日本食品標準成分表2010（仮称）の本表想定様式

資料３

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	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals 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	ビタミン Vitamins A レチノール Retinol	A カロテン Carotenes α	A カロテン Carotenes β	A クリプトキサンチン Cryptoxanthin	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	A レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K Vitamin K	B1 Thiamin	B2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B6 Vitamin B6	B12 Vitamin B12	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	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	(…… g						……)	(…… mg												……)	(…… µg						……)	(…… mg			……)	µg	(…… mg			……)	(… µg	…)	(… mg	…)		(…… g		……)	mg	(…… g		……)	g	
	穀類 CEREALS
	アマランサス Amaranth
01001	玄穀 Whole grain, raw	0	358	1498	13.5	12.7		6.0		64.9	2.9	1	600	160	270	540	9.4	5.8	0.92	6.14					(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	1.3	2.3	0.2	0.7	(0)	0.04	0.14	1.0	0.58	(0)	130	1.69		(0)	1.18	1.48	2.10	(0)	1.1	6.3	7.4	0	
	あわ Foxtail millet																																																					うるち、もちを含む[1]
01002	精白粒 Milled grain, raw	0	364	1523	12.5	10.5		2.7		73.1	1.2	1	280	14	110	280	4.8	2.7	0.45	0.89					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0.6	0	2.2	0	(0)	0.20	0.07	1.7	0.18	(0)	29	1.84		(0)	–	–	–	(0)	0.4	3.0	3.4	0	歩留り[2]：70～80%
01003	あわもち Glutinous cake	0	211	883	48.0	4.4		0.8		46.5	0.3	1	77	7	26	87	0.4	1.1	0.19	0.48					(0)	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	0.1	Tr	1.4	0	(0)	0.05	0.03	0.3	0.03	(0)	7	0.61		(0)	–	–	–	(0)	0	1.5	1.5	0	原材料配合割合：もちあわ50、もち米50[3]
	えんばく Oats
01004	オートミール Oatmeal, raw	0	380	1590	10.0	13.7		5.7		69.1	1.5	3	260	47	100	370	3.9	2.1	0.28	–					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0.6	0.1	0	0	(0)	0.20	0.08	1.1	0.11	(0)	30	1.29		(0)	–	–	–	(0)	3.2	6.2	9.4	0	
	おおむぎ Barley
01005	七分つき押麦 Under-milled pressed grain, raw	0	341	1427	14.0	10.9		2.1		72.1	0.9	2	220	23	46	180	1.3	1.4	0.32	0.85					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0.2	Tr	0.1	0	(0)	0.22	0.07	3.2	0.14	(0)	17	0.43		(0)	0.58	0.20	0.91	(0)	6.3	4.0	10.3	0	歩留り：玄皮麦 60～65%、玄裸麦 65～70%[4]
01006	押麦 Pressed grain, raw	0	340	1423	14.0	6.2		1.3		77.8	0.7	2	170	17	25	110	1.0	1.2	0.40	–					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.06	0.04	1.6	0.14	(0)	9	0.46		(0)	0.36	0.12	0.56	(0)	6.0	3.6	9.6	0	歩留り：玄皮麦45～55%、玄裸麦 55～65%[5]
01007	米粒麦 Splited grain, raw	0	343	1435	14.0	7.0		2.1		76.2	0.7	2	170	17	25	140	1.2	1.2	0.37	–					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.19	0.05	2.3	0.19	(0)	10	0.64		(0)	0.58	0.20	0.91	(0)	6.0	2.7	8.7	0	別名：切断麦。白麦を含む 歩留り：玄皮麦 40～50%、玄裸麦 50～60%[6]
	大麦めん Noodles																																																					原材料配合割合：大麦粉 50、小麦粉 50[7]
01008	乾 Dry form, raw	0	339	1418	14.0	12.9		1.7		68.0	3.4	1100	240	27	63	200	2.1	1.5	0.33	0.90					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.21	0.04	3.5	0.09	(0)	19	0.64		(0)	0.42	0.16	0.82	(0)	3.6	2.7	6.3	2.8	
01009	ゆで Dry form, boiled	0	122	510	70.0	4.8		0.6		24.3	0.3	64	10	12	18	61	0.9	0.6	0.13	0.27					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.04	0.01	1.0	0.01	(0)	5	0.26		(0)	0.15	0.05	0.29	(0)	1.2	1.3	2.5	0.2	
01010	麦こがし Roasted flour	0	391	1636	3.5	12.5		5.0		77.1	1.9	2	490	43	130	340	3.1	3.8	0.41	1.81					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0.5	0.1	0.2	0	(0)	0.09	0.10	7.6	0.09	(0)	24	0.28		(0)	1.39	0.47	2.17	(0)	5.2	10.3	15.5	0	別名：こうせん、はったい粉
(01004)	オートミール→えんばく
	きび Proso millet																																																					うるち、もちを含む[1]
01011	精白粒 Milled grain, raw	0	356	1490	14.0	10.6		1.7		73.1	0.6	2	170	9	84	160	2.1	2.7	0.38	–					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0.5	0.3	(0)	0.15	0.05	2.0	0.20	(0)	13	0.94		0	–	–	–	(0)	0.1	1.6	1.7	0	歩留り[2]：70～80%
	こむぎ Wheat
	［玄穀］ [Whole grain]
	国産 Domestic
01012	普通 Medium, raw	0	337	1410	12.5	10.6		3.1		72.2	1.6	2	470	26	80	350	3.2	2.6	0.35	3.90					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.41	0.09	6.3	0.35	(0)	38	1.03		(0)	0.56	0.35	1.53	(0)	0.7	10.1	10.8	0	
	輸入 Imported
01013	軟質 Soft, raw	0	348	1456	10.0	10.1		3.3		75.2	1.4	2	390	36	110	290	2.9	1.7	0.32	3.79					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.49	0.09	5.0	0.34	(0)	40	1.07		(0)	0.60	0.38	1.63	(0)	1.4	9.8	11.2	0	
01014	硬質 Hard, raw	0	334	1397	13.0	13.0		3.0		69.4	1.6	2	340	26	140	320	3.2	3.1	0.43	4.09					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	1.2	0.6	0	0	(0)	0.35	0.09	5.8	0.34	(0)	49	1.29		(0)	0.54	0.34	1.49	(0)	1.5	9.9	11.4	0	
	［小麦粉］ [Wheat flour]
	薄力粉 Soft flour
01015	1等 First grade	0	368	1540	14.0	8.0		1.7		75.9	0.4	2	120	23	12	70	0.6	0.3	0.09	0.50					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0.3	0.2	0	0	(0)	0.13	0.04	0.7	0.03	(0)	9	0.53		(0)	0.39	0.15	0.86	(0)	1.2	1.3	2.5	0	
01016	2等 Second grade	0	369	1544	14.0	8.8		2.1		74.6	0.5	2	150	27	30	90	1.1	0.7	0.18	0.77					(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	1.0	0.6	0	0	(0)	0.24	0.05	1.2	0.09	(0)	14	0.62		(0)	0.48	0.19	1.07	(0)	1.2	1.5	2.7	0	