

目 次

第1章 説 明
1 炭水化物成分表の目的及び性格
1) 目的
2) 性格
3) 経緯
2 炭水化物成分表2020年版
1) 収載食品
(1) 食品群の分類及び配列
(2) 収載食品の概要
(3) 食品の分類、配列、食品番号及び索引番号
(4) 収載食品の留意点
2) 収載成分項目等
(1) 利用可能炭水化物及び糖アルコール
(2) 食物繊維
(3) 有機酸
(4) 備考欄
(5) 成分識別子
3) 数値の表示方法
4) 食品の調理条件
表1 炭水化物成分表の沿革	
表2 食品群別収載食品数	
表3 利用可能炭水化物、糖アルコール及び有機酸の測定法	
表4 数値の表示方法	
参考 解説
第2章 炭水化物成分表
本表 可食部100 g当たりの炭水化物成分表（利用可能炭水化物及び糖アルコール）	
1 穀類
2 いも及びでん粉類
3 砂糖及び甘味類
4 豆類
5 種実類
6 野菜類
7 果実類
8 きのこと類
9 藻類
10 魚介類

11	肉類
12	卵類
13	乳類
14	油脂類
15	菓子類
16	嗜好飲料類
17	調味料及び香辛料類
18	流通調理食品類

別表1 可食部100 g当たりの食物繊維成分表

1	穀類
2	いも及びでん粉類
3	砂糖及び甘味類
4	豆類
5	種実類
6	野菜類
7	果実類
8	きのこ類
9	藻類
10	魚介類
11	肉類
12	卵類
13	乳類
14	油脂類
15	菓子類
16	嗜好飲料類
17	調味料及び香辛料類
18	調理加工食品類

別表2 可食部100 g当たりの有機酸成分表

1	穀類
2	いも及びでん粉類
3	砂糖及び甘味類
4	豆類
5	種実類
6	野菜類
7	果実類
8	きのこ類
9	藻類
10	魚介類

11	肉類
12	卵類
13	乳類
14	油脂類
15	菓子類
16	嗜好飲料類
17	調味料及び香辛料類
18	調理加工食品類（収載食品なし）
付	記