

## 日本食品標準成分表に関するQ&A

### 連絡先

担当局課名 科学技術・学術政策局 政策課 資源室  
〒100-8959 東京都千代田区霞が関3-2-2  
Tel 03-5253-4111(代表)  
Tel 03-6734-4009(資源室直通)  
Fax 03-6734-4010  
e-mail kagseis@mext.go.jp

平成31年1月

1. 日本食品標準成分表について
2. 日本食品標準成分表を買う
3. お問い合わせ
4. 海外
5. 使い方
6. アミノ酸、脂肪酸、炭水化物成分表について
7. 項目について
8. 内容について
9. 食品表示(栄養成分表示)について
10. ひじきについて
11. 七訂追補収載食品等について

### <1. 日本食品標準成分表について>

1-1	食品成分表とは何ですか。	<p>日本の食品成分表は、正式には「日本食品標準成分表」といいます。我が国で常用される食品の標準的な成分値を収載するもので、我が国唯一の公的データ集です。</p> <p>昭和25年に最初に策定して以来改訂を重ね、最新の成分表は七回目の全面改訂を行った「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」(以下「七訂成分表」という。)です。これは、水分、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質等といった成分を収載するものです。この他に、アミノ酸成分表と略称する「日本食品標準成分表2015年版(七訂)アミノ酸成分表編」、脂肪酸成分表と略称する「日本食品標準成分表2015年版(七訂)脂肪酸成分表編」及び炭水化物成分表と略称する「日本食品標準成分表2015年版(七訂)炭水化物成分表編」があります。したがって、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」は、合計4冊から構成されています。</p> <p>また、これらの七訂成分表を補う成分表として2016年以降、追加、見直しを行った食品のみを収載する「日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年」、「同追補2017年」及び「同追補2018年」(以下「七訂追補」という。)を公表しました(直近は平成30年12月18日公表)。七訂成分表の収載食品に3回の七訂追補で追加した食品を加えると、現在の日本の食品成分表は、合計2,294食品の成分値を収載していることとなります。</p>
1-2	日本食品標準成分表2015年版(七訂)に収載されている食品や成分値は誰が決めているのですか。	<p>収載食品は、文部科学省の科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会(有識者で構成)において、日本で日常摂取されている食品を、流通量や時代による食品の変化などを踏まえて、選んでいます。成分値は、原則として、文部科学省から委託を受けた分析機関が食品の分析を行い、それに基づいて食品成分委員会で決定しています。</p>
1-3	分析(収載)する食品の選定方法はどのようにしていますか。	<p>収載を検討する食品については、文部科学省資源室において、</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①関係する省庁、地方公共団体及び</li><li>②食品成分委員会の各委員に対して要望調査をするとともに、</li><li>③関係業界団体も含めた様々な要請等を勘案し検討の候補を選定しています。</li></ol> <p>食品成分委員会では、その候補から、予算状況等を踏まえ、流通・消費状況等も考慮し、候補食品の成分項目数の多少、食品群別の食品数と全体のバランス等を勘案して、調査分析の対象を絞り込み、これらの調査等の結果に基づき適切な成分値が得られたものを収載食品として選定しています。</p>

1-4	日本食品標準成分表は、なぜ農林水産省ではなく、文部科学省が作っているのですか。	日本食品標準成分表の初版は、敗戦後の国民栄養改善の見地から、食品に含まれる栄養成分の基礎的データ集として、昭和25年に経済安定本部が取りまとめたものです。その後、昭和31年の科学技術庁発足時に、我が国の食資源を調査する立場から、同庁が成分表を所管することとなりました。平成13年の省庁合併に伴い、この業務は文部科学省に引き継がれています。 現在、食品に関する行政を担当する省庁は複数ありますが、その中で文部科学省は、横断的・中立的な立場から、客観的なデータの提供を行っているところです。
1-5	日本食品標準成分表は、なぜ改訂しているのですか。	食品の種類や成分は、消費者の嗜好や食習慣、生産・製造方法の変化などに伴って時代とともに変化します。また、分析方法の改良に伴って、より正確な分析が可能となったり、栄養・健康をめぐる研究の進展により、新しい成分に関する情報へのニーズが生じたりします。こうした様々な変化に対応できるよう、これまで七次の改訂が行われてきているところです。
1-6	平成27年に公表された日本食品標準成分表2015年版(七訂)の改訂のポイントは何か。	収載食品数が大幅に増加した他、新たに炭水化物成分表が別冊に加われました。既存の別冊の収載食品も充実し、そう菜の計算方法を解説したそう菜項の追加や、表計算ソフトでの電子データの提供など、利用者が使いやすいよう様々な工夫を行っています。詳しくは、改訂の概要を御参照ください。
1-7	日本食品標準成分表の次の改訂版は、いつ頃発売される予定ですか。	食品成分委員会では、現在は、七訂公表から5年を経過する2020年に次期改訂版を公表する予定で検討を進めています。
1-8	七訂追補とはどのようなものですか。	食品成分表は、近年、5年おきに改訂してきました。この検討に当たっては、毎年、計画的に調査分析を実施、データを確定し蓄積していますが、利用者への便宜のため、全面改訂を待つことなく毎年確定されたデータを七訂追補として公表することにしました。追補2016年、同2017年及び同2018年は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)を追補する成分表であり、七訂成分表と同等に利用できる成分値を収載しています。
1-9	毎年度公表をなぜ行うことにしたのですか。	食品成分表の策定作業は、有識者で構成される文部科学省の科学技術・学術審議会資源調査分科会の食品成分委員会で行っています。委員会では、一般に食べられるようになった食品や、利用者等から問合せ等を受けて収載候補となっている食品について、順次成分分析等を行い、各食品の成分値を決定しています。そして、これらを集約し、最近では5年ごとに、改訂版を策定・公表してきました。 しかし、国民の栄養摂取状況の調査や給食基準に適合する献立作成等、利用者の便宜のためには、5年という期間をおかず、収載が決定した食品の成分値については、できるだけ早く提供すべきであるとの食品成分委員会の決定を受け、2016年から毎年、七訂追補として公表しています。 なお、七訂追補の公表成分には、加工食品の栄養表示(消費者庁所管)への対応において食品成分表の値が参照される場合があることも考慮し、最近の加工流通実態を踏まえて関係する食品(例:豆腐、ライスペーパー、めんつゆ、減塩みそ等)の成分値を見直したのものも含まれます。一方、食品成分表はその食品の我が国における標準的な成分値を表すものですので、個々の商品の特性によっては成分値が同じ水準でない場合もあります。取引先や利用者への商品の説明に際しては、自らの商品の特徴を適切に表現するよう、分析、計算、食品成分表等の方法を選択することが重要です。
1-10	今回行う追補の公表により、これまで実施してきた改訂版は作成しなくなるのですか。	毎年の七訂追補として公表するのは、単年ごとに決定した収載値や関係する食品に関する説明等にとどめており、成分表の掲載内容は基本的に七訂成分表の考え方を踏襲しています。そのため、5年おきに公表してきた改訂版については、これまでと同様に、前回の改訂から追加した収載値やそれ以外の様々な変更内容を総括し、食品成分表全体の構成、収載する全ての成分や食品の名称、数値の見直し等を含む全面的な改訂版として、策定・公表することとしています。 なお、次回の改訂は、2020年を予定しています。
1-11	Web上で見ることができますか。	資源調査分科会報告としての七訂成分表及び七訂追補の内容(Excel版の成分表を含む)については、文部科学省のホームページから御覧いただけます。 <a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365295.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365295.htm</a> また、七訂成分表、同追補の収載値について、食品名や成分値で検索できる「食品成分データベース」からも御覧いただけます。 <a href="http://fooddb.mext.go.jp/">http://fooddb.mext.go.jp/</a> (追補2017年収載値まで反映済み。平成30年度末に追補2018年のデータを更新予定)

1-12	日本食品標準成分表2015年版(七訂)は、アプリ等作成していますか。	文部科学省では、パソコン用に食品名や成分値で検索できる「食品成分データベース」を公表しています(「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」及び七訂追補の収載値が反映されたもの。追補2018年の収載データについては平成30年度末にデータを更新予定)(URL: <a href="http://fooddb.mext.go.jp/">http://fooddb.mext.go.jp/</a> )。文部科学省ではアプリの作成はしていませんが、日本食品標準成分表のデータを用いて民間の会社が様々なアプリを開発しています。
<b>&lt;2. 日本食品標準成分表を買う&gt;</b>		
2-1	日本食品標準成分表2015年版(七訂)、追補2016年及び分析マニュアルは、どこで買えますか。	文部科学省が発行するオリジナル版の「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」及び「七訂追補」(科学技術・学術審議会資源調査分科会報告)は、全国官報販売協同組合から発行されており、現在、政府刊行物サービスセンターの他、政府刊行物を扱っている書店で入手できます。その他の書店でも取り扱っている場合もありますので、お近くの書店にお問い合わせください。ネット通販もされています。 「日本食品標準成分表2015年版(七訂)分析マニュアル・解説」は建帛社から発行されています。
2-2	日本食品標準成分表2015年版(七訂)等の値段を教えてください。	日本食品標準成分表2015年版(七訂):1,998円(税込み) 日本食品標準成分表2015年版(七訂)アミノ酸成分表編:1,728円(税込み) 日本食品標準成分表2015年版(七訂)脂肪酸成分表編:1,728円(税込み) 日本食品標準成分表2015年版(七訂)炭水化物成分表編:1,198円(税込み) 日本食品標準成分表2015年版(七訂)分析マニュアル・解説:8,640円(税込み) 日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年:1,598円(税込み) 日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年:1,836円(税込み) 日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2018年:1,728円(税込み)
2-3	食品成分表には、色々な種類がありますが、どれが正しい食品成分表なのか。	文部科学省が公表しているオリジナル版の「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」(全国官報販売協同組合発行)、その別冊及び七訂追補の他に、一般の出版社から様々な形で、編集された食品成分表が販売されています。「日本食品標準成分表2015年版準拠」などの記載があれば、成分値の元のデータは同じです。 一般の出版社の本では、オリジナル版に収載されている食品の解説などが割愛されていることが多い一方で、栄養士向け、教育向け、特定の疾病向け等の工夫が行われているものもありますので、用途に応じて、選んでいただくとよいと思います。
2-4	4冊とも買わなければいけないのですか。	1冊ずつの購入が可能です。 文部科学省ホームページに各冊子の電子版が掲載されていますので、各成分表及び資料の内容や収載成分を確認できますので、御検討ください。

<3. お問い合わせ>		
3-1	日本食品標準成分表2015年版(七訂)の間違 いを見つけました。どこに連絡すればよいです か。	ありがとうございます。上記の「資源室」あてに御連絡いただければ幸いです。
3-2	次の改訂で、どうしても日本食品標準成分表 に加えてほしい食品があります。どこに伝えれ ばよいですか。	上記の「資源室」あてに御連絡いただければ、食品成分委員会において、新規 食品収載の検討を行う際の参考にさせていただきます。 なお、地方公共団体等の公的機関や業界団体からの依頼に対しては、データ 提供の仕組みを設けており、受入れの条件をみれば、提出いただいたデータ に基づき、食品成分委員会が収載の可否を決定することになっています。詳しくは 次のページを御参照ください。 <a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1367595.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1367595.htm</a>
3-3	食品成分データベースの検索結果を、ホーム ページや雑誌等に掲載してもよろしいでしょ うか。	掲載可能です。差し支えなければ、具体的にどのように掲載されるか、上記の 「資源室」あてにご連絡いただければ幸いです。
3-4	食品成分データベースの登録されているデー タを電子媒体で入手することはできますか。	食品成分データベースで利用しているデータセットは直接お渡しできません が、文部科学省のホームページで同様のデータを公表しておりますので、そちら を御参照ください。 <a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365295.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365295.htm</a>
3-5	食品成分データベースのホームページにリンク を設定してもよろしいでしょうか。	ありがとうございます。文部科学省ホームページへのリンクは、成分表ホーム ページも含めて、原則フリーです。 リンクするに当たって事前の御連絡は特に必要ありませんが、 (1) 文部科学省ホームページへのリンクであることを明記してください。 (2) 文部科学省ホームページが他のホームページ中に組み込まれるようなリン ク設定はお断りしております。
3-6	日本食品標準成分表2015年版(七訂)の内容 を引用して、本を書きたいのですが、構わない でしょうか。	引用は可能ですが、あらかじめ利用届を提出していただく場合があります。上 記の「資源室」あてに御連絡ください。
<4. 海外>		
4-1	日本食品標準成分表2015年版(七訂)の英語 版はありますか。	文部科学省のホームページで日本食品標準成分表2015年版(七訂)各成分表 及び七訂追補2016年第1部成分表の英語版翻訳データファイルを公開していま す。 文部科学省の英語のホームページ <a href="http://www.mext.go.jp/en/policy/science_technology/policy/title01/detail01/1374030.htm">http://www.mext.go.jp/en/policy/science_technology/policy/title01/detail01/137403 0.htm</a> 今後、その他の七訂追補の掲載情報についても、逐次英語に翻訳しホーム ページで公開する予定です。書籍での発行予定はありません。
4-2	日本食品標準成分表2015年版(七訂)は、海 外からもアクセスできますか。	海外からでもアクセスができます。言語環境及びブラウザのバージョンをチェッ クください。

<5. 使い方>		
5-1	探している食品が見つからないのですが。	食品群ごとに五十音順になっておりますので、群ごとにチェックしていただくか、又は、別名がある場合もありますので、索引から探してください。食品成分データベースを御利用いただくと、別名でもフリーワード検索ができる場合があります。(URL: <a href="http://fooddb.mext.go.jp/">http://fooddb.mext.go.jp/</a> )
5-2	「Tr」、「-」の意味は何ですか。	「Tr」は、成分表における各成分の最小記載量の1/10(ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンにあつては、3/10)以上含まれているが、5/10未満であることを示します。 「-」は、未測定であることを示します。なお、「-」は、成分を含有している可能性もあるので、利用に当たっては留意ください。
5-3	日本食品標準成分表2015年版を使った栄養管理で、注目すべきポイントは何ですか。	栄養管理については、それぞれの管理の目的に応じた対応が必要です。お住まいの地域にある保健所や、かかりつけの病院の、管理栄養士・栄養士に御相談ください。
5-4	日本食品標準成分表2015年版についての説明会はありますか。	文部科学省主催の説明会の予定はありませんが、栄養士向け講習会等に、説明に伺うことは可能です。上記「資源室」にて御相談ください。
5-5	日本食品標準成分表には、食べ物の成分は掲載されていますが、それらをどのくらい食べたらいのかわかりません。	食品からの望ましい栄養摂取については、個人の年齢や活動状況、健康状態によって異なります。お住まいの地域にある保健所や、かかりつけの病院の管理栄養士・栄養士に御相談ください。 また、健康な方が摂取すべき各栄養素の基準については、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」を御覧ください。(担当部局:厚生労働省健康局健康課指導室、TEL 03-5253-1111(代表))。
5-6	過去の成分表の数値と最新の成分表の数値を比較してもよいですか。	日本食品標準成分表の策定に当たっては、初版から今回の七訂に至るまでのそれぞれの時点において最適な分析方法を用いています。したがって、この間の技術の進歩により、分析方法に違いがあります。分析に用いた試料についても、それぞれの時点において一般に入手できるものを選定しているため、同一のものではなく、品種、産地等が変化している場合もあります。また、ヒトの栄養や生理学の進展により栄養素の定義や成分も変遷しています。このため、それぞれの改訂版、追補等においては、適用した分析法、成分の定義、供試した試料の性状、成分値決定の根拠としたデータの由来等について、詳細に説明しているところです。このように成分値に影響する諸条件が各改訂時点では異なるため、食品名が同一であっても各版の間における成分値を比較することは適当ではありません。
<6. アミノ酸、脂肪酸、炭水化物成分表について>		
6-1	アミノ酸成分表、脂肪酸成分表、炭水化物成分表には、それぞれどんな役割があるのでしょうか。	たんぱく質、脂質及び炭水化物は、食品を構成する最も基本的な栄養素として、古くから分析可能な窒素等の数値から成分値を推定しています。一方で、分析技術の進展により、たんぱく質を構成するアミノ酸、脂質を構成する脂肪酸、炭水化物を構成する糖類、食物繊維等を分別して定量できるようになり、それぞれの詳細な成分ごとに体内での役割や栄養的な価値も異なることが分かってきました。このため、食品成分表では、たんぱく質、脂質及び炭水化物について、順次、その内訳となる組成成分を示す成分表を策定してきています。それぞれの組成成分表において、多様な食品のたんぱく質、脂質、炭水化物の内訳を示すことで、それらの摂取量や作用機作について更に詳しく調査・研究する際の基礎情報として、あるいは、栄養学的な役割が既知となった特定のアミノ酸、脂肪酸、糖類等を多く(又は少なく)取れる食品を特定する指標として、利用されることを期待しています。
6-2	なぜ、今回の改訂(七訂)で、炭水化物成分表を作ったのですか。	炭水化物を構成するでん粉や糖類は、その種類によって栄養学的意味は異なりますが、これまで日本食品標準成分表にこれらの成分値が収載されていなかったために、日本人における摂取量等の推定や、摂取基準の策定に必要な研究が進まなかったことが、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」で指摘されています。また、国際的にも、炭水化物を従来の差引き法(全体から水分、たんぱく質、脂質、灰分等を差し引いた残りを炭水化物と見なして算出する方法)ではなく、実際に含まれる各成分を積み上げて求めることが推奨されています。 このため、2015年に公表した七訂食品成分表では、主要な食品について分析や推計を行い、利用可能炭水化物(でん粉、糖類)、糖アルコール、有機酸の成分値を「炭水化物成分表編」としてまとめました。また、追補2018年からは、これまで本表のみに掲載していた食物繊維について、国際的な動向も踏まえ、難消化性のオリゴ糖等を食物繊維量に含める分析法に変更したことから、従来のプロスキー変法等による成分値、及び、新たに導入したAOAC2011.25法による成分値を比較できるよう、炭水化物成分表編別表に掲載することとしました。



＜7. 項目について＞		
7-1	アミノ酸組成によるたんぱく質とは何ですか。	<p>たんぱく質は、アミノ酸から構成されています。アミノ酸成分表に記載されているアミノ酸の量から計算により求めたたんぱく質量が「アミノ酸組成によるたんぱく質」です。</p> <p>(なお、従来の「たんぱく質」は、食品に含まれる全ての窒素の量を測り、たんぱく質以外の成分に由来する窒素量(硝酸イオン、カフェインなどに由来する窒素)を差し引いて基準窒素量を求め、「窒素-たんぱく質換算係数」という係数を乗じて求めています。)</p>
7-2	利用可能炭水化物とは何ですか。	<p>利用可能炭水化物は炭水化物の構成成分のうち、ヒトの消化酵素で消化できるものの総称で、炭水化物成分表では、でん粉、ぶどう糖、果糖、ガラクトース、しょ糖、麦芽糖、乳糖、トレハロース等を記載しています。</p> <p>利用可能炭水化物(単糖当量)は、エネルギーの計算をより正確にするために、それぞれの利用可能炭水化物に、単糖の量に換算するための換算係数を乗じて、足し上げた値です。例えば、でん粉の場合、でん粉1gが加水分解するとぶどう糖約1.1gが生じるため、エネルギーも1.1倍生じると考えて、換算係数1.10を乗じています。</p>
7-3	新たに加わった「利用可能炭水化物(単糖当量)」とは糖質のことですか。	<p>糖質とは異なります。</p> <p>食品表示基準では、炭水化物量から食物繊維量を差し引いたものを「糖質」と呼びますが、日本食品標準成分表2015年版では、「糖質」は記載していません。</p> <p>利用可能炭水化物(単糖当量)は、エネルギーへの換算を容易にするために、それぞれの利用可能炭水化物(でん粉、ぶどう糖、果糖、しょ糖等)に換算係数を乗じて、それらを足し上げた値です。</p>
7-4	当量とは何ですか。	<p>それぞれの成分が同じような機能をもつ場合でも、同等の効力をもたない場合があります。そのような成分の場合、基準となる成分の相当量として、〇〇当量というように表します。追補2016年から、ナイアシン当量を新たに記載しましたが、これまでも日本食品標準成分表には、レチノール活性当量、β-カロテン当量等を記載しています。</p>
7-5	レチノール当量、β-カロテン当量とは何ですか。	<p>β-カロテンはビタミンA活性を有する化合物(プロビタミンA)ですが、生体利用率はレチノールの1/12と見積もられています(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より)。そのため、レチノールに相当する値として次の計算式により求めた値を「レチノール活性当量」として示しています。</p> <p>レチノール活性当量(μg)=レチノール(μg)+1/12β-カロテン当量(μg)</p>
7-6	ナイアシン、ナイアシン当量とは何ですか。なぜナイアシン当量を加えたのですか。	<p>ナイアシンは、ビタミンの一種で、体内で同じ作用をもつ、ニコチン酸、ニコチン酸アミド等の総称です。欠乏により、皮膚炎、下痢等が起こることが知られています。また、ナイアシンは、アミノ酸の一種であるトリプトファンからも体内で生成されます。そこで、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」でも、摂取基準量はナイアシンではなく、ナイアシン当量(ナイアシンの効力を表す値)を示しています。</p> <p>そこで、追補2016年より、ナイアシン当量を導入し、成分表2015及び七訂追補に記載した全ての食品について、計算し記載しています。</p> <p>計算方法は2つあります。</p> <p>①トリプトファンの成分値がある場合  <math display="block">\text{ナイアシン当量(mg NE)} = \text{ナイアシン(mg)} + 1/60 \text{トリプトファン(mg)}</math></p> <p>②トリプトファン量が未知の場合  たんぱく質量の約1%をトリプトファン量とみなして、次式で計算しました。  <math display="block">\text{ナイアシン当量(mg NE)} = \text{ナイアシン(mg)} + \text{たんぱく質量(g)} \times 1000 \text{ (mg/g)} \times 1/100 \times 1/60</math></p>
7-7	廃棄率がある食品の場合、成分値は備考欄に記載している廃棄部位も含めた値なのか、それとも、可食部のみの成分なのか。	<p>廃棄する部位は含みません。廃棄部位を除いた可食部(食べられる部分)100g当たりの成分値です。</p>

7-8	追補2018年で食物繊維の分析法を変更したのはなぜですか。	<p>食品成分表の食物繊維については採用している分析法(酵素-重量法の一つであるプロスキー変法)の違いから、食品の国際規格を定めるコーデックス委員会の定義、食品表示法で認められている分析法による定量値と異なり、オリゴ糖等の溶液中から液体クロマトグラム(HPLC)法により定量される低分子量の水溶性食物繊維等が含まれていないことが指摘されていました。このため、国際的に認められている重量法とHPLC法を組み合わせた分析法(AOAC2011.25法)について、国内食品への適用性の検証を行った上、追補2018年収載食品からこの分析法による成分値の収載を開始しました。</p> <p>なお、食物繊維については、従来のプロスキー変法による成分値が栄養摂取量評価に利用されている実態もあることから、利用者が分析法による違いを認識できるよう、①炭水化物成分表に新たに食物繊維を収載(別表1)し、AOAC2011.25法による成分値とプロスキー変法による成分値を並べて掲載する。②成分表本表の食物繊維においては、AOAC2011.25法により更新された成分値の収載を優先するが、プロスキー変法による従来の成分値については、低分子水溶性食物繊維の欄を「-」(該当する成分値がない)とすることで区別性を持たせる、といった対応をしています。この変更の経緯と今後の課題については、追補2018年の資料中での説明のほか、第九期食品成分委員会(第16回)会議資料(<a href="http://www.mext.go.jp/kaigisiryoy/2018/10/1410484.htm">http://www.mext.go.jp/kaigisiryoy/2018/10/1410484.htm</a>)として公開しています。</p>
7-9	プロスキー変法では定量されていなかった食物繊維の成分にはどのようなものがありますか。	<p>プロスキー変法では、国内外で食物繊維に分類される物質のうち、難消化性でん粉の一部、イヌリン分解物、大豆オリゴ糖などが定量値に含まれないとされています。</p> <p>なお、プロスキー変法及びAOAC2011.25法は、それぞれ一定の酵素等処理条件と定量方法で測定されるものを水溶性、不溶性等の食物繊維量としており、それらの構成物質の量は測定していません。</p>

＜8. 内容について＞		
8-1	食品群の掲載順はどのように決められているのですか。	七訂成分表では、植物性食品、動物性食品、加工食品の順に並べています。更に植物性食品は、主に炭水化物を多く含む「穀類」と「いも及びでん粉類」から始まり、たんぱく質等を多く含む「豆類」と「種実類」、無機質やビタミンの摂取源となる「野菜類」以下の食品の順となっています。
8-2	日本食品標準成分表のゆでや揚げは生と同じ試料を用いているのですか。	食品によって異なりますが、原則として素材と調理後食品の成分は同じ試料を用いて分析するようにしています。日本食品標準成分表第1章の「表15 重量変化率」に記載のある食品については、原則として、生と調理後の食品が整合した値となるように、同一試料の分析値から求めた成分変化率を用いて計算しています。ただし、第2章の「別表 調理後の食品と同一試料の「生」等の成分値(参考値)」に記載がある食品は、本表の生と異なる試料の分析値に基づいて算出されていますので、御注意ください。
8-3	食品によって個体差があると思いますが、日本食品標準成分表をどの程度信用しているのですか。	日本食品標準成分値の数値は、あくまでも目安であり、標準的な成分値という年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な平均値を表すという概念に基づき求めた値です。例えば、一年を通していろいろな種類のトマトを食べたとすると、その平均値は成分表の値に近づいていきます。このように個別の食品の成分を表すものではなく、標準的な食品の参考値とお考えください。
8-4	豚などは餌や育て方によって栄養素は変わるのでしょか。変わるのであれば、日本食品標準成分表の値を活用する場合、どのように対応すればよいのですか。	肉類の大部分を占める家畜及び家きん肉の成分値は、動物に給餌した試料の成分によって変動し、また、年齢、品種、筋肉の部位によっても異なります。そのため、日本食品標準成分表では、標準的な条件で肥育された家畜、家きんから各部位の肉を試料としました。なお、家畜及び家きん肉では季節による成分値の変動がほとんどないため、試料入手に当たっては、季節的な要因は考慮していません。
8-5	製品部分割合や原材料配合割合は、何のために掲載しているのですか。	加工品については、様々な配合割合の製品があるため、成分表に記載している食品がどのような配合割合のものか、日本食品標準成分表の第2章備考欄及び第3章解説で示しています。
8-6	別表の参考値とは何ですか、どのように参考にすればよいのですか。	成分表における生、乾などと、ゆで、焼きなどの調理品は、原則として同一試料を用いて分析を行い、成分変化率を算出し、両者の成分値が整合するように計算して求めています。しかし、一部の調理品については、本表中の「生」等の記載値の根拠となった試料とは、異なる試料を用いて記載値を決定したため、その調理品と同一試料の「生」等の分析値を、参考値として示しています。これらの食品について、調理による成分変化を知りたい場合に、この参考値を活用していただくことができます。
8-7	ポテトチップスなど、菓子類はメーカーごとに成分値が違いますか？成分値が違っている場合には、成分表の値はどのように考えれば良いのですか。	製品ごとに、製造方法や原料の違いにより成分が異なる可能性があります。各製造者が自社による分析値を公表(表示)している場合には、製造者のホームページや製品の表示等を御参照ください。表示がなく、含有量が不明な成分値については便宜的に日本食品標準成分表の値を使うことができます。
8-8	分析に用いた試料のサンプル数や購入先について教えてください。	現時点では、分析に用いた試料のサンプル数及び購入先については公表しておりません。
8-9	それぞれの成分を合計した値と「計」や「総量」などの値とが合わない場合について、どのように考えたらよいのですか。 本表編:エネルギー、食物繊維総量、β-カロテン当量、レチノール当量 アミノ酸成分表編:含硫アミノ酸合計、芳香族アミノ酸合計、アミノ酸合計 脂肪酸成分表編:総量、飽和、一価不飽和、多価不飽和、n-3多価不飽和、n-6多価不飽和、18:1計 炭水化物成分表編:利用可能炭水化物計、有機酸計	成分表の値は、分析値や計算値に基づいて決定した値を、記載に当たって、四捨五入により丸めて、成分ごとの最小表示の位に合わせています。「計」等は丸める前の数値を基に計算し、計算結果を丸めているため、記載値ベースで検算をした場合との誤差がでる場合があります。 例えば、最小表示が小数第一位の成分であり、丸める前の数値が<成分A>12.34 gと<成分B>23.44 gの場合は、<AとB総量>35.78なので<AとB総量>の記載値は35.8となりますが、個別の成分値に記載される数値は<成分A>12.3 g、<成分B>23.4 gなので、記載値で計算すると合計は35.7 gとなり、検算結果と記載されている総量との間にずれが生じます。 また、成分によっては足し上げた総量に対して有効数字2桁で丸めていることにより、ずれが生じる場合があります。 例えば<成分C>1500 mgと<成分D>44 mgの計は記載値を単純に足すと1544 mgですが、有効数字2桁で丸めると1500 mgという記載値となります。



8-10	<p>一般成分(水分、たんぱく質、脂質、炭水化物及び灰分)を足しても100.0 gにならない食品があるのはなぜですか</p> 	<p>以下のような理由が考えられます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般成分に加え、備考欄に加熱により発生する二酸化炭素、硝酸イオン、酢酸、アルコール、タンニン、テオブロミン、カフェイン、ポリフェノールの記載がある場合はそれらの値も足し上げると100.0となります。</li> <li>・各収載値が丸められているため、その足し上げ数値が100.0とならない場合があります。</li> <li>・動物性食品(魚介類、肉類、卵類)の炭水化物は、差引き法ではなく、直接分析をしています。このため、分析誤差等により足し上げた数値が100.0 gにならない場合があります。</li> </ul>
8-11	<p>利用可能炭水化物(単糖当量)が利用可能炭水化物の「計」より、値が高いのはなぜですか。</p>	<p>利用可能炭水化物(単糖当量)は、それぞれの利用可能炭水化物に、決まった換算係数を乗じて求めています(換算係数はでん粉:1.10、二糖類:1.05、マルトデキストリン:1.10、マルトトリオース等のオリゴ糖:1.07)。そのため、単糖以外の利用可能炭水化物が含まれている場合には、利用可能炭水化物(単糖当量)は「計」の値よりも高くなります。</p>
8-12	<p>成分表には「糖質」の成分がありませんがどうしてですか。</p>	<p>炭水化物は、ヒトの酵素で分解・利用されるでん粉や単糖類等の利用可能な成分と、逆にヒトの酵素では分解されない難消化性の食物繊維成分に大別されますが、御指摘のとおり、現在の成分表2015年版(七訂)では、糖質という成分は規定していません。炭水化物の総量から分析により得られる食物繊維成分を差し引くことで、便宜的にヒトが容易に利用できる炭水化物の量、いわゆる「糖質」に類する成分値を求めることは可能ですが、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①現在の成分表の炭水化物は、100gから水分、たんぱく質、脂質等を差し引いた「差引き法による炭水化物」であり、これから食物繊維を差し引いて「糖質」を計算すると、他の成分の分析誤差が反映されてしまうこと、</li> <li>②また、食物繊維については、より低分子量のオリゴ糖等を含める国際的な定義に合致する成分値への変更を開始したばかりである(追補2018年で60食品を変更)ことを勘案し、現時点での成分表においては、全食品を通じた「糖質」の定義を確定し成分値を収載することは難しいと判断しているためです。</li> </ol> <p>なお、国際的に成分表の炭水化物は、「利用可能炭水化物」と「食物繊維」で構成し、それぞれの構成成分の分析値に基づき決定することが推奨されており、我が国においても、本表における差引き法炭水化物の成分値は維持しつつ、炭水化物の組成に関連する、でん粉、糖類、糖アルコール、食物繊維、有機酸等の個別成分を明らかにする炭水化物成分表の充実を図っているところです。</p> <p>また、消費者庁では、食品表示法に基づき個々の食品の「糖質」量を表示する場合の共通的なルールを定めていますので、この点については、同庁のガイドライン等を参照ください。</p>
8-13	<p>食品表示基準では、炭水化物量から食物繊維量を差し引いたものを「糖質」と呼んでいますが、成分表2015年版で、「糖質」量がマイナスになるものについてはどうしたらよいですか。(食物繊維量が炭水化物量よりも多い場合)</p>	<p>成分表2015年版には、御指摘のように「糖質」量を計算すると「糖質」量がマイナスになる食品が13ありますが、分析値を重視する方針があるため、補正はしていません。</p> <p>また、成分表(炭水化物成分表編)には、でん粉、ぶどう糖、果糖、ガラクトース、しよ糖、麦芽糖、乳糖及びトレハロース等を収載しています。この合計(質量で表した利用可能炭水化物の合計)に有機酸を加えた値は、いわゆる糖質(炭水化物－食物繊維)の値と強い相関があります。しかし、炭水化物成分表の食品数は、まだ1,000未満なので日本人の食生活を十分カバーできません。そこで、今後も炭水化物成分表の収載食品数の拡充に努めていく予定です。</p>
8-14	<p>果実類に載っているいちご、スイカ、メロンは野菜類ではないのですか。</p>	<p>日本食品成分表における果実類は、原則として木本植物から収穫されるものを収載しています。しかし、利便性の観点から、草本植物から収穫されるものであっても、通常の食習慣において果物と考えられている「イチゴ」、「メロン」、「スイカ」等は、果実類として収載しました。</p>
8-15	<p>藻類の食物繊維の内訳(水溶性、不溶性)を教えてください。</p>	<p>藻類の食物繊維は、寒天質やアルギン酸等の粘質多糖類が多く、分析の際に行う水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の分別が困難であることから、総量のみを定量し、示しています。</p>
8-16	<p>Tagnamesとは何ですか。</p>	<p>Tagnamesは、FAO/INFOODSが定めている国際的に利用できる食品成分識別子です。これが同じであれば、外国の成分表でも同じ定義の食品に対する成分値が示されていると考えることができます。(注:アミノ酸など、一般的な略称とは異なる場合がありますので、御注意ください。)</p>
8-17	<p>成分表作成に用いられた分析法を教えてください。</p>	<p>『日本食品標準成分表2015年版(七訂)分析マニュアル・解説』(建帛社発行)として取りまとめています。</p> <p>分析のフローチャート等については、文部科学省ホームページにも公開しています。</p> <p><a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1368931.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1368931.htm</a></p>

<9. 食品表示(栄養成分表示)について>		
9-1	食品表示について相談したいのですが、文部科学省資源室あてでよいですか。	食品表示については、消費者庁にお問い合わせください。 (担当部局:内閣府消費者庁食品表示企画課、Tel 03(3507)8800(代表))
9-2	食品の成分表示には、日本食品標準成分表2010の数値を使いたいのですが、問題ないですか。	消費者庁の「食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン」に、「日本食品標準成分表は最新版を利用する」旨が記載されていますので、誤った使い方になります。日本食品標準成分表2015年版(七訂)の収載値をお使いください。(ガイドライン13ページ【利用可能なデータベースの事例】)
9-3	食品の栄養成分表示に日本食品標準成分表の数値を引用する場合、成分表をフルネームで記載しなければならないですか。	消費者庁によれば、日本食品標準成分表2015年版(七訂)、日本食品標準成分表2015年版、日本食品標準成分表七訂、七訂日本食品標準成分表の表記が可能とのことです。
9-4	栄養成分表示に追補2016年を引用する場合、フルネームで記載しなければならないのですか。	消費者庁にお問い合わせください。
9-5	平成32(2020)年に義務化される栄養成分表示に対する対応はどうなっていますか。	<p>2020年から食品表示法に基づき加工食品等の栄養成分表示が義務づけられます(消費者庁所管)。具体的には、エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム(食塩相当量)の表示が義務化されることになっていますが、詳細は消費者庁にお問い合わせ願います。</p> <p>食品の表示値を得る方法として、消費者庁は、分析値、計算値、参照値、これらの併用などが可能であるとしています。さらに、この計算値を得るために食品成分表にある成分値を用いて、食品の表示値を算出できるとしています。</p> <p>食品成分表の策定に当たっては、こうした状況を踏まえ、事業者を含め利用者への便宜を一層図るため、加工食品の栄養成分表示に資するよう、関係する食品を収載するよう努めています。</p> <p>七訂追補では、例えば、ライスペーパー、凝固剤の種類別の木綿豆腐・絹ごし豆腐、パインアップル・リンゴの焼き、しいたけ・かんぴょう・油揚げの甘煮、松前漬け等が該当すると考えられます。</p>
<10. ひじきについて>		
10-1	ひじきの鉄の値は減ったのですか。	ひじきの鉄分に製品ごとに大きなばらつきがあることや、ひじきの鉄分が製造工程に由来するとの文献などに基づき、製法の異なるひじきを分析しました。その結果、ステンレス釜製品と鉄釜製品の間に有意な差があったため、食品を細分化して収載することとしました。
10-2	ほしひじきの製法で、煮熟と蒸煮では鉄の値は変わるのですか。	「ほしひじき ステンレス釜」(09050~09052)の成分値の決定に当たっては、煮熟した製品と蒸し煮した製品の両方を試料としましたが、分析結果に両者の間で明確な差はありませんでした。なお、「ほしひじき 鉄釜」(09053~09055)は、煮熟した製品を試料とした分析結果に基づいて成分値を決定しています。
10-3	成分表2015年版(七訂)に収載しているひじきは輸入品ですか、国産品ですか。	国産品です。分析を行った際、輸入品は製造に用いられた釜の材質等の情報が入手できなかったため、製造方法が明確な国内産のほしひじきのみを試料としました。
10-4	鉄釜を使って製造されたひじきは今でもあるのですか。	あります。成分表に収載している「ほしひじき 鉄釜」(09053~09055)は、国内で鉄釜を使って製造されたほしひじきを入手し、分析しました。
10-5	家で鉄鍋を使えば、食品に鉄が吸着するのですか。	日本食品成分表2015年版(七訂)の「鉄釜」とは、ほしひじきの製造工程において、原藻を長時間煮る「製造用の釜」であり、御家庭で調理に用いる「鍋」ではありません。通常の調理で鉄鍋を使用した場合については調査していません。

＜11. 七訂追補収載食品等について＞		
11-1	「キヌア」とはどのようなものですか。	<p>「キヌア」は、ヒユ科アカザ亜科アカザ属の植物で、主に南米で生産されており、我が国で消費されるのも、南米からの輸入品です。穀類として利用されており、近年、アマランサスなどと同様に消費が伸びてきたものです。</p> <p>食品成分表では、現在国民が消費している主な食品については、できるだけ収載したいと考えています。キヌアは、新しい食品として注目され、輸入が毎年増大してきたため、今回収載の対象にしました。</p> <p>キヌアの我が国への主な輸出国：ボリビア、ペルー、コロンビア、メキシコ</p>
11-2	「キヌア」を炊いた場合の成分値の計算方法を教えてください。	日本食品標準成分表2015年版(七訂)の表25「調理による成分変化率区分別一覧」中の「01穀類 ゆで めし」等を利用して、推定することが可能です。
11-3	「うるい」とはどのようなものですか。	<p>「うるい」は、主に本州(中部以北)から北海道にかけて自生している山菜の一種です。学名をオオバギボウシといいます(キジカクシ科)。自生のもののほか、山形県等では栽培もされており、今回分析したものは栽培したものを対象にしました。なお、食品成分表では、これまでも、「ぜんまい」、「たらめ」等の代表的な山菜を収載してきています。「うるい」も、代表的な山菜であること、さらには東北地域等で重要な作物でもあることから収載の対象にしたものです。</p> <p>(参考)日本食品標準成分表に収載している山菜 ・わらび、たらめ、ぜんまい、ごごみ、ぎょうじゃにんにく、のびる等</p>
11-4	「うるい」を調理した場合の成分値の計算方法を教えてください。	日本食品標準成分表2015年版(七訂)の表25「調理による成分変化率区分別一覧」中の「06野菜類 ゆで 山菜」等を利用して、推定することが可能です。
11-5	だいこんのおろしとおろし汁はなぜ別々に分析したのですか。	「だいこん」からおろした「だいこんおろし」の全てを使用する場合は、「だいこん」の成分値そのものを使うことができます。実際の調理において、「だいこん」をおろした場合に、「おろし汁」の一部を除いたものを使用する場合といった様々の場面に対応するため、「おろし」と「おろし汁」を分けて分析したものです。
11-6	だいこんのおろしの「水洗い」とはどのようなものですか。	だいこんおろしの、からみの軽減や独特の臭いを除くため、だいこんおろしを、水でぬらして絞った布巾に包み、流水で洗い、絞ったものです。家庭での利用の他、和食料理店等でも提供されています。
11-7	松前漬のヨウ素が多いが、これはどうしてですか。	<p>松前漬のヨウ素の成分値は10,300 μgです。これは、原料にヨウ素の含量が多い海藻(こんぶ)が使用されているためと考えられます。こんぶ等の海藻を含む食品は、ヨウ素の値が高い傾向にあります。</p> <p>(参考) ヨウ素の耐容上限量は、3,000 μg/日(成人)です(参照:厚生労働省日本人の食事摂取基準)。 (参考)海藻類の日本食品標準成分表の収載値 こんぶ類 11,000~210,000 μg わかめ類 1,600~1,900 μg</p>
11-8	「甘酢れんこん」の食品群別留意点にある着色料の記述の背景を教えてください。	甘酢れんこんのヨウ素については、収集した試料のうち、ヨウ素を含む着色料が添加されているものと添加されていないもので、分析結果が大きく異なりました。この結果を踏まえると、ヨウ素の値を一つに確定することは不適切と考えられたため、追補2016年では、標準的な成分値を決定せず、食品群別留意点に、着色料の有無別の分析値を参考情報として掲載したものです。なお、この着色料は、厚生労働省の定める規格基準において使用が認められているものです。
11-9	かつお節の「荒節」とはどのようなものですか。また、「本枯れ節」とはどのようなものですか。	かつお節の「荒節」とは、カツオを煮てから、焙乾(ばいかん)して作ったものです。かつおの削り節(花かつお)の原料の多くは、このかつおぶしの「荒節」です。一方、「本枯れ節」は、「荒節」の表面を整え、カビをつけ、天日干しを繰り返す等、長期間熟成させて作ったかつお節です。
11-10	「黒はんぺん」とはどのようなものですか。	<p>「黒はんぺん」は、主原料にあじ、さば及びいわしなどの青魚を使用した、静岡県などで製造・消費される、魚肉ねり製品です。</p> <p>なお、日本食品標準成分表における魚肉ねり製品としては、これまでも、「はんぺん」の他、各種のかまぼこ、なると、さつま揚げ、魚肉ハム及び魚肉ソーセージ等を収載しています。</p>

11-11	魚醤油(いかなご醤油、いしる(いしり)、しょつつる)とは具体的にはどのようなものですか。	<p>魚醤油(ぎょしょうゆ)とは、魚介類を主な材料にした醤油のことです。日本食品標準成分表には、これまでタイの魚醤油であるナンブラーを記載していましたが、今回、我が国の代表的な魚醤油である、いかなご醤油、いしる(いしり)、しょつつるを記載しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「いかなご醤油」とは、香川県の特産品で、いかなごを主原料にしています。かつて、いしる(いしり)、しょつつるとともに我が国の3大魚醤と言われていたもので、昭和30年以降生産が途絶えていました。しかし、最近生産が再開してきているため、今回記載対象にしました。</li> <li>・「いしる(いしり)」とは、能登半島の特産の魚醤油で、イカ等を原料にしています。なお、いしるには、イカの他、いわし等を原料にするものがあり、前者をいしり、後者をいしる又はよしるということもあります。</li> <li>・「しょつつる」とは、秋田県の特産品であり、基本的には、ハタハタで作られる魚醤油です。</li> </ul>
11-12	いしるは、そもそもイワシ等を材料にしたものであり、いかを材料にしたものではないのですか。	<p>いしるは、その材料等により、「いしり」、「いしる」、「よしる」といった呼ばれ方をされ、地域によっては、イワシ等を原料にしたものがいしると呼ばれることもあります。今回の成分値は、原料の異なるものを混合したのではなく、いしるの代表的原料としてイカを材料にしたものを記載しました。そのため、食品成分表の記載に当たっても誤解が生じないようイカを原料にしている旨を明記したところで</p>
11-13	いわし等を材料にした他の魚醤油も記載してほしい。	<p>イワシ等を材料にしたいしる等については、今回の記載に対する利用者等の状況を見つつ、必要に応じ検討していくこととしています。</p>
11-14	パン酵母 圧搾とはどのようなものですか。	<p>酵母は、イーストとも呼ばれ、パン用とビール用等があります。酵母には、生酵母と呼ばれるものと乾燥酵母と呼ばれるものがあります。食品成分表には、これまで圧搾酵母の成分を記載してきましたが、今回、今まで未分析であった微量成分(無機質(ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン)、ビタミン(ビオチン))を追加して分析し、記載しました。</p>
11-15	粉あめとはどのようなものですか。	<p>粉あめは、でん粉を加水分解し、更に粉末化したものです。マルトデキストリンが主成分です。たんぱく質や無機質をほとんど含まず、また、砂糖に比べ、甘味度が低い食品です。</p>
11-16	粉あめの「マルトデキストリン」とはどういうものですか。	<p>マルトデキストリンは、でん粉の加水分解で得られる多糖類です。グルコースが<math>\alpha(1\rightarrow4)</math>及び<math>\alpha(1\rightarrow6)</math>グリコシド結合で脱水縮合しているもので、デキストロス当量(DE)は、10-20程度です。</p>
11-17	「ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか」の成分値には、どのようなサンプルを用いたのですか。	<p>「ほんしゅうじか」及び「きゅうしゅうじか」は、共に「にほんじか」の亜種です。追補2017年で新たに記載した「ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生」の分析は、九州北部で捕獲・処理されたサンプルによりましたが、このサンプルがどちらの亜種かは判別できませんでした。このため、既記載の「えぞじか」とは異なる亜種という観点で「ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか」との食品名をつけています。</p>
11-18	木綿豆腐、絹ごし豆腐を細分化したのはなぜですか。	<p>木綿豆腐及び絹ごし豆腐は、これまでそれぞれ一食品として成分値を記載していましたが、使用する凝固剤(にがり等)の違いを反映した成分値とすべきとの御要望を受けていました。流通する豆腐の主な凝固剤としては、塩化マグネシウム(にがり)、硫酸カルシウム(すまし粉)、グルコノデルタラクトン等があることから、追補2018年においては、「凝固剤の種類は問わないもの」、「凝固剤:塩化マグネシウム使用」、「凝固剤:硫酸カルシウム使用」の3食品に分割してサンプルを収集分析し、マグネシウム、カルシウム及びナトリウムについて、それぞれの分析値に基づく成分値を記載することしました。</p>



11-19	「たいせいようさけ」のソテー（食品番号10436、10443）の備考欄に記載された、植物油（なたね油）の値がマイナスの値となっているのはなぜですか。	<p>成分表における油いため、ソテーの分析用の試料は、食品100 gに対して一律に5 gの調理油を使って調理しています。備考欄に記載の植物油量は、調理前後の食品（この場合「生」と「ソテー」）を分析した脂質量の収支から、調理油に由来する可能性のある脂質量を表記したものです。計算方法は下記の通りです。</p> <p>調理前100 g当たりの脂質－調理前100 gが調理により変化した調理後重量当たりの脂質＝調理前100 gが調理により変化した調理後重量当たりの調理油の量A Aを、調理後100 g当たりに換算した値が、備考欄に示されています。</p> <p>一般的に、素材中の脂質が少ない野菜の油いため調理の場合は、調理油由来成分は脂質の増加分とほぼ一致します。しかし、脂質を多く含む魚や肉類等は、調理油の吸着と並行して、加熱調理による食材中の脂質の溶出があります。そのため、調理前後の食品中の脂質収支が、均衡ないしマイナスとなる場合があります。これは、調理過程での脂質の溶出量が、植物油（なたね油）の吸着量と同じか上回る状態です。脂質の溶出量が吸着量を上回る場合の表記として、成分表の備考欄では、便宜的に使用した植物油（なたね油）に由来する推定成分量として、マイナスの値を表示しています。 （書籍の関連箇所：21ページ、ウェブサイトの関連箇所：第1部第1章19ページ）</p>
11-20	植物油（なたね油）の値として、脂質の収支を記載することは、混乱を来すのではないのでしょうか。	<p>成分表では、七訂から調理法の種類を増やし、炒めもの、揚げものなどについて、掲載を充実してきました。当初掲載した炒めもの、揚げものは野菜類であり、調理後の食品で増加した脂質は、概ね調理に用いた植物油によるため、調理後食品における脂質の増加量を「植物油（なたね油）」として記載しています。</p> <p>追補2018年では、初めて魚・肉類のソテーを掲載しましたが、昨年までの追補と同様の推計・表記の方法を踏襲したため、脂質の収支の値を、植物油（なたね油）の値として記載しています。</p> <p>なお、これらを補足するため表6として、炒めものの脂質の収支についての計算表を追加したのでご覧ください。</p> <p>今後、多様なソテー、油いため食品を掲載していく中で、脂質の由来や収支の情報については、よりわかりやすい表記を検討していきたいと考えています。</p>
11-21	公表されているエクセルファイルを使って複数の料理の栄養計算をする場合、調理油の欄がマイナスとなっているものは、マイナスのまま足し上げてよいのですか。	<p>エクセルファイルの「調理油」の欄は、調理油に由来する調理後食品中の脂質量に関する情報として、調理前の食品からの脂質量収支を表記しています。この値は栄養計算に使う値ではありません。</p> <p>栄養価計算では、本表の脂質の欄の値を使ってください。例えば複数の素材による炒めものの総脂質量を計算する場合は、個別の素材の調理後の脂質量を合計してください。</p> <p>一方、炒めものに含まれる「調理油（なたね油）由来の脂質」を推定したいときには、備考欄の値を用いることは可能です。その場合は、値がマイナスの場合は、素材からの溶出脂質量が使用した植物油を上回る量であることを理解してお使いください。</p>
11-22	追補2018年の第1部第1章表6（書籍28ページ、ウェブサイト26ページ）における、脂質の増減の計算方法について教えてください。	<p>表6は炒めものにおける脂質量の増減を調理前の食品（生の素材）100 gあたりについて示した表です。</p> <p>「調理後(g):a」は「調理前の食品100 g」の調理後の重量gです。</p> <p>「炒めものの調理に使った食品の重量(g)」のうち「生の素材:b」、「使用した油:c」は実測値です。</p> <p>「脂質量の増減(g)」のうち「炒める前の生の素材と油から:d」と「生の素材から:e」については以下の計算により算出しています。</p> <p>d(調理前の素材と使用した油の量)から調理後の脂質の増減を示したもの ＝調理後100 gあたりの脂質量×調理後重量/100－ (生100 g当たり脂質量＋使用した油の脂質量)</p> <p>e(調理前の素材のみ)から調理後の脂質の増減を示したもの ＝調理後100 gあたりの脂質量×調理後重量/100－生100 g当たり脂質量</p> <p>計算に当たっては、丸める前の数値を用いているため、四捨五入の関係で数値が一致しない場合があります。</p>
11-23	揚げものなどの調理による重量変化率の計算に用いる調理前の重量には、揚げる前の衣の重量を含むのでしょうか。	<p>重量変化率は、調理後食品の量に対応する生の素材や副原料の量を推定するための指標であり、調理前の衣等を含めるか否かは、その用途に応じて使い分ける必要があります。</p> <p>献立作成や調理科学の視点からは、調理前の衣を含めた食品を起点とする重量変化率が一般的です。そこで、追補2018年からはその値も加えています。追補2018年では、七訂では別々に記載していた調理による重量変化率と調理方法の概要（七訂表15及び表16）をまとめて、「表4 調理方法の概要と重量変化率」としました。その中で、天ぷら、フライなどの衣をつけて揚げる、揚げものの重量変化率については、生の素材からの重量変化率とともに、上記に示した調理前の食品と調理前の衣を含めた重量からの重量変化率を( )で示しています。</p>