

日本人の食品別、たんぱく質の摂取量

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			アミノ酸 データの有 無 ^{注2)}	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) ^{注1)}
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率の 累計(%) ^{注 3)}		
1	1088	めし	256,504.86	10.4	10.4	○	10,260,194.50
2	12004	鶏卵	134,183.42	5.4	15.8	○	1,090,922.10
3	11221	鶏もも	81,753.64	3.3	19.1	○	504,652.10
4	13003	普通牛乳	78,464.15	3.2	22.3	○	2,377,701.40
5	1026	食パン	68,025.60	2.8	25.0	○	731,458.10
6	11130	豚もも	56,686.95	2.3	27.3		276,521.70
7	4032	木綿豆腐	48,532.41	2.0	29.3	○	735,339.60
8	11163	豚ひき肉	45,553.09	1.8	31.1	○	244,909.10
9	11123	豚ロース	40,688.16	1.6	32.8	○	210,819.50
10	4046	糸ひき納豆	39,612.49	1.6	34.4	○	240,075.70
11	10139	塩ざけ	38,449.20	1.6	35.9		171,648.20
12	11129	豚ばら	37,387.79	1.5	37.5	○	263,294.30
13	17045	淡色辛みそ	36,599.79	1.5	38.9	○	292,798.30
14	17007	濃口しょうゆ	35,914.28	1.5	40.4	○	466,419.20
15	11186	ウインナーソーセージ	26,756.66	1.1	41.5		202,702.00
16	11219	鶏むね	26,531.88	1.1	42.6	○	136,060.90
17	4040	油揚げ	25,748.41	1.0	43.6	○	138,432.30
18	10173	さんま	22,268.58	0.9	44.5	○	120,370.70
19	11089	牛ひき肉	22,205.72	0.9	45.4	○	116,872.20
20	10241	ぶり	21,877.26	0.9	46.3	○	102,230.20
21	4033	絹ごし豆腐	19,947.91	0.8	47.1	○	407,100.20
22	11030	牛かた/部位不明の牛肉	19,673.61	0.8	47.9		117,104.80
23	10345	するめいか	18,310.50	0.7	48.6	○	101,163.00
24	10134	しろさけ	18,253.26	0.7	49.4	○	81,853.20
25	2017	じゃがいも	18,195.67	0.7	50.1	○	1,137,229.30
26	10386	さつま揚げ	17,371.28	0.7	50.8		138,970.20
27	1039	ゆでうどん	17,187.24	0.7	51.5	○	661,047.70
28	11176	ロースハム	17,139.44	0.7	52.2		103,875.40
29	10154	まさば	17,067.07	0.7	52.9	○	82,449.60
30	1083	精白米	16,859.46	0.7	53.6	○	276,384.60
31	4039	生揚げ	16,681.01	0.7	54.2	○	155,897.30
32	10161	塩さば	15,081.27	0.6	54.8		57,562.10
33	13040	プロセスチーズ	15,073.96	0.6	55.5	○	66,405.10
34	10381	焼き竹輪	14,751.06	0.6	56.1		120,910.30
35	13026	普通ヨーグルト	14,616.43	0.6	56.6	○	339,916.90
36	11119	豚かたロース	12,917.78	0.5	57.2		75,542.60
37	6153	玉ねぎ	12,826.80	0.5	57.7	○	1,282,679.60
38	11230	鶏ひき肉	12,674.87	0.5	58.2	○	60,645.30
39	10259	めばちまぐろ	12,457.83	0.5	58.7		54,639.60
40	11220	鶏むね(皮なし)	12,361.98	0.5	59.2	○	55,434.90
41	6061	キャベツ	12,326.18	0.5	59.7	○	948,167.70
42	11115	豚かた	11,947.60	0.5	60.2		64,581.60
43	17028	顆粒風味調味料	11,813.38	0.5	60.7		48,815.60
44	12005	ゆで卵	11,693.62	0.5	61.1		90,648.20
45	10003	まあじ	11,594.73	0.5	61.6	○	56,013.20
46	13025	プレーンヨーグルト	11,416.85	0.5	62.1	○	317,134.80
47	1047	生中華めん	11,393.62	0.5	62.5	○	132,483.90
48	11034	牛かたロース	11,164.96	0.5	63.0		68,919.50
49	16037	せん茶(浸出液)	10,970.82	0.4	63.4		5,485,411.60
50	10205	まだら	10,569.57	0.4	63.9	○	60,054.40

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			アミノ酸 データの有 無 ^{注2)}	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) ^{注1)}
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率の 累計(%) ^{注 3)}		
51	17046	赤色辛みそ	10,079.00	0.4	64.3	○	76,938.90
52	13005	低脂肪加工乳	9,453.57	0.4	64.6	○	248,778.10
53	1063	マカロニ・スパゲッティ	9,407.85	0.4	65.0	○	72,368.10
54	10321	くるまえばい・養殖	9,294.24	0.4	65.4	○	43,028.90
55	11183	ベーコン	8,590.29	0.3	65.7		66,591.40
56	11218	鶏手羽	8,561.51	0.3	66.1	○	48,922.90
57	11046	牛ばら	8,362.88	0.3	66.4	○	66,903.00
58	1015	薄力粉	8,303.93	0.3	66.8	○	103,799.10
59	10087	秋かつお	8,303.00	0.3	67.1	○	33,212.00
60	10144	大西洋さけ・養殖	8,195.63	0.3	67.4		40,774.30
61	1034	ロールパン	8,191.68	0.3	67.8	○	81,105.70
62	10329	ブラックタイガー・養殖	8,098.17	0.3	68.1		44,011.80
63	1064	ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ	8,081.50	0.3	68.4	○	155,413.40
64	6267	ほうれんそう	7,828.27	0.3	68.7	○	355,830.30
65	17051	カレーウ	7,738.20	0.3	69.1		119,049.30
66	11227	鶏ささ身	7,643.48	0.3	69.4		33,232.50
67	1028	コッパン	7,518.73	0.3	69.7	○	88,455.70
68	10006	まあげ開き干し	7,342.46	0.3	70.0		36,348.80
69	11224	鶏もも(皮なし)	7,247.59	0.3	70.3	○	38,551.00
70	10100	まがれい	7,099.18	0.3	70.5	○	36,220.30
71	10243	はまち・養殖	7,024.37	0.3	70.8	○	35,656.70
72	1049	蒸し中華めん	6,953.38	0.3	71.1	○	131,195.80
73	6048	西洋かぼちゃ	6,699.04	0.3	71.4	○	352,580.90
74	6233	白菜	6,592.35	0.3	71.6	○	824,043.30
75	11101	牛腱(ゆで)	6,516.87	0.3	71.9		23,027.80
76	10056	しらす干し(関西-半乾燥品)	6,391.43	0.3	72.2	○	15,781.30
77	11047	牛もも	6,284.17	0.3	72.4		32,226.50
78	1079	乾燥パン粉	5,896.52	0.2	72.7		40,387.10
79	11140	豚ヒレ赤肉	5,843.05	0.2	72.9	○	25,627.40
80	10193	まだい・養殖	5,819.38	0.2	73.1	○	26,817.40
81	6263	ブロッコリー	5,729.44	0.2	73.4	○	133,242.90
82	2010	里いも	5,696.23	0.2	73.6	○	379,748.90
83	10328	芝えび	5,497.11	0.2	73.8	○	29,396.30
84	10045	かたくちいわし煮干し	5,478.57	0.2	74.0		8,493.90
85	5018	ごま(炒り)	5,442.69	0.2	74.3	○	26,811.30
86	4034	ソフ豆腐	5,403.49	0.2	74.5	○	105,950.80
87	10092	かつお削り節	5,388.55	0.2	74.7	○	7,118.30
88	10253	くろまぐろ赤身	5,296.00	0.2	74.9	○	20,060.60
89	1128	ゆでそば	5,246.98	0.2	75.1		109,312.00
90	17047	麦みそ	5,207.39	0.2	75.3	○	53,684.40
91	7107	バナナ	5,194.69	0.2	75.5	○	472,244.70
92	10379	蒸しかまぼこ	5,162.56	0.2	75.8	○	43,021.30
93	11195	焼き豚	5,160.56	0.2	76.0		26,600.80
94	4041	がんもどき	5,148.37	0.2	76.2	○	33,649.50
95	17030	三倍濃厚めんつゆ	5,020.85	0.2	76.4		111,574.40
96	4024	ゆで大豆	4,911.60	0.2	76.6	○	30,697.50
97	11131	豚もも(皮下脂肪なし)	4,896.58	0.2	76.8	○	22,774.80
98	10171	さわら	4,773.45	0.2	77.0	○	23,748.50
99	10130	ぎんざけ・養殖	4,770.95	0.2	77.2		24,341.60
100	10263	まぐろ油漬缶詰ライト	4,743.35	0.2	77.4		26,798.60

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			アミノ酸 データの有 無 ^{注2)}	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) ^{注1)}
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率の 累計(%) ^{注 3)}		
101	8016	ぶなしめじ	4,723.65	0.2	77.5	○	174,949.90
102	10248	ほっけ開き干し	4,664.90	0.2	77.7	○	25,631.30
103	6134	大根・皮むき	4,445.63	0.2	77.9	○	1,111,407.00
104	16046	インスタントコーヒー(粉末)	4,358.36	0.2	78.1		29,648.70
105	4042	凍り豆腐	4,142.29	0.2	78.3	○	8,385.20
106	8011	生しいたけ	4,074.65	0.2	78.4	○	135,821.70
107	15070	クリームパン	4,056.84	0.2	78.6		39,386.80
108	15069	あんパン	4,040.99	0.2	78.7		51,151.80
109	4053	調整豆乳	4,014.34	0.2	78.9	○	125,448.20
110	1074	ぎょうざの皮	4,003.62	0.2	79.1		43,049.70
111	6214	人参・皮むき	3,927.33	0.2	79.2	○	654,555.20
112	8001	えのきたけ	3,879.57	0.2	79.4	○	143,687.60
113	10030	アラスカめぬけ	3,786.67	0.2	79.5		22,015.50
114	6084	ごぼう	3,778.23	0.2	79.7	○	209,901.50
115	10174	さんま(焼き)	3,675.56	0.1	79.8		14,761.30
116	11126	豚ロース(皮下脂肪なし)	3,583.73	0.1	80.0	○	16,984.50
117	6065	きゅうり	3,537.99	0.1	80.1	○	353,799.00
118	10149	ぺにざけ	3,521.61	0.1	80.3		15,651.60
119	17029	ストレートめんつゆ	3,443.31	0.1	80.4		156,514.00
120	10362	まだこ(ゆで)	3,414.41	0.1	80.5		15,734.60
121	4023	乾燥国産大豆	3,331.54	0.1	80.7	○	9,437.80
122	15035	肉まん	3,255.33	0.1	80.8		35,384.00
123	10388	魚肉ソーセージ	3,222.62	0.1	80.9	○	28,022.80
124	6268	ほうれんそう(ゆで)	3,148.49	0.1	81.1	○	121,095.90
125	4038	焼き豆腐	3,127.09	0.1	81.2	○	40,090.90
126	10047	まいわし	3,119.31	0.1	81.3	○	15,754.10
127	16047	コーヒー飲料	3,102.36	0.1	81.5		443,194.80
128	10180	子持ちししゃも生干し	3,087.65	0.1	81.6		14,703.10
129	10385	はんぺん	3,074.99	0.1	81.7		31,060.50
130	10376	かに風味かまぼこ	3,017.70	0.1	81.8		24,939.70
131	17008	うす口しょうゆ	2,997.61	0.1	81.9	○	52,589.60
132	15075	ショートケーキ	2,962.70	0.1	82.1		40,036.50
133	6291	緑豆もやし	2,934.08	0.1	82.2	○	172,592.70
134	4036	沖縄豆腐	2,876.84	0.1	82.3		31,613.60
135	13027	ヨーグルトドリンク	2,825.87	0.1	82.4	○	97,443.70
136	16045	コーヒー(ドリップ式、浸出液)	2,798.19	0.1	82.5		1,399,094.50
137	10204	辛子めんたいこ	2,778.47	0.1	82.6		13,230.80
138	1033	ぶどうパン	2,757.71	0.1	82.8		33,630.60
139	7049	柿	2,753.94	0.1	82.9	○	688,485.50
140	1020	強力粉	2,717.10	0.1	83.0	○	23,223.10
141	15060	塩せんべい	2,704.77	0.1	83.1		34,676.60
142	2006	さつまいも	2,702.74	0.1	83.2	○	225,228.10
143	7027	うんしゅうみかん	2,687.55	0.1	83.3	○	383,936.30
144	15116	ミルクチョコレート	2,680.13	0.1	83.4		38,842.40
145	10137	新巻きさけ	2,672.27	0.1	83.5		11,720.50
146	11232	鶏肝臓	2,652.10	0.1	83.6	○	14,032.30
147	1056	インスタントラーメン(油揚げ味付け)	2,646.38	0.1	83.7	○	26,201.80
148	10202	たらこ	2,644.99	0.1	83.8	○	11,020.80
149	10055	しらす干し(関東-微乾燥品)	2,611.20	0.1	83.9	○	11,303.90
150	16006	淡色ビール	2,584.25	0.1	84.0	○	861,417.70

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			アミノ酸 データの有 無 ^{注2)}	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) ^{注1)}
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率の 累計(%) ^{注 3)}		
151	6264	ブロッコリー(ゆで)	2,581.09	0.1	84.2		73,745.50
152	10252	きはだまぐろ	2,574.00	0.1	84.3	○	10,592.60
153	9004	焼きのり/詳細不明の「のり」	2,509.38	0.1	84.4	○	6,061.30
154	10140	イクラ	2,470.36	0.1	84.5		7,577.80
155	17043	マヨネーズ(卵黄型)	2,355.95	0.1	84.6		84,141.00
156	17044	甘みそ	2,352.81	0.1	84.6	○	24,255.80
157	10383	つみれ	2,312.48	0.1	84.7		19,270.70
158	6182	トマト	2,310.69	0.1	84.8	○	330,098.90
159	10327	大正えび	2,279.19	0.1	84.9		10,503.20
160	15086	プリン	2,273.70	0.1	85.0		41,340.00
161	10292	かき・養殖	2,273.55	0.1	85.1	○	34,447.70
162	1117	もち	2,255.38	0.1	85.2	○	53,699.60
163	1085	玄米めし	2,231.74	0.1	85.3	○	79,705.10
164	10313	ほたてがい貝柱	2,227.19	0.1	85.4	○	12,442.40
165	11189	フランクフルトソーセージ	2,173.67	0.1	85.5		17,115.50
166	10190	くろだい	2,164.56	0.1	85.6		10,610.60
167	6086	こまつな	2,142.11	0.1	85.6	○	142,807.20
168	1087	七分つき米めし	2,114.32	0.1	85.7		81,320.10
169	1048	ゆで中華めん	2,072.62	0.1	85.8	○	42,298.30
170	10098	かます	2,037.04	0.1	85.9	○	10,778.00
171	15098	ソフトビسケット	1,977.20	0.1	86.0		34,687.70
172	10007	まあじ開き干し(焼き)	1,968.42	0.1	86.1		8,001.70
173	17050	即席みそ(ペースタイプ)	1,962.73	0.1	86.1		23,935.70
174	1041	干しうどん	1,951.04	0.1	86.2	○	22,953.40
175	1031	フランスパン	1,918.58	0.1	86.3	○	20,410.40
176	15073	シュークリーム	1,902.01	0.1	86.4		22,643.00
177	10106	干しかれい	1,900.58	0.1	86.4		9,408.80
178	6191	なす	1,890.57	0.1	86.5	○	171,870.20
179	15076	デニッシュペストリー	1,837.17	0.1	86.6		25,516.30
180	4029	きな粉(全粒)	1,808.55	0.1	86.7	○	5,094.50
181	10043	うるめいわし丸干し	1,801.35	0.1	86.7		4,003.00
182	11031	牛かた(皮下脂肪なし)/部位	1,796.34	0.1	86.8		10,035.40
183	6317	れんこん	1,791.34	0.1	86.9	○	94,281.20
184	15033	蒸しまんじゅう	1,781.76	0.1	87.0		37,120.00
185	10108	かんぱち	1,771.77	0.1	87.0		8,437.00
186	17025	中華だし	1,734.42	0.1	87.1		216,802.10
187	13007	コーヒー乳飲料	1,732.23	0.1	87.2	○	78,737.50
188	10336	ずわいがに(ゆで)	1,723.71	0.1	87.2		11,491.40
189	6312	レタス	1,680.69	0.1	87.3	○	280,114.70
190	1129	干しそば	1,676.92	0.1	87.4	○	11,978.00
191	10136	しろさけ(焼き)	1,656.69	0.1	87.4		5,693.10
192	10162	さば開き干し	1,648.74	0.1	87.5		8,816.80
193	7029	うんしゅうみかん(内皮なし)	1,645.93	0.1	87.6		235,132.20
194	11094	牛第一胃(ゆで)/部位不明	1,640.28	0.1	87.6		6,695.00
195	4047	挽きわり納豆	1,636.30	0.1	87.7	○	9,857.20
196	10255	びんなが	1,630.20	0.1	87.8		6,270.00
197	6289	ブラックマッペもやし	1,623.12	0.1	87.8	○	81,156.10
198	15009	カステラ	1,611.34	0.1	87.9	○	25,989.30
199	11120	豚かたロース(皮下脂肪なし)	1,600.58	0.1	88.0		8,992.00
200	11048	牛もも(皮下脂肪なし)	1,592.50	0.1	88.0	○	7,768.30

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			アミノ酸 データの有 無 ^{注2)}	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) ^{注1)}
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率の 累計(%) ^{注 3)}		
201	10091	かつお節	1,575.62	0.1	88.1	○	2,043.60
202	10264	まぐろ油漬缶詰ホワイト	1,566.81	0.1	88.2		8,334.10
203	13028	乳酸菌飲料(乳製品)	1,565.43	0.1	88.2	○	142,311.50
204	1059	中華カップめん(油揚げ麺)	1,549.25	0.1	88.3		14,479.00
205	15082	バターケーキ	1,547.01	0.1	88.4		27,140.50
206	11169	豚小腸(ゆで)	1,518.82	0.1	88.4		10,848.70
207	6132	大根・皮つき	1,499.14	0.1	88.5	○	299,827.50
208	10150	べにざけ(焼き)	1,478.18	0.1	88.5		5,186.60
209	15078	ケーキトーナツ	1,472.30	0.1	88.6		21,032.80
210	10163	しめさば	1,468.47	0.1	88.7		7,895.00
211	6287	大豆もやし	1,468.46	0.1	88.7	○	39,688.10
212	10260	まぐろ水煮缶詰ライト	1,440.80	0.1	88.8		9,005.00
213	7148	りんご	1,440.19	0.1	88.8	○	720,094.20
214	1038	生うどん	1,439.69	0.1	88.9	○	23,601.50
215	4028	大豆水煮缶	1,430.12	0.1	88.9	○	11,086.20
216	13010	脱脂粉乳	1,419.53	0.1	89.0	○	4,175.10
217	8028	まいたけ(舞茸)	1,405.46	0.1	89.1	○	37,985.40
218	11019	和牛もも	1,402.19	0.1	89.1		7,419.00
219	4051	おから(新製法)	1,393.78	0.1	89.2	○	22,848.90
220	6072	きょうな	1,391.46	0.1	89.2		63,248.30
221	10104	子持ちがれい	1,384.38	0.1	89.3		6,956.70
222	10319	あまえび	1,368.08	0.1	89.3		6,909.50
223	10361	まだこ	1,360.76	0.1	89.4	○	8,297.30
224	10311	ほたてがい	1,360.15	0.1	89.5	○	10,075.20
225	1035	クロワッサン	1,359.35	0.1	89.5		17,207.00
226	10199	すけとうだら	1,354.12	0.1	89.6	○	7,481.30
227	6226	根深ねぎ	1,339.07	0.1	89.6	○	267,813.40
228	10344	こういか	1,331.60	0.1	89.7	○	8,936.90
229	10247	塩ほっけ	1,324.09	0.1	89.7		7,315.40
230	2023	長いも	1,316.83	0.1	89.8	○	59,856.00
231	5036	バターピーナツ(フライ塩味付き)	1,305.68	0.1	89.8	○	5,120.30
232	8020	なめこ	1,298.67	0.1	89.9	○	76,392.40
233	4052	豆乳	1,292.20	0.1	89.9	○	35,894.50
234	6245	青ピーマン	1,291.25	0.1	90.0	○	143,472.10
235	16001	清酒	1,286.62	0.1	90.0	○	321,655.90

注1) 食品の摂取量は「平成24年度食事しらべ(厚生労働省)」より計算

注2) アミノ酸データの有無の欄の○印は、文部科学省の平成26年度分析事業まででデータのある食品

注3) 寄与率の累計が90%までの食品を表示

※ 網掛けは、アミノ酸組成のデータが無い食品