

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																							
			水分	脂質	総量	飽和										一価不飽和										
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系		n-6系		10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	一価不飽和			
									多価不飽和	多価不飽和	10:1	14:1											15:1	16:1	17:1	
[パン類]																										
01026	26	食パン	38.0	4.4	(3.92)	(1.90)	(1.15)	(0.87)	(0.04)	(0.83)	(19)	(210)	(100)	(3)	(1300)	(4)	(210)	(12)	(5)	(2)	(0)	(Tr)	(0)	(11)	(1)	
01028	27	コッペパン	37.0	3.8	(3.39)	(1.64)	(1.00)	(0.75)	(0.04)	(0.71)	(16)	(180)	(87)	(3)	(1100)	(4)	(180)	(10)	(4)	(2)	(0)	(Tr)	(0)	(10)	(1)	
01030	28	乾パン	5.5	4.4	(3.86)	(1.70)	(1.01)	(1.15)	(0.06)	(1.09)	(15)	(160)	(80)	(3)	(1200)	(5)	(170)	(10)	(4)	(2)	(0)	(Tr)	(0)	(19)	(2)	
01031	29	フランスパン	30.0	1.3	(1.07)	(0.29)	(0.14)	(0.63)	(0.03)	(0.60)	(0)	(0)	(2)	(1)	(270)	(2)	(15)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(14)	(Tr)	
01032	30	ライ麦パン	35.0	2.2	(1.91)	(0.90)	(0.57)	(0.44)	(0.03)	(0.41)	(9)	(100)	(48)	(2)	(620)	(2)	(99)	(6)	(3)	(2)	(0)	(0)	(0)	(6)	(1)	
01033	31	ぶどうパン	35.7	3.5	(3.12)	(1.57)	(0.97)	(0.58)	(0.03)	(0.56)	(16)	(180)	(86)	(6)	(1100)	(3)	(180)	(10)	(4)	(2)	(0)	(0)	(0)	(10)	(1)	
01034	32	ロールパン	30.7	9.0	8.15	4.02	2.86	1.26	0.12	1.14	70	220	320	28	2500	21	550	28	28	9	5	20	0	55	7	
01035	33	クロワッサン	20.0	26.8	(24.26)	(12.16)	(8.94)	(3.15)	(0.22)	(2.93)	(120)	(1100)	(640)	(29)	(8400)	(30)	(1400)	(120)	(91)	(21)	(0)	(12)	(0)	(65)	(10)	
01036	34	イングリッシュマフィン	46.0	3.6	(3.09)	(1.21)	(0.70)	(1.19)	(0.06)	(1.13)	(8)	(92)	(46)	(3)	(920)	(4)	(110)	(6)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(30)	(2)	
01037	35	ナン	37.2	3.4	2.98	0.53	1.45	1.00	0.19	0.81	0	3	7	2	390	3	92	13	9	5	0	0	0	13	2	
01148	36	ベーグル	32.3	2.0	1.82	0.71	0.48	0.63	0.04	0.59	18	18	57	7	490	0	100	4	3	3	1	5	0	17	0	
[うどん・そうめん類]																										
うどん																										
01038	37	生	33.5	0.6	(0.50)	(0.14)	(0.05)	(0.31)	(0.02)	(0.29)	(0)	(0)	(1)	(1)	(130)	(1)	(6)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
01039	38	ゆで	75.0	0.4	(0.33)	(0.09)	(0.04)	(0.20)	(0.01)	(0.19)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(86)	(Tr)	(4)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
干しうどん																										
01041	39	乾	13.5	1.1	(0.91)	(0.25)	(0.10)	(0.56)	(0.03)	(0.53)	(0)	(0)	(1)	(1)	(240)	(1)	(11)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
01042	40	ゆで	70.0	0.5	(0.41)	(0.11)	(0.04)	(0.25)	(0.01)	(0.24)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(110)	(1)	(5)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
そうめん・ひやむぎ																										
01043	41	乾	12.5	1.1	(0.91)	(0.25)	(0.10)	(0.56)	(0.03)	(0.53)	(0)	(0)	(1)	(1)	(240)	(1)	(11)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
01044	42	ゆで	70.0	0.4	(0.33)	(0.09)	(0.04)	(0.20)	(0.01)	(0.19)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(86)	(Tr)	(4)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
手延そうめん・手延ひやむぎ																										
01045	43	乾	14.0	1.5	1.36	0.38	0.23	0.75	0.03	0.73	0	Tr	4	2	330	2	29	3	3	3	0	0	0	3	1	
01046	44	ゆで	70.0	0.6	(0.54)	(0.15)	(0.09)	(0.30)	(0.01)	(0.29)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(130)	(1)	(12)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	
[中華めん類]																										
中華めん																										
01047	45	生	33.0	1.2	(0.99)	(0.28)	(0.11)	(0.61)	(0.03)	(0.58)	(0)	(0)	(2)	(1)	(260)	(1)	(12)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
01048	46	ゆで	65.0	0.6	(0.50)	(0.14)	(0.05)	(0.31)	(0.02)	(0.29)	(0)	(0)	(1)	(1)	(130)	(1)	(6)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
01049	47	蒸し中華めん	54.0	1.7	(1.41)	(0.39)	(0.15)	(0.86)	(0.04)	(0.82)	(0)	(Tr)	(2)	(2)	(370)	(2)	(17)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
干し中華めん																										
01050	48	乾	13.0	1.6	(1.32)	(0.37)	(0.14)	(0.81)	(0.04)	(0.77)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(350)	(2)	(16)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
01051	49	ゆで	67.0	0.5	(0.41)	(0.11)	(0.04)	(0.25)	(0.01)	(0.24)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(110)	(1)	(5)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
沖縄そば																										
01052	50	生	32.3	2.0	(1.66)	(0.46)	(0.18)	(1.02)	(0.05)	(0.97)	(0)	(Tr)	(3)	(2)	(430)	(2)	(20)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
01053	51	ゆで	65.5	0.8	(0.66)	(0.18)	(0.07)	(0.41)	(0.02)	(0.39)	(0)	(0)	(1)	(1)	(170)	(1)	(8)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
干し沖縄そば																										
01054	52	乾	13.7	1.7	(1.41)	(0.39)	(0.15)	(0.86)	(0.04)	(0.82)	(0)	(Tr)	(2)	(2)	(370)	(2)	(17)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
01055	53	ゆで	65.0	0.6	(0.50)	(0.14)	(0.05)	(0.31)	(0.02)	(0.29)	(0)	(0)	(1)	(1)	(130)	(1)	(6)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																						備考		
			水分	脂質	総量	飽和										一価不飽和											
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系		n-6系		10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	一価不飽和				
									多価不飽和	多価不飽和	10:1	14:1											15:1	16:1		17:1	
[パン類]																											
01026	26	食パン	38.0	4.4	(3.92)	(1.90)	(1.15)	(0.87)	(0.04)	(0.83)	(19)	(210)	(100)	(3)	(1300)	(4)	(210)	(12)	(5)	(2)	(0)	(Tr)	(0)	(11)	(1)		原材料配合割合から推計 C4:0 (Tr), C6:0 (1) mg, C8:0 (22) mg
01028	27	コッペパン	37.0	3.8	(3.39)	(1.64)	(1.00)	(0.75)	(0.04)	(0.71)	(16)	(180)	(87)	(3)	(1100)	(4)	(180)	(10)	(4)	(2)	(0)	(Tr)	(0)	(10)	(1)		原材料配合割合から推計 C4:0 (Tr), C6:0 (1) mg, C8:0 (19) mg
01030	28	乾パン	5.5	4.4	(3.86)	(1.70)	(1.01)	(1.15)	(0.06)	(1.09)	(15)	(160)	(80)	(3)	(1200)	(5)	(170)	(10)	(4)	(2)	(0)	(Tr)	(0)	(19)	(2)		原材料配合割合から推計 C4:0 (Tr), C6:0 (1) mg, C8:0 (17) mg
01031	29	フランスパン	30.0	1.3	(1.07)	(0.29)	(0.14)	(0.63)	(0.03)	(0.60)	(0)	(0)	(2)	(1)	(270)	(2)	(15)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(14)	(Tr)		原材料配合割合から推計
01032	30	ライ麦パン	35.0	2.2	(1.91)	(0.90)	(0.57)	(0.44)	(0.03)	(0.41)	(9)	(100)	(48)	(2)	(620)	(2)	(99)	(6)	(3)	(2)	(0)	(0)	(0)	(6)	(1)		主原料配合：ライ麦粉 50% 原材料配合割合から推計 C6:0 (Tr), C8:0 (10) mg
01033	31	ぶどうパン	35.7	3.5	(3.12)	(1.57)	(0.97)	(0.58)	(0.03)	(0.56)	(16)	(180)	(86)	(6)	(1100)	(3)	(180)	(10)	(4)	(2)	(0)	(0)	(0)	(10)	(1)		原材料配合割合から推計 C4:0 (Tr), C6:0 (1) mg, C8:0 (19) mg, C13:0 (Tr), C16:0 iso (Tr)
01034	32	ロールパン	30.7	9.0	8.15	4.02	2.86	1.26	0.12	1.14	70	220	320	28	2500	21	550	28	28	9	5	20	0	55	7		C4:0 75 mg, C6:0 48 mg, C7:0 0 mg, C8:0 55 mg, C13:0 0 mg, C15:0 ant 10 mg, C16:0 iso 5 mg, C17:0 ant 10 mg
01035	33	クロワッサン	20.0	26.8	(24.26)	(12.16)	(8.94)	(3.15)	(0.22)	(2.93)	(120)	(1100)	(640)	(29)	(8400)	(30)	(1400)	(120)	(91)	(21)	(0)	(12)	(0)	(65)	(10)		原材料配合割合から推計 C4:0 (1) mg, C6:0 (19) mg, C8:0 (130) mg, C15:0 ant (Tr), C17:0 ant (Tr)
01036	34	イングリッシュマフィン	46.0	3.6	(3.09)	(1.21)	(0.70)	(1.19)	(0.06)	(1.13)	(8)	(92)	(46)	(3)	(920)	(4)	(110)	(6)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(30)	(2)		原材料配合割合から推計 C6:0 (Tr), C8:0 (9) mg
01037	35	ナン	37.2	3.4	2.98	0.53	1.45	1.00	0.19	0.81	0	3	7	2	390	3	92	13	9	5	0	0	0	13	2		
01148	36	ベーグル	32.3	2.0	1.82	0.71	0.48	0.63	0.04	0.59	18	18	57	7	490	0	100	4	3	3	1	5	0	17	0		
[うどん・そうめん類]																											
うどん																											
01038	37	生	33.5	0.6	(0.50)	(0.14)	(0.05)	(0.31)	(0.02)	(0.29)	(0)	(0)	(1)	(1)	(130)	(1)	(6)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)		キシめん、ひもかわを含む
01039	38	ゆで	75.0	0.4	(0.33)	(0.09)	(0.04)	(0.20)	(0.01)	(0.19)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(86)	(Tr)	(4)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)		01018中力粉1等から推計
干しうどん																											
01041	39	乾	13.5	1.1	(0.91)	(0.25)	(0.10)	(0.56)	(0.03)	(0.53)	(0)	(0)	(1)	(1)	(240)	(1)	(11)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		01018中力粉1等から推計
01042	40	ゆで	70.0	0.5	(0.41)	(0.11)	(0.04)	(0.25)	(0.01)	(0.24)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(110)	(1)	(5)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)		01018中力粉1等から推計
そうめん・ひやむぎ																											
01043	41	乾	12.5	1.1	(0.91)	(0.25)	(0.10)	(0.56)	(0.03)	(0.53)	(0)	(0)	(1)	(1)	(240)	(1)	(11)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		01018中力粉1等から推計
01044	42	ゆで	70.0	0.4	(0.33)	(0.09)	(0.04)	(0.20)	(0.01)	(0.19)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(86)	(Tr)	(4)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)		01018中力粉1等から推計
手延そうめん・手延ひやむぎ																											
01045																											

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																							
			水分	脂質	総量	飽和										一価不飽和										
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系	n-6系	10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	
																										デカン酸
[即席めん類]																										
即席中華めん																										
01056	54	油揚げ味付け	2.0	16.7	15.58	7.31	6.02	2.25	0.06	2.19	0	37	150	11	6300	24	700	59	14	13	0	0	0	34	0	
01057	55	油揚げ	3.0	19.1	17.81	8.46	7.15	2.20	0.09	2.11	3	33	200	10	7000	25	1100	61	5	4	0	4	0	120	12	
01058	56	非油揚げ	10.0	5.2	4.67	1.26	1.86	1.55	0.10	1.45	0	0	33	2	890	9	300	17	5	4	0	4	1	63	6	
中華スタイル即席カップめん																										
01059	57	油揚げ	5.0	19.7	18.41	8.72	7.42	2.28	0.10	2.18	0	41	200	15	7300	33	1100	60	14	6	0	4	0	110	13	
01060	58	油揚げ、焼きそば	10.0	18.9	15.14	5.36	6.92	2.86	0.21	2.65	0	34	150	4	4400	6	720	46	11	6	0	0	0	39	0	
01061	59	非油揚げ	15.0	6.4	5.73	1.66	2.68	1.38	0.14	1.24	2	0	58	4	1100	18	490	20	7	6	0	5	2	95	12	
和風スタイル即席カップめん																										
01062	60	油揚げ	5.0	20.1	18.50	9.08	7.15	2.27	0.12	2.16	0	42	190	0	7900	24	870	68	10	0	0	0	39	0		
[マカロニ・スパゲッティ類]																										
マカロニ・スパゲッティ																										
01063	63	乾	11.2	1.9	(1.61)	(0.45)	(0.17)	(0.99)	(0.05)	(0.94)	(0)	(Tr)	(3)	(2)	(420)	(2)	(19)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		
01064	64	ゆで	60.5	0.9	(0.76)	(0.21)	(0.08)	(0.47)	(0.02)	(0.44)	(0)	(0)	(1)	(1)	(200)	(1)	(9)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		
生パスタ																										
01149	65	生	42.0	1.9	1.61	0.40	0.44	0.76	0.04	0.72	0	0	3	2	330	2	57	4	3	3	0	0	0	11	1	
[ふ類]																										
01065	66	生ふ	60.0	0.8	(0.66)	(0.18)	(0.07)	(0.41)	(0.02)	(0.39)	(0)	(0)	(1)	(1)	(170)	(1)	(8)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	
焼きふ																										
01066	67	釜焼きふ	11.3	2.7	(2.24)	(0.62)	(0.24)	(1.37)	(0.07)	(1.30)	(0)	(Tr)	(4)	(2)	(580)	(3)	(27)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		
01067	68	板ふ	12.5	3.3	(2.73)	(0.76)	(0.29)	(1.68)	(0.09)	(1.59)	(0)	(Tr)	(4)	(3)	(710)	(4)	(33)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		
01068	69	車ふ	11.4	3.4	(2.81)	(0.78)	(0.30)	(1.73)	(0.09)	(1.64)	(0)	(Tr)	(5)	(3)	(730)	(4)	(34)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		
[その他]																										
01070	70	小麦はいが	3.6	11.6	9.99	1.84	1.65	6.50	0.75	5.75	0	0	24	5	1700	10	62	11	0	0	-	3	-	3	0	
小麦たんぱく																										
01071	71	粉末状	6.5	9.7	(6.41)	(1.34)	(0.82)	(4.25)	(0.25)	(4.00)	(0)	(0)	(5)	-	(1300)	-	(58)	-	-	-	-	-	-	(31)	-	
01072	72	粒状	76.0	2.0	(1.32)	(0.28)	(0.17)	(0.88)	(0.05)	(0.82)	(0)	(0)	(1)	-	(260)	-	(12)	-	-	-	-	-	-	(6)	-	
01073	73	ペースト状	66.0	4.1	(2.71)	(0.57)	(0.35)	(1.80)	(0.11)	(1.69)	(0)	(0)	(2)	-	(540)	-	(24)	-	-	-	-	-	-	(13)	-	
01074	74	ぎょうざの皮	32.0	1.4	(1.16)	(0.32)	(0.13)	(0.71)	(0.04)	(0.68)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(300)	(2)	(14)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		
01075	75	しゅうまいの皮	31.1	1.4	(1.16)	(0.32)	(0.13)	(0.71)	(0.04)	(0.68)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(300)	(2)	(14)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		
01076	76	ピザ生地	35.3	3.0	2.57	0.49	0.70	1.37	0.13	1.24	0	0	4	0	380	4	78	7	10	4	0	0	0	13	3	
01069	77	ちくわぶ	60.4	1.2	(0.99)	(0.28)	(0.11)	(0.61)	(0.03)	(0.58)	(0)	(0)	(2)	(1)	(260)	(1)	(12)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)		
パン粉																										
01077	78	生	35.0	5.1	(4.55)	(2.20)	(1.34)	(1.01)	(0.05)	(0.96)	(22)	(240)	(120)	(4)	(1500)	(5)	(240)	(14)	(6)	(3)	(0)	(Tr)	(0)	(13)	(1)	
01078	79	半生	26.0	5.8	(5.17)	(2.51)	(1.52)	(1.14)	(0.05)	(1.09)	(25)	(280)	(130)	(4)	(1700)	(6)	(270)	(16)	(7)	(3)	(0)	(Tr)	(0)	(15)	(2)	
01079	80	乾燥	13.5	6.8	(6.06)	(2.94)	(1.78)	(1.34)	(0.06)	(1.28)	(29)	(330)	(150)	(5)	(2000)	(7)	(320)	(18)	(8)	(4)	(0)	(Tr)	(0)	(17)	(2)	
冷めん																										
01150	81	生	36.4	0.7	0.53	0.18	0.09	0.25	0.01	0.24	0	Tr	1	1	140	1	35	2	2	2	1	0	0	1	Tr	

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																						備考			
			水分	脂質	総量	飽和										一価不飽和												
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系	n-6系	10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1		17:1		
																											オレイン酸	シス-パルミチン酸
[即席めん類]																												
即席中華めん																									別名：インスタントラーメン			
6000	-	-	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	添付調味料等を含む	
7000	-	-	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	添付調味料等を含む
1800	-	-	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	添付調味料等を含む
中華スタイル即席カップめん																												
7200	-	-	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：カップラーメン。添付調味料等を含む
6800	-	-	27	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：カップ焼きそば。添付調味料等を含む C8:0 4 mg
2500	-	-	42	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：カップラーメン。添付調味料等を含む
和風スタイル即席カップめん																												
7100	-	-	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：カップうどん。添付調味料等を含む
[マカロニ・スパゲッティ類]																												
マカロニ・スパゲッティ																												
(170)	-	-	(6)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	01020強力粉1等から推計	
(79)	-	-	(3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	1.5%食塩水でゆでた場合 01020強力粉1等から推計	
生パスタ																												
420	400	20	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	デュラム小麦100%以外のものも含む
[ふ類]																												
(69)	-	-	(3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	01020強力粉1等から推計	
焼きふ																												
(230)	-	-	(9)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	平釜焼きふ(小町ふ、切りふ、おつゆふ等)及び 型釜焼きふ(花ふ等) 01020強力粉1等から推計	
(280)	-	-	(11)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	01020強力粉1等から推計	
(290)	-	-	(11)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	01020強力粉1等から推計	
[その他]																												
1500	-	-	130	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5700	750	-	-	0	-	-	-	-	-	-	11	試料：焙焼品	
小麦たんぱく																												
(790)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(4000)	(250)	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	(0)	-	米国成分表から推計
(160)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(820)	(52)	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	(0)	-	試料：冷凍品。米国成分表から推計	
(330)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(1700)	(110)	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	(0)	-	試料：冷凍品。米国成分表から推計	
(120)	-	-	(4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(680)	(36)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	01020強力粉1等から推計	
(120)	-	-	(4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(680)	(36)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	01020強力粉1等から推計	
670	-	-	11	5	0	0</																						

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考			
			水分	脂質	総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂 肪 酸										一 価 不 飽 和							
									n-3系	n-6系	10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1		15:1	16:1	17:1
		[陸稲穀粒]	(.....) g																	(.....) mg						
01102	109	玄米	14.9	2.7	(2.35)	(0.62)	(0.83)	(0.90)	(0.03)	(0.87)	(0)	(1)	(18)	(1)	(520)	(2)	(48)	(13)	(6)	(12)	-	(0)	-	(6)	(Tr)	
01103	110	半つき米	14.9	1.8	(1.58)	(0.45)	(0.52)	(0.61)	(0.02)	(0.59)	(0)	(Tr)	(15)	(1)	(380)	(1)	(34)	(8)	(3)	(8)	(0)	(0)	(0)	(4)	(Tr)	
01104	111	七分つき米	14.9	1.5	(1.33)	(0.40)	(0.41)	(0.51)	(0.02)	(0.49)	(0)	(Tr)	(14)	(1)	(340)	(1)	(30)	(7)	(2)	(6)	(0)	(0)	(0)	(3)	(Tr)	
01105	112	精白米	14.9	0.9	(0.81)	(0.29)	(0.21)	(0.31)	(0.01)	(0.30)	(0)	(Tr)	(12)	(Tr)	(250)	(1)	(20)	(4)	(1)	(3)	(0)	(0)	(0)	(2)	(Tr)	
		[陸稲めし]	(.....) g																	(.....) mg						
01106	113	玄米	60.0	1.0	(0.87)	(0.23)	(0.30)	(0.33)	(0.01)	(0.32)	(0)	(Tr)	(7)	(Tr)	(190)	(1)	(18)	(5)	(2)	(5)	-	(0)	-	(2)	(0)	
01107	114	半つき米	60.0	0.6	(0.52)	(0.15)	(0.17)	(0.20)	(0.01)	(0.19)	(0)	(Tr)	(5)	(Tr)	(130)	(Tr)	(11)	(3)	(1)	(3)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	
01108	115	七分つき米	60.0	0.5	(0.44)	(0.13)	(0.14)	(0.17)	(0.01)	(0.16)	(0)	(Tr)	(5)	(Tr)	(110)	(Tr)	(10)	(2)	(1)	(2)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	
01109	116	精白米	60.0	0.3	(0.27)	(0.10)	(0.07)	(0.10)	(Tr)	(0.10)	(0)	(0)	(4)	(Tr)	(82)	(Tr)	(7)	(1)	(Tr)	(1)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	
		[うるち米製品]	(.....) g																	(.....) mg						
		アルファ化米	(.....) g																	(.....) mg						
01110	117	一般用	7.9	1.0	0.78	0.31	0.19	0.28	0.01	0.27	0	0	11	1	270	1	22	2	2	5	0	0	0	1	0	
01111	119	おにぎり	57.0	0.3	(0.27)	(0.10)	(0.07)	(0.10)	(Tr)	(0.10)	(0)	(0)	(4)	(Tr)	(82)	(Tr)	(7)	(1)	(Tr)	(1)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	
01112	120	焼きおにぎり	56.0	0.3	(0.27)	(0.10)	(0.07)	(0.10)	(Tr)	(0.10)	(0)	(0)	(4)	(Tr)	(82)	(Tr)	(7)	(1)	(Tr)	(1)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	
01113	121	きりたんぼ	50.0	0.4	(0.36)	(0.13)	(0.09)	(0.14)	(Tr)	(0.13)	(0)	(Tr)	(5)	(Tr)	(110)	(Tr)	(9)	(2)	(Tr)	(1)	(0)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	
01114	122	上新粉	14.0	0.9	(0.81)	(0.29)	(0.21)	(0.31)	(0.01)	(0.30)	(0)	(Tr)	(12)	(Tr)	(250)	(1)	(20)	(4)	(1)	(3)	(0)	(0)	(0)	(2)	(Tr)	
01157	123	玄米粉	4.6	2.9	2.43	0.67	0.91	0.85	0.03	0.82	0	0	20	1	550	2	62	14	6	14	0	0	0	4	0	
01158	124	米粉	11.1	0.7	0.57	0.25	0.12	0.20	0.01	0.20	0	0	12	1	220	1	14	1	1	4	0	0	0	1	0	
01159	125	米粉パン	41.2	3.1	2.70	0.43	1.71	0.57	0.13	0.44	0	0	8	1	320	3	67	13	6	5	0	0	0	22	5	
01160	126	米粉めん	37.0	0.7	0.60	0.24	0.16	0.20	0.01	0.20	0	Tr	10	Tr	200	Tr	17	2	1	4	0	0	0	1	0	
01115	127	ビーフン	11.1	1.6	(1.43)	(0.51)	(0.37)	(0.55)	(0.02)	(0.53)	(0)	(Tr)	(21)	(1)	(440)	(1)	(36)	(6)	(2)	(5)	(0)	(0)	(0)	(4)	(Tr)	
		[もち米製品]	(.....) g																	(.....) mg						
01117	129	もち	44.5	0.6	(0.45)	(0.17)	(0.11)	(0.18)	(Tr)	(0.17)	(0)	(0)	(7)	(Tr)	(140)	(Tr)	(12)	(2)	(1)	(4)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	
01118	130	赤飯	53.0	0.6	(0.43)	(0.14)	(0.12)	(0.18)	(0.02)	(0.16)	(0)	(0)	(4)	(Tr)	(110)	(Tr)	(11)	(2)	(3)	(4)	(0)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	
01119	131	あくまき	69.5	1.8	(1.41)	(0.53)	(0.33)	(0.55)	(0.01)	(0.54)	(0)	(Tr)	(21)	(1)	(450)	(1)	(38)	(6)	(3)	(13)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	
01120	132	白玉粉	12.5	1.0	(0.81)	(0.25)	(0.24)	(0.32)	(0.01)	(0.31)	(0)	(0)	(8)	(Tr)	(210)	(1)	(19)	(4)	(2)	(5)	(0)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	
01121	133	道明寺粉	11.6	0.7	0.49	0.22	0.12	0.15	Tr	0.15	0	0	9	0	190	0	17	2	1	5	0	0	0	0		
		[その他]	(.....) g																	(.....) mg						
01161	134	米ぬか	10.3	19.6	16.72	3.45	7.37	5.90	0.22	5.68	0	0	52	9	2800	9	310	120	61	120	0	0	0	30	5	
		そば	(.....) g																	(.....) mg						
		そば粉	(.....) g																	(.....) mg						
01122	135	全層粉	13.5	3.1	2.74	0.60	1.11	1.02	0.06	0.96	0	Tr	4	3	440	2	51	37	42	27	-	0	-	8	2	
01123	136	内層粉	14.0	1.6	(1.41)	(0.31)	(0.57)	(0.53)	(0.03)	(0.50)	(0)	(0)	(2)	(2)	(230)	(1)	(26)	(19)	(22)	(14)	-	(0)	-	(4)	(1)	
01124	137	中層粉	13.5	2.7	(2.39)	(0.53)	(0.97)	(0.89)	(0.05)	(0.84)	(0)	(Tr)	(3)	(3)	(380)	(2)	(44)	(33)	(36)	(23)	-	(0)	-	(7)	(2)	
01125	138	表層粉	13.0	3.6	(3.18)	(0.70)	(1.29)	(1.19)	(0.07)	(1.12)	(0)	(Tr)	(4)	(4)	(510)	(3)	(59)	(43)	(48)	(31)	-	(0)	-	(10)	(2)	
01126	139	そば米	12.8	2.5	(2.21)	(0.49)	(0.89)	(0.82)	(0.05)	(0.77)	(0)	(Tr)	(3)	(3)	(350)	(2)	(41)	(30)	(34)	(22)	-	(0)	-	(7)	(2)	

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考									
			水分	脂質	総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂 肪 酸										一 価 不 飽 和													
									n-9	n-7	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3		20:4	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6
		計	(.....) mg																	(.....) mg												
01102	109	玄米	(810)	-	-	(12)	(1)	(3)	-	-	-	(870)	(34)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(1)	うるち、もちを含む 01080水稲穀粒玄米から推計				
01103	110	半つき米	(510)	-	-	(7)	(Tr)	(1)	(0)	(0)	(0)	(590)	(22)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	歩留り：95～96% 01080水稲穀粒玄米及び01083水稲穀粒精白米 うるち米から推計				
01104	111	七分つき米	(400)	-	-	(6)	(Tr)	(1)	(0)	(0)	(0)	(490)	(19)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	歩留り：93～94% 01080水稲穀粒玄米及び01083水稲穀粒精白米 うるち米から推計				
01105	112	精白米	(200)	-	-	(3)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(300)	(11)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	歩留り：90～92% 01083水稲穀粒精白米うるち米から推計				
		[陸稲めし]	(.....) mg																	(.....) mg												
01106	113	玄米	(300)	-	-	(4)	(Tr)	(1)	-	-	-	(320)	(12)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(Tr)	うるち、もちを含む 玄米47g相当量を含む 01080水稲穀粒玄米から推計				
01107	114	半つき米	(170)	-	-	(2)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(190)	(7)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	半つき米47g相当量を含む 01080水稲穀粒玄米及び01083水稲穀粒精白米 うるち米から推計				
01108	115	七分つき米	(130)	-	-	(2)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(160)	(6)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	七分つき米47g相当量を含む 01080水稲穀粒玄米及び01083水稲穀粒精白米 うるち米から推計				
01109	116	精白米	(68)	-	-	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(100)	(4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	精白米47g相当量を含む 01083水稲穀粒精白米うるち米から推計				
		[うるち米製品]	(.....) mg																	(.....) mg												
01110	117	一般用	190	180	6	2	0	0	0	0	0	270	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-					
01111	119	おにぎり	(68)	-	-	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(100)	(4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	塩むすび(のり、具材なし)。食塩0.5gを含む 01083水稲穀粒精白米うるち米から推計				
01112	120	焼きおにぎり	(68)	-	-	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(100)	(4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	こいくちしょうゆ 6.5gを含む 01083水稲穀粒精白米うるち米から推計				
01113	121	きりたんぼ	(90)	-	-	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(130)	(5)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	01083水稲穀粒精白米うるち米から推計				
01114	122	上新粉	(200)	-	-	(3)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(300)	(11)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	01083水稲穀粒精白米うるち米から推計				
01157	123	玄米粉	890	870	23	11	2	0	0	0	0	820	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	焙煎あり				
01158	124	米粉	120	110	4	1	Tr	0	0	0	0	200	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-					
01159	125																															

