呼ばれる)が、あることは承知していることであり、予算等の制限があるが、今回の記載に対する地元等の状況、反応等を見つつ、必要であれば検討していきたいです。</p>
<p>他国の魚醤油では、ナンプラーの他、ベトナムのヌクナムについては掲載しないのですか。</p>	<p>ベトナムにもタイのナンプラーと同様に有名な魚醤油があることを承知しています(また、この他、カンボジアのトゥツィク・トレイ)。これらのものについて、今回我が国の魚醤油をのせたこともあり、まずは、これらの反応、さらには、こうした海外の食品の消費動向等も今後見つつ、必要であれば、検討していきたいです。</p>
<p>我が国の魚醤油では、これら3つの魚醤油のほか、他の魚醤油(例 しょからいわし)は記載しないのですか。</p>	<p>魚醤油については、今回初めて3つの魚醤油を記載しました。今後、利用者の反応等を見て引き続き検討していきたいです。なお、近々、我が国の地域における食品の調査を行う予定であり、これらも適宜参考にしていきたいです。</p>
<p>パン酵母 圧搾とはどのようなものですか。</p>	<p>酵母は、イーストとも呼ばれ、パン用とビール用等があります。酵母には、生酵母と呼ばれるものと乾燥酵母と呼ばれるものがあります。食品成分表には、これまで圧搾酵母の成分を記載してきましたが、今回、今まで未分析であった微量成分(無機質(ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン)、ビタミン(ビオチン))を追加して分析し、記載しました。</p>
<p>粉あめとはどのようなものですか。</p>	<p>粉あめは、でん粉を加水分解し、更に粉末化したものです。マルトデキストリンが主成分です。たんぱく質や無機質をほとんど含まず、また、砂糖に比べ、甘味度が低い食品です。</p>
<p>粉あめの「マルトデキストリン」とはどのようなものですか。</p>	<p>マルトデキストリンは、でん粉の加水分解で得られる多糖類です。グルコースが$\alpha(1\rightarrow4)$及び$\alpha(1\rightarrow6)$グリコシド結合で脱水縮合しているもので、デキストロース当量(DE)は、10-20程度です。</p>