

13 乳類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																								
		水分										ミネラル										ビタミン									脂質				食物繊維																			
		水分	たんぱく質	脂質	糖質	繊維	灰分	カルシウム	リン	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	セレン	モリブデン	クロム	ニッケル	コバルト	マンガン	カルシウム	リン	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12		ビタミンC	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性	不溶性	合計	相当量																
13001	生乳 ジェージー種	80	335	65.9	3.6	-	5.1	4.9	4.7	0.7	56	140	130	13	110	0.1	0.4	0.01	Tr	21	4	0	5	50	-	-	-	6	51	0.1	0.1	0	Tr	0	1	0.02	0.21	0.1	0.03	0.4	3	0.24	2.0	1	3.37	1.09	0.18	17	(0)	(0)	(0)	0.1	(100 g: 96.9 mL, 100 mL: 103.2 g)	
13002	ホルスタイン種	80	278	67.7	3.2	2.7	3.7	3.8	4.7	0.7	40	140	110	10	91	Tr	0.4	Tr	Tr	14	3	0	4	37	-	-	-	6	37	Tr	0.1	0	0	0	1	0.04	0.16	0.1	0.03	0.3	5	0.53	2.4	1	2.38	1.06	0.16	12	(0)	(0)	(0)	0.1	(100 g: 96.9 mL, 100 mL: 103.2 g)	
13003	普通牛乳	87	280	67.4	3.3	-	3.8	3.5	4.8	0.7	41	150	110	10	93	Tr	0.4	0.01	Tr	16	3	0	4	38	0	0	0	6	36	0.3	0.1	0	0	0	2	0.04	0.16	0.1	0.03	0.3	5	0.55	1.8	1	2.33	0.87	0.12	12	(0)	(0)	(0)	0.1	(100 g: 96.9 mL, 100 mL: 103.2 g) *1: 0.02 mg, **ビタミンD活性代謝物を含む ビタミンD活性代謝物を含まない場合 <sup>1)</sup>	
13004	濃厚 高脂肪	73	305	68.3	3.6	-	4.2	4.2	5.2	0.8	55	170	110	13	100	0.1	0.4	Tr	Tr	-	-	-	-	34	-	-	-	16	35	Tr	0.1	Tr	Tr	Tr	1	0.08	0.17	0.1	0.06	0.4	Tr	0.52	-	Tr	2.72	1.18	0.14	16	(0)	(0)	(0)	0.1	(100 g: 96.2 mL, 100 mL: 104.0 g)	
13005	低脂肪	46	192	68.8	3.6	-	1.0	1.0	5.5	0.9	60	190	130	14	90	0.1	0.4	0.01	0.01	-	-	-	-	13	-	-	-	Tr	13	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.04	0.18	0.1	0.04	0.4	Tr	0.52	-	Tr	0.87	0.23	0.03	6	(0)	(0)	(0)	0.2	(100 g: 96.4 mL, 100 mL: 103.7 g)	
13006	脱脂乳	33	138	61.1	3.4	-	0.1	0.1	4.7	0.7	50	150	100	10	95	0.1	0.4	0.01	Tr	-	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0.04	0.16	0.1	0.04	0.6	Tr	0.59	-	2	0.07	0.02	Tr	3	(0)	(0)	(0)	0.1	(100 g: 96.5 mL, 100 mL: 103.6 g)	
13007	コーヒー	58	234	68.1	2.2	-	2.0	2.0	7.2	0.5	30	85	80	10	55	0.1	0.2	Tr	0.01	6	1	0	2	5	-	-	-	Tr	5	Tr	0.1	Tr	Tr	Tr	1	0.02	0.09	0.1	Tr	0.1	Tr	0.27	1.7	Tr	1.32	0.58	0.06	6	(0)	(0)	(0)	0.1	(100 g: 96.0 mL, 100 mL: 106.3 g)	
13008	フルーツ	46	192	68.3	1.2	-	0.2	0.2	9.9	0.4	20	85	40	6	38	Tr	0.1	Tr	0.01	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0.01	0.06	0.1	Tr	0.1	Tr	0.15	-	Tr	0.13	0.04	0.01	2	(0)	(0)	(0)	0.1	(100 g: 96.1 mL, 100 mL: 106.1 g)	
13009	全粉乳	500	2092	3.0	25.5	-	28.2	25.5	38.3	6.0	430	1800	890	92	730	0.4	2.5	0.04	0.02	-	-	-	-	170	-	-	-	70	180	0.2	0.6	0	0	0	8	0.28	1.10	0.8	0.13	1.8	2	3.59	-	5	18.3	7.17	0.72	93	(0)	(0)	(0)	1.1	*未測定脂肪酸(50 mg)を含まない <sup>4)</sup>	
13010	脱脂粉乳	359	1602	3.8	34.0	29.9	1.0	0.7	53.3	7.9	670	1800	1100	110	1000	0.5	3.9	0.10	-	120	27	1	35	6	-	-	-	Tr	6	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0.30	1.60	1.1	0.27	1.8	1	4.17	18.7	5	0.44	0.18	0.03	25	(0)	(0)	(0)	1.4	*未測定脂肪酸(16 mg)を含まない <sup>4)</sup>	
13011	調製粉乳	514	2151	2.8	12.4	10.5	28.5	28.0	55.9	2.3	140	600	370	40	220	6.5	2.8	0.34	0.05	41	6	4	16	590	-	-	-	85	500	0.3	5.5	0	0	0	24	0.41	0.72	5.4	0.35	1.8	82	2.20	4.4	53	11.3	8.44	5.07	63	(0)	(0)	(0)	0.4	育児用栄養強化品 <sup>5)</sup> *未測定脂肪酸(54 mg)を含まない <sup>4)</sup>	
13012	無糖練乳	144	602	72.5	6.8	-	7.9	7.5	11.2	1.8	140	330	270	21	210	0.2	1.0	0.02	-	-	-	-	-	48	-	-	-	18	50	Tr	0.2	0	0	0	3	0.06	0.35	0.2	0.01	0.1	1	1.10	-	Tr	4.88	2.10	0.13	27	(0)	(0)	(0)	0.4	別名: コムミルク *未測定脂肪酸(120 mg)を含まない <sup>4)</sup>	
13013	加糖練乳	331	1385	23.7	7.9	-	8.3	8.2	56.3	1.9	150	400	300	25	240	0.2	0.8	0.02	0.01	-	-	-	-	95	-	-	-	24	57	0.1	0.2	0	Tr	0	3	0.06	0.40	0.2	0.02	0.7	1	1.29	-	2	5.44	2.10	0.25	19	(0)	(0)	(0)	0.4	別名: コンデンスミルク *上糖 <sup>6)</sup> 4 g	
13014	乳脂肪	433	1812	48.5	2.0	1.7	45.0	41.5	3.1	0.4	27	80	60	4	50	0.1	0.2	0.02	-	8	2	1	14	380	-	-	-	160	380	0.5	0.8	0	0	1	Tr	14	0.02	0.09	Tr	Tr	0.2	Tr	0.19	1.2	Tr	27.6	10.3	1.39	120	(0)	(0)	(0)	0.1	
13015	乳脂肪・植物性脂肪	409	1711	49.7	4.4	-	42.1	40.2	3.0	0.8	140	78	47	4	130	0.2	0.3	0.02	0.01	6	2	1	8	190	-	-	-	100	200	0.3	0.4	0	0	1	Tr	6	0.01	0.07	Tr	Tr	0.1	2	0.09	1.0	Tr	18.3	18.7	1.17	63	(0)	(0)	(0)	0.4	*乳脂肪 <sup>7)</sup> 22.5 gと植物性脂肪 <sup>8)</sup> 19.6 g
13016	植物性脂肪	392	1640	50.0	6.8	-	39.2	38.9	2.9	1.1	250	71	33	3	210	0.2	0.4	0.02	0.01	7	1	2	2	1	-	-	-	39	4	0	0	0	0	2	0	0.05	0	0	0	3	0.05	0.8	0	0.01	27.2	0.86	5	(0)	(0)	(0)	0.8			
13017	ホイップクリーム	422	1768	42.1	1.7	-	39.3	35.3	17.6	0.3	23	68	51	3	43	0.1	0.1	0.02	-	6	2	1	12	320	-	-	-	140	350	0.4	0.7	0	0	1	Tr	12	0.02	0.08	Tr	Tr	0.2	Tr	0.11	1.0	Tr	23.5	8.79	1.18	100	(0)	(0)	(0)	0.1	
13018	乳脂肪・植物性脂肪	412	1724	41.7	3.8	-	38.2	34.6	17.7	0.6	120	65	40	3	110	0.1	0.2	0.02	Tr	6	1	1	7	180	-	-	-	85	170	0.2	0.3	0	Tr	Tr	7	0.01	0.06	Tr	Tr	0.1	1	0.08	0.9	Tr	18.7	18.20	1.01	53	(0)	(0)	(0)	0.3	*乳脂肪 <sup>7)</sup> 19.1 gと植物性脂肪 <sup>8)</sup> 17.1 g	
13019	植物性脂肪	402	1682	41.2	5.9	-	34.1	33.8	17.8	1.0	220	62	28	3	180	0.2	0.3	0.02	0.01	6	1	1	2	1	-	-	-	34	4	0	0	0	0	1	0	0.04	0	0	0	3	0.04	0.7	0	7.84	23.8	0.83	4	(0)	(0)	(0)	0.8			

1) Unpasteurized 2) Vitamin D equivalent including vitamin D active metabolites 3) Excluding vitamin D active metabolites 4) Excluding unidentified fatty acids 5) Fortified milk for infants 6) Sucrose 7) Milk fat 8) Vegetable fat



