

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物量(単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール
		穀類														
		キヌア														
01167		玄穀	12.2	60.7	52.3	0.7	0.1	0	2.3	0	-	-	55.4	-	-	
		こめ														
		[水稲穀粒]														
		精白米														
01152	87	インディカ米	13.7	80.3	72.9	0	0	0	Tr	0	-	-	73.0	-	-	うるち米。歩留り: 90~91%
		[水稲めし]														
		精白米														
01168		インディカ米	54.0	41.0	37.3	0.1	0	0	0	0	-	-	37.3	-	-	精白米 51g相当量を含む
		[うるち米製品]														
01116	128	米こうじ	33.0	60.3	44.3	11.4	0	0	0	0.3	-	-	55.9	-	-	
01169		ライスペーパー	13.2	85.7	77.9	0	0	0	0	0	-	-	77.9	-	-	別名: 生春巻きの皮
		砂糖及び甘味類														
		(でん粉糖類)														
03015	238	粉あめ	3.0	105.9	19.8	3.0	0.1	-	-	9.4	-	-	97.0	-	-	80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン: 64.7g
		豆類														
		だいず														
		[豆腐・油揚げ類]														
		油揚げ														
04095		甘煮	54.9	17.7	0.1	3.1	3.0	0	10.2	0.7	0	-	17.2	-	-	
		野菜類														
		うるい														別名: ウリツパ、アマナ、ギンボ等
06363		葉、生	92.8	1.2	Tr	0.6	0.4	-	0.1	0	-	-	1.1	-	-	廃棄部位: 株元
		かんぴょう														
06364		甘煮	57.6	26.7	0.2	1.3	0.8	0.1	22.6	0.5	0	-	25.5	-	-	
		(トマト類)														
06370		ドライトマト	9.5	29.2	0.1	10.8	18.3	-	0.1	0	-	-	29.2	-	-	
		れんこん														
06371		甘酢れんこん	80.8	15.1	12.3	0.5	0.4	-	0.5	0	-	-	13.8	-	-	

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	
(..... g))															
		果実類													
		(かんきつ類)													
		オレンジ													
		パレンシア													別名: パレンシアオレンジ
		果実飲料													
07042	798	ストレートジュース	87.8	9.0	(0)	2.6	2.9	(0)	3.3	(0)	(0)	-	8.8	-	でん粉は英国成分表、ガラクトース、麦芽糖及び乳糖は米国成分表から推計
		レモン													
07156	839	果汁、生	90.5	1.5	(0)	0.6	0.6	(0)	0.3	(0)	(0)	-	1.5	-	全果に対する果汁分: 30% でん粉、ガラクトース、麦芽糖及び乳糖は米国成分表から推計
		パイナップル													別名: パイナップル
07097	872	生	85.2	12.6	0	1.6	1.9	-	8.8	Tr	(0)	-	12.2	-	でん粉、麦芽糖は分析値(2015) 廃棄部位: はく皮及び果しん部
07177		焼き	78.2	17.1	-	2.3	2.7	-	11.5	-	-	-	16.5	-	はく皮及び果しん部を除いたもの
		ぶどう													
07178		皮つき、生	81.7	17.0	-	8.4	8.7	-	0	-	-	-	17.0	0	-
		マンゴー													
07179		ドライマンゴー	9.3	68.9	1.1	4.8	20.4	-	40.5	-	-	-	66.8	-	-
		りんご													
07176	918	皮つき、生	83.1	12.9	Tr	1.6	6.3	0	4.7	0	(0)	-	12.7	0.5	ガラクトース及び麦芽糖は分析値(2015) 廃棄部位: 果しん部
07180		焼き	77.2	17.3	0.1	2.1	8.6	-	6.2	-	-	-	17.0	-	果しん部を除いたもの
		きのこ類													
		しいたけ													
		乾しいたけ													
08053		甘煮	64.7	15.8	0.5	2.5	2.5	Tr	9.4	0.3	0	0	15.2	2.0	-
		まつたけ													試料: 天然物
08034	972	生	88.3	1.6	-	0.2	0	-	0	0	-	1.3	1.5	-	1.4 廃棄部位: 柄の基部(いしづき)

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物(単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール
		魚介類 <水産練り製品>														
10423		黒はんぺん	70.4	14.0	9.0	0.1	0	0	3.9	0	0	-	12.9	0.1	-	
		菓子類 <デザート菓子類>														
15142		こんにやくゼリー	83.2	11.6	0.2	4.3	4.7	-	2.2	0.1	0	-	11.5	Tr	-	
		嗜好飲料類 <アルコール飲料類> (混成酒類) 缶チューハイ														
16059		レモン風味	91.4	1.8	-	0.6	0.7	-	0.4	0.1	-	-	1.8	-	-	(100g: 99.9 ml, 100ml: 100.1 g)
		調味料類及び香辛料類 <調味料類> (調味ソース類) 魚醤油														
17133		いかなごしょうゆ	63.0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0	-	(100g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)
17134		いしる(いしり)	61.2	0.1	Tr	Tr	0	0	0	0	0	-	0.1	0	-	別名: 原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等。(100g: 81.4 ml, 100 ml: 122.9 g)
17135		しよつる	69.4	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0	-	(100g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)
		(その他) キムチの素	58.2	13.0	0.6	2.3	2.5	0	4.7	2.5	0	-	12.6	0.1	-	
17054	2144	みりん風調味料	43.6	39.7	1.4	24.4	0.9	-	0	12.4	0	-	39.2	0	-	(100g: 78.8 ml, 100 ml: 126.9 g)
		<その他> 酵母														
17082	2173	パン酵母、圧搾	68.1	2.6	0.6	0.1	0	(0)	0	0	(0)	1.8	2.5	-	0	別名: イースト。ガラクトース及び乳糖は英国成分表から推計
		調理加工食品類 松前漬け														
18023		しょうゆ漬	51.2	13.5	0.6	2.1	0.1	Tr	8.7	1.4	0	-	12.9	4.3	0.8	液汁を除いたもの。すめ、昆布、かずのこ等を含む

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

