14 油脂類

																			可食	部 100	g 当 t	± 9		per	100 g e	lible po	rtion																			
		水脂											**		和	Satura	tod				脂肪	酸		Fatty - 価	y acids	śa ±€n	М	onounsa	turated						么 压	不	帕 和		Polym	ısaturat	nd.					
		/ A	総が	. _	多	n-3	n-6	4:0	3:0 7	7:0 8	:0 10:	0 12:0	13:0					0 17:0	17:0	18:0	20:0	22:0 2								24:1	16:2	16:3 16	6:4 18:2		18:3 1		1:2 20:3	20:4		20:5			2:4 22:5			*
番号 食 品 No. Food and des				_	uturated 上	sat .	※ 多 価 不 msaturated		+ :	9 .	す デ ク カ タ	ラ ウ リ	トリデカ	ミリスエ	ペンタデ	ペンタデ	パパルミニュ	ヘプタデ	へ プタデ	ステアル	アラキジ	~	リ デ グ ノ セ セ	= リストレ	ペンタデ	パルミトレ	ヘコタデ	オ イ レ コ イ セ		7	キサデカ	トヘ テ リキ ラ エサ エ	キノサー	α · · ·	r 5	-3 r -オ 1 - ク + - ラ 5	イコナトリ	イコサテト	ア ラ キ	n-3 イコサペン	ペヘンンタイ		r k	サペン	ドコサヘキ	同 後 考
No. Food and des	scription	Water		I a	Monouny 範 和和		勉加 n-6 Polyn	酸 (…	ン : 酸 i	ט : Bot I	シ 験 配	・酸	か酸	か酸	カ ン 酸	カン酸酸酸	ァ と 酸	カン酸	カ ン 酸	か酸	ン酸		リ ン 政 酸 酸	して 散	セン酸	イン酸	セ ン 酸 i	ン ン 酸 酸	・ と 酸	セン酸	ジェン酸は		,デ ル	レン酸	レン酸酸	プラン	E エン 改 酸	フェン酸	か酸	ダエン酸	ショ 酸サ	エンスン酸酸酸	/ : エ / ン g 酸	タエン酸	サエン酸	Remarks 定
油脂類 FATS AND OILS																																														
(植物油脂類) (Vegetable fats and																																														
)1 オリーブ油 Olive oil		0 100.0	94.58 13	29 74.0	7.24	0.60	6.64	-	-	-	-	0	-	0	0	- 98	00	-	0	- 2900	420	120	0	0	0 (660	0 73	3000 28	80	0 0	0	0	0 6600	600	0	0	0	0 (0	0	0	0	0 (0 0	0	0 エキストラバージンオイル1)
2 ごま油 Sesame oil		0 100.0	93.83 15	04 37.	41.19	0.31	40.88	-	-	-	-	0	-	0	0	- 88	00	-	0	- 5400	610	130	84	0	0 (120	0 37	7000 10	60	0 0	0	0	0 4100	310	0	0	0	0 (0	0	0	0	0 (0 0	0	0 精製油 ²⁾
3 米ぬか油 Rice bran oil		0 100.0	91.86	80 39.	33.26	1.15	32.11	-	-	-	-	0	-	280	50	- 160	100	-	0	- 1700	640	210	320	0	0 (160	0 39	9000 5	30	0 0	o	0	0 3200	1200	0	o	0	0	0	0	o	0	0 1	0 0	0	0 別名:米油 精製油 ²⁾
04 サフラワー油、 Safflower oil, hi		0 100.0	94.21 7	36 73.	13.62	0.21	13.41	-	-	-	-	0	-	68	41	- 45	00	-	0	- 1900	400	300	190	0	0 (91	0 73	3000 28	80	0 190	o	0	0 1300	210	0	o	0	0	0	0	0	o	0 1	0 0	0	7 日本 1 日本
a サフラワー油、 Safflower oil, hi	、高リノール酸	0 100.0	92.40 9	.26 12.9	70.19	0.22	69.97	-	-	-	-	0	-	110	42	- 63	00	-	0	- 2200	300	190	120	0	0 0	74	0 13	3000 2	20	0 140	o	0	0 7000	220	0	0	0	0 (0	0	0	o	0 (0 0	0	7 特製油 ²⁾
大豆油 Soybean oil	ngh inforcic acid	0 100.0	92.76 14	87 22.	55.78	6.10	49.67	-	-	-	-	0	-	71	42	- 99	00	-	0	- 4000	350	370	130	0	0 (84	0 22	2000 11	90	0 0	0	0	0 5000	6100	o	0	0	0 (0 0	0	o	0	0 (ο σ	0	0 精製油 ²⁾ 及びサラダ油 ³⁾
調合油 Vegetable oil, bl	11	0 100.0	93.01 10	97 41.	40.94	6.81	34.13	-	-	-	-	0 3:	2 -	75	21	- 69	00	-	0	- 3000	470	330	140	0	0 (140	0 40	0000 60	60 7	0 75	0	0	0 3400	6800	0	0	0	0 (0	0	o	0	0 (0 0	0	0 精製油 ³ 及びサラダ油 ³⁾
とうもろこし誰		0 100.0	92.58 13	04 27.	6 51.58	0.76	50.82	-	-	-	-	0	- o	0	0	- 100	00	-	0	- 1900	410	130	170	0	0 (120	0 28	3000 24	40	0 0	0	0	0 5100	760	0	0	0	0	0 0	0	o	o	0 (0 0	0	配合割合: なたね油1、大3 0 別名: コーンオイル
Corn oil なたね油		0 100.0	93.26 7	.06 60.0	9 26.10	7.52	18.59	-	-	-	-	0 6	- ا	78	0	- 40	00	-	0	- 1900	580	290	150	0	0 0	200	0 58	3000 110	00 14	0 150	0	0	0 1900	7500	0	0	0	0 (0 0	0	o	0	0 ,	0 0	0	精製油 ²⁾ 0 精製油 ²⁾ 及びサラダ油 ³⁾
Rapeseed oil パーム油		0 100.0	92.94 47	08 36.	70 9.16	0.19	8.97	_	-	-	-	0 420	-	1100	82	- 410	00	-	0	- 4100	350	59	73	0	0 (150	0 36	3000 1	30	0 0	0	0	0 9000	190	0	0	0	0 (0 0	0	0	0	0	0 0	0 0	低エルカ酸油 ⁵⁾ 0 精製油 ²⁾
Palm oil パーム核油		0 100.0	93.13 76	34 14.	36 2.43	0	2.43	0	190	- 3	900 34	00 45000	-	14000	0	0 76	00	0	0	0 2200	110	0	0	0	0 0	o	0 14	1000	90	0 0		0	- 2400	0	o	0	0	0	0 0	0	-	0	_	0 0	0 0	0 精製油 ²⁾
Palm kernel oil ひまわり油、ii	高リノール酸	0 100.0	95.72 10	25 27.	57.94	0.43	57.51	_	-	-	-	0	- l	36	0	- 57	00	-	0	- 4100	150	210	17	-	0 0	62	0 27	7000	61	o -	-	-	- 5800	430	_	-	0	0 -	- о	-	-	-				190 精製油 ²⁾
a ひまわり油、ミ	high linoleic acid ミッドオレイン酸	0 100.0	94.17 8	.85 57.3	28.09	0.22	27.88	_	-	-	-	0		49	40	- 41	00	-	0	3400	270	800	280	0	0 (70	0 57	7000 2	20	0 0	0	0	0 2800	220	0	0	0	0	0 0	0	0	0	0	0 0	0	0 精製油 ²⁾
Sunflower oil, n b ひまわり油、ii	高オレイン酸	0 100.0	95.44 8	.74 79	.9 6.79	0.23	6.57	-	-	-	-	0	o –	0	0	- 34	00	-	0	- 3700	340	960	330	0	0 0	80	0 80	0000 20	60	0 0	0	0	0 6600	230	0	0	0	0	0 0	0	o	o	0 1	0 0	0 0	0 精製油 ²⁾
Sunflower oil, h 2 綿実油	nign oieic acid	0 100.0	92.35 21	06 17.4	53.85	0.34	53.51	-	-	-	-	0	- I	590	42	- 180	00	-	0	- 2200	260	130	87	0	0 (480	0 17	7000 1	10	0 68	0	0	0 5400	340	o	0	0	0	0 0	0	o	0	0	0 0	0 0	0 精製油 ²⁾
Cottonseed oil ***********************************		0 100.0	92.08 83	96 6.	59 1.53	0	1.53	o	510	- 70	800 56	00 4300	-	16000	35	0 85	00	0	0	0 2600	79	0	0	0	0 (o	0 6	500	43	0 0		0	- 1500	0 0	o	0	0	0	0 0	0	-	0	- ,	o c	0 0	0 別名: ココナッツオイル
Coconut oil 落花生油		0 100.0	92.26 19	92 43.	29.00	0.21	28.80	_	-	-	-	0	-	44	0	- 110	00	-	0	- 3000	1400	3200 1	500	0	0 (130	0 42	2000 120	00 12	0 0	0	0	0 2900	210	o	o	0	0	0 0	0	0	o	0	o c	0 0	精製油 ²⁾ 0 精製油 ²⁾
Peanut oil (動物脂類)																																														
(Animal fats) 5 牛脂		Tr 99.8	89.67 41	05 45.0	01 3.61	0.17	3.44	0	0	_	0	0 7	5 -	2200	300	0 230	00	0 84	Ю	0 14000	130	0	0	0 60	ю с	2700	580 41	1000 38	80	0 0	0	0	0 3300	170	0	0	69 5	6 (0 0	0	0	0	0	о с	0 0	0 いり取りしたもの ⁶⁾
Beef tallow ラード		0 100.0	92.66 39	29 43.	6 9.81	0.46	9.35	_	_		_	77 144	-	1600	130	- 230	00	- 53	10	- 13000	200	0	0	0 20	ю (2300	350 40	0000 60	60	0 0		0	0 8900	460	0	0 3	370	0 (0 100	0	0	o	0	0 (0 0	0 別名:豚脂
Lard (パター類)																																														市販精製品")
(Butters) 7 有塩パター Salted butter		16.2 81.0	70.56 50	45 17.9	07 2.14	0.28	1.86	2700 1	700	-	960 21	2500	-	8300	830	360 220	00 19	90 32	20 33	0 7600	120	43	71 20	.00 69	0 0	1100	180 16	3000 14	40	0 0	0	0	0 170	280	0	0	0 8	0 0	0 110	0	0	0	0 ,	o c	0	0
Saited butter 8 無塩パター Unsalted butter		15.8 83.0	73.00 52	43 18.	52 2.05	0.33	1.72	2700 1	700	- :	990 21	2600	-	8700	880	390 240	00 19	90 33	10 35	0 7300	130	56	89 22	20 79	0 0	1200	230 16	3000 12	20	0 0	0	0	0 1500	330	0	o	0 7	1 (0 100	0	0	o	0	0 0	0	0
9 発酵パター Fermented butte		13.6 80.0	70.71 50	56 17.9	9 2.15	0.29	1.87	2900 1	800	-	980 21	00 2500	-	8200	820	360 220	18	80 32	20 33	0 7500	120	47	86 20	.00 70	00 0	1100	200 16	3000 1	30	0 0	0	0	0 170	290	0	0	0 8	2 (0 110	0	o	o	0	0 0	0	o

14 油脂類

																					可	食台	ß 100 g	g当た	: 1)		per	100 g	edible	portion	n																					
																							Я	11 防	酸			ty acids																								
		水	脂				_		:	4.0	6:0	7:0	8-0	10-0	2:0 13	地 :0 14	和 :0 15:		Saturate		17-0	17:0	18-0	20:0	22-0 2				飽 和 16-1		Mono 1 18:1	ounsatu		24.1	16-2	16-3	16-4	18:2	18:3	多価 18:3 1	不 84 □ 20	飽 和	∏ :3 20:4		unsatur		22-2	22:4	22-5	22-5	22·6	
				総	飽	_	多		n-6	7.0	0.0	/.0	0.0	10.0	2.0		.0 13.	ant	10.0	iso	17.0	ant	10.0	20.0	22.0	.4.0	U.1	13.	10.1	17.1	10.1	20.1	22.1	2-7.1	10.2	10.0	10.4	n-6	n-3	n-6 n	-3 n-	6 n	6 n-3		n-3	n-3	22.2	n=6	n-3	n-6	n-3	*
						価		系	系	酪	^	^	オ	デ	ອ I	. 3	: <	: ~	1	18	^	~	ス	7	~	ŋ i	デーミ	. 4	: 1	_ ^	オ	1	۴	7	^	١٨	テヘ	IJ	α	r 7	*# 1	1 4	1 1	7	1	~ ^	F	۱۴	۴	۴	۴	
								ted €	- 3		+	7	_		_ ,	ני 📗 נ	ر ا	・ ン	ル	ル	プ	プ	-	9		グ		ノ ン	, ル	プ		l _	_	١	+		h =			.	=	, =	ᄀ	9	크	ا کی	=	Ξ.	교	교	규	
						不景	在 d	価点	価品		+	1	2	_D	' <u>-</u>	7 7	, 9	9		=	9	9	7	+	^	ノ ・	t 7	5		9		=	7	7	デ	ッキ	= +		IJ	IJ _	," t	, †	· ም	+	~	4	#	7	~	~	^	同
食品番号 Item No	食品名				_	m fa	範 satura	不冒	不冒		サ	9	9		リ <u> </u>	h =	ੇ <i>ਜ</i>	· #	_	_	デ	デ	<u>.</u>			t	L) 7	· [゙゙゙゙゙゙゙゙゙	1	t	t	⊐		エサ	_+	I	1	1	9 5	; [, <u> </u>		ン	1	ジ	<u> </u>	ン	ン	+	pg 備 考
Item No	Food and description	H	_	_	ratec	TEL SI		Polyu			ゝ	ا ر	ا د	ン	ا ر	י וי	カ	カ	7	7	ħ	カ	.	- 1	-	IJ :	ン ネ	r t	1	t	٠,	٧	レン	t	ジーエー	ンデ	. -	JL.	レ	レー	` _# 3	- í	.]		9 I	ļ.,	I	ラエ	9 I	9 I	サエ	Remarks
		ate	#jpid	eta E	和島	anĕ						1			- 3	, ²	′ ン	・ ン	ا ا	י	ン	ン	ン	ン		ン	۷ ک	, ン	゜ ン	ーン	-	-	-	ン	シ		٠,		ン	ט ט	' >	ノ ン	・ シ	י	ーシ	> -	レ	シ	シ	シ	ン	P pin
		7,5	~-		s	~	4H E	和『	和『	酸	酸	酸	酸	酸	酸菌			けり酸	酸	酸	酸	酸	酸	酸	酸	酸 i	酸素	東南	とし酸	酸	酸	酸	酸	酸	酸	酸カ	酸カ	酸	酸	酸酸	わし		散散	酸	酸	酸サ	酸	酸	酸	酸	酸	~ 5
		(g)	(-																					·· mg))
-	(マーガリン類) (Margarines)			*		*	*	*	*																					*								*	*													
14020	ソフトタイプマーガリン	15.5	81.6	77.28	21.86	31.19	23.57	1.10	22.48	19	31	_	220	190	700	- 9	10 :	31	0 1400	0 0	62	0	4500	320	150	31	0	0	0 17	0	0 31000	230	0	0	_	0	_		1100	0	0	0	0	0	0	- 0	- o	_	o	0	0	650 *トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 6.94g、一
	Soft type			*		*	*	*	*																					*			k					*	*													価不飽和 ³⁰ 6.35g、多価不飽和 ⁴⁰ 0.59g、 n-3系多価不飽和 ⁴⁰ 0.06g、n-6系多価 不飽和 ⁴⁰ 0.53g、C16:1 31mg、C18:1 6300mg、C20:1 46mg、C18:2 n-6 530mg、C18:3 n-3 62mg)
14021	ファットスプレッド Fat spread	29.7	68.0	64.40	16.48	30.36	17.36	1.30	16.06	0	0	_	0	0	52	- 2	:30	0	0 1200	0 0	39	0	4100	270	140	13	0	0	0 13	00	0 30000	150	0	0	_	0	-	16000	1300	0	0	0	0	0	0	0 -	- О	-	0	0	0	190 [*] トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 5.22g、一 価不飽和 ³⁾ 4.93g、多価不飽和 ⁶⁾ 0.28g、 n-3系多価不飽和 ⁶⁾ 0.08g、n-6系多価 不飽和 ⁶⁾ 0.21g、C16:1 3pmg、C18:1 4800mg、C20:1 64mg、C18:2 n-6 210mg、C18:3 n-3 77mg)
	(その他) (Others)																																																			
(13014 ~024	クリーム類→乳類																																																			
		_	400.0	*		*		4.04				İ									400				400	440					*	*							4000								.					
14022	ショートニング Shortening	Tr	100.0	93.69	33.86	47.02	9.93	1.01	8.91	0	0	-	O	U	220	- 7	700	82	0 2600	0 0	190	0	5700	460	160	110	0	0	0 20	10	0 46000	340	0	0	_	0	-	8900	1000	O	0	0	U	U	0	- ע	- 0	-	0	O	0	2900 家庭用 ⁷⁾ 。植物油脂製品 ⁸⁾ *トランス酸を含む ¹³ 。(総量 ²⁾ 7.60g、一価不飽和 ²⁾ 7.60g、C18:1 7600mg)