

本表

Table with columns for food name, energy, water, fat, carbohydrates, and fiber. Includes sub-headers for lipids (saturated, monounsaturated, polyunsaturated) and minerals. Rows include categories like 乳類 (Dairy), 油脂類 (Lipids), 菓子類 (Confectionery), and 調味料及び香辛料類 (Seasonings and Spices).

*索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。

Table with columns for vitamins (A, B1, B2, B6, B12, C, E, K), carotenoids, and other nutrients. Rows continue the categories from the first table, such as 油脂類 (Lipids), 菓子類 (Confectionery), and 調味料及び香辛料類 (Seasonings and Spices).

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸													
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計											
															(..... g)									(..... mg)	
		穀類																							
		おおむぎ																							
		押麦																							
01006	6	乾	12.7	6.7	5.8	250	500	230	120	180	300	370	220	590											
01170		めし	68.6	2.2	2.0	84	170	80	40	54	94	130	77	200											
		こむぎ																							
		[玄穀]																							
		国産																							
01012	12	普通	12.5	10.8	9.3	380	750	320	180	270	450	520	320	840											
		[小麦粉]																							
		プレミックス粉																							
01171		天ぶら用、バター	65.5	3.3	(3.0)	(130)	(240)	(78)	(57)	(88)	(140)	(170)	(98)	(270)											
		[マカロニ・スパゲッティ類]																							
		マカロニ・スパゲッティ																							
01063	63	乾	11.3	12.9	11.8	500	990	260	220	310	530	700	380	1100											
01064	64	ゆで	60.0	5.8	5.2	220	450	120	100	120	230	310	170	480											
		いも及びでん粉類																							
		<いも類>																							
		じゃがいも																							
02063		塊茎、皮つき、生	81.1	1.8	1.3	57	91	93	24	22	46	67	44	110											
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	77.6	2.1	1.6	65	100	100	30	24	54	75	56	130											
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	65.2	2.7	2.0	82	140	130	34	34	69	96	79	170											
02017	191	塊茎、皮なし、生	79.8	1.8	1.3	54	86	90	25	22	47	64	43	110											
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	80.6	1.7	1.3	56	92	94	26	23	48	65	60	130											
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	78.8	1.9	1.5	61	96	100	30	25	54	72	60	130											
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	78.0	1.9	1.5	60	95	97	27	22	49	70	52	120											
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	64.2	2.7	2.0	81	130	130	35	34	68	94	78	170											

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg)													
															240	96	340	160	300	260	380	1700	270	810	290	-	6700	210
83	33	120	54	110	87	130	580	90	270	100	-	2300	70	乾35g相当量を含む														
330	160	490	280	540	410	560	3300	460	1100	520	-	11000	380															
(95)	(39)	(150)	(80)	(130)	(100)	(150)	(1200)	(120)	(400)	(160)	-	(3400)	-	天ぶら粉39、水61 01025プレミックス粉天ぶら用から推計														
380	150	600	360	510	410	600	4600	440	1600	670	-	14000	580															
170	64	260	150	220	180	250	2100	190	710	290	-	6100	240	1.5%食塩水でゆでた場合														
61	18	89	30	83	52	360	280	51	58	62	-	1500	64	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:損傷部及び芽														
69	21	100	34	94	58	430	380	58	63	70	-	1800	76	損傷部及び芽を除いたもの														
90	26	130	46	120	74	550	490	76	68	92	-	2300	97	損傷部及び芽を除いたもの														
59	18	86	30	83	50	350	290	49	57	60	-	1500	64	廃棄部位:表層														
61	20	85	30	85	50	330	300	51	58	61	-	1500	58	表層を除いたもの														
65	22	93	33	87	53	390	340	54	68	66	-	1700	67	廃棄部位:表皮														
64	20	92	32	88	53	400	350	54	58	65	-	1700	71	廃棄部位:表皮														
88	25	130	46	120	72	540	520	75	63	90	-	2400	99	表層を除いたもの														

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸														
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計												
						(..... g) (..... mg) (.....)																				
		豆類																								
		あずき																								
04001	251	全粒、乾	14.2	20.8	17.4	890	1600	1600	310	280	590	1200	590	1800												
04002	252	全粒、ゆで	63.9	8.6	7.3	370	700	660	130	100	230	510	250	760												
		あん																								
04005	255	さらしあん(乾燥あん)	7.8	23.5	19.8	1200	2100	1700	340	360	710	1500	730	2200												
		いんげんまめ																								
04007	257	全粒、乾	15.3	22.1	17.3	1000	1700	1400	280	290	560	1200	640	1800												
04008	258	全粒、ゆで	63.6	9.3	(7.3)	(430)	(730)	(610)	(120)	(120)	(240)	(500)	(270)	(770)												
		だいず																								
		[全粒・全粒製品]																								
		きな粉																								
04096		脱皮大豆、青大豆	5.2	36.6	33.8	1800	3100	2500	580	640	1200	2000	1400	3400												
		[豆腐・油揚げ類]																								
04032	292	木綿豆腐	85.9	7.0	6.6	340	590	480	97	100	200	400	290	690												
04097		木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	7.0	6.6	340	590	480	97	100	200	400	290	690												
04098		木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	7.0	6.6	340	590	480	97	100	200	400	290	690												
04033	293	絹ごし豆腐	88.5	5.3	5.2	270	460	380	77	91	170	320	230	550												
04099		絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	5.3	5.2	270	460	380	77	91	170	320	230	550												
04100		絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	5.3	5.2	270	460	380	77	91	170	320	230	550												
		種実類																								
05046		チアシード、乾	6.5	20.0	18.2	800	1500	1000	660	480	1100	1100	710	1800												
		らっかせい																								
05034	383	大粒種、乾	6.0	25.2	23.5	940	1800	990	290	380	670	1500	1100	2500												
05035	385	大粒種、いり	1.7	25.0	23.1	930	1800	910	280	340	620	1500	990	2500												
05036	387	バターピーナッツ	2.4	23.3	22.1	900	1700	900	290	350	640	1400	930	2300												
05037	388	ピーナッツバター	1.2	20.6	19.3	790	1500	730	230	290	520	1200	800	2000												

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg) (.....)													
															770	240	1100	690	1400	870	2400	3500	810	880	1100	-	20000	390
320	99	460	290	570	360	1000	1400	330	380	450	-	8400	160															
890	260	1400	770	1400	1000	2700	3400	920	1000	1300	-	23000	440															
880	240	1200	670	1300	870	2500	3100	840	780	1100	-	20000	410	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む														
(370)	(100)	(490)	(280)	(560)	(370)	(1000)	(1300)	(350)	(330)	(480)	-	(8500)	-	04007 いんげんまめ乾から推計														
1600	520	1900	1100	2900	1700	4600	7300	1700	2100	2000	-	39000	800															
300	100	350	200	590	320	900	1400	320	410	400	-	7600	150	凝固剤の種類は問わない														
300	100	350	200	590	320	900	1400	320	410	400	-	7600	150															
300	100	350	200	590	320	900	1400	320	410	400	-	7600	150															
240	81	280	160	460	250	710	1100	250	310	310	-	6000	120	凝固剤の種類は問わない														
240	81	280	160	460	250	710	1100	250	310	310	-	6000	120															
240	81	280	160	460	250	710	1100	250	310	310	-	6000	120															
800	290	1000	630	2300	1100	1900	3900	1000	810	1200	-	21000	430															
790	270	1200	690	3200	1100	3400	5500	1600	1200	1400	-	27000	580	別名: なんきんまめ、ピーナッツ														
790	260	1200	690	3100	1100	3300	5400	1600	1200	1400	-	27000	570															
740	250	1100	670	3000	1000	3200	5300	1500	1100	1300	-	26000	550															
630	210	990	590	2600	920	2800	4600	1300	1000	1100	-	22000	490															

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸														
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計												
															(..... g)									(..... mg)		
		野菜類																								
		(えんどう類)																								
		グリピース																								
06025	418	冷凍	75.7	5.8	4.4	230	390	390	55	58	110	250	160	410												
06374		冷凍、ゆで	74.6	6.2	4.7	250	430	420	60	62	120	280	170	450												
06375		冷凍、油いため	70.1	6.3	4.7	250	420	410	60	64	120	270	170	440												
		(とうもろこし類)																								
		スイートコーン																								
		未熟種子																								
06178	576	カーネル、冷凍	75.5	2.9	2.4	96	320	97	65	57	120	130	110	230												
06378		カーネル、冷凍、ゆで	76.5	2.8	2.4	98	320	99	66	56	120	130	110	240												
06379		カーネル、冷凍、油いため	71.8	2.9	2.4	97	310	99	65	55	120	130	110	240												
		(にんじん類)																								
		にんじん																								
06216	622	根、冷凍	90.2	0.8	0.6	25	38	36	9.5	8.9	18	24	18	42												
06380		根、冷凍、ゆで	91.7	0.7	0.6	27	41	39	10	9.0	19	25	19	45												
06381		根、冷凍、油いため	85.2	0.9	0.7	30	44	42	11	10	21	28	21	49												
		きのこ類																								
		(しめじ類)																								
		ぶなしめじ																								
08016	947	生	91.1	2.7	1.5	78	130	110	16	24	41	79	58	140												
08017	948	ゆで	91.1	2.7	(1.5)	(79)	(130)	(120)	(17)	(25)	(41)	(80)	(59)	(140)												
08046	949	油いため	85.9	3.0	(1.7)	(87)	(140)	(130)	(18)	(27)	(45)	(88)	(65)	(150)												
08055		素揚げ	70.5	3.9	2.3	120	200	170	31	35	66	120	87	210												
08056		天ぷら	55.5	3.4	2.5	110	210	100	43	61	100	140	91	230												

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg)													
															240	52	260	120	560	280	550	850	210	200	250	-	5100	98
240	56	290	130	590	290	590	900	230	220	270	-	5500	110	硝酸イオン:0 g														
250	54	290	130	600	300	590	910	230	220	270	-	5500	110	硝酸イオン:0 g														
100	23	140	79	110	260	180	520	100	240	130	-	2700	67	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ 硝酸イオン:0 g														
100	23	140	80	110	260	180	520	100	240	130	-	2800	67	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ 硝酸イオン:0 g														
100	23	140	78	110	260	180	510	100	240	130	-	2700	66	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ 硝酸イオン:0 g														
27	9.0	35	15	49	61	110	200	25	23	32	-	750	31	硝酸イオン:Tr														
27	8.6	35	15	46	49	92	160	26	23	31	-	680	24	硝酸イオン:Tr														
31	9.3	40	17	54	66	120	220	28	27	37	-	830	33	硝酸イオン:Tr														
94	19	97	49	140	150	130	320	93	80	96	-	1800	70	試料: 栽培品 廃棄部位: 柄の基部(いしづき) 剰余アンモニア: 16 mg														
(96)	(19)	(99)	(50)	(140)	(150)	(140)	(320)	(94)	(81)	(97)	-	(1800)	-	柄の基部(いしづき)を除いたもの 08016 ぶなしめじ生から推計														
(100)	(21)	(110)	(55)	(160)	(170)	(150)	(350)	(100)	(89)	(110)	-	(2000)	-	柄の基部(いしづき)を除いたもの 08016 ぶなしめじ生から推計														
140	46	150	74	220	200	240	480	140	120	150	-	2700	97	柄の基部(いしづき)を除いたもの 剰余アンモニア: 11 mg														
100	38	140	65	150	130	160	870	110	270	150	-	2900	110	柄の基部(いしづき)を除いたもの														

アミノ酸成分表 第1表

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸																	
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計												
						(..... g) (..... mg) (..... mg)																				
		藻類																								
		(こんぶ類)																								
		まこんぶ																								
09017	990	素干し、乾	9.5	5.8	5.0	190	340	240	89	120	210	210	110	320												
09056		素干し、水煮	83.9	1.1	0.9	50	92	56	31	19	50	55	27	82												
		わかめ																								
		湯通し塩蔵わかめ																								
09045	1024	塩抜き、生	93.3	1.5	1.3	71	130	90	45	17	62	80	58	140												
09057		塩抜き、ゆで	97.5	0.6	0.5	28	51	35	19	6.9	26	31	24	55												
		魚介類																								
		<魚類>																								
		(さけ・ます類)																								
		たいせいようさけ																								
10144	1184	養殖、皮つき、生	62.1	20.1	16.9	870	1500	1800	590	210	800	800	680	1500												
10433		養殖、皮つき、水煮	58.6	22.5	19.4	1100	1800	2100	720	240	960	950	810	1800												
10434		養殖、皮つき、蒸し	60.2	23.8	19.5	1100	1800	2100	690	240	940	950	810	1800												
10435		養殖、皮つき、電子レンジ調理	61.2	22.9	18.6	1000	1700	2000	680	230	910	900	770	1700												
10145	1185	養殖、皮つき、焼き	54.6	24.5	19.3	1100	1800	2100	720	250	970	930	800	1700												
10436		養殖、皮つき、ソテー	54.6	25.2	21.8	1200	2000	2300	790	280	1100	1100	910	2000												
10437		養殖、皮つき、天ぷら	52.6	21.0	17.8	960	1600	1900	650	230	880	860	690	1600												
10438		養殖、皮なし、生	62.5	19.6	16.4	880	1600	1800	590	220	810	810	710	1500												
10439		養殖、皮なし、水煮	58.7	22.7	18.7	1000	1800	2100	690	240	940	930	820	1800												
10440		養殖、皮なし、蒸し	60.3	23.2	18.9	1100	1800	2100	690	250	940	950	830	1800												
10441		養殖、皮なし、電子レンジ調理	60.2	22.7	18.1	1000	1700	2000	670	240	910	900	790	1700												
10442		養殖、皮なし、焼き	59.8	23.9	18.8	1100	1800	2100	710	250	960	930	810	1700												
10443		養殖、皮なし、ソテー	53.2	25.8	21.8	1200	2100	2400	810	290	1100	1100	950	2000												
10444		養殖、皮なし、天ぷら	54.8	20.0	16.9	920	1600	1900	610	230	840	840	690	1500												

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
(..... mg) (..... mg)														
240	62	260	93	180	390	990	1500	270	290	210	-	5800	99	
55	16	67	24	49	84	110	180	67	55	51	-	1100	24	
74	29	90	32	92	110	150	170	89	68	70	-	1500	27	別名：生わかめ
29	12	36	13	37	42	60	66	35	29	28	-	580	12	
940	230	1000	540	1300	1300	1900	2800	1400	860	840	160	20000	280	別名：アトランティックサーモン 切り身
1100	280	1200	620	1400	1500	2300	3200	1300	910	930	120	23000	320	切り身
1100	280	1300	630	1400	1500	2300	3200	1400	940	940	130	23000	330	切り身
1000	260	1200	610	1400	1400	2200	3000	1300	880	880	130	22000	320	切り身
1100	280	1200	630	1400	1500	2300	3200	1400	930	910	140	23000	330	切り身
1200	310	1400	710	1600	1600	2500	3600	1500	1000	1000	140	25000	370	切り身
980	250	1100	560	1300	1300	2000	3000	1300	910	860	130	21000	310	切り身
950	240	1000	530	1200	1200	1900	2700	1000	720	810	65	19000	260	切り身。刺身と同等
1100	290	1200	610	1400	1400	2200	3100	1100	790	900	45	22000	300	切り身 廃棄部位：皮、小骨
1100	290	1300	630	1400	1400	2300	3100	1100	810	910	50	22000	320	切り身 廃棄部位：皮、小骨
1000	270	1200	610	1300	1300	2100	3000	1100	790	860	60	21000	310	切り身 廃棄部位：皮、小骨
1100	290	1300	630	1400	1400	2200	3100	1100	810	880	56	22000	320	切り身 廃棄部位：皮、小骨
1200	330	1400	720	1600	1600	2600	3600	1300	940	1000	67	25000	360	切り身 廃棄部位：皮、小骨
960	240	1100	540	1200	1300	2000	3000	1000	800	840	66	20000	300	切り身 廃棄部位：皮、小骨

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸																	
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計												
						(..... g) (..... mg) (..... mg)																				
		肉類																								
		<畜肉類>																								
		うし																								
		[副生物]																								
		横隔膜																								
11274	1576	生	57.0	14.8	12.8	650	1300	1300	380	170	550	640	520	1200												
11296		ゆで	39.6	21.3	19.7	1000	2000	2100	620	250	870	990	820	1800												
11297		焼き	39.4	21.1	19.4	990	1900	2000	610	260	870	970	800	1800												
		<鳥肉類>																								
		にわとり																								
		[若鶏肉]																								
		ささみ																								
11227	1720	生	75.0	23.9	19.3	1100	1900	2100	660	270	930	930	810	1700												
11229	1722	ゆで	69.2	29.6	24.8	1400	2500	2800	880	340	1200	1200	1000	2200												
11228	1721	焼き	66.4	31.7	26.3	1600	2600	2900	890	360	1300	1300	1100	2400												
11298		ソテー	57.3	36.1	29.9	1800	3000	3300	1000	410	1400	1400	1200	2700												
11299		天ぷら	52.4	26.8	22.6	1300	2200	2400	770	320	1100	1100	850	2000												
11300		フライ	59.3	25.7	21.0	1200	2100	2200	700	290	990	1000	810	1800												
		乳類																								
		<牛乳及び乳製品>																								
		(液状乳類)																								
		生乳																								
13001	1760	ジャージー種	85.5	3.9	3.4	190	370	310	94	31	120	180	190	380												
		調整乳																								
13006	1765	脱脂乳	91.0	3.3	3.0	170	330	270	80	26	110	160	170	330												
		加工乳																								
13004	1763	濃厚	86.3	3.4	3.0	170	330	270	80	29	110	160	160	320												

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
(..... mg)														
670	180	730	510	1000	920	1400	2300	800	670	610	140	15000	220	別名: はらみ、さがり
1000	280	1100	690	1600	1400	2200	3600	1200	1000	950	240	23000	300	
1000	270	1100	720	1500	1400	2100	3600	1200	1000	920	200	23000	320	
1100	290	1200	760	1500	1300	2200	3500	960	810	920	27	22000	340	廃棄部位: すじ
1400	380	1500	910	2000	1700	2800	4600	1200	1000	1200	34	29000	410	すじを除いたもの
1400	410	1600	1000	2100	1800	3000	4900	1300	1100	1200	34	31000	450	すじを除いたもの
1600	450	1800	1100	2400	2100	3400	5500	1500	1200	1400	43	35000	510	すじを除いたもの
1200	350	1400	880	1700	1500	2500	4300	1100	1000	1100	35	26000	410	すじを除いたもの
1100	320	1300	790	1600	1400	2300	4200	1000	980	1000	31	24000	400	すじを除いたもの
170	53	240	110	140	130	280	800	71	370	210	-	3900	80	未殺菌のもの (100 g:96.8 mL, 100 mL:103.4 g)
140	46	210	94	110	110	250	710	62	330	180	-	3500	73	(100 g:96.6 mL, 100 mL:103.5 g)
150	47	210	94	110	110	260	700	64	300	180	-	3400	71	(100 g:96.5 mL, 100 mL:103.6 g)

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸						
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
															(..... g)			
		油脂類																
		(マーガリン類)																
		ソフトタイプマーガリン																
14020	1843	家庭用	14.7	0.4	0.4	21	41	33	11	3.2	14	20	20	40				
14021	1845	ファットスプレッド	30.2	0.2	0.1	8.2	15	12	2.6	1.8	4.4	6.2	6.2	12				
		調味料及び香辛料類																
		<調味料類>																
		(しょうゆ類)																
17007	2055	こいくちしょうゆ	67.5	8.0	6.2	380	570	430	72	88	160	350	89	440				
17008	2056	うすくちしょうゆ	68.1	6.0	5.1	300	450	340	88	67	150	270	61	330				
17139		うすくちしょうゆ、減塩	70.9	6.4	5.4	280	420	370	77	63	140	240	49	290				
		(だし類)																
		なべつゆ																
17140		ストレート、しょうゆ味	93.0	0.7	(0.6)	(36)	(54)	(40)	(10)	(8.1)	(18)	(33)	(9.2)	(42)				
		めんつゆ																
17141		二倍濃厚	75.2	3.4	(3.1)	(97)	(140)	(110)	(22)	(31)	(54)	(89)	(0)	(89)				
		ラーメンスープ																
17142		濃縮、しょうゆ味	57.5	3.3	(2.6)	(120)	(190)	(150)	(27)	(30)	(57)	(120)	(34)	(150)				
17143		濃縮、みそ味	48.4	6.4	(5.3)	(290)	(470)	(310)	(72)	(94)	(170)	(300)	(200)	(500)				
		(調味ソース類)																
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	5.6	6.7	32	59	49	13	15	28	39	19	58				
		(みそ類)																
		米みそ																
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	10.3	9.2	480	790	570	110	120	240	520	380	900				
		(ルウ類)																
17051	2138	カレールウ	3.0	6.5	5.6	190	340	130	59	90	150	240	130	370				

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg)													
															19	3.7	26	12	15	14	33	88	8.7	39	23	-	430	9.8
8.6	1.6	9.1	4.2	4.7	6.0	14	25	3.1	12	8.2	-	150	7.2	剰余アンモニア: 2.5 mg														
310	18	410	170	240	430	800	1600	320	520	380	-	7200	240	(100 g: 85.4 mL, 100 mL: 117.1 g)														
240	14	330	150	260	290	640	1400	270	410	320	-	5900	190	(100 g: 85.1 mL, 100 mL: 117.5 g)														
260	16	340	140	300	340	700	1600	290	430	340	-	6300	190	(100 g: 87.8 mL, 100 mL: 113.9 g)														
(30)	(1.8)	(40)	(18)	(35)	(36)	(78)	(170)	(33)	(49)	(39)	-	(720)	-	液状だし 原材料配合割合から推計														
(89)	(0)	(110)	(53)	(89)	(97)	(280)	(1900)	(97)	(170)	(120)	-	(3500)	-	液状だし NILSアミノ酸成分表から推計														
(100)	(7.6)	(140)	(65)	(120)	(160)	(270)	(1000)	(170)	(200)	(130)	-	(3100)	-	ペーストタイプ 濃縮割合: 第3章参照 原材料配合割合から推計														
(230)	(47)	(320)	(160)	(350)	(300)	(670)	(1500)	(300)	(340)	(280)	-	(6200)	-	ペーストタイプ 濃縮割合: 第3章参照 原材料配合割合から推計														
37	4.8	52	22	63	73	110	6900	87	73	44	-	7700	37															
400	100	520	280	640	480	1200	2600	480	540	500	-	11000	220															
150	53	220	120	220	190	340	3000	240	460	230	28	6400	170															

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

アミノ酸成分表 第2表

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	(リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トリプトファン	バリン	ヒスチジン	
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
(.....mg.....)															
		穀類													
		おおむぎ													
		押麦													
01006	6	乾	220	440	210	100	160	260	320	190	510	210	84	300	140
01170		めし	220	450	210	100	140	250	330	200	530	220	85	310	140
		こむぎ													
		[玄穀]													
		国産													
01012	12	普通	210	410	170	98	140	240	280	170	460	180	84	270	150
		[マカロニ・スパゲッティ類]													
		マカロニ・スパゲッティ													
01063	63	乾	220	440	110	97	140	230	310	170	470	170	67	270	160
01064	64	ゆで	220	440	120	100	120	220	310	170	480	160	63	260	150
		いも及びでん粉類													
		<いも類>													
		じゃがいも													
02063		塊茎、皮つき、生	190	310	310	83	74	160	230	150	370	210	61	300	100
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	190	300	310	88	71	160	220	160	390	200	63	290	100
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト (生を揚げたもの)	190	310	300	79	79	160	220	180	400	210	60	290	110
02017	191	塊茎、皮なし、生	190	310	320	89	78	170	230	150	380	210	64	300	100
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	200	330	340	93	83	180	240	220	460	220	71	310	110
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	200	320	340	99	82	180	240	200	440	220	73	310	110
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	200	310	320	89	73	160	230	170	400	210	66	300	100
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト (生を揚げたもの)	190	310	300	80	78	160	220	180	400	200	58	290	110
		豆類													
		あずき													
04001	251	全粒、乾	270	490	480	93	84	180	360	180	540	230	71	330	210
04002	252	全粒、ゆで	270	500	480	93	76	170	370	180	550	230	71	330	210
		あん													
04005	255	さらしあん(乾燥あん)	320	550	440	92	97	190	390	190	580	240	68	360	210
		いんげんまめ													
04007	257	全粒、乾	280	490	400	79	81	160	340	180	520	250	69	330	190

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素・たんぱく質換算係数 アミノ酸組成による	備考
(.....mg.....)											
270	230	340	1500	230	710	260	-	5900	180	5.08	歩留り:玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65%
280	230	330	1500	240	710	260	-	6000	180	5.13	乾35g相当量を含む
290	220	300	1800	250	580	280	-	5900	210	5.04	
220	180	260	2000	190	690	290	-	6000	250	5.19	
220	180	250	2000	190	700	290	-	6000	240	5.16	1.5%食塩水でゆでた場合
280	170	1200	960	170	200	210	-	5200	220	4.51	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:損傷部及び芽
280	170	1300	1100	170	190	210	-	5400	220	4.64	損傷部及び芽を除いたもの
270	170	1300	1100	180	160	210	-	5400	220	4.66	損傷部及び芽を除いたもの
290	180	1200	1000	170	200	210	-	5400	230	4.64	廃棄部位:表層
310	180	1200	1100	190	210	220	-	5600	210	4.86	表層を除いたもの
290	180	1300	1100	180	230	220	-	5700	220	4.94	廃棄部位:表皮
290	180	1300	1200	180	190	220	-	5600	230	4.86	廃棄部位:表皮
290	170	1200	1200	170	150	210	-	5500	230	4.71	表層を除いたもの
410	260	730	1100	240	260	320	-	6100	120	5.24	
410	260	730	1000	240	270	330	-	6100	120	5.25	
370	270	720	920	240	280	350	-	6100	120	5.25	
380	250	700	890	240	220	320	-	5700	120	4.89	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	(リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(トレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
(.....mg.....)															
		だいず													
		[全粒・全粒製品]													
		きな粉													
04096		脱皮大豆、青大豆	290	480	380	91	100	190	320	210	530	250	81	300	170
		[豆腐・油揚げ類]													
04032	292	木綿豆腐	280	480	390	80	82	160	330	240	570	250	85	290	160
04097		木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	280	480	390	80	82	160	330	240	570	250	85	290	160
04098		木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	280	480	390	80	82	160	330	240	570	250	85	290	160
04033	293	絹ごし豆腐	290	500	400	82	97	180	340	240	580	250	87	300	170
04099		絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	290	500	400	82	97	180	340	240	580	250	87	300	170
04100		絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	290	500	400	82	97	180	340	240	580	250	87	300	170
		種実類													
05046		チアシード、乾	210	380	270	170	130	300	300	190	490	210	78	270	170
		らっかせい													
05034	383	大粒種、乾	200	390	210	63	82	140	320	230	550	170	59	260	150
05035	385	大粒種、いり	200	390	200	62	74	140	320	220	530	170	57	260	150
05036	387	バターピーナッツ	210	410	210	67	83	150	320	220	540	170	58	270	160
05037	388	ピーナッツバター	210	400	190	62	77	140	320	210	530	170	56	260	160
		野菜類													
		(えんどう類)													
		グリーンピース													
06025	418	冷凍	240	420	420	59	63	120	270	170	440	260	56	290	130
06374		冷凍、ゆで	250	430	420	61	62	120	280	170	450	240	56	290	130
06375		冷凍、油いため	240	420	410	60	64	120	270	170	440	250	54	280	130
		(とうもろこし類)													
		スイートコーン													
		未熟種子													
06178	576	カーネル、冷凍	210	690	210	140	120	270	280	240	510	230	51	310	170
06378		カーネル、冷凍、ゆで	220	710	220	140	120	270	290	240	530	230	50	320	180
06379		カーネル、冷凍、油いため	210	670	210	140	120	250	270	230	500	220	50	300	160
		(にんじん類)													
		にんじん													
06216	622	根、冷凍	190	280	260	70	66	140	180	140	310	200	66	260	110
06380		根、冷凍、ゆで	230	350	330	87	76	160	210	160	380	230	73	300	130
06381		根、冷凍、油いため	200	300	290	72	69	140	190	150	330	210	64	270	120
		きのこ類													
		(しめじ類)													
		ぶなしめじ													
08016	947	生	180	290	270	39	57	96	190	140	320	220	44	230	120
08055		素揚げ	180	310	270	49	56	110	190	140	330	230	74	230	120
08056		天ぷら	200	380	180	78	110	190	260	170	420	190	70	250	120

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素・たんぱく質換算係数 アミノ酸組成に対する	備考
450	270	710	1100	260	320	310	-	6100	120	5.28	
480	260	740	1200	260	330	330	-	6200	120	5.38	凝固剤の種類は問わない
480	260	740	1200	260	330	330	-	6200	120	5.38	
480	260	740	1200	260	330	330	-	6200	120	5.38	
490	270	760	1200	270	330	330	-	6400	130	5.56	凝固剤の種類は問わない
490	270	760	1200	270	330	330	-	6400	130	5.56	
490	270	760	1200	270	330	330	-	6400	130	5.56	
600	280	500	1000	270	210	320	-	5600	110	4.82	
690	230	740	1200	340	260	300	-	5900	130	5.09	別名:なんきんまめ、ピーナッツ
670	240	730	1200	340	270	300	-	5800	130	5.03	
700	240	740	1200	360	270	290	-	6000	130	5.18	
700	240	740	1200	350	270	290	-	5900	130	5.12	
610	310	590	920	230	220	270	-	5500	110	4.76	別名:みえんどう
590	290	590	900	230	220	270	-	5500	110	4.73	
600	300	580	900	230	220	270	-	5400	110	4.68	
240	560	390	1100	230	520	290	-	6000	150	5.15	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
240	560	400	1100	230	530	290	-	6100	150	5.24	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
230	550	380	1100	220	500	280	-	5800	140	5.00	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
360	450	840	1500	180	170	240	-	5500	230	4.75	
390	420	780	1300	220	190	260	-	5700	200	4.94	
370	450	850	1500	200	180	250	-	5700	230	4.92	
340	360	320	750	220	190	230	-	4200	170	3.58	試料:栽培品 廃棄部位:柄の基部(いしづき)
360	310	380	770	220	190	250	-	4300	160	3.73	柄の基部(いしづき)を除いたもの
270	230	300	1600	210	500	270	-	5400	210	4.62	柄の基部(いしづき)を除いたもの

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	(リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
mg															
		藻類													
		(こんぶ類)													
		まこんぶ													
09017	990	素干し、乾	200	370	260	96	130	230	230	120	350	260	67	280	100
09056		素干し、水煮	270	500	310	170	110	270	300	150	450	300	89	360	130
		わかめ													
		湯通し塩蔵わかめ													
09045	1024	塩抜き、生	290	520	360	180	68	250	320	240	560	300	120	370	130
09057		塩抜き、ゆで	290	530	360	200	72	270	330	250	570	300	120	370	130
		魚介類													
		<魚類>													
		(さけ・ます類)													
		たいせいようさけ													
10144	1184	養殖、皮つき、生	270	470	560	180	65	250	250	210	460	290	71	320	170
10433		養殖、皮つき、水煮	290	500	580	200	68	270	260	230	490	300	79	340	170
10434		養殖、皮つき、蒸し	280	480	560	180	64	250	250	210	460	290	73	330	170
10435		養殖、皮つき、電子レンジ調理	280	470	550	180	64	250	250	210	460	280	72	330	170
10145	1185	養殖、皮つき、焼き	270	450	530	180	64	250	240	200	440	270	71	320	160
10436		養殖、皮つき、ソテー	290	500	580	200	69	270	260	230	490	300	76	350	180
10437		養殖、皮つき、天ぷら	280	490	560	190	70	260	260	200	460	290	74	330	170
10438		養殖、皮なし、生	280	500	580	190	69	260	260	230	480	300	78	330	170
10439		養殖、皮なし、水煮	290	490	570	190	67	260	260	220	480	300	80	340	170
10440		養殖、皮なし、蒸し	290	490	570	180	67	250	250	220	480	290	77	340	170
10441		養殖、皮なし、電子レンジ調理	280	470	550	180	65	250	250	220	460	280	74	320	170
10442		養殖、皮なし、焼き	280	470	550	180	66	250	240	210	460	280	75	330	160
10443		養殖、皮なし、ソテー	300	510	590	200	71	270	260	230	490	300	79	350	180
10444		養殖、皮なし、天ぷら	290	500	580	190	71	260	260	210	480	300	77	340	170
		肉類													
		<畜肉類>													
		うし													
		[副生物]													
		横隔膜													
11274	1576	生	280	540	560	160	70	230	270	220	490	280	77	310	210
11296		ゆで	300	580	600	180	74	260	290	240	530	310	83	330	200
11297		焼き	290	570	600	180	77	260	290	240	520	300	81	320	210

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素・たんぱく質換算係数 たんぱく質組成に対する	備考
200	420	1100	1600	290	310	230	-	6300	110	5.38	
270	460	600	1000	360	300	280	-	6000	130	5.10	
370	430	610	690	360	280	280	-	5900	110	5.07	別名:生わかめ
380	430	620	690	360	300	290	-	6000	120	5.16	
											別名:アトランティックサーモン
400	410	600	850	420	270	260	51	6100	85	5.25	切り身
400	400	630	890	370	250	260	35	6300	88	5.39	切り身
380	390	600	840	360	250	250	34	6000	86	5.14	切り身
380	390	590	830	370	240	240	36	5900	87	5.08	切り身
360	370	570	800	360	240	230	37	5700	84	4.93	切り身
400	400	630	880	380	260	260	35	6300	92	5.39	切り身
380	400	610	910	380	270	260	38	6200	93	5.28	切り身
380	390	620	870	330	230	260	21	6100	83	5.22	刺身と同等
380	380	620	860	300	220	250	12	6000	83	5.14	切り身 廃棄部位:皮、小骨
370	370	610	840	300	220	240	13	5900	85	5.09	切り身 廃棄部位:皮、小骨
360	370	590	830	300	220	240	16	5800	84	4.97	切り身 廃棄部位:皮、小骨
360	360	580	820	290	210	230	15	5700	83	4.92	切り身 廃棄部位:皮、小骨
390	390	630	880	320	230	250	16	6200	88	5.29	切り身 廃棄部位:皮、小骨
380	390	620	930	330	250	260	21	6200	94	5.30	切り身 廃棄部位:皮、小骨
											別名:はらみ、さがり
420	390	590	990	340	280	260	57	6300	95	5.43	
460	410	630	1000	350	300	280	69	6700	88	5.79	
450	410	630	1100	350	300	270	59	6700	95	5.74	

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	(リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
		<鳥肉類>													
		にわとり													
		[若鶏肉]													
		ささみ													
11227	1720	生	300	500	560	170	70	240	240	210	450	280	76	310	200
11229	1722	ゆで	300	520	590	190	73	260	250	220	470	290	80	310	190
11228	1721	焼き	310	510	570	180	71	250	250	220	470	280	80	320	200
11298		ソテー	310	510	570	180	71	250	250	220	470	280	78	320	200
11299		天ぷら	310	520	570	180	74	250	260	200	460	290	82	320	200
11300		フライ	300	500	540	170	71	240	250	200	450	270	77	300	190
		乳類													
		<牛乳及び乳製品>													
		(液状乳類)													
		生乳													
13001	1760	ジャージー種	320	610	520	150	51	210	300	320	620	280	87	390	180
		調整乳													
13006	1765	脱脂乳	330	630	520	150	50	200	310	320	630	280	88	400	180
		加工乳													
13004	1763	濃厚	320	620	510	150	55	210	300	300	600	280	88	390	180
		油脂類													
		(マーガリン類)													
		ソフトタイプマーガリン													
14020	1843	家庭用	310	600	490	160	47	200	300	290	590	270	54	380	180
14021	1845	ファットブレッド	310	560	460	98	67	160	230	230	460	320	60	340	160
		調味料及び香辛料類													
		<調味料類>													
		(しょうゆ類)													
17007	2055	こいくちしょうゆ	270	410	310	52	63	110	250	64	310	220	13	300	120
17008	2056	うすくちしょうゆ	290	430	320	84	64	150	260	58	320	230	13	320	140
17139		うすくちしょうゆ、減塩	250	370	330	69	56	120	210	44	260	230	14	300	130
		(調味ソース類)													
17144		焼きそば粉末ソース	36	66	54	15	16	31	44	21	64	41	5.3	57	24
		(みそ類)													
		米みそ													
17145		だし入りみそ、減塩	270	440	320	63	69	130	290	210	500	220	55	290	150
		(ルウ類)													
17051	2138	カレールウ	180	330	130	57	86	140	230	120	350	150	51	210	110

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素・たんぱく質換算係数 アミノ酸組成に対する	備考
400	350	570	920	250	210	240	7.0	5900	88	5.04	廃棄部位:すじ
420	360	600	970	250	220	250	7.2	6100	86	5.25	すじを除いたもの
410	360	590	960	260	210	250	6.7	6000	88	5.19	すじを除いたもの
410	360	590	960	250	210	240	7.4	6000	89	5.18	すじを除いたもの
400	360	590	1000	260	240	250	8.1	6100	97	5.28	すじを除いたもの
390	350	560	1000	250	240	250	7.4	5900	97	5.10	すじを除いたもの
220	210	470	1300	120	610	350	-	6500	130	5.63	未殺菌のもの (100 g:96.8 mL、100 mL:103.4 g)
220	200	490	1400	120	620	350	-	6600	140	5.71	(100 g:96.6 mL、100 mL:103.5 g)
210	210	500	1300	120	570	340	-	6500	140	5.60	(100 g:96.5 mL、100 mL:103.6 g)
220	210	480	1300	130	580	340	-	6300	140	5.47	
180	230	520	940	120	450	310	-	5600	270	4.80	
170	310	570	1200	230	370	270	-	5200	170	4.43	(100 g:85.4 mL、100 mL:117.1 g)
250	280	610	1300	260	390	300	-	5600	180	4.84	(100 g:85.1 mL、100 mL:117.5 g)
260	300	630	1500	260	380	300	-	5600	170	4.81	(100 g:87.8 mL、100 mL:113.9 g)
70	81	120	7700	97	81	49	-	8600	42	7.49	
350	260	640	1500	270	300	280	-	5900	120	5.11	
210	180	320	2900	230	450	220	27	6200	160	5.37	

*索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。

脂肪酸成分表 第1表

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 100g 当たり																								備考			
			脂 肪 酸																											
			水分	脂質	トリアシलगリセロール当量	総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽 和																		24:0		
										n-3系	n-6系	4:0	6:0	7:0	8:0	10:0	12:0	13:0	14:0	15:0	15:0 ant	16:0	16:0 iso	17:0	17:0 ant	18:0			20:0	22:0
乳類																														
<牛乳及び乳製品>																														
(液状乳類)																														
生乳																														
13001	1760	ジャーキー種	85.5	5.2	5.0	4.76	3.46	1.11	0.18	0.02	0.16	170	110	-	68	150	170	-	520	47	0	1500	0	26	0	730	10	0	0	
調整乳																														
13006	1765	脱脂乳	91.0	0.1	0.1	0.07	0.05	0.02	Tr	0	Tr	1	1	-	Tr	1	2	-	7	1	Tr	23	Tr	Tr	Tr	8	Tr	0	0	
加工乳																														
13004	1763	濃厚	86.3	4.2	4.2	4.02	2.75	1.14	0.14	0.02	0.12	93	59	-	34	100	120	-	410	42	17	1300	8	30	21	520	8	4	4	
調味料及び香辛料類																														
<調味料類>																														
(調味ソース類)																														
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	0.7	0.6	0.54	0.10	0.28	0.16	0.03	0.13	-	-	-	-	Tr	1	-	19	Tr	-	57	-	1	-	16	3	2	1	
(みそ類)																														
米みそ																														
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	5.1	4.7	4.53	0.80	1.14	2.59	0.30	2.29	-	-	-	-	0	1	-	8	3	-	550	-	6	-	190	15	17	8	
(ルウ類)																														
17051	2138	カレールウ	3.0	34.1	32.8	31.35	14.84	14.85	1.65	0.10	1.55	-	-	-	-	20	110	-	700	70	-	7900	-	230	-	5700	110	28	-	

*索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。

可食部 100g 当たり																												備考			
脂 肪 酸																															
10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	一 価 不 飽 和										多 価 不 飽 和													22:6 n-3		
						18:1 n-9	18:1 n-7	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-3	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3			22:5 n-6	22:6 n-3
10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1 n-9	18:1 n-7	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-3	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3		
10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1 n-9	18:1 n-7	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-3	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3	未同定物質	
mg																															
10	26	0	52	0	1000	-	-	5	0	0	-	0	-	160	21	0	0	0	-	0	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	未殺菌のもの (100g:96.8 mL, 100 mL:103.4g)
1	1	0	1	Tr	15	-	-	0	0	0	-	0	-	2	Tr	0	0	0	-	Tr	0	Tr	0	-	0	-	0	0	0	0	(100g:96.6 mL, 100 mL:103.5g)
8	34	0	64	13	1000	-	-	13	0	0	-	0	-	100	17	4	0	0	-	4	0	8	0	-	0	-	0	0	0	0	(100g:96.5 mL, 100 mL:103.6g)
0	0	0	2	0	270	260	12	5	1	1	0	0	0	130	30	0	0	1	-	0	0	Tr	0	0	Tr	0	0	0	0	11	
0	0	0	6	3	1100	1100	58	9	2	1	1	0	0	2300	290	0	0	2	-	0	0	1	1	0	0	0	0	1	8	36	
-	150	-	720	140	14000	-	-	210	0	-	-	-	-	1600	100	-	-	0	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	0	220	

炭水化物成分表 本表

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物									糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
(..... g))																
		穀類														
		おおむぎ														
		押麦														
01006	6	乾	12.7	72.4	65.4	Tr	0.1	Tr	0.3	0.1	0	(0)	65.8	-	-	歩留り:玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65%
01170		めし	68.6	24.2	22.0	0	0	-	0	0	(0)	(0)	22.0	-	-	乾35g相当量を含む
		こむぎ														
		[玄穀]														
		国産														
01012	12	普通	12.5	64.3	57.5	0.1	0	-	0.9	0.1	(0)	(0)	58.5	-	-	
		[小麦粉]														
		ブレミックス粉														
01171		天ぷら用、バター	65.5	(30.1)	(27.2)	(Tr)	-	-	(0.1)	(Tr)	-	-	(27.4)	-	-	天ぷら粉39、水61 01025ブレミックス粉天ぷら用から推計
		[マカロニ・スパゲッティ類]														
		マカロニ・スパゲッティ														
01063	63	乾	11.3	73.4	64.1	0.1	0.1	0	0.4	2.3	(0)	-	66.9	-	-	
01064	64	ゆで	60.0	31.3	27.9	Tr	Tr	-	0.1	0.5	(0)	-	28.5	-	-	1.5%食塩水でゆでた場合
		いも及びでん粉類														
		<いも類>														
		じゃがいも														別名:ばれいしょ(馬鈴薯)
02063		塊茎、皮つき、生	81.1	15.5	13.4	0.3	0.2	-	0.2	0	(0)	(0)	14.2	(0)	-	廃棄部位:損傷部及び芽 ソルビトールは豪州成分表から推計
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	77.6	17.1	14.9	0.3	0.2	-	0.3	0	(0)	(0)	15.6	(0)	-	損傷部及び芽を除いたもの ソルビトールは豪州成分表から推計
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト (生を揚げたもの)	65.2	23.6	19.8	0.7	0.7	-	0.4	0	(0)	(0)	21.6	(0)	-	損傷部及び芽を除いたもの ソルビトールは豪州成分表から推計
02017	191	塊茎、皮なし、生	79.8	17.0	14.7	0.3	0.2	-	0.3	0	0	(0)	15.5	(0)	-	廃棄部位:表皮 ソルビトールは豪州成分表から推計
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	80.6	16.0	13.9	0.2	0.2	-	0.2	Tr	(0)	(0)	14.6	(0)	-	表皮を除いたもの ソルビトールは豪州成分表から推計
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	78.8	16.6	14.4	0.3	0.2	-	0.3	0	(0)	(0)	15.1	(0)	-	廃棄部位:表皮 ソルビトールは豪州成分表から推計
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	78.0	17.4	15.1	0.3	0.2	-	0.3	0	(0)	(0)	15.9	(0)	-	廃棄部位:表皮 ソルビトールは豪州成分表から推計
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト (生を揚げたもの)	64.2	25.1	21.0	0.8	0.7	-	0.4	0	(0)	(0)	23.0	(0)	-	表皮を除いたもの ソルビトールは豪州成分表から推計

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考		
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール	
																	(..... g) (.....)
		豆類															
		あずき															
04001	251	全粒、乾	14.2	46.5	41.7	0	0	Tr	0.6	0	0	(0)	42.3	-	-		
04002	252	全粒、ゆで	63.9	18.2	16.4	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	16.5	-	-		
		あん															
04005	255	さらしあん(乾燥あん)	7.8	52.4	47.4	0	0	-	0.3	0	(0)	(0)	47.7	-	-		
		いんげんまめ															金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む
04007	257	全粒、乾	15.3	41.8	35.7	0	0	-	2.4	0	(0)	(0)	38.1	-	-		
04008	258	全粒、ゆで	63.6	17.3	14.9	0	0	-	0.8	0	(0)	(0)	15.8	-	-		
		だいず															
		[全粒・全粒製品]															
		きな粉															
04096		脱皮大豆、青大豆	5.2	6.8	0.5	(0)	0	-	5.9	(0)	(0)	(0)	6.5	-	-		
		[豆腐・油揚げ類]															
04032	292	木綿豆腐	85.9	0.8	0.2	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.8	-	-		凝固剤の種類は問わない
04097		木綿豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	0.8	0.2	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.8	-	-		
04098		木綿豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	0.8	0.2	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.8	-	-		
04033	293	絹ごし豆腐	88.5	1.0	0.2	0	0	-	0.7	Tr	(0)	(0)	0.9	-	-		凝固剤の種類は問わない
04099		絹ごし豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	1.0	0.2	0	0	-	0.7	Tr	(0)	(0)	0.9	-	-		
04100		絹ごし豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	1.0	0.2	0	0	-	0.7	Tr	(0)	(0)	0.9	-	-		
		種実類															
05046		チアシード、乾	6.5	0.9	0.2	0	0	-	0.7	0	(0)	(0)	0.9	-	-		
		らっかせい															別名: なんきんまめ、ピーナッツ
05034	383	大粒種、乾	6.0	10.7	4.3	0	0	-	5.7	0	(0)	(0)	10.0	-	-		
05035	385	大粒種、いり	1.7	10.8	4.5	0	0	-	5.5	0	(0)	(0)	10.1	-	-		
05036	387	バターピーナッツ	2.4	8.9	3.9	0	0	-	4.4	0	-	-	8.3	-	-		
05037	388	ピーナッツバター	1.2	19.8	3.9	0	Tr	-	14.7	0	-	-	18.6	-	-		

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考		
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール	
																	(..... g) g
		野菜類															
		(えんどう類)															
		グリーンピース															別名: みえんどう
06025	418	冷凍	75.7	11.4	6.9	0	0	-	3.6	0	(0)	-	10.5	-	-		
06374		冷凍、ゆで	74.6	11.6	7.7	0	0	-	3.0	0	(0)	-	10.7	-	-		
06375		冷凍、油いため	70.1	11.8	7.3	0	0	-	3.7	0	(0)	-	10.9	-	-		
		(とうもろこし類)															
		スイートコーン															
		未熟種子															
06178	576	カーネル、冷凍	75.5	16.8	10.9	0.3	0.1	-	4.1	0.1	(0)	-	15.5	-	-		穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
06378		カーネル、冷凍、ゆで	76.5	15.9	10.5	0.2	0.1	-	3.7	0.1	(0)	-	14.6	-	-		穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
06379		カーネル、冷凍、油いため	71.8	16.4	10.3	0.3	0.1	-	4.4	0.1	(0)	-	15.2	-	-		穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
		(にんじん類)															
		にんじん															
06216	622	根、冷凍	90.2	4.7	0.3	0.4	0.3	-	3.5	(0)	(0)	-	4.5	-	-		
06380		根、冷凍、ゆで	91.7	3.5	0.3	0.2	0.2	-	2.6	(0)	(0)	-	3.3	-	-		
06381		根、冷凍、油いため	85.2	5.1	0.4	0.4	0.3	-	3.8	(0)	(0)	-	4.9	-	-		
		きのこ類															
		(しめじ類)															
		ぶなしめじ															試料: 栽培品
08016	947	生	91.1	1.4	0.1	0.2	0	-	0	0	(0)	1.0	1.3	-	0.4		廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
08017	948	ゆで	91.1	(1.3)	(0.1)	(0.2)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(1.0)	(1.3)	-	-		柄の基部(いしづき)を除いたもの 08016 ぶなしめじ生から推計
08046	949	油いため	85.9	(1.4)	(0.1)	(0.2)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(1.0)	(1.3)	-	-		柄の基部(いしづき)を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について08016 ぶなしめじ生から推計
08055		素揚げ	70.5	2.2	0.3	0	(0)	-	(0)	(0)	(0)	1.8	2.1	-	0.7		柄の基部(いしづき)を除いたもの
08056		天ぷら	55.5	21.0	18.5	0	-	-	-	-	-	0.6	19.2	-	0.2		柄の基部(いしづき)を除いたもの

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考		
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール	
																	(..... g) (.....)
		藻類															
		(こんぶ類)															
		まこんぶ															
09017	990	素干し、乾	9.5	0.1	0.1	Tr	0	-	0	Tr	(0)	0	0.1	-	23.4		
09056		素干し、水煮	83.9	Tr	Tr	0	(0)	-	(0)	0	(0)	0	Tr	-	2.8		
		わかめ															
		湯通し塩蔵わかめ															
09045	1024	塩抜き、生	93.3	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	別名：生わかめ	
09057		塩抜き、ゆで	97.5	0	0	0	(0)	-	(0)	0	(0)	0	0	-	(0)		
		肉類															
		<鳥肉類>															
		にわとり															
		[若鶏肉]															
		ささみ															
11299		天ぷら	59.3	7.1	6.4	0	0	-	0	0.1	-	-	6.5	-	-	すじを除いたもの	
11300		フライ	52.4	7.5	6.7	0	0	-	0	0.2	-	-	6.9	-	-	すじを除いたもの	
		乳類															
		<牛乳及び乳製品>															
		(液状乳類)															
		生乳															
13001	1760	ジャージー種	85.5	4.7	-	-	-	-	-	-	4.5	-	4.5	-	-	未殺菌のもの (100 g:96.8 mL、100 mL:103.4 g)	
		調整乳															
13006	1765	脱脂乳	91.0	4.8	(0)	0	0	0	0	0	4.6	-	4.6	-	-	(100 g:96.6 mL、100 mL:103.5 g)	
		加工乳															
13004	1763	濃厚	86.3	5.0	(0)	0	0	0	0	0	4.8	-	4.8	-	-	(100 g:96.5 mL、100 mL:103.6 g)	
		油脂類															
		(マーガリン類)															
		ソフトタイプマーガリン															
14020	1843	家庭用	14.7	0.9	0.1	0	0	0	0	0	0.7	-	0.8	-	-		
14021	1845	ファットスプレッド	30.2	0.6	0.1	0	0	0	0	0	0.5	-	0.6	-	-		

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール
		調味料及び香辛料類														
		<調味料類>														
		(しょうゆ類)														
17007	2055	こいくちしょうゆ	67.5	1.6	Tr	1.0	Tr	0.3	0.1	Tr	Tr	-	1.6	-	-	(100 g: 85.4 mL, 100 mL: 117.1 g)
17008	2056	うすくちしょうゆ	68.1	2.7	0.1	1.4	0.6	0.3	0.3	0	0	-	2.7	-	-	(100 g: 85.1 mL, 100 mL: 117.5 g)
17139		うすくちしょうゆ、減塩	70.9	2.5	0.1	1.5	0.4	0.3	0.2	0	0	-	2.5	-	-	(100 g: 87.8 mL, 100 mL: 113.9 g)
		(調味ソース類)														
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	54.2	3.7	0.4	0.3	0	47.1	0.1	0	-	51.5	-	-	イソマルトース:0 g
		(みそ類)														
		米みそ														
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	10.5	1.1	7.9	0.5	0.2	0	0.1	0	-	10.3	-	-	イソマルトース:0.5 g
		(ルウ類)														
17051	2138	カレールウ	3.0	38.1	25.0	0.1	0.2	0	9.3	0.2	0.2	-	35.1	-	-	

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。

炭水化物成分表 別表1

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	食物繊維								備考
				プロスキー変法			AOAC2011.25法					
				水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
g												
		穀類										
		おおむぎ										
		押麦										
01006	6	乾	12.7	4.3	3.6	7.9	2.4	4.3	5.5	0.4	12.2	
01170		めし	68.6	-	-	-	0.6	1.5	2.1	0.5	4.2	
		こむぎ										
		[玄穀]										
		国産										
01012	12	普通	12.5	0.5	10.0	10.5	3.3	1.8	8.9	0.4	14.0	
		[小麦粉]										
		プレミックス粉										
01171		天ぷら用、バター	65.5	0.6	0.4	1.0	0.7	0.7	0.5	0.3	1.9	
01172		天ぷら用、バター、揚げ	10.2	-	-	-	1.5	0.6	1.2	0.3	3.3	
		[マカロニ・スパゲッティ類]										
		マカロニ・スパゲッティ										
01063	63	乾	11.3	1.4	1.6	3.0	1.6	1.9	2.0	0.2	5.4	
01064	64	ゆで	60.0	0.5	1.2	1.7	0.6	0.8	1.7	0.4	3.0	
01173		ソテー	57.1	(0.5)	(1.2)	(1.6)	(0.5)	(0.7)	(1.6)	(0.4)	(2.9)	原材料配合割合から推計
		こめ										
		[水稲めし]										
		精白米										
01088	93	うるち米	60.0	0	0.3	0.3	0.9	Tr	0.6	0.1	1.5	

食品番号	索引番号*	食品名	水分	食 物 繊 維								備 考
				プロスキー変法			AOAC2011.25法					
				水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
		いも及びでん粉類										
		<いも類>										
		じゃがいも										
02063		塊茎、皮つき、生	81.1	-	-	-	1.3	4.1	4.4	0.1	9.8	
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	77.6	-	-	-	0.6	0.8	2.4	0.5	3.9	
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト (生を揚げたもの)	65.2	-	-	-	0.7	1.1	2.6	0.7	4.3	
02017	191	塊茎、皮なし、生	79.8	0.4	0.8	1.2	1.3	3.6	4.0	0.1	8.9	
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	80.6	0.5	1.1	1.6	0.5	0.9	1.7	0.5	3.1	
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	78.8	0.5	1.1	1.7	0.4	0.9	2.2	0.4	3.5	
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	78.0	0.5	1.1	1.7	0.6	0.7	2.2	0.5	3.5	
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト (生を揚げたもの)	64.2	-	-	-	0.6	1.1	2.3	0.7	3.9	
		豆類										
		あずき										
04001	251	全粒、乾	14.2	1.0	14.2	15.3	5.3	2.4	17.1	0.6	24.8	
04002	252	全粒、ゆで	63.9	0.8	11.3	12.1	1.7	0.8	6.2	1.1	8.7	
		だいず										
		[全粒・全粒製品]										
		全粒										
04023	276	国産、黄大豆、乾	12.4	1.5	16.4	17.9	4.6	1.5	15.4	-	21.5	
04024	278	国産、黄大豆、ゆで	65.4	0.9	5.8	6.6	1.3	0.9	6.4	-	8.5	
		きな粉										
04096		脱皮大豆、青大豆	5.2	-	-	-	5.5	2.1	13.1	-	20.8	
		[豆腐・油揚げ類]										
04032	292	木綿豆腐	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04097		木綿豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04098		木綿豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04033	293	絹ごし豆腐	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	
04099		絹ごし豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	
04100		絹ごし豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	

食品番号	索引番号*	食品名	水分	食物繊維								備考
				プロスキー変法			AOAC2011.25法					
				水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
g												
05046		種実類 チアシード、乾	6.5	-	-	-	1.9	3.8	31.2	0.1	36.9	
		らっかせい										
05034	383	大粒種、乾	6.0	0.5	7.0	7.4	0.7	0.6	7.2	0	8.5	
05035	385	大粒種、いり	1.7	0.3	6.9	7.1	0.8	0.7	9.8	0.1	11.4	
05036	387	バターピーナッツ	2.4	0.5	6.4	6.8	0.6	1.0	7.9	Tr	9.5	
05037	388	ピーナッツバター	1.2	0.6	5.5	6.1	0.8	0.8	6.0	0.1	7.6	
		野菜類										
		(えんどう類)										
		グリーンピース										
06025	418	冷凍	75.7	0.6	5.3	5.8	0.8	1.5	7.1	1.2	9.3	
06374		冷凍、ゆで	74.6	-	-	-	1.0	1.2	8.1	1.6	10.3	
06375		冷凍、油いため	70.1	-	-	-	0.9	1.3	7.2	1.5	9.3	
		(とうもろこし類)										
		スイートコーン										
		未熟種子										
06178	576	カーネル、冷凍	75.5	0.2	2.6	2.8	0.1	0.6	4.1	0.2	4.8	
06378		カーネル、冷凍、ゆで	76.5	-	-	-	0.1	0.6	5.5	0.2	6.2	
06379		カーネル、冷凍、油いため	71.8	-	-	-	0.1	0.6	4.0	0.3	4.7	
		(にんじん類)										
		にんじん										
06216	622	根、冷凍	90.2	1.0	1.8	2.9	0.1	1.1	2.9	0	4.1	
06380		根、冷凍、ゆで	91.7	-	-	-	Tr	1.5	1.9	0	3.5	
06381		根、冷凍、油いため	85.2	-	-	-	0.1	1.5	2.7	0	4.2	
		(その他)										
		ミックスベジタブル										
06382		冷凍	80.5	(0.6)	(3.1)	(3.7)	(0.3)	(1.0)	(4.6)	(0.4)	(5.9)	原材料配合割合から推計
06383		冷凍、ゆで	80.9	-	-	-	(0.4)	(1.1)	(5.1)	(0.5)	(6.5)	原材料配合割合から推計
06384		冷凍、油いため	75.5	-	-	-	(0.3)	(1.1)	(4.5)	(0.6)	(5.9)	原材料配合割合から推計

食品番号	索引番号*	食品名	水分	食 物 繊 維								備 考
				プロスキー変法			AOAC2011.25法					
				水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
g												
		きのこ類										
		(しめじ類)										
		ぶなしめじ										
08016	947	生	91.1	0.3	3.2	3.5	0.1	0.4	2.5	-	3.0	
08017	948	ゆで	91.1	0.1	4.0	4.1	Tr	0.3	3.9	-	4.2	
08046	949	油いため	85.9	0.3	4.0	4.3	Tr	0.3	3.4	-	3.7	
08055		素揚げ	70.5	-	-	-	Tr	0.6	5.5	-	6.2	
08056		天ぷら	55.5	-	-	-	0.5	0.9	3.5	-	4.8	
		藻類										
		(こんぶ類)										
		まこんぶ										
09017	990	素干し、乾	9.5	-	-	27.1	0.1	32.1		-	32.1	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09056		素干し、水煮	83.9	-	-	-	0	8.7		-	8.7	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
		わかめ										
		湯通し塩蔵わかめ										
09045	1024	塩抜き、生	93.3	-	-	3.2	0	2.9		-	2.9	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09057		塩抜き、ゆで	97.5	-	-	-	0	1.1		-	1.1	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
		調味料及び香辛料類										
		<調味料類>										
		(しょうゆ類)										
17007	2055	こいくちしょうゆ	67.5	(0)	(0)	(0)	-	-	(Tr)	(Tr)	(Tr)	不溶性食物繊維及び難消化性でん粉: 17139 うすくちしょうゆ減塩から推計
17008	2056	うすくちしょうゆ	68.1	(0)	(0)	(0)	-	-	(Tr)	(Tr)	(Tr)	不溶性食物繊維及び難消化性でん粉: 17139 うすくちしょうゆ減塩から推計
17139		うすくちしょうゆ、減塩	70.9	-	-	-	-	-	(Tr)	Tr	(Tr)	不溶性食物繊維: 難消化性でん粉量から推計
		(調味ソース類)										
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	-	-	-	1.1	1.5	0.6	0.1	3.3	
		(みそ類)										
		米みそ										
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	-	-	-	1.0	0.9	3.0	0.1	4.9	
		(ルウ類)										
17051	2138	カレールウ	3.0	1.2	2.5	3.7	1.2	1.7	3.4	-	6.4	

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。

炭水化物成分表 別表2

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸												
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸	
		いも及びでん粉類		g												
		<いも類>														
		じゃがいも														
02063		塊茎、皮つき、生	81.1	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.1	-	-	
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	77.6	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.1	-	-	
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	65.2	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.2	-	-	
02017	191	塊茎、皮なし、生	79.8	-	-	-	-	0	Tr	-	0	0	0.1	-	-	
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	80.6	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.1	-	-	
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	78.8	-	-	-	-	0	Tr	-	0	0	0.1	-	-	
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	78.0	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.1	-	-	
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	64.2	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.2	-	-	
		豆類														
		あずき														
04001	251	全粒、乾	14.2	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	0.1	-	-	
04002	252	全粒、ゆで	63.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	-	-	
		だいず														
		[全粒・全粒製品]														
		全粒														
04023	276	国産、黄大豆、乾	12.4	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-	-	
04024	278	国産、黄大豆、ゆで	65.4	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	-	-	
		きな粉														
04096		脱皮大豆、青大豆	5.2	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.2	-	-	
		[豆腐・油揚げ類]														
04032	292	木綿豆腐	85.9	-	-	-	-	0	0	-	-	-	0	-	-	
04097		木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	-	-	-	-	0	0	-	-	-	0	-	-	
04098		木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	-	-	-	-	0	0	-	-	-	0	-	-	
04033	293	絹ごし豆腐	88.5	-	-	-	-	Tr	0	-	-	-	0	-	-	
04099		絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	-	-	-	-	Tr	0	-	-	-	0	-	-	
04100		絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	-	-	-	-	Tr	0	-	-	-	0	-	-	

有機酸										備考
クエン酸	サリチル酸	P-クマル酸	コヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計		
(..... mg)					(..... g)					
0.3	-	-	-	-	-	0	-	0.5		
0.4	-	-	-	-	-	0	-	0.5		
0.4	-	-	-	-	-	Tr	-	0.7		
0.3	-	-	-	-	-	0	-	0.5		
0.3	-	-	-	-	-	0	-	0.4		
0.4	-	-	-	-	-	0	-	0.5		
0.4	-	-	-	-	-	0	-	0.5		
0.4	-	-	-	-	-	0	-	0.6		
1.1	-	-	-	-	-	-	-	1.2		
0.3	-	-	-	-	-	-	-	0.3		
1.5	-	-	-	-	-	-	-	1.7		
0.3	-	-	-	-	-	-	-	0.4		
1.6	-	-	-	-	-	-	-	1.9		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2		

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸														
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸			
				g														
		種実類																
05046		チアシード、乾	6.5	-	-	-	-	-	0.7	-	-	-	Tr	-	-			
		らっかせい																
05034	383	大粒種、乾	6.0	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-	-			
05035	385	大粒種、いり	1.7	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-	-			
05036	387	バターピーナッツ	2.4	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-	-			
05037	388	ピーナッツバター	1.2	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	Tr	-	-			
		野菜類																
		(えんどう類)																
		グリーンピース																
06025	418	冷凍	75.7	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	0			
06374		冷凍、ゆで	74.6	-	-	-	-	-	-	-	0	-	Tr	-	0			
06375		冷凍、油いため	70.1	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	0			
		ちぢみゆきな																
06376		葉、生	88.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-			
06377		葉、ゆで	89.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-			
		(とうもろこし類)																
		スイートコーン																
		未熟種子																
06178	576	カーネル、冷凍	75.5	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	-			
06378		カーネル、冷凍、ゆで	76.5	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	-			
06379		カーネル、冷凍、油いため	71.8	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	-			
		(にんじん類)																
		にんじん																
06216	622	根、冷凍	90.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.2	-	-			
06380		根、冷凍、ゆで	91.7	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.1	-	-			
06381		根、冷凍、油いため	85.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.2	-	-			
		きのこ類																
		(しめじ類)																
		ぶなしめじ																
08016	947	生	91.1	-	-	-	-	-	-	-	Tr	Tr	0.2	-	-			
08055		素揚げ	70.5	-	-	-	-	-	-	-	Tr	0.1	0.3	-	-			
08056		天ぷら	55.5	-	-	-	-	-	-	-	0	0.1	0.1	-	-			

有機酸										備考
クエン酸	サリチル酸	P-クマール酸	コーヒール酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計		
(..... mg)						(..... g)				
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.8		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.3		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.4		
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.3		
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.3		
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
-	-	-	-	-	-	-	-	0		
-	-	-	-	-	-	-	-	0		
-	-	-	-	-	-	-	-	0.1		
-	-	-	-	-	-	-	-	0.1		
-	-	-	-	-	-	-	-	0.1		
Tr	-	-	-	-	-	Tr	-	0.3		
Tr	-	-	-	-	-	Tr	-	0.2		
Tr	-	-	-	-	-	Tr	-	0.3		
-	-	-	-	-	-	-	-	0.3		
-	-	-	-	-	-	-	-	0.4		
-	-	-	-	-	-	-	-	0.2		

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸												
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸	
		藻類														
		(こんぶ類)														
		まこんぶ														
09017	990	素干し、乾	9.5	-	0	-	0	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-
09056		素干し、水煮	83.9	-	0	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-
		わかめ														
		湯通し塩蔵わかめ														
09045	1024	塩抜き、生	93.3	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	-	-
09057		塩抜き、ゆで	97.5	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	-	-
		肉類														
		<畜肉類>														
		うし														
		[副生物]														
		横隔膜														
11274	1576	生	57.0	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11296		ゆで	39.6	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11297		焼き	39.4	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		<鳥肉類>														
		にわとり														
		[若鶏肉]														
		ささみ														
11227	1720	生	75.0	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11229	1722	ゆで	69.2	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11228	1721	焼き	66.4	-	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11298		ソテー	57.3	-	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11299		天ぶら	59.3	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11300		フライ	52.4	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-

有機酸										備考
クエン酸	サリチル酸	p-クマール酸	コーヒール酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計		
(..... mg)					(..... g)					
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
0	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
0	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
0	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸											α-ケトグルタル酸		
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸			
		乳類															
		<牛乳及び乳製品>															
		(液状乳類)															
		調整乳															
13006	1765	脱脂乳	91.0	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		加工乳															
13004	1763	濃厚	86.3	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		調味料及び香辛料類															
		<調味料類>															
		(しょうゆ類)															
17007	2055	こいくちしょうゆ	67.5	-	0.1	-	0.6	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-
17008	2056	うすくちしょうゆ	68.1	-	0.1	-	0.4	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-
17139		うすくちしょうゆ、減塩	70.9	-	0.2	-	0.5	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-
		(調味ソース類)															
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	-	1.0	-	Tr	-	-	-	0.1	-	0.6	-	-	-	-
		(みそ類)															
		米みそ															
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	-	Tr	-	Tr	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-
		(ルウ類)															
17051	2138	カレールウ	3.0	-	Tr	-	Tr	-	-	-	Tr	-	0.1	-	-	-	-

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

有機酸									備考
クエン酸	サリチル酸	P-クマール酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計	
(..... mg)						(..... g)			
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.9	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.6	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.8	
0.3	-	-	-	-	-	-	-	2.0	
0.3	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.4	