



平成28年12月22日

日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年の公表について

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年を作成しましたので公表します。日本食品標準成分表は、昨年5年ぶりに改訂を行いましたが、追補2016年は、新たに45食品を分析し、日本食品標準成分表を充実したものです。なお、今後も同様に毎年、日本食品標準成分表の充実について公表する予定です。

1. 追補2016年の成分表の名称

- 日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年
- 日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年アミノ酸成分表編
- 日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年脂肪酸成分表編
- 日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年炭水化物成分表編

2. 公表日

平成28年12月22日（木曜日）（ホームページ。なお書籍について早急に公表。）

3. 公表内容の概要

別添をご参照下さい。

<担当> 科学技術・学術政策局政策課資源室
室長 太田 孝弘（内線：3853）
室長補佐 猪股 英史（内線：3854）
電話：03-5253-4111（代表）
03-6734-4009（直通）

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）追補 2016 年の公表について

平成 28 年 12 月
科学技術・学術政策局
政策課 資源室

【概要】

日本食品標準成分表は、昨年 15 年ぶりとなる収載食品の拡充や、新たに炭水化物成分表を作成するなど、大幅な改訂を行ったところ。今般、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会において、日本食品標準成分表について更に検討を行い、新たに 45 食品を分析し、日本食品標準成分表を充実したので、追補として以下を公表する。

- 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）追補 2016 年
- 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）追補 2016 年アミノ酸成分表編
- 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）追補 2016 年脂肪酸成分表編
- 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）追補 2016 年炭水化物成分表編

【成分表充実のポイント】

1 収載食品の充実

収載食品数を 31 食品（※）増加（2,191 食品→2,222 食品）。主な追加食品は次のとおり。

(1) 日本人の伝統的な食文化を代表する食品

しょうが及びだいこんのおろし、油揚げの甘煮、かんぴょうの甘煮、しいたけの甘煮、黒はんぺん、魚醤油（いかなご醤油、いしる、しょつつる）、松前漬け 等

(2) 健康志向を反映した食品

キヌア、えごま

(3) 現在の食習慣の中で食べる機会が増えた食品

インディカ米、ドライトマト、パインアップル焼き、ぶどう皮つき生、りんご皮つき焼き、ドライマンゴー 等

(4) し好食品等

こんにやくゼリー、缶チューハイ

※ 45食品のうち、31食品は、成分表にはじめて収載したもの。この他、本表にアミノ酸成分表等を追加した食品などがある。

(参考) 日本食品標準成分表の沿革

名称	公表年	食品数(累計)
日本食品標準成分表	昭和25年(1950年)	538
改訂日本食品標準成分表	昭和29年(1954年)	695
三訂日本食品標準成分表	昭和38年(1963年)	878
四訂日本食品標準成分表	昭和57年(1982年)	1,621
五訂日本食品標準成分表	平成12年(2000年)	1,882
五訂増補日本食品標準成分表	平成17年(2005年)	1,878
日本食品標準成分表2010	平成22年(2010年)	1,878
日本食品標準成分表2015年版(七訂)	平成27年(2015年)	2,191
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年	平成28年(2016年)	2,222

2 収載成分の充実

- (1) アミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表について、収載食品数を増加(アミノ酸成分表:1,558食品→1,586食品、脂肪酸成分表:1,782食品→1,801食品、炭水化物成分表:854食品→880食品)。
- (2) 5食品について、既存の成分値にヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンなどの微量成分、あるいはビタミンD及びCの追加分析を実施し、成分表を充実。

3 成分項目の充実

新たに成分項目としてビタミンの一種でナイアシンの活性を示す「ナイアシン当量」を追加。

【各成分表の公表】

各成分表は、文部科学省のホームページ上で公表。閲覧の可否は下表1のとおり。

表1 追補2016年における各成分表の名称

各成分表に収載する各表の名称	冊子	ホームページ
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年 本表(表2)	○	○
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年アミノ酸成分表編 第1表 可食部100g当たりのアミノ酸成分表(表3)	○	○
第2表 基準窒素1g当たりのアミノ酸成分表(表4)	○	○
第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表(表5)	—	○
第4表 (基準窒素による)たんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表(表6)	—	○
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年脂肪酸成分表編 第1表 可食部100g当たりの脂肪酸成分表(表7)	○	○
第2表 脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表(脂肪酸組成表)(表8)	○	○
第3表 脂質1g当たりの脂肪酸成分表(表9)	—	○
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年炭水化物成分表編 本表 可食部100g当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物及び糖アルコール)(表10)	○	○
別表 可食部100g当たりの有機酸成分表(表11)	○	○

(表2)

2015年版(七訂)追補 2016年

2015年版(七訂)からの変更は太字

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 100 g 当たり																				可食部 100 g 当たり																備考																			
			廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			炭水化物	食物繊維			灰分	無機質						ビタミン																																			
									飽和	一価不飽和	多価不飽和		コレステロール	利用可能炭水化物	水溶性		不溶性	総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	A		E				ナイアシン	ナイアシン当量	B ₅	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C		食塩相当量	アルコール																	
			%	kcal	kJ	g										mg										mg																																
01167		穀類 キヌア 玄穀	0	359	1500	12.2	13.4	9.5	3.2	2.7	0.33	0.77	1.52	0	69.0	60.7	1.5	4.7	6.2	2.2	35	580	46	180	410	4.3	2.8	0.47	2.45	2	3	3	23	0	Tr	11	1	12	1	(0)	2.6	0.1	4.0	0.1	Tr	0.45	0.24	1.2	3.9	0.39	Tr	190	0.95	23.1	0	0.1	-	
01152	87	こめ [水稲穀粒] 精白米 インディカ米	0	363	1518	13.7	7.4	6.2	0.9	0.7	0.30	0.15	0.26	(0)	77.7	80.3	0.1	0.4	0.5	0.4	1	68	5	18	90	0.5	1.6	0.20	0.88	0	7	2	62	(0)	0	0	0	0	0	(0)	Tr	0	0	0	(0)	0.06	0.02	1.1	2.9	0.08	(0)	16	0.61	2.0	(0)	0	-うるち米。歩留り: 90~91%	
01168		こめ [水稲めし] 精白米 インディカ米	0	193	808	54.0	3.8	3.1	0.4	0.3	0.15	0.03	0.12	(0)	41.5	41.0	0	0.4	0.4	0.2	0	31	2	8	41	0.2	0.8	0.10	0.42	0	3	1	32	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	(0)	0.02	Tr	0.3	1.2	0.02	(0)	6	0.24	0.5	(0)	0	-精白米 51g相当量を含む			
01116	128	[うるち米製品] 米こうじ	0	286	1197	33.0	5.8	4.5	1.7	0.3	0.49	0.33	0.5	(0)	59.2	60.3	0.2	1.2	1.4	0.3	3	61	5	16	83	0.3	0.9	0.16	0.74	0	2	0	48	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.11	0.13	1.5	2.8	0.11	(0)	71	0.42	4.2	(0)	0	-	
01169		ライスベーパー	0	342	1430	13.2	0.5	0.4	0.3	0.2	0.09	0.05	0.03	0	84.3	85.7	0.2	0.6	0.8	1.7	670	22	21	21	12	1.2	0.1	0.03	0.14	6	Tr	18	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0.1	0.2	0.01	0.3	3	0.02	0.2	0	1.7	-別名:生春巻きの皮				
03015	238	砂糖及び甘味類 (でんぷん糖類) 粉あめ	0	381	1594	3.0	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	97.0	105.9	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	0	1	0.1	0	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	-	-					
04095		豆類 だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 甘煮	0	239	998	54.9	11.2	10.2	13.0	11.8	1.60	4.11	5.57	0	19.1	17.7	0.2	0.4	0.5	1.7	460	61	120	51	150	1.5	1.1	0.08	0.16	Tr	3	3	25	0	Tr	2	Tr	2	Tr	(0)	0.6	0.1	5.4	2.2	22	0.01	0.02	0.1	2.6	0.02	0	3	0.03	3.7	0	1.2	-有機酸:0.1g	
05004	349	種実類 えごま 乾	0	544	2276	5.6	17.7	14.2	43.4	40.6	3.34	6.61	28.83	(0)	29.4	2.5	1.7	19.1	20.8	3.9	2	590	390	230	550	16.4	3.8	1.93	3.09	Tr	3	2	48	(0)	-	-	-	16	1	(0)	1.3	0.3	23.6	0.5	1	0.54	0.29	7.6	11.0	0.55	(0)	59	1.65	34.6	Tr	0	-	別名:あぶらえ
06363		野菜類 うるい 葉、生	4	22	94	92.8	1.9	1.4	0.4	0.2	0.06	0.01	0.14	(0)	4.0	1.2	0.8	2.5	3.3	0.9	1	390	40	14	52	0.5	0.5	0.09	0.79	1	1	0	4	(0)	58	1900	13	1900	160	(0)	1.3	Tr	0.4	0	160	0.09	0.12	0.5	1.0	0.10	(0)	120	0.31	3.1	50	0	-	別名:ウリツバ、アマナ、ギンボ等 -廃棄部位: 株元。硝酸イオン:0g
06364		かんぴょう 甘煮	0	157	659	57.6	2.3	1.9	0.2	-	-	-	-	(0)	36.5	26.7	2.6	2.9	5.5	3.4	1200	90	44	21	34	0.5	0.3	0.05	0.31	8	2	2	8	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	Tr	0	0	0	0	0.01	-	0.3	0.4	0.03	Tr	10	0.07	1.9	0	3.1	-硝酸イオン:0g		
06095	487	しそ 葉、生	0	37	155	86.7	3.9	3.1	0.1	Tr	0.01	Tr	0.01	(0)	7.5	-	0.8	6.5	7.3	1.7	1	500	230	70	70	1.7	1.3	0.20	2.01	6	1	2	30	(0)	0	11000	0	11000	880	(0)	3.9	0	0	0	690	0.13	0.34	1.0	2.4	0.19	(0)	110	1.00	5.1	26	0	-	試料:青じそ(別名:大葉) -廃棄率:小枝付きの場合40% 硝酸イオン:0.1g
06365		(しょうが類) しょうが 根茎、皮むき、生、おろし	0	70	292	81.6	0.7	-	0.8	-	-	-	-	(0)	16.0	-	0.2	7.3	7.4	0.9	4	380	39	27	24	0.8	0.2	0.05	5.12	(0)	Tr	1	12	(0)	2	13	(0)	14	1	(0)	0.3	0	1.8	(0)	(0)	0.02	0.02	0.5	0.6	0.12	(0)	5	0.07	0.5	1	0	-	ひねしょうが -全体に対する割合24% 硝酸イオン: Tr
06366		しょうが 根茎、皮むき、生、おろし汁	0	17	70	95.1	0.4	-	0.3	-	-	-	-	(0)	3.5	-	0.2	0.2	0.3	0.7	3	300	2	19	24	0.2	0.2	0.04	3.16	(0)	0	Tr	6	(0)	1	4	(0)	5	Tr	(0)	0.1	0	0.6	(0)	(0)	0.02	0.01	0.5	0.6	0.12	(0)	6	0.04	0.6	1	0	-	全体に対する割合76% 硝酸イオン: Tr
06367		(だいこん類) だいこん 根、皮むき、生、おろし	0	34	140	90.5	0.6	-	0.2	-	-	-	-	(0)	8.0	-	1.4	3.7	5.1	0.6	30	190	63	23	19	0.3	0.3	0.02	0.06	1	Tr	(0)	2	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	0.02	0.01	0.2	0.3	0.04	(0)	23	0.07	0.4	7	0.1	-	全体に対する割合18% 硝酸イオン: 0.2g			
06368		だいこん 根、皮むき、生、おろし汁	0	11	48	96.5	0.3	-	Tr	-	-	-	-	(0)	2.7	-	Tr	Tr	0.1	0.4	21	140	14	9	13	0.1	0.1	0.01	0.01	3	0	(0)	1	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.02	0.01	0.1	0.2	0.03	(0)	21	0.07	0.2	7	0.1	-	全体に対する割合82% 硝酸イオン: 0.2g		
06369		だいこん 根、皮むき、生、おろし水洗い	0	30	127	91.4	0.6	-	0.1	-	-	-	-	(0)	7.2	-	1.0	3.8	4.7	0.6	25	170	57	21	16	0.2	0.2	0.01	0.06	1	Tr	(0)	2	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	0.02	0.01	0.1	0.2	0.03	(0)	19	0.05	0.4	6	0.1	-	全体に対する割合20% 硝酸イオン: 0.2g			
06370		(トマト類) ドライトマト	0	292	1223	9.5	14.2	9.1	2.1	1.1	0.30	0.15	0.60	(0)	67.3	29.2	6.4	15.3	21.7	6.9	120	3200	110	180	300	4.2	1.9	0.82	1.22	4	16	11	29	(0)	17	2600	0	2600	220	(0)	18.4	0.4	1.8	Tr	31	0.68	0.30	12.9	14.2	0.95	(0)	120	1.08	42.7	15	0.3	-	硝酸イオン: 0g 有機酸: 3.6g
06371		れんこん 甘酢れんこん	0	71	298	80.8	0.6	0.5	0.2	-	-	-	-	(0)	16.5	15.1	0.3	2.0	2.3	1.5	550	14	6	1	26	0.1	Tr	0.07	Tr	*	0	1	1	(0)	(0)	3	(0)	3	Tr	(0)	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	1	0	0.1	7	1.4	-	*ヨウ素:第3章参照 -酢酸: 0.5g、有機酸 0.5g 硝酸イオン: 0g

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 100 g 当たり																							可食部 100 g 当たり																				備考																	
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			トリオレイン脂肪酸当量	炭水化物	食物繊維			灰分	無機質							ビタミン												食塩相当量	アルコール																								
				kcal	kJ					飽和	一価不飽和	多価不飽和			コレステロール	利用可能炭水化物(単糖当量)	水溶性		不溶性	総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量			レチノール活性当量	D	トコフェロール					K	B ₁	B ₂	ナイアシン	ナイアシン当量	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C						
																																		α	β							α	β	γ	δ																		
07042	798	果実類 (かんきつ類) オレンジ パレンシア 果実飲料 ストレートジュース	0	42	176	87.8	0.8	0.5	Tr	-	-	-	-	Tr	11.0	9.0	0.2	0.1	0.3	0.4	1	180	9	10	20	0.1	Tr	0.04	0.02	0	0	3	1	(0)	7	12	39	35	3	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.07	0.01	0.2	0.3	0.06	(0)	25	0.14	0.7	22	0	-	有機酸: 1.1 g					
07156	839	果汁、生 レモン	0	26	109	90.5	0.4	0.3	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.03)	0	8.6	1.5	Tr	0	Tr	0.3	2	100	7	8	9	0.1	0.1	0.02	0.03	0	0	0	1	(0)	0	0	13	6	1	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.04	0.02	0.1	0.1	0.05	(0)	19	0.18	0.3	50	0	-	全果に対する果汁分: 30% 有機酸: 6.7 g					
07097	872	生 パイナップル	45	53	220	85.2	0.6	0.4	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.03)	0	13.7	12.6	0.2	1.0	1.2	0.4	Tr	150	11	14	9	0.2	0.1	0.11	1.33	0	0	0	Tr	(0)	Tr	37	2	38	3	(0)	Tr	0	0	0	1	0.09	0.02	0.2	0.3	0.10	(0)	12	0.23	0.2	35	0	-	廃棄部位: はく皮及び果しん部 有機酸: 0.9 g					
07177		焼き	0	77	324	78.2	0.9	-	0.2	-	-	-	-	(0)	20.1	17.1	0.2	1.5	1.7	0.5	Tr	190	16	18	13	0.3	0.1	0.14	1.67	0	0	Tr	1	(0)	Tr	44	4	46	4	(0)	0.1	0	0	0	2	0.11	0.02	0.3	0.4	0.12	(0)	14	0.64	0.3	41	0	-	はく皮及び果しん部を除いたもの 有機酸: 1.0 g					
07178		ぶどう 皮つき、生	0	64	269	81.7	0.6	0.4	0.2	0	0.02	Tr	0.02	(0)	16.9	17.0	0.2	0.6	0.9	0.5	0	220	8	7	23	0.2	Tr	0.07	0.03	0	0	0	1	(0)	Tr	39	Tr	39	3	(0)	0.4	0	0.2	0	22	0.05	0.01	0.2	0.2	0.05	(0)	19	0.04	1.0	3	0	-	有機酸: 0.7 g ポリフェノール: 0.2 g					
07179		マンゴー ドライマンゴー	0	321	1344	9.3	3.1	2.3	0.7	0.3	0.11	0.14	0.07	(0)	84.9	68.9	2.8	3.6	6.4	2.1	1	1100	37	57	81	0.5	0.6	0.20	0.53	2	2	1	2	(0)	15	5900	280	6100	500	(0)	6.8	0.2	0.1	0	16	0.27	0.21	3.4	4.0	0.43	(0)	260	0.46	5.3	69	0	-	有機酸: 3.0 g					
07176	918	りんご 皮つき、生	8	61	255	83.1	0.2	(0.1)	0.3	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.05)	(0)	16.2	12.9	0.5	1.4	1.9	0.2	Tr	120	4	5	12	0.1	0.1	0.05	0.04	0	0	0	1	(0)	0	22	10	27	2	(0)	0.4	0	0	0	2	0.02	0.01	0.1	(0.1)	0.04	(0)	3	0.05	0.7	6	0	-	廃棄部位: 果しん部 有機酸: 0.4 g					
07180		皮つき、焼き	0	83	346	77.2	0.2	-	0.4	-	-	-	-	(0)	21.9	17.3	0.6	1.9	2.5	0.3	1	170	5	7	17	0.1	0.1	0.07	0.05	1	0	Tr	1	(0)	0	32	14	39	3	(0)	0.7	0	0	0	3	0.03	0.01	0.1	0.2	0.06	(0)	4	0.05	0.9	7	0	-	果しん部を除いたもの 有機酸: 0.6 g					
08053		きのこ類 しいたけ 乾しいたけ 甘煮	0	132	554	64.7	3.3	2.3	0.4	-	-	-	-	0	28.9	15.8	0.7	6.0	6.7	2.7	1000	90	13	14	44	0.7	0.9	0.09	0.25	2	3	4	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.06	0.6	1.1	0.04	Tr	11	0.10	5.5	4	2.6	-	有機酸: Tr							
08034	972	まつたけ 生	3	23	96	88.3	2.0	1.1	0.6	0.2	0.06	0.10	0.06	(0)	8.2	1.6	0.3	4.4	4.7	0.9	2	410	6	8	40	1.3	0.8	0.24	0.12	3	82	14	1	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	0.6	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.10	0.10	8.0	8.3	0.15	(0)	63	1.91	18.4	0	0	-	廃棄部位: 柄の基部(いしづき) エネルギー: 暫定値					
10421		魚介類 <魚類> とびうお 煮干し	0	358	1500	12.5	80.0	66.5	2.2	1.1	0.37	0.14	0.53	280	0.1	-	(0)	(0)	(0)	7.5	610	1200	1200	170	1300	2.2	3.3	0.20	0.10	42	120	1	2	9	0	0	0	0	9	3.9	4.0	0	0	0	1	0	0.32	16.7	32.0	0.24	12.9	22	0.62	13.7	0	1.5	-	別名: あご 頭部等を除いたもの					
10422		焼き干し	0	341	1427	11.8	73.4	60.1	3.3	1.5	0.56	0.26	0.58	300	0.1	-	(0)	(0)	(0)	12.7	690	1100	3200	200	2300	2.7	5.4	0.23	0.26	62	140	4	4	17	0	0	0	0	17	3.3	2.4	0	0	0	1	Tr	0.32	16.1	29.0	0.21	14.7	40	0.82	14.5	0	1.8	-	別名: 焼きあご。頭部等を除いたもの					
10423		<水産練り製品> 黒はんぺん	0	125	524	70.4	11.2	9.3	2.9	2.0	0.68	0.69	0.52	35	13.7	14.0	Tr	0.9	0.9	1.9	560	110	110	17	150	1.0	0.6	0.07	0.05	13	30	2	2	4	0	Tr	0	Tr	4	4.8	0.1	0	0	0	Tr	Tr	0.10	2.4	4.6	0.10	4.8	3	0.25	4.2	0	1.4	-						
11198	1676	肉類 <畜肉類> ぶた [その他] ゼラチン	0	344	1439	11.3	87.6	84.0	0.3	-	-	-	-	2	0	-	(0)	(0)	(0)	0.8	260	8	16	3	7	0.7	0.1	0.01	0.03	2	7	6	2	(0)	-	-	-	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0.1)	0	0.2	2	0.08	0.4	(0)	0.7	-	試料: 家庭用		
15142		菓子類 <デザート菓子類> こんにゃくゼリー	0	66	277	83.2	0	-	0.1	-	-	-	-	0	16.4	11.6	0.8	0	0.8	0.4	58	110	15	1	37	Tr	Tr	Tr	0.01	0	0	1	0	0	0	1	Tr	2	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	-						
16059		嗜好飲料類 <アルコール飲料類> (混成酒類) 缶チューハイ レモン風味	0	52	217	91.4	0	-	Tr	-	-	-	-	(0)	2.9	1.8	Tr	Tr	0.1	Tr	10	13	1	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0	0	0	0	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.6	-	(100 g: 99.9 ml, 100ml: 100.1 g) アルコール: 7.1 容量% 有機酸: 0.3 g

(表3)

2015年版(七訂)追補2016年 アミノ酸第1表

2015年版(七訂)からの変更は太字

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			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			
						イソロイシン	ロイシン	(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)																							
		穀類																											
		キヌア																											
01167		玄穀	12.2	13.4	9.5	470	800	710	260	210	470	500	360	860	470	160	570	370	1100	540	1100	1700	680	460	540	-	11000	210	
		こめ																											
		[水稲穀粒]																											
		精白米																											
01152	87	インディカ米	13.7	7.4	6.2	290	600	260	210	180	390	390	370	760	270	100	430	180	580	410	660	1200	320	360	360	-	7200	170	うるち米。歩留り: 90~91%
		[水稲めし]																											
		精白米																											
01168		インディカ米	54.0	3.8	3.1	150	300	130	110	91	200	200	170	360	130	56	220	90	280	200	330	640	160	180	180	-	3600	85	精白米 51 g相当量を含む。
		[うるち米製品]																											
01116	128	米こうじ	33.0	5.8	4.5	220	430	200	140	110	250	270	250	520	220	80	310	130	400	310	500	890	250	250	280	-	5200	130	
01169		ライスペーパー	13.2	0.5	0.4	18	34	18	9.6	13	23	21	18	39	17	6.4	25	11	30	27	39	71	20	21	21	-	420	15	別名: 生春巻きの皮。剰余アンモニア: 1.6 mg
		豆類																											
		だいず																											
		[豆腐・油揚げ類]																											
		油揚げ																											
04095		甘煮	54.9	11.2	10.2	580	980	660	120	130	240	640	400	1000	460	150	600	320	810	520	1400	2300	500	640	620	-	12000	240	
		種実類																											
		えごま																											
05004	349	乾	5.6	17.7	14.2	610	1100	680	430	300	730	860	580	1400	600	200	820	490	2000	790	1500	3200	810	590	860	-	16000	320	別名: あぶらえ

2015年版(七訂)追補2016年 アミノ酸第1表

2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分 (.....g.....)	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			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		
									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.....																				mg.....	
		野菜類																													
		うるい																												別名:ウリツパ、アマナ、ギンボ等	
06363		葉、生	92.8	1.9	1.4	72	120	110	30	25	55	77	60	140	79	27	95	40	100	110	190	260	110	72	89	-	1700	45	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0 g		
		かんぴょう																													
06364		甘煮	57.6	2.3	1.9	100	150	110	27	21	47	92	31	120	83	8.1	110	48	87	110	200	720	89	120	100	-	2200	55	硝酸イオン: 0 g		
		しそ																													
06095	487	葉、生	86.7	3.9	3.1	170	340	220	68	45	110	220	140	350	180	83	220	91	210	230	410	420	210	180	160	-	3600	74	試料: 青じそ(別名: 大葉) 硝酸イオン: 0.1 g		
		(トマト類)																													
06370		ドライトマト	9.5	14.2	9.1	240	380	290	89	150	240	350	190	540	290	75	270	170	320	540	2000	4400	300	240	280	-	11000	390			
		れんこん																													
06371		甘酢れんこん	80.8	0.6	0.5	22	42	38	12	19	31	38	23	62	28	13	30	20	26	28	52	95	26	32	39	-	580	9.0	硝酸イオン: 0 g		
		果実類																													
		(かんきつ類)																													
		オレンジ																													
		パレンシア																													別名:パレンシアオレンジ
		果実飲料																													
07042	798	ストレートジュース	87.8	0.8	0.5	10	17	21	3.8	5.4	9.2	14	8.6	22	12	3.1	15	8.2	130	23	110	42	13	120	28	-	580	12			
		レモン																													
07156	839	果汁、生	90.5	0.4	0.3	5.6	9.0	9.5	2.5	4.0	6.5	6.9	4.3	11	6.3	2.0	8.3	3.6	8.3	20	120	47	8.2	30	32	-	330	23	全果に対する果汁分: 30 % 剰余アンモニア: 2.2 mg		
		ぶどう																													
07178		皮つき、生	81.7	0.6	0.4	9.5	17	17	3.9	5.6	9.5	12	9.0	21	15	4.2	14	13	100	43	26	91	12	46	16	-	460	12			
		マンゴー																													
07179		ドライマンゴー	9.3	3.1	2.3	120	200	170	48	50	98	140	80	220	120	32	160	86	180	330	250	320	130	150	130	-	2700	44			
		きのこ類																													
		しいたけ																													
		乾しいたけ																													
08053		甘煮	64.7	3.3	2.3	120	200	140	34	23	57	120	61	180	120	31	140	59	120	140	250	750	120	130	140	-	2700	86			
		まつたけ																													
08034	972	生	88.3	2.0	1.1	54	95	77	15	22	37	59	45	100	74	17	68	38	71	110	110	260	67	65	69	-	1300	72	試料:天然物 廃棄部位: 柄の基部(いしづき) 剰余アンモニア: 28 mg		

(表4)

2015年版(七訂)追補2016年 アミノ酸成分表第2表

2015年版(七訂)からの変更は太字

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(リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			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	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考	
			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	(スレオニン) トレオニン	トリプトファン	バリン	mg																			
		穀類																													
		キヌア																													
01167		玄穀	220	370	330	120	97	220	230	170	400	220	77	270	170				500	250	490	810	320	220	250	-	5100	100	4.40		
		こめ																													
		[水稲穀粒]																													
		精白米																													
01152	87	インディカ米	230	480	210	170	150	310	310	300	610	210	84	340	150				460	330	530	1000	260	290	290	-	5800	140	4.98		
		[水稲めし]																													
		精白米																													
01168		インディカ米	230	470	200	170	140	310	300	260	570	210	86	340	140				440	320	510	990	250	280	280	-	5600	130	4.84		
		[うるち米製品]																													
01116	128	米こうじ	220	440	200	140	120	250	270	260	530	220	82	320	130				410	320	510	920	260	260	280	-	5400	140	4.61		
01169		ライスペーパー	230	450	240	130	170	300	280	230	520	220	85	330	140				390	350	520	930	260	280	280	-	5500	190	4.76		
		別名: 生春巻きの皮																													
		豆類																													
		だいず																													
		[豆腐・油揚げ類]																													
		油揚げ																													
04095		甘煮	320	540	370	64	72	140	360	220	580	260	82	340	180				450	290	790	1300	280	360	340	-	6600	130	5.69		
		種実類																													
		えごま																													
05004	349	乾	210	400	240	150	110	260	300	200	510	210	72	290	170				700	280	530	1100	290	210	300	-	5800	110	5.00		
		別名: あぶらえ																													
		野菜類																													
		うるい																													
06363		葉、生	240	410	370	99	83	180	250	200	450	260	90	310	130				330	360	630	870	350	240	290	-	5500	150	4.73		
		別名: ウリツバ、アマナ、ギンボ等																													
		かんぴょう																													
06364		甘煮	270	410	310	71	55	130	250	82	330	220	22	300	130				230	290	530	1900	240	330	280	-	5900	150	5.11		
		しそ																													
06095	487	葉、生	270	540	350	110	72	180	350	220	570	280	130	350	150				330	370	650	680	340	290	260	-	5700	120	4.92		
		別名: 青じそ(別名: 大葉)																													
		(トマト類)																													
06370		ドライトマト	110	170	130	39	65	100	150	85	240	130	33	120	77				140	240	870	2000	130	110	120	-	4700	170	4.03		
		れんこん																													
06371		甘酢れんこん	250	460	430	130	210	350	430	260	690	320	150	340	230				290	310	580	1100	290	350	430	-	6500	100	5.61		

2015年版(七訂)追補2016年 アミノ酸成分表第2表

2015年版(七訂)からの変更は太字

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	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	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考	
						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																トレオニン
		果実類																									
		(かんきつ類)																									
		オレンジ																									
		パレンシア																									別名:パレンシアオレンジ
		果実飲料																									
07042	798	ストレートジュース	79	130	160	30	42	72	110	67	170	92	24	120	64	1000	180	820	330	100	940	220	-	4500	95	3.92	
		レモン																									
07156	839	果汁、生	88	140	150	39	62	100	110	68	180	99	30	130	56	130	310	1900	740	130	470	500	-	5100	360	4.37	全果に対する果汁分:30%
		ぶどう																									
0178		皮つき、生	96	170	180	39	56	95	130	91	220	150	43	140	130	1000	440	260	920	120	460	160	-	4600	120	3.97	
		マンゴー																									
07179		ドライマンゴー	250	420	340	98	100	200	280	160	440	240	66	320	180	360	660	510	650	270	300	280	-	5500	89	4.68	
		きのこ類																									
		しいたけ																									
		乾しいたけ																									
08053		甘煮	230	370	260	64	44	110	230	110	340	230	58	270	110	220	270	480	1400	220	250	260	-	5100	160	4.39	
		まつたけ																									
08034	972	生	170	300	240	46	69	120	190	140	330	230	52	210	120	220	360	360	800	210	200	220	-	4100	230	3.54	試料:天然物 廃棄部位:柄の基部(いしづき)
		魚介類																									
		<魚類>																									
		とびうお																									別名:あご
10421		煮干し	280	500	570	180	66	240	250	220	470	290	72	320	230	380	360	630	900	300	220	250	22	6000	88	5.20	頭部等を除いたもの
10422		焼き干し	260	470	530	170	60	230	240	200	440	280	66	300	220	390	380	610	870	370	250	250	53	6000	85	5.12	別名:焼きあご。頭部等を除いたもの
		<水産練り製品>																									
10423		黒はんぺん	280	490	550	180	58	230	250	190	440	280	75	310	220	360	360	610	1000	340	220	250	20	6000	88	5.19	

2015年版(七訂)追補2016年 アミノ酸成分表第2表

2015年版(七訂)からの変更は太字

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 (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	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	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考				
						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																トレオニン (スレオニン)	mg		
		調味料類及び香辛料類																												
		<調味料類>																												
		(だし類)																												
17130		あごだし	38	82	140	15	10	26	64	26	90	59	0	56	540	82	180	130	200	340	97	64	56	2100	220	1.86	液状だし			
		かつおだし																												
17019	2073	荒節	60	130	210	41	15	56	59	47	110	73	12	85	1300	120	170	170	270	240	100	76	33	3200	170	2.79	液状だし			
17131		本枯れ節	53	120	190	33	10	43	52	41	94	66	11	79	1200	110	160	160	260	230	92	70	28	3000	210	2.58	液状だし			
		昆布だし																												
17132		煮出し	27	40	33	13	87	100	33	30	63	73	0	50	13	27	230	3600	5100	83	150	80	-	9700	160	8.42	液状だし			
		(調味ソース類)																												
		魚醤油																												
17133		いかなごしょうゆ	190	250	490	140	46	180	160	70	230	260	38	320	130	220	380	560	840	320	220	200	-	4800	170	4.13	(100 g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)			
17134		いしる(いしり)	190	220	470	110	49	160	200	35	240	290	19	290	130	150	320	630	730	310	280	280	-	4700	130	4.01	別名:原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等 (100 g: 81.4 ml, 100 ml: 122.9 g)			
17135		しょつつる	200	300	480	150	36	180	180	45	220	250	13	280	97	270	380	570	880	460	270	260	-	5100	140	4.36	(100 g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)			
		(その他)																												
17136		キムチの素	88	140	140	38	37	76	97	63	160	100	22	120	75	200	180	340	4900	330	190	100	-	7100	86	6.19				
		<その他>																												
		酵母																												
17082	2173	パン酵母、圧搾	290	440	470	92	87	180	260	220	480	300	81	350	140	310	380	620	810	290	220	290	-	5600	110	4.85	別名:イースト			
		調理加工食品類																												
		松前漬																												
18023		しょうゆ漬	260	450	420	130	59	190	220	150	360	250	58	260	130	350	420	550	1400	490	270	240	-	6100	98	5.22	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのこ等を含む			

*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。

2015年版(七訂)追補2016年 脂肪酸第1表

2015年版(七訂)からの変更は太字

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 100g 当たり																													
			脂 肪 酸																													
			水分	脂質	総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	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	24:0	
多価不飽和	多価不飽和	酪酸							ヘキサノ酸	ヘプタノ酸	オクタノ酸	デカノ酸	ラウリン酸	トリデカン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	ヘキサデカン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸										
(.....) g							(.....) mg																									
		調理加工食品類																														
		松前漬け																														
18023		しょうゆ漬け	51.2	1.4	0.88	0.28	0.11	0.46	0.43	0.03	-	-	-	-	0	Tr	-	18	3	-	200	-	6	-	45	1	1	0				

	備考	可食部 100g 当たり																																																	
		脂 肪 酸																																																	
		一 価 不 飽 和		飽 和		多 価 不 飽 和		飽 和		20:1		22:1		24:1		16:2		16:3		16:4		18:2		18:3		18:3 n-3		18:3 n-6		18:4 n-3		20:2 n-6		20:3 n-6		20:4 n-3		20:4 n-6		20:5 n-3		21:5 n-3		22:2 n-6		22:4 n-3		22:5 n-6		22:6 n-3	
計	n-9	n-7	シス-パクセン酸	イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸	ヘキサデカジエン酸	ヘキサトリエン酸	ヘキサデカ	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカ	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸	ヘンタエン酸	ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサヘキサエン酸																												
(.....) mg																																																			
		0	0	0	12	1	56	36	20	32	7	4	0	0	0	7	2	0	3	1	0	2	15	120	2	0	0	5	2	300	29																				

*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。

液汁を除いたもの。すめ、昆布、かずのこ等を含む

(表9)

第3表 脂質 1g 当たりの脂肪酸成分表 2015年版(七訂)からの変更は太字 追補2016年

Table with columns for food categories, food numbers, food names, and various fatty acid components (TAGs, SFA, MUFA, PUFA, etc.). It includes detailed data for various oils and food products, with some values in bold to indicate changes from the 2015 edition.

*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。

(表10)

2015年版(七訂)追補2016年 炭水化物成分表 本表

2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部100g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
		穀類														
		キヌア														
01167		玄穀	12.2	60.7	52.3	0.7	0.1	0	2.3	0	-	-	55.4	-	-	
		こめ														
		[水稲穀粒]														
		精白米														
01152	87	インディカ米	13.7	80.3	72.9	0	0	0	Tr	0	-	-	73.0	-	-	うるち米。歩留り: 90~91%
		[水稲めし]														
		精白米														
01168		インディカ米	54.0	41.0	37.3	0.1	0	0	0	0	-	-	37.3	-	-	精白米 51g相当量を含む
		[うるち米製品]														
01116	128	米こうじ	33.0	60.3	44.3	11.4	0	0	0	0.3	-	-	55.9	-	-	
01169		ライスペーパー	13.2	85.7	77.9	0	0	0	0	0	-	-	77.9	-	-	別名: 生春巻きの皮
		砂糖及び甘味類														
		(でん粉糖類)														
03015	238	粉あめ	3.0	105.9	19.8	3.0	0.1	-	-	9.4	-	-	97.0	-	-	80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン: 64.7g
		豆類														
		だいず														
		[豆腐・油揚げ類]														
		油揚げ														
04095		甘煮	54.9	17.7	0.1	3.1	3.0	0	10.2	0.7	0	-	17.2	-	-	
		野菜類														
		うるい														別名: ウリツバ、アマナ、ギンボ等
06363		葉、生	92.8	1.2	Tr	0.6	0.4	-	0.1	0	-	-	1.1	-	-	廃棄部位: 株元
		かんぴょう														
06364		甘煮	57.6	26.7	0.2	1.3	0.8	0.1	22.6	0.5	0	-	25.5	-	-	
		(トマト類)														
06370		ドライトマト	9.5	29.2	0.1	10.8	18.3	-	0.1	0	-	-	29.2	-	-	
		れんこん														
06371		甘酢れんこん	80.8	15.1	12.3	0.5	0.4	-	0.5	0	-	-	13.8	-	-	

2015年版(七訂)追補2016年 炭水化物成分表 本表

2015年版(七訂)からの変更は太字

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	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	
(..... g)															
		果実類													
		(かんきつ類)													
		オレンジ													
		バレンシア													別名: バレンシアオレンジ
		果実飲料													
07042	798	ストレートジュース	87.8	9.0	(0)	2.6	2.9	(0)	3.3	(0)	(0)	-	8.8	-	でん粉は英国成分表、ガラクトース、麦芽糖及び乳糖は米国成分表から推計
		レモン													
07156	839	果汁、生	90.5	1.5	(0)	0.6	0.6	(0)	0.3	(0)	(0)	-	1.5	-	全果に対する果汁分: 30% でん粉、ガラクトース、麦芽糖及び乳糖は米国成分表から推計
		パイナップル													別名: パイナップル
07097	872	生	85.2	12.6	0	1.6	1.9	-	8.8	Tr	(0)	-	12.2	-	でん粉、麦芽糖は分析値(2015) 廃棄部位: はく皮及び果しん部
07177		焼き	78.2	17.1	-	2.3	2.7	-	11.5	-	-	-	16.5	-	はく皮及び果しん部を除いたもの
		ぶどう													
07178		皮つき、生	81.7	17.0	-	8.4	8.7	-	0	-	-	-	17.0	0	-
		マンゴー													
07179		ドライマンゴー	9.3	68.9	1.1	4.8	20.4	-	40.5	-	-	-	66.8	-	-
		りんご													
07176	918	皮つき、生	83.1	12.9	Tr	1.6	6.3	0	4.7	0	(0)	-	12.7	0.5	ガラクトース及び麦芽糖は分析値(2015) 廃棄部位: 果しん部
07180		焼き	77.2	17.3	0.1	2.1	8.6	-	6.2	-	-	-	17.0	-	果しん部を除いたもの
		きのこ類													
		しいたけ													
		乾しいたけ													
08053		甘煮	64.7	15.8	0.5	2.5	2.5	Tr	9.4	0.3	0	0	15.2	2.0	-
		まつたけ													試料: 天然物
08034	972	生	88.3	1.6	-	0.2	0	-	0	0	-	1.3	1.5	-	1.4 廃棄部位: 柄の基部(いしづき)

2015年版(七訂)追補2016年 炭水化物成分表 本表

2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部100g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
		魚介類 <水産練り製品>														
10423		黒はんぺん	70.4	14.0	9.0	0.1	0	0	3.9	0	0	-	12.9	0.1	-	
		菓子類 <デザート菓子類>														
15142		こんにやくゼリー	83.2	11.6	0.2	4.3	4.7	-	2.2	0.1	0	-	11.5	Tr	-	
		嗜好飲料類 <アルコール飲料類> (混成酒類)														
16059		缶チューハイ レモン風味	91.4	1.8	-	0.6	0.7	-	0.4	0.1	-	-	1.8	-	-	(100g: 99.9 ml, 100ml: 100.1 g)
		調味料類及び香辛料類 <調味料類> (調味ソース類)														
17133		魚醤油 いかなごしょうゆ	63.0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0	-	(100g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)
17134		いしる(いしり)	61.2	0.1	Tr	Tr	0	0	0	0	0	-	0.1	0	-	別名: 原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等。(100g: 81.4 ml, 100 ml: 122.9 g)
17135		しよつる	69.4	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0	-	(100g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)
17136		(その他) キムチの素	58.2	13.0	0.6	2.3	2.5	0	4.7	2.5	0	-	12.6	0.1	-	
17054	2144	みりん風調味料	43.6	39.7	1.4	24.4	0.9	-	0	12.4	0	-	39.2	0	-	(100g: 78.8 ml, 100 ml: 126.9 g)
		<その他> 酵母														
17082	2173	パン酵母、圧搾	68.1	2.6	0.6	0.1	0	(0)	0	0	(0)	1.8	2.5	-	0	別名: イースト。ガラクトース及び乳糖は英国成分表から推計
		調理加工食品類 松前漬け														
18023		しょうゆ漬け	51.2	13.5	0.6	2.1	0.1	Tr	8.7	1.4	0	-	12.9	4.3	0.8	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのこ等を含む

* 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。

(表11)

2015年版(七訂)追補2016年 炭水化物成分表 別表

2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸														有機酸						備考	
				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	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
				(.....g.....)														(.....mg.....)			(.....g.....)				
		豆類																							
		だいず																							
		[豆腐・油揚げ類]																							
		油揚げ																							
04095		甘煮	54.9	-	-	0	-	-	0	-	0	-	0	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
		野菜類																							
		(トマト類)																							
06370		ドライトマト	9.5	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.5	-	-	-	3.2	-	-	-	-	-	-	3.6	-
		れんこん																							
06371		甘酢れんこん	80.8	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
		果実類																							
		(かんきつ類)																							
		オレンジ																							
		バレンシア																							
		果実飲料																							
07042	798	ストレートジュース	87.8	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0.1	0	-	0.9	-	-	-	-	0	-	1.1	-	
		レモン																							
07156	839	果汁、生	90.5	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0.2	-	-	6.5	-	-	-	-	-	-	6.7	全果に対する果汁分: 30%	
		パインアップル																							
07097	872	生	85.2	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0.2	0	-	0.6	-	-	-	-	0	-	0.9	別名: パインアップル	
07177		焼き	78.2	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0.3	0	-	0.7	-	-	-	-	0	-	1.0	廃棄部位: はく皮及び果しん部	
		ぶどう																							
07178		皮つき、生	81.7	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0.2	0.4	-	Tr	-	-	-	-	0	-	0.7		
		マンゴー																							
07179		ドライマンゴー	9.3	-	-	-	-	-	0	-	0.1	-	0.2	0	-	2.3	-	-	-	-	0.3	-	3.0		
		りんご																							
07176	918	皮つき、生	83.1	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0.4	0	-	0	-	-	-	-	Tr	-	0.4	廃棄部位: 果しん部	
07180		焼き	77.2	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0.6	0	-	Tr	-	-	-	-	Tr	-	0.6	果しん部を除いたもの	

2015年版(七訂)追補2016年 炭水化物成分表 別表

2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸													有機酸						備考		
				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	クエン酸	サリチル酸	P・クマール酸	コヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸		オロト酸	計
				(..... g.....)													(..... mg.....)			(..... g.....)					
08053		きのこ類 しいたけ 乾しいたけ 甘煮	64.7	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	-	-	0	0	-	-	-	-	Tr		
16059		し好飲料類 <アルコール飲料類> (蒸留酒類) 缶チューハイ レモン風味	91.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0.3	-	-	0	-	-	-	0.3	
17133		調味料類及び香辛料類 <調味料類> (調味ソース類) 魚醤油 いかなごしょうゆ	63.0	Tr	0.2	0	0.3	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	(100g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)。プロピオン酸: 0g、ピルビン酸: 0g、ピログルタミン酸: 0.4g
17134		いしる(いしり)	61.2	Tr	Tr	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	別名:原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等。(100g: 81.4 ml, 100 ml: 122.9 g) プロピオン酸: 0g、ピルビン酸: Tr、ピログルタミン酸: 0.3g
17135		しょつる (その他)	69.4	0	Tr	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	(100g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g) プロピオン酸: 0g、ピルビン酸: 0g、ピログルタミン酸: 0.2g
17136		キムチの素	58.2	0	0.2	-	0.3	-	0	-	Tr	-	0.1	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	1.1	
17054	2144	みりん風調味料	43.6	-	0.1	-	0	0	-	-	0	-	0	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.1	(100g: 78.8 ml, 100 ml: 126.9 g)

* 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。

表12 今回使用した新規食品、追加・変更食品におけるエネルギー換算係数・窒素たんぱく質換算係数

項目 食品群	食品番号 及び 食品名	たんぱく質 (kcal/g)	脂質 (kcal/g)	炭水化 物 (kcal/g)	アルコー ル (kcal/g)	酢酸 (kcal/g)	エネルギー 換算係 数引用元 ※1~5	窒素-た んぱく質 換算係数
1 穀類	01167 キヌア 玄穀	4	9	4	—	—	Atwater	6.25
	01152 こめ [水稻穀粒] 精 白米 インディカ米	3.96	8.37	4.20	—	—	科学技術 庁	5.95
	01168 こめ [水稻めし] 精 白米 インディカ米	3.96	8.37	4.20	—	—	科学技術 庁	5.95
	01116 こめ [うるち米製 品] 米こうじ	3.96	8.37	4.20	—	—	科学技術 庁	5.95
	01169 こめ [うるち米製 品] ライスペーパー	4	9	4	—	—	Atwater	5.95
4 豆類	04095 だいず [豆腐・油揚 げ類] 油揚げ 甘煮	4	9	4	—	—	Atwater	6.25
5 種実類	05004 えごま 乾	3.47	8.37	3.84	—	—	FAO	5.30
6 野菜類	06363 うるい 葉、生	2.44	8.37	3.57	—	—	FAO	6.25
	06364 かんぴょう 甘煮	4	9	4	—	—	Atwater	6.25
	06095 しそ 葉、生	2.44	8.37	3.57	—	—	FAO	6.25
	06365 (しょうが類) し ょうが 根茎、皮むき、生、 おろし	2.78	8.37	3.84	—	—	FAO	6.25
	06366 (しょうが類) し ょうが 根茎、皮むき、生、 おろし汁	2.78	8.37	3.84	—	—	FAO	6.25
	06367 (だいこん類) だい こん 根、皮むき、生、お ろし	2.78	8.37	3.84	—	—	FAO	6.25
	06368 (だいこん類) だい こん 根、皮むき、生、お ろし汁	2.78	8.37	3.84	—	—	FAO	6.25
	06369 (だいこん類) だい こん 根、皮むき、生、お ろし水洗い	2.78	8.37	3.84	—	—	FAO	6.25
	06370 (トマト類) ドラ イトマト	2.44	8.37	3.57	—	—	FAO	6.25
	06371 れんこん 甘酢れ んこん	4	9	4	—	3.5	Atwater	6.25
7 果実類	07042 オレンジ バレン シアオレンジ 果実飲料 ストレートジュース	3.36	8.37	3.60	—	—	FAO	6.25
	07156 レモン 果汁、生	3.36	8.37	2.70	—	—	FAO	6.25
	07097 パインアップル 生	3.36	8.37	3.60	—	—	FAO	6.25
	07177 パインアップル 焼き	3.36	8.37	3.60	—	—	FAO	6.25
	07178 ぶどう 皮つき、生	3.36	8.37	3.60	—	—	FAO	6.25
	07179 マンゴー ドライ マンゴー	3.36	8.37	3.60	—	—	FAO	6.25
	07176 りんご 皮つき、生	3.36	8.37	3.60	—	—	FAO	6.25
	07180 りんご 皮つき、焼 き	3.36	8.37	3.60	—	—	FAO	6.25

表12 続き

項目 食品群	食品番号 及び 食品名	たんぱく質 (kcal/g)	脂質 (kcal/g)	炭水化 物 (kcal/g)	アルコー ル (kcal/g)	酢酸 (kcal/g)	エネルギー 換算係 数引用元 ※1~5	窒素-た んぱく質 換算係数
8 きのご類	08053 しいたけ 乾しい たけ 甘煮	4	9	4	—	—	Atwater	6.25
	08034 まつたけ 生	2	4.5	2	—	—	暫定	6.25
10 魚介類	10421 <魚類> とびうお 煮干し	4.22	9.41	4.11	—	—	科学技術 庁	6.25
	10422 <魚類> とびうお 焼き干し	4.22	9.41	4.11	—	—	科学技術 庁	6.25
	10423 <水産練り製品> 黒はんぺん	4	9	4	—	—	Atwater	6.25
11 肉類	11198 <畜肉類>ぶた [そ の他] ゼラチン	3.90	9.02	4.11	—	—	FAO/科学 技術庁	5.55
15 菓子類	15142 <デザート菓子類 >こんにやくゼリー	4	9	4	—	—	Atwater	6.25
16 し好飲料 類	16059 <アルコール飲料 類>缶チューハイ レモン 風味	4	9	4	7.1	—	FAO/ Atwater	6.25
17 調味料及 び香辛料類	17130 (だし類) あごだし	4.22	9.41	4.11	—	—	科学技術 庁	6.25
	17019 (だし類) かつおだ し 荒節	4.22	9.41	4.11	—	—	科学技術 庁	6.25
	17131 (だし類) かつおだ し 本枯れ節	4.22	9.41	4.11	—	—	科学技術 庁	6.25
	17132 (だし類) 昆布だ し 煮出し	4	9	4	—	—	Atwater	6.25
	17133 (調味ソース類) 魚 醤油 いかなごしょうゆ	4	9	4	—	3.5	Atwater	6.25
	17134 (調味ソース類) 魚 醤油 いしる (いしり)	4	9	4	—	3.5	Atwater	6.25
	17135 (調味ソース類) 魚 醤油 しょつつる	4	9	4	—	3.5	Atwater	6.25
	17136 (その他) キムチの 素	4	9	4	—	3.5	Atwater	6.25
	17054 (その他) みりん 風調味料	4	9	4	7.1	3.5	FAO/ Atwater	6.25
	17082 酵母 パン酵母、圧 搾	3.00	8.37	3.35	—	—	FAO	6.25
18 調理加工 食品類	18023 松前漬 しょうゆ 漬	4	9	4	—	—	Atwater	6.25

※1 穀類、魚介類、調味料のうち、「日本食品標準成分表の改訂に関する調査」（科学技術庁資源調査会編資料）に該当する食品は、当該係数を適用した。（ここでは、「科学技術庁」）

※2 上記以外の食品については、原則としてFAO/WHO合同特別専門委員会報告のエネルギー換算係数を適用した。（ここでは、「FAO」）

※3 適用すべきエネルギー換算係数が明らかでない食品については、Atwaterの係数を適用した。（ここでは、「Atwater」）

※4 「きのご類（まつたけ）」については、四訂日本食品標準成分表では、「日本人における利用エネルギー測定調査」の結果において、被験者ごとのエネルギー利用率の測定値の変動が大きいこと等から、エネルギー換算係数を定め難く、エネルギー値を算出しなかった。

しかし、目安としてでも、これらの食品のエネルギー値を示すことへの要望が非常に強いことから、同測定調査におけるたんぱく質、脂質、炭水化物の成分別利用率及び、食品全体としてのエネ

ルギー利用率を勘案して検討した結果、暫定的な算出法として、Atwaterの係数を適用して求めた値に0.5を乗じて算出することとした。(ここでは、「暫定」)

※5 今回、本表、アミノ酸成分表等を公表した食品を対象としている。なお、米こうじ、粉あめ、えごま乾及びしそ葉、生については、本表を公表していないため、エネルギー換算係数は実際には使っていない。

表 13 新規食品における重量変化率

食品	食品名	重量変化率 (%)
01168	1 穀類 こめ [水稲めし] 精白米、インディカ米	200
06365	6 野菜類 しょうが 根茎、皮むき、生、おろし	24
06366	根茎、皮むき、生、おろし汁	76
06367	だいこん 根、皮むき、生、おろし	18
06368	根、皮むき、生、おろし汁	82
06369	根、皮むき、生、おろし水洗い	20
07177	7 果実類 パインアップル 焼き	72
07180	りんご 皮つき、焼き	67

表 14 新規食品における調理方法の概要

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ廃棄部位	調理形態	調理に用いた水、植物油、食塩等の量	調理後廃棄部位	調理過程
01168	1. 穀類 こめ [水稲めし] 精白米 インディカ米	炊き	—	そのまま	洗米：5倍 炊き：1.0倍	—	洗米(5回かくはん) ×1回→炊飯(IHジャー炊飯器)

表 14 つづき

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ廃棄部位	調理形態	調理に用いた水、植物油、食塩等の量	調理後廃棄部位	調理過程
06365	6. 野菜類 しょうが 根茎、皮むき、生、おろし	おろし	皮	そのまま	—	おろし汁	下ごしらえ→おろし →濡れ布で手搾り
06366	根茎、皮むき、生、おろし汁	おろし	皮	そのまま	—	おろし	下ごしらえ→おろし →濡れ布で手搾り
06367	だいこん 根、皮むき、生、おろし	おろし	皮	そのまま	—	おろし汁	下ごしらえ→おろし →濡れ布で手搾り
06368	根、皮むき、生、おろし汁	おろし	皮	そのまま	—	おろし	下ごしらえ→おろし →濡れ布で手搾り
06369	根、皮むき、生、おろし水洗い	おろし	皮	そのまま	—	おろし汁	下ごしらえ→おろし →濡れ布に包み水洗い →手搾り
07177	7. 果実類 パインアップル 焼き	焼き	はく皮、果しん部	縦に4分割 厚さ1cm	—	—	下ごしらえ→焼き
07180	りんご 皮つき、焼き	焼き	果しん部	厚さ1cm	—	—	下ごしらえ→焼き

表 15 新規食品における食品の原料となる生物種の英名・学名

食品番号	食品名 () 内は生物種	生物種の英名	学名
1 穀類		CERALS	
01167	キヌア	Quinoa	<i>Chenopodium quinoa</i>
6 野菜類		VEGETABLE	
06363	うるい (オオバギボウシ)	Plantain Lily	<i>Hosta sieboldiana</i> [Syn.: <i>Hosta montana</i>]

公表対象食品・成分

食品群	食品番号	食品名	本表	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物	微量5成分追加
01	01167	キヌア 玄穀	◎	◎	◎	◎	
01	01152	こめ[水稻穀粒]精白米 インディカ米	○	◎	◎	◎	
01	01168	こめ[水稻めし]精白米 インディカ米	◎	◎	◎	◎	
01	01116	こめ[うるち米製品]米こうじ	○	◎	◎	◎	
01	01169	こめ[うるち米製品]ライスペーパー	◎	◎	◎	◎	
03	03015	(でん粉糖類)粉あめ	○			◎	
04	04095	だいず[豆腐・油揚げ類]油揚げ 甘煮	◎	◎	◎	◎	
05	05004	えごま 乾	○	◎	●	●	
06	06363	うるい 葉、生	◎	◎	◎	◎	
06	06364	かんぴょう 甘煮	◎	◎		◎	
06	06095	しそ 葉、生	○	○	●		
06	06365	(しょうが類)しょうが 根茎、皮むき、生、おろし	◎				
06	06366	(しょうが類)しょうが 根茎、皮むき、生、おろし汁	◎				
06	06367	(だいこん類)だいこん 根、皮むき、生、おろし	◎				
06	06368	(だいこん類)だいこん 根、皮むき、生、おろし汁	◎				
06	06369	(だいこん類)だいこん 根、皮むき、生、おろし水洗い	◎				
06	06370	(トマト類)ドライトマト	◎	◎	◎	◎	
06	06371	れんこん 甘酢れんこん	◎	◎		◎	
07	07042	(かんきつ類)オレンジ バレンシア 果実飲料 ストレートジュース	○	○		○	微
07	07156	(かんきつ類)レモン 果汁、生	○	◎	●	○	微
07	07097	パインアップル 生	○	●	●	○	
07	07177	パインアップル 焼き	◎			◎	
07	07178	ぶどう 皮つき、生	◎	◎	◎	◎	
07	07179	マンゴー ドライマンゴー	◎	◎	◎	◎	
07	07176	りんご 皮つき、生	○	●	●	○	
07	07180	りんご 皮つき、焼き	◎			◎	
08	08053	しいたけ 乾しいたけ 甘煮	◎	◎		◎	
08	08034	まつたけ 生	○	◎	◎	◎	VD,V C,微
10	10421	<魚類>とびうお 煮干し	◎	◎	◎		
10	10422	<魚類>とびうお 焼き干し	◎	◎	◎		
10	10423	<水産練り製品>黒はんぺん	◎	◎	◎	◎	
11	11198	<畜肉類>ぶた[その他]ゼラチン	○	●			微
15	15142	<デザート菓子類>こんにゃくゼリー	◎			◎	
16	16059	<アルコール飲料類>(混成酒類)缶チューハイ レモン風味	◎			◎	
17	17130	<調味料類>(だし類)あごだし	◎	◎			
17	17019	<調味料類>(だし類)かつおだし 荒節	○	◎			
17	17131	<調味料類>(だし類)かつおだし 本枯れ節	◎	◎			
17	17132	<調味料類>(だし類)昆布だし 煮出し	◎	◎			
17	17133	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いかなごしょうゆ	◎	◎	◎	◎	
17	17134	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いしる(いしり)	◎	◎	◎	◎	
17	17135	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 しょつつる	◎	◎	◎	◎	
17	17136	<調味料類>(その他)キムチの素	◎	◎	◎	◎	
17	17054	<調味料類>(その他)みりん風調味料	○			◎	
17	17082	<その他>酵母 パン酵母、圧搾	○	○	●	○	微
18	18023	松前漬け しょうゆ漬	◎	◎	◎	◎	
計45食品 新規食品◎、追加・変更○、収載済み● ◎の数→			31	28	19	26	