

表13 重量変化率

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)		
01009	1 穀類 おおむぎ 大麦めん ゆで	260	01128	そば そば ゆで	190	06002	6 野菜類 アーティチョーク 花らい、ゆで	110		
	01039		こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	01130	干しそば ゆで		260		06004	あさつき 葉、ゆで
01042	干しうどん ゆで	240	2 いも及びでん粉類 <いも類> さつまいも 塊根、蒸し (さといも類) さといも 球茎、水煮 みずいも 球茎、水煮 やつがしら 球茎、水煮 じゃがいも 塊茎、蒸し 20218 塊茎、水煮 20219 塊茎、水煮 2020 フライドポテト (やまのいも類) やまのいも ながいも 20224 塊根、水煮 <でん粉・でん粉製品> (でん粉製品) くずきり ゆで	98	06006	あしたば 茎葉、ゆで	100			
01044	そうめん・ひやむぎ ゆで	270		02011	球茎、水煮	95	06008	アスパラガス 若茎、ゆで	96	
01046	手延そうめん・手延 ひやむぎ ゆで	290		02014	球茎、水煮	97	06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや、ゆで (うど類) うど	94	
01048	[中華めん類] 中華めん ゆで	190		02016	球茎、水煮	99	06013	茎、水さらし	100	
	01051	干し中華めん ゆで		250	02018	塊茎、蒸し	97	06016	えだまめ ゆで	96
01053	沖縄そば ゆで	170		02019	塊茎、水煮	98	06021	(えんどう類) さやえんどう 若ざや、ゆで	98	
01055	干し沖縄そば ゆで	230		02020	フライドポテト (やまのいも類) やまのいも ながいも	52	06024	グリーンピース ゆで	88	
01064	[マカロニ・ スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	240		02024	塊根、水煮	81	06028	おおさかしるな 葉、ゆで	81	
	01085			こめ [水稲めし] 玄米	02037	<でん粉・でん粉製品> (でん粉製品) くずきり ゆで	250	06029	塩漬	59
01086	半つき米	210		4 豆類 あずき 全粒、ゆで いんげんまめ 全粒、ゆで えんどう 全粒、ゆで ささげ 全粒、ゆで だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産、ゆで ひよこまめ 全粒、ゆで べにばないんげん 全粒、ゆで りょくとう 全粒、ゆで	230	06031	おかひじき 茎葉、ゆで	93		
01087	七分つき米	210	04002			あずき 全粒、ゆで	230	06033	オクラ 果実、ゆで	97
01088	精白米	210	04008			いんげんまめ 全粒、ゆで	230	06035	かぶ 葉、ゆで	93
01089	はいが精米	210	04013			えんどう 全粒、ゆで	220	06037	根、皮つき、ゆで	87
01090	[水稲全かゆ] 玄米	500	04018			ささげ 全粒、ゆで	230	06039	根、皮むき、ゆで 漬物 塩漬	89
01091	半つき米	500	04024			だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産、ゆで	230	06040	葉	82
01092	七分つき米	500	04066			ひよこまめ 全粒、ゆで	220	06041	根、皮つき	80
01093	精白米	500	04069			べにばないんげん 全粒、ゆで	260	06042	根、皮むき	70
01094	[水稲五分かゆ] 玄米	1000	04072			りょくとう 全粒、ゆで	240	06043	ぬかみそ漬	74
01095	半つき米	1000	5 種実類 ぎんなん ゆで (くり類) 日本ぐり ゆで			97	06044	葉	77	
01096	七分つき米	1000		06045	根、皮むき		71	06047	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実、ゆで	94
01097	精白米	1000		06049	西洋かぼちゃ 果実、ゆで		98	06053	からしな 塩漬	76
01098	[水稲おもゆ] 玄米	1667		06055	カリフラワー 花序、ゆで		99	06057	かんぴょう ゆで	530
01099	半つき米	1667		06059	きく 花びら、ゆで		96			
01100	七分つき米	1667								
01101	精白米	1667								
01106	[陸稲めし] 玄米	210								
01107	半つき米	210								
01108	七分つき米	210								
01109	精白米	210								

表13 重量変化率

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)
	(キャベツ類)			たけのこ			はくさい	
06062	キャベツ		06150	若茎、ゆで	90	06234	結球葉、ゆで	72
	結球葉、ゆで	89	06152	しなちく、塩蔵、塩抜き	140		漬物	
	きゅうり			(たまねぎ類)		06235	塩漬	73
06066	漬物			たまねぎ		06242	はやとうり	89
06068	塩漬	85	06154	りん茎、水さらし	100		塩漬	
	ぬかみそ漬	83	06155	りん茎、ゆで	89	06244	ビート	94
06073	きょうな			たらめ			根、ゆで	
06074	葉、ゆで	83	06158	若芽、ゆで	96		(ピーマン類)	
	塩漬	85		チンゲンサイ		06246	青ピーマン	96
06076	キンサイ		06161	葉、ゆで	71		果実、油いため	
	茎葉、ゆで	84		つくし		06248	赤ピーマン	96
06079	くわい		06163	胞子茎、ゆで	86		果実、油いため	
	塊茎、ゆで	97		つるむらさき		06250	黄ピーマン	96
06082	コールラビ		06166	茎葉、ゆで	73		果実、油いため	
	球茎、ゆで	86		つわぶき			(ふき類)	
06085	ごぼう		06168	葉柄、ゆで	99	06257	ふき	98
	根、ゆで	91		とうがらし			葉柄、ゆで	
06087	こまつな		06170	葉・果実、油いため	91	06259	ふきのとう	140
	葉、ゆで	88		とうがん			花序、ゆで	
06090	さんとうさい		06174	果実、ゆで	91	06262	ふだんそう	77
06091	葉、ゆで	75		(とうもろこし類)			葉、ゆで	
	塩漬	63		スイートコーン		06264	ブロッコリー	110
06094	ししとうがらし		06176	未熟種子、ゆで	110		花序、ゆで	
	果実、油いため	99		ながさきはくさい		06266	へちま	54
06098	じゅうろくささげ		06190	葉、ゆで	78		果実、ゆで	
	若ざや、ゆで	96		(なす類)		06268	ほうれんそう	70
06100	しゅんぎく		06192	なす	100		葉、ゆで	
	葉、ゆで	79		べいなす			(みつば類)	
06107	しろうり		06194	果実、油揚げ	93	06275	切りみつば	81
	漬物			漬物			葉、ゆで	
	塩漬	76	06195	塩漬	82	06277	根みつば	82
06110	ずいき		06196	ぬかみそ漬	84		葉、ゆで	
	生ずいき、ゆで	60		(なばな類)		06279	糸みつば	72
06112	干しずいき、ゆで	760		和種なばな			葉、ゆで	
06118	せり		06202	花らい・茎、ゆで	98	06284	めキャベツ	100
	茎葉、ゆで	92		洋種なばな			結球葉、ゆで	
06121	ぜんまい		06204	茎葉、ゆで	96		(もやし類)	
	生ぜんまい	100		にがうり		06288	だいずもやし	85
06123	干しぜんまい		06206	果実、油いため	91		ゆで	
	干し若芽、ゆで	630		(にら類)		06290	ブラックマップもやし	83
06125	そらまめ			にら			ゆで	
	未熟豆、ゆで	100	06208	葉、ゆで	63	06292	りよくとうもやし	84
06127	タアサイ			(にんじん類)		06294	モロヘイヤ	150
	葉、ゆで	90		にんじん			茎葉、ゆで	
06131	(だいこん類)		06213	根、皮つき、ゆで	90	06297	ゆりね	96
	だいこん		06215	根、皮むき、ゆで	87		りん茎、ゆで	
06133	葉、ゆで	79		きんとき		06299	ようさい	91
06135	根、皮つき、ゆで	86	06219	根、皮つき、ゆで	88		茎葉、ゆで	
	根、皮むき、ゆで	86	06221	根、皮むき、ゆで	88	06302	よもぎ	89
06137	漬物			(にんにく類)			葉、ゆで	
	ぬかみそ漬	73	06225	茎にんにく	99	06304	らっかせい	97
06146	(たいさい類)			花茎、ゆで		06309	リーキ	98
	たいさい						りん茎葉、ゆで	
	塩漬	68						

表13 重量変化率

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)
06311	ルバーブ 葉柄、ゆで	78	10019	あまだい 水煮	80	10174	さんま 焼き	79
06318	れんこん 根茎、ゆで	91	10020	焼き	74		(ししやも類)	
06321	わけぎ 葉、ゆで	91	10022	あゆ 天然、焼き	67	10181	ししやも 生干し、焼き	81
06325	わらび 生わらび、ゆで	110	10024	天然、内臓、焼き	73	10183	からふとししやも 生干し、焼き	81
			10026	養殖、焼き	71		(たい類)	
			10028	養殖、内臓、焼き	76		まだい	
				(いわし類)		10194	養殖、水煮	85
8	きのこ類			まいわし		10195	養殖、焼き	83
08002	えのきたけ ゆで	86	10048	水煮	81		(たら類)	
	(きくらげ類)		10049	焼き	75		すけとうだら	
08005	あらげきくらげ ゆで	490	10054	めざし 焼き	75	10203	たらこ 焼き	86
08007	きくらげ ゆで	1000	10081	かじか 水煮	83	10206	まだら 焼き	65
08009	しろきくらげ ゆで	1500	10099	かます 焼き	78	10214	どじょう 水煮	90
	しいたけ			(かれい類)			ふな	
08012	生しいたけ ゆで	89	10101	まがれい 水煮	91	10239	水煮	83
08014	乾しいたけ ゆで	570	10102	焼き	81		ぶり	
	(しめじ類)		10105	子持ちがれい 水煮	83	10242	成魚 焼き	82
08017	ぶなしめじ ゆで	88	10118	ぐち 焼き	77	10269	むつ 水煮	77
08021	なめこ ゆで	100	10120	こい 養殖、水煮	90		<貝類>	
	(ひらたけ類)			(さけ・ます類)		10293	かき 養殖、水煮	64
08027	ひらたけ ゆで	94	10127	からふとます 焼き	76	10296	さざえ 焼き	88
08029	まいたけ ゆで	84	10131	ぎんざけ 養殖、焼き	78		(はまぐり類)	
08032	マッシュルーム ゆで	69	10133	さくらます 焼き	71	10307	はまぐり 水煮	64
			10135	しろさけ 水煮	83	10308	焼き	65
			10136	焼き	74	10312	ほたてがい 水煮	82
			10138	新巻き、焼き	79		<えび・かに類>	
9	藻類			たいせいようさけ			(えび類)	
09041	わかめ 乾燥わかめ 素干し、水戻し	590	10145	養殖、焼き	76	10322	くるまえび 養殖、ゆで	95
			10147	にじます 海面養殖、焼き	74	10323	養殖、焼き	73
			10150	べにざけ 焼き	78		(かに類)	
10004	10 魚介類 <魚類> (あじ類)		10153	ますのすけ 焼き	73	10334	毛がに ゆで	82
10005	まあじ 水煮	87		(さば類)		10336	ずわいがに ゆで	74
10007	焼き	72	10155	まさば 水煮	84	10339	たらばがに ゆで	74
10009	開き干し、焼き	80	10156	焼き	77		<いか・たこ類>	
10010	にしまあじ 水煮	90	10159	たいせいようさば 水煮	90	10346	するめいか 水煮	79
10012	むろあじ 焼き	73	10160	焼き	77	10347	焼き	70
10016	あなご 蒸し	87	10172	さわら 焼き	79	10349	ほたるいか ゆで	46

表13 重量変化率

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)
10362	まだこ ゆで	81		ぶた [大型種肉] ロース		11225	皮なし、焼き	72
	11 肉類 <畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] リブロース		11124	脂身つき、焼き	72	11226	皮なし、ゆで	70
11038	脂身つき、焼き	70	11125	脂身つき、ゆで	77	11228	焼き	82
11039	脂身つき、ゆで	78		もも		11229	ゆで	80
11049	皮下脂肪なし、焼き	71	11132	皮下脂肪なし、焼き	71		12 卵類 (鶏卵) 全卵	
11050	皮下脂肪なし、ゆで	66	11133	皮下脂肪なし、ゆで	71	12005	ゆで	100
				<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] もも		12006	ポーチドエッグ	95
			11222	皮つき、焼き	63	12017	たまご豆腐	99
			11223	皮つき、ゆで	71		たまご焼	
						12018	厚焼きたまご	80
						12019	だし巻きたまご	86