14 油脂類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質による Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble	水不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	
	油脂類																																																								
	FATS AND OILS																																																								
	(植物油脂類)																																																								
	(Vegetable fats and oils)																																																								
14001	オリーブ油	0	921	3853	0	0	–	100.0	98.9	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	180	5	180	15	(0)	7.4	0.2	1.2	0.1	42	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	13.29	74.04	7.24	0	0	0	0	0	エキストラバージンオイル[1]
	Olive oil																																																								
14002	ごま油	0	921	3853	0	0	–	100.0	98.1	0	0	Tr	Tr	1	Tr	1	0.1	Tr	0.01	0	0	1	1	0	0	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.4	Tr	43.7	0.7	5	0	0	0.1	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	15.04	37.59	41.19	0	0	0	0	0	精製油[3]
	Sesame oil																																																								
14003	米ぬか油	0	921	3853	0	0	–	100.0	98.1	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	(0)	25.5	1.5	3.4	0.4	36	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	16.80	39.80	33.26	0	0	0	0	0	別名：米油
	Rice bran oil								*																																						**	***	****						精製油[3]
14004	サフラワー油	0	921	3853	0	0	–	100.0	98.5	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	27.1	0.6	2.3	0.3	10	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	–	(0)	7.36	73.24	13.62	0	0	0	0	0	別名：べにばな油。高オレイン酸精製油[3]
	Safflower oil																																																								高リノール酸精製油[4]の場合*96.6 g、
																																																									9.26 g、*12.94 g、****70.19 g
14005	大豆油	0	921	3853	0	0	–	100.0	97.0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	10.4	2.0	60.9	20.8	210	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	14.67	22.12	55.76	1	0	0	0	0	精製油[3]及びサラダ油[6]
	Soybean oil																																																								
14006	調合油	0	921	3853	0	0	–	100.0	97.2	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	12.8	1.2	56.4	10.9	170	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	10.97	41.10	40.94	2	0	0	0	0	精製油[3]及びサラダ油[6]
	Vegetable oil, blend																																																								配合割合：なたね油1、大豆油1[6]
14007	とうもろこし油	0	921	3853	0	0	–	100.0	98.6	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	17.1	0.3	70.3	3.4	5	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	–	(0)	13.04	27.96	51.56	0	0	0	0	0	別名：コーンオイル
	Corn oil																																																								精製油[3]
14008	なたね油	0	921	3853	0	0	–	100.0	97.5	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	15.2	0.3	31.8	1.0	120	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	7.06	60.09	26.10	2	0	0	0	0	精製油[3]及びサラダ油[6]
	Rapeseed oil																																																								低エルカ酸油[7]
14009	パーム油	0	921	3853	0	0	–	100.0	97.3	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	8.6	0.4	1.3	0.2	4	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	–	(0)	47.08	36.70	9.16	1	0	0	0	0	精製油[3]
	Palm oil																																																								
14010	パーム核油	0	921	3853	0	0	–	100.0	98.6	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0	0	0	0	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	0.4	Tr	0.1	Tr	Tr	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	–	(0)	76.34	14.36	2.43	1	0	0	0	0	精製油[3]
	Palm kernel oil								*																																						**	***	****						
14011	ひまわり油	0	921	3853	0	0	–	100.0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	36.7	0.8	2.0	0.4	11	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	–	(0)	10.25	27.35	57.94	0	0	0	0	0	高リノール酸精製油[4]
	Sunflower oil																																																								*米問定脂肪酸(190 mg)を含まない[8]
																																																									ミッドオレイン酸精製油[9]の場合*98.4 g、
																																																										8.85 g、*57.22 g、****28.09 g
																																																										高オレイン酸精製油[9]の場合*99.7 g、
																																																										8.74 g、*79.90 g、****6.79 g
14012	綿実油	0	921	3853	0	0	–	100.0	98.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	28.3	0.3	27.1	0.4	29	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	–	(0)	21.08	17.44	53.85	0	0	0	0	0	精製油[3]
	Cottonseed oil																																																								
14013	やし油	0	921	3853	0	0	–	100.0	97.7	0	0	0	0	Tr	0	0	0	Tr	0	0	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	0.3	0	0.2	Tr	Tr	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	–	(0)	83.98	6.59	1.53	1	0	0	0	0	別名：ココナッツオイル
	Coconut oil																																																								精製油[3]
14014	落花生油	0	921	3853	0	0	–	100.0	98.4	0	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	6.0	0.3	5.4	0.5	4	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	–	(0)	19.92	43.34	29.00	0	0	0	0	0	精製油[3]
	Peanut oil																																																								
	(動物脂類)																																																								
	(Animal fats)																																																								
14015	牛脂	0	940	3933	Tr	0.2	–	99.8	93.6	0	0	1	1	Tr	0	1	0.1	Tr	Tr	–	–	–	–	–	85	–	–	–	0	85	0	0.6	Tr	0.1	0.6	26	0	0	0	–	–	–	–	0	0	41.05	45.01	3.61	100	0	0	0	0	いり取りしたもの[10]
	Beef tallow																																																								
14016	ラード	0	941	3937	0	0	–	100.0	97.0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	–	0	0	0	0	0	–	–	–	0	0	0.2	0.3	Tr	0.1	Tr	7	0	0	0	–	–	–	–	0	0	39.29	43.56	9.81	100	0	0	0	0	別名：豚脂
	Lard																																																								市販精製品[11]
	(バター類)																																																								
	(Butters)																																																								
14017	有塩バター	0	745	3117	16.2	0.6	–	81.0	74.5	0.2	2.0	750	28	15	2	15	0.1	0.1	Tr	–	2	Tr	1	3	500	–	–	–	140	510	0.6	1.5	0	0.1	0	17	0.01	0.03	0	Tr	0.1	Tr	0.06	0.4	0	50.45	17.97	2.14	210	(0)	(0)	(0)	1.9	
	Salted butter																																																								
14018	無塩バター	0	763	3192	15.6	0.5	–	83.0	77.0	0.2	0.5	11	22	14	2	18	0.4	0.1	0.01	0.01	–	–	–	–	780	–	–	–	140	790	0.7	1.4	0	0.1	0	24	0	0.03	Tr	Tr	0.1	1	0.08	–	0	62.43	18.52	2.05	220	(0)	(0)	(0)	0	
	Unsalted butter																																																								
14019	発酵バター	0	752	3146	13.6	0.6	–	80.0	74.6	4.4	1.4	510	25	12	2	16	0.4	0.1	0.01	0.01	–	–	–	–	760	–	–	–	180	760	0.7	1.3	0	0.1	0	30	0	0.02	0	0	0.1	1	0	–	0	50.56	17.99	2.15	230	(0)	(0)	(0)	1.3	
	Fermented butter																																																								
	(マーガリン類)																																																								
	(Margarines)								*																				**		***																****	*****						
14020	ソフトタイプマーガリン	0	759	3171	15.5	0.4	–	81.6	80.2	1.2	1.3	490	27	14	2	17	Tr	0.1	Tr	Tr	2	Tr	0	1	0	–	–	–	290	24	0	15.1	0.7	36.2	6.1	53	0.01	0.03	Tr	0	0	Tr	Tr	0.2	0	21.86	31.19	23.57	5	(0)	(0)	(0)	1.2	ビタミンAとして添加品あり[13]。
	Soft type																																																								*米問定脂肪酸(650 mg)を含まない[8]
																													**																											**着色料として添加[13]。***添加品あり[14]
									*																																							***	****						
																																																								トランス酸(***6.35 g、*****0.59 g)を含む[15]
14021	ファットスプレッド	0	631	2640	29.7	0.4	–	68.0	67.1	0.7	1.2	420	17	8	2	10	Tr	Tr	Tr	Tr	–	–	–	–	0	–	–	–	360	31	0	15.7	0.7	21.1	5.7	71	0.02	0.02	Tr	0	0	Tr	Tr	–	0	16.48	30.36	17.36	4	(0)	(0)	(0)	1.1	*米問定脂肪酸(190 mg)を含まない[8]
	Fat spread																																																								**着色料として添加[13]。
																																																									トランス酸(***4.93 g、****0.28 g)を含む[15]
	(その他)																																																								
	(Others)																																																								
(13014	クリーム類→乳類																																																								
～024)																																																									
14022	ショートニング	0	921	3853	Tr	0	–	100.0	98.0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	–	–	–	–	0	–	–	–	0	0	0.1	9.5	0.1	12.4	5.0	6	0	0	0	0	0	0	0	–	0	33.86	47.02	9.93	4	(0)	(0)	(0)	0	菓子用[16]。植物油脂製品[17]
	Shortening																																																								トランス酸(*7.60 g)を含む[15]

1) Extra vargin oil　2) Refined oil　3) Refined high oleic acid oil　4) Refined high linoleic acid oil　5) Salad oil　6) Blending ratio : rapeseed oil 50, soybean oil 50　7) Low erucic acid oil　8) Excluding unidentified fatty acids　9) Rifined mid-oleic acid oil　10) Dry-rendered　11) Commercial purified product　12) Some products may be fortified with vitamin A　13) Added as color additive　14) Some products may be fortified with vitamin D　15) Containing *trans* fatty acids　16) For home use　17) Vegetable fat and oil product