

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
 - 〇日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年
 - 〇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
 - 〇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
 - 〇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。

- 〇 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、しょっつる)、 松前漬け 等
- (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 こんにゃくゼリー、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)	0	0
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 100 g 当たりのアミノ酸成分表(表 3)	0	0
第 2 表 基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表(表 4)	0	0
第 3 表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表(表 5)		0
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)	_	0
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)	0	0
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)	0	0
第3表 脂質1g当たりの脂肪酸成分表(表9)	_	0
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 100 g 当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物及び糖アル	0	0
コール)(表 10)		
別表 可食部 100g当たりの有機酸成分表(表 11)	0	0

2015年版(七訂)追補 2016年

15年版(七訂)追補 2016年	年						- :	2015	年版(七	七訂)	からの	変更は	太字																																				
	1 1								可	食	部 10	00 g i	当た	IJ					#	機質	S		可 食	部		g 当 機 質	たり									۲	. s	: ·,											
索							١.	Я	旨 肪	酸				食	物繊	維			ZIIK	102 34					ик	102 52		-		カロテ	A ン I				 	E 17±0		Ì											
31	廃 エネ	71		アミノ		1.リアショ			_	8	= 	」 炭	利用可				灰	, ,	カル	マグ	IJ		_		₹	_ .		ŧ	V			β - 2 1 1	β J	, F							<u> </u>	:			パン	Ĕ	食垃圾	食 ア 塩 ル	,
番 食品名	棄ルギー	5	٠ <	酸組	たり	質した		飽	価不	不	į 2	く 水 - 化 コ 物	能炭炭	水溶	不溶性	総	分	「リウ リウム	シウ	グネシウ	ر ا	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ョ セレン	ク ロ ム	ブデ	チノー	α	β	, E	カ í ラ ル テ !!	D	a	В	γ δ	K	\mathbf{B}_1	B ₂	ィ ア ア シ シ ン	• B ₆	B ₁₂	五化	テ	チ	C 相	塩相当り	(
号 *	# 1		貝	成による	んぱく質	[セ ロ当 ル量	和	和	和	ו ו ו		(単親当量)	4 1E	1111	至	'	4	4	, L								ン	ル			+ + \ \ \ \ \ \	アノ当量	± 5						:	当量	i			酸酸		1	量 ル	
	% kcal	kJ (g				.) m	g (ļ		ļ) (mg	<u> </u>)	(I	mg) (.					. µg)) (mg .)	μg	(n	ng)	(με	g)	mg	μд	mg g	g g	
	\perp																																																
キヌア	0 359 1	1500 12			0.5		2.7	0.22		,, ,	-		-		4.7	6.3		35 5		46 180	410		2.0	0.47	2.45		3 3	22		T-	-11		12	1 (0	, , ,	0.1		T-	0.45	0.24		0 030		100	0.05	22.1	0 0		
玄穀	0 359	1500 12	.2 13	.4	9.5	5.2	2.1	0.33	0.7	1	.52	0 69.0	60).7 1.5	4.7	6.2	2.2	35 58	50 4	16 180	0 410	4.3	2.8	0.47	2.45	2	3 3	23	U	Tr	11	-	12	1 (0)) 2.6	0.1 4	1.0 0.1	ır	0.45	0.24	1.2 3.	.9 0.35	, ir	190	0.95	23.1		0.1	-
[水稲穀粒]																																																	
精白米																																																	
87 インディカ米	0 363 1	1518 13	.7 7	.4	6.2	0.9	0.7	0.30	0.1	15 0	.26 ((0) 77.7	80	0.1	0.4	0.5	0.4	1 (58	5 18	8 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 %
[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	0.0	03 0	.12 ((0) 41.5	41	1.0	0.4	0.4	0.2	0 3	31	2 8	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 0	(0)	0.02	Tr	0.3 1.	.2 0.02	(0)	6	0.24	0.5	(0)	0	- 精白米 51 g相当量を含む
[うるち米製品]	0 286 1	1107			4.5	1.7	0.3				0.5	(0) 50.3			1.3	1.4	0.3	2	51	E 4	6 07		0.9	0.16	0.74	0	2 .	48	(0)				(0)	(0)	n 03	0	0 ~	(0)	0.11	0.13	1 5 -	0 01	(0)	71	0.42	4.3	(0)	0	
128 米こうじ ライスペーパー	0 342 1							0.49				(0) 59.2 0 84.3							51	5 10		0.3	0.9			6	2 0 Γr 18		(0)	0	0	0	(0)	(0) (0	0 0.2		0 0								0.42 0.02			1 7	- 別名:生春巻きの皮
砂糖及び甘味類	9 3 12					0.0	0.2		0.0			0			0.0	0.0							-	0.00	-		10		+	+			+						0.0.		0	0.0	0.5		0.02	V.I.			Ma. 18 8000
(でんぷん糖類)																																																	
238 粉あめ	0 381 1	1594	3.0	(0)	-	(0)	-			-	-	(0) 97.0	105	5.9 (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)	(0)	(0)	-	(0)	0	-
豆類																																																	
だいず																																																	
[豆腐・油揚げ類]																																																	
油揚げ	0 220	200 5					44.0	4.00					4-												0.16	-		35		_		-		- 0	, , ,			22	0.01						0.03				++#x
甘煮 種実類	0 239	998 54	.9 11	.2	10.2 1	3.0	11.8	1.60	4.1	11 5	.57	0 19.1	1/	7.7 0.2	0.4	0.5	1.7	460 (01 12	20 5	1 150	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	5.7	0 1	1.2	- 有機酸: 0.1 g
注天城																																																	別名:あぶらえ
349 乾	0 544 2	2276	5.6 17	7.7 1	14.2 4	13.4	40.6	3.34	6.6	51 28	3.83	(0) 29.4	2	2.5 1.7	19.1	20.8	3.9	2 59	90 39	90 230	0 550	16.4	3.8	1.93	3.09	Tr	3 2	48	(0)	-	_	_	16	1 (0	0) 1.3	0.3 23	3.6 0.5	1	0.54	0.29	7.6 11.	.0 0.55	(0)	59	1.65	34.6	Tr	0	-
野菜類																	+												(-)						,								(1)						
うるい																																																	別名:ウリッパ、アマナ、ギンボ等
葉、生	4 22	94 92	.8 1	.9	1.4	0.4	0.2	0.06	0.0	01 0	.14 ((0) 4.0	1	1.2 0.8	2.5	3.3	0.9	1 39	90 4	40 14	4 52	0.5	0.5	0.09	0.79	1	1 0	4	(0)	58	1900	13 1	900 1	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	- 廃棄部位: 株元。硝酸イオン:0
かんぴょう																																																	
甘煮	0 157	659 57	.6 2	.3	1.9	0.2	-			-	- ((0) 36.5	26	5.7 2.6	2.9	5.5	3.4 1	200 9	90 4	14 2 [.]	1 34	0.5	0.3	0.05	0.31	8	2 2	8	(0)	(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	3.1	- 硝酸イオン:0g
しそ																																																	
487 葉、生	0 37	155 86	5.7 3	3.9	3.1	0.1	Tr	0.01	,	Tr C	0.01	(0) 7.5		- 0.8	6.5	7.3	1.7	1 50	00 23	30 70	0 70	1.7	1.3	0.20	2.01	6	1 2	30	(0)	0 1	1000	0 11	000	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:0.1 g
(しょうが類) しょうが																																																	ひねしょうが
																																																	ひねしょうか 全体に対する割合24%
根茎、皮むき、生、おろし	0 70	292 81	.6 0	.7	- '	8.0	-				- ((0) 16.0		- 0.2	7.3	7.4	0.9	4 38	30 3	39 2	7 24	0.8	0.2	0.05	5.12	(0)	ſr 1	12	(0)	2	13	(0)	14	1 (0	0.3	0 1	1.8 (0)	(0)	0.02	0.02	0.5 0.	.6 0.12	(0)	5	0.07	0.5	1	0	_ i i i i i i i i i i i i i i i i i i i
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 30	00	2 19	9 24	0.2	0.2	0.04	3.16	(0)	0 Tr	6	(0)	1	4	(0)	5	Tr (0	0.1	0 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
(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		- 14	3.7	5.1	0.6	30 10	90 6	53 2:	3 19	03	0.3	0.02	0.06	1	Tr (0)	2	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0) (0)) (0)	(0)	(0) (0)	Tr	0.02	0.01	0.2 0	.3 0 04	l (0)	23	0.07	0.4	7 0	0.1	全体に対する割合18%
1以、火心と、エ、おつし	34	0 90	.5			5.2					1	0.0		1.4	3.1	J. 1	5.0	30 13		2	19	0.3	0.3	3.32	3.30	•	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(3)	(0)	(0)	, (0)	(0)	(0)		0.02		0.	.5 0.02	(0)	-3	5.01	J+	1	J. 1	- 硝酸イオン: 0.2 g
根、皮むき、生、おろし汁	0 11	48 96	.5 0	.3	-	Tr	-		-	-	- ((0) 2.7		- Ti	Tr	0.1	0.4	21 14	10 1	14 9	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	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: 0.2 g
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 17	70 5	57 2	1 16	0.2	0.2	0.01	0.06	1	Tr (0)	2	(0)	(0)	(0)	(0)	(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	0.1	全体に対する割合20%
(トマト類)																																																	硝酸イオン: 0.2 g
																																																	硝酸イオン: 0 g
ドライトマト	0 292 1	1223	.5 14	.2	9.1	2.1	1.1	0.30	0.1	15 0	.60 ((0) 67.3	29	0.2 6.4	15.3	21.7	6.9	120 320	00 11	10 180	0 300	4.2	1.9	0.82	1.22	4 1	6 11	29	(0)	17	2600	0 2	600 2	220 (0)) 18.4	0.4	1.8 Tr	31	0.68	0.30 1	2.9 14.	.2 0.95	(0)	120	1.08	42.7	15 0	0.3	- 何酸1オン: 0g 有機酸: 3.6 g
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	5.1 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	1	0	0.1	7 1	1.4	*ヨウ素:第3章参照 - 酢酸: 0.5 g、有機酸 0.5 g
																																		,															硝酸イオン: 0 g

7	放(七訂)追補 2016年					[)からの]										可 食 部			IJ																	
索			=	脂	1 肪酸		-		食物 繊	維	F	#	無機	質			無機	質			+==-	A			-	E	タミ	> <u></u>								
引 番 号*	食品名率	オール 分 質	組たり質している。	レ 飽	不飽	多価不飽和	物	利用可能炭水化物(単糖当量)水溶性	不溶性	絵	ア 分 分	77	ル	マグネシウム	鉄			セクロン	モリブデン	レチノール	カロテン	β-クリプトキサンチン	-カロテン当量	レチノー ル活性当量		ΣΞΟ -)	δ	K B ₁ I	ナイアシン	#		酸	トテン酸	ン	食塩相当量	備考
	果実類	kcal kJ (g) mg	g (. g) (mg)	(mg) (T T	<u> </u>	Ι Ι	μg		T T) (mg) р	µg (mg	Т Т) (μg)	mg	μg mg	g g	5
	(かんきつ類) オレンジ パレンシア																																			別名: バレンシアオレンジ
	果実飲料																																			
2 798	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 3	9 35	3 (0	0.2	0 0	0	(0) 0.07 0	0.01 0.3	2 0.3	0.06	(0) 25	0.14	0.7 22	0	- 有機酸: 1.1 g
839	果汁、生パインアップル	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 1:	3 6	1 (0	0.1	0 0	0	(0) 0.04 0	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 別名: パイナップル
872	生 4	5 53 220 85.2 0.6		(0.1)	(0.01)	(0.03)	0 13.7					Tr 150	11	14	9 0.2	0.1 0.11		0 0	0 T	r (0)	Tr	37	2 38	3 (0)) Tr	0 0	0	1 0.09 0	0.02 0.3	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
	焼き	0 77 324 78.2 0.9	- 0.2		-	- ((0) 20.1	17.1 0	0.2 1.5	1.7	0.5	Γr 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	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
	皮つき、生マンゴー	0 64 269 81.7 0.6	0.4 0.2	0 0.02	Tr	0.02 (0) 16.9	17.0 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 T	r 39	3 (0	0) 0.4	0 0.2	0	22 0.05 0	.01 0.3	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
1	ドライマンゴー りんご	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	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 5	900 28	0 6100	500 (0	6.8	0.2 0.1	0	16 0.27 0	.21 3.4	4 4.0	0.43 (0) 260	0.46	5.3 69	0	- 有機酸: 3.0 g
918	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 1	0 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
	皮つき、焼き	0 83 346 77.2 0.2	- 0.4		-	- (0	0) 21.9	17.3 0	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 1	4 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
	きのこ類 しいたけ 乾しいたけ																																			
972	甘煮まつたけ生	0 132 554 64.7 3.3 3 23 96 88.3 2.0		0.2 0.06	0 10			15.8 0	Н		2.7 100				44 0.7 40 1.3	0.9 0.09		3 82 1		0	(0)	0 (0	0 0		6 (0)			0 0.10 0					1.91 1		2.6	- 有機酸: Tr 試料: 天然物 廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
	魚介類 <魚類>																							.,,												エネルギー: 暫定値
	とびうお																																			別名: あご
		0 358 1500 12.5 80.0 0 341 1427 11.8 73.4		1.1 0.37 1.5 0.56		0.53 28			(0) (0) (0) (0)						00 2.2 00 2.7	3.3 0.20 5.4 0.23				9 17		0	0 0			0 0						2.9 22 4.7 40			1.5	頭部等を除いたもの別名: 焼きあご。頭部等を除いた
	焼き干し <水産練り製品>	571 1427 11.0 75.4	3.3	1.5 0.56	0.20	0.30 30	.5 0.1	- ((0)	(0) 1	,	3 1100	3200	231	2.1	J.4 U.23	0.20 6	140	1 '	"				17 3.	2.4			. 17 0	.32 10.	. 23.0	v.£1 14	., 40	J.02	0 رـ	1.0	がね・灰さめた。 爽那寺を味いた
		0 125 524 70.4 11.2	9.3 2.9	2.0 0.68	0.69	0.52 3	35 13.7	14.0	Tr 0.9	0.9	1.9 56	50 110	110	17 1	50 1.0	0.6 0.07	0.05 1	3 30	2 2	4	0	Tr (0 Tr	4 4.	8 0.1	0 0	0	Tr Tr 0	.10 2.4	4 4.6	0.10 4	1.8 3	0.25	4.2 0	1.4	-
	肉類 <畜肉類> ぶた																																			
	[その他]																																			
1676		0 344 1439 11.3 87.6	84.0 0.3		-	-	2 0	- ((0) (0)	(0)	0.8 26	8 00	16	3	7 0.7	0.1 0.01	0.03	2 7	6 2	2 (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
	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 15 4	11.6 0	18 2	0.8	04	i8 110	15		37 Tr	Tr Tr	0.01					1 T		Tr				0 7-	0 -	- T-	т-			Tr 0	0.1	
	し好飲料類 <アルコール飲料類>	0 66 277 83.2 0	- 0.1		-	-	10.4	11.0	0	0.0	V.4 3	110	15	4	., Ir	11 11	5.01	0 0				'	. 2			0 0	0	0 Tr	<u> </u>	r Tr	Tr	0 0	0	0	J.1	
	(混成酒類) 缶チューハイ																																			
	レモン風味	0 52 217 91.4 0	- Tr		-	- (0	0) 2.9	1.8	Tr Tr	0.1	Tr 1	0 13	1	Tr	Tr 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 Tr	0 !	(100 g: 99.9 ml、100ml: 100.1 g) アルコール: 7.1 容量 % 有機酸: 0.3 g

2015年版(七訂)追補 2016年

											可	食	部	100	g 当	た	IJ							140				可	食				たり																							,			
								Г			脂肪	一酸	1		Г		自	1 物 #	20 維	+	\vdash		無	機	質					無	機	質	1					A				1	E	ピタ	\$ E	ン			T		T	\top	т—	$\overline{}$		1			
索									۲											1																カ	ロテン					١-:	コフェ	ロール	ı														
引		廃	ı		t:	7			ア					_		利用					Ι.			.										_				7	β	レチ								١.	+				ß			食	7		
, J		華	ネル	水	٨	, プ		旧	シ ル	85	- 個		多压		炭水	可能へ		不	総	灰		. 7	וויי	<i>/</i>	グネ	IJ		3	<u> </u>	₹		t	2	リモ	レチ			J J	カ	1								ナイ	イア			葉	ント	ビ オ		塩相	ル	備者	
番	食品名	*	ボギー	分		組	1:		グリ	飽和	不		価不	テロ	化物	形 炭 糖	溶	溶性	160	分	. 5	7	フー	シー	<u>.</u>	ر ر	鉄	á	銅	ン ガ	ーゥ	レン		ブ	7	α	В	ŀ	ㅁ 구	ル	D	a	В	ν	δ	K B	B ₁ B ₂	アシ	シン	B_6	B ₁₂	酸	÷	チ	C	当	ール	, m	
号	-	4	1		Į.	i 成	ぱ		七口当	和	飽和		飽和	ル		(単糖当量)	111	性	重		Į į	, '	4	٨	ウム					ン				シ	ル	"		キサ	シ	活性		"	P	'				ک	当量				酸	ン		亜	<i>I</i>		
*						ر ا	(く) 質		 					.		物一																						ン チ	-	当量									-										
									ル里																													ン																					
		% kca	ıl k.	(.		·····		·····	g			·····)	mg	(·····	g	<u></u>	<u></u>) (·····	mg	<u>-</u>)	(.	mg)	(<u></u>	<u> </u>		<u></u>	µg		<u></u>	<u> </u>	<u></u>)	(mg	g) µ	ıg	(mg)	(p	μg)	mg	μg	mg	g	g		
	調味料類及び香辛料類																																																					_					
	<調味料類>																																																					4					
	(だし類)																																																										
30	あごだし	0	1	2 99	.8 0).1	Tr	0	-		-	-	-	0	0		- т	r	0 1	Tr 0.	.1	10	19	Tr	1	8	Tr		0 0	0 0	0	1 T	r 0	0	0		0	0	0	0	0 0	0 0	0	0	0	0	0 0	0.2	0.2	Tr	0.1	1 Tr	1	0 /	0 0	0	0 -	液状だし	
	かつおだし																																																										
19 2073	'3 荒節	0	2	9 99	.4 0	0.4	0.2	Tr	_		-	_	_	0	0		- (0	0	0 0.	.1	21	29	2	3	18	Tr		Tr T	Tr (0	1 4	4 0	0	0		0	0	0	0	0 0	0 0	0	0	0	0	Tr 0.01	1 1.4	1 1.4	0.02	0.4	4 0	0.0	0.1	1 0	0.1	1 -	液状だし	
31	本枯れ節	0	2	9 99	4 0	. 5	0.2	0	_		_		_	0	Tr			0	0	0 0.	1	21	32	Tr	3	18	Tr		Tr 0.01	1 (0	1 :	3 0		١,		0	0	0	0	0 0	0	0	0	0	0	0 0.01	1 14	1 14	0.01	0.2	, т.	. 7	Tr (0 0	0.1	1 -	液状だし	
,			1				0.2													J			-																								0.0	1		0.0.	V.2						•	N.W.20	
	昆布だし																																																					4					
32	煮出し	0	6	3 98	.1 0).1	0.2	0	-		-	1	-	0	1.3		- 0.	1	0	0.1	.5	73	160	5	8	4	Tr		0 0.01	1 (0 1100	00	0	0	0	'	D	0	0	0	0 0	0 0	0	0	0	0	Tr 0.01	1 Tı	r Tr	Tr	r 0	0 1	0.0	0.1	1 0	0.2	2 -	液状だし	
	(調味ソース類)																																																										
	魚醤油																																																										
33	いかなごしょうゆ	, ,	55 2	0 63	0 13	9	9.2	0*	0*	0	*	0	0	0	2.1	Т	т		0 7	Tr 20.	8 83	100	480	3	14	180	0.4		.0 0.01	1 (0 15	50 4	1	Tr	١ ,		0	0	0	0	0 0	0 0	0	0	0	0	0 0.31	1 46	6 1	0.09	1.0	51	0.6	5 17	3 0	21.2	_	(100 g: 82.0 ml、100 ml: 121.9 酢酸: 0.2 g、有機酸: 0.9 g	.9 g)
	0 % GC 0 & 5.7		-				5.2		•							•											•						'		Ĭ						1						0.5		J	0.03			0.0.					*:第3部第3章参照	
																																																										別名:原材料がいかの場合は 等の場合はいしる又はよしる	はいしり、いた 等
34	いしる(いしり)	0 6	8 2	5 61	.2 12	2.8	8.2	0	0		0	0	0	0	4.2	0.1	1 0.	3 T	r 0	.3 21.	.8 86	500	260	25	53	180	1.5		.5 1.45	5 0.05	5 6	51 14	19	3	0	'	D	0	0 (0	0 0	0 0	0	0	0	0	0 0.25	5 2.4	3.1	0.16	3.9	66	0.9	8 32.4	4 0	21.9	- ا	(100 g: 81.4 ml、100 ml: 122.9 酢酸: Tr、有機酸: 0.4 g	.9 g)
																																																						_				-	
35	しょっつる	0 2	29 12	2 69	.4 6	i.1	4.3	0	0		0	0	0	0	1.1	Т	r 0.	1 T	r 0.	.1 23.	.3 96	900	190	6	14	70	0.2		0.01	1 (0 2	29 1	1 11	1	0	1	D	0	0	0	0 0	0 0	0	0	0	0 0.	.03 0.06	6 1.0	1.2	0.03	1.9	5	0.3	1 3.0	0	24.3		(100 g: 83.1 ml、100 ml: 120.3 酢酸: Tr、有機酸: 0.4 g	.3 g)
	(その他)																																																										
36	キムチの素	0 13) E E	4 50	2 5		E 2	1.0	0.0		18 0	12	0.42	,	26.0	12 (0 1.0	0 3	, ,		4 26	:00	250	20	21	E2	1.2		.3 0.12	2 0 14	- 100	10	1 18		17	10	150	04	10 2100	0 10		0 2.9	0.1	0.4	т.		.04 0.11	1 10	10	0.21	0.7	, ,	3 0.20	20 2	, _T .	r 9.3		酢酸: 0.2 g、有機酸: 1.1 g	
50	十五十の糸	"	55 51	4 30	.2	1.3	5.2	1.0	0.0	0.	0	.13	0.42	3	20.0	15.0	1.	2.	, 3	3.	.4 30		330	25	31	32	1.3		0.12	2 0.10	0 150	1	10		17	10	130	JU 54	2100	19		2.9	0.1	0.4	"	0.	.04 0.11	1 1.0	1.5	0.51	0.2	•	0.20	5 3.1	′ ''	9.3		(100 g: 78.8 ml, 100 ml: 126.9	.9 g)
54 2144	4 みりん風調味料	0 2	26 94	4 43	.6	0.1	-	0	-		-	-	-	(0)	55.7	39.7	7 (0	0) (0)) ((0) 0.	1.2	68	3	Tr	1	15	0.1		Tr T	Γr (0	-		-	(0)		-	-	- (0	0) (0	(0))) -	-	-	- ((0)	Tr 0.02	2 (Tr	0	0	0 ر	1	0	- 0	0.2	2 0.3	酢酸: 0.1 g、有機酸: 0.1 g アルコール: 0.5 容量%	
	<その他>																																																									ブルコール、0.5 谷里%	
	酵母																																																										
															45.	_			_			20		4.0		26-								_							_						24							20				DIG (DI	
32 2173		0 10	J3 4.	1 68	.1 16	0.5	12.8	1.5	1.1	0.	19 (0.84	0.01	0	12.1	2.6	6 0.	δ 9.	5 10	1.3	8.	39	620	16	37	360	2.2		7.8 0.36	6 0.19	9	Ir 2	2 1	Tr	0		U	4	0 4	4 1	Tr 1.6	6 Tr	0	0	0	0 2	.21 1.78	8 23.1	26.7	0.59	0	0 1900	2.2	9 99.4	4 (0.1	1 -	別名: イースト	
	調理加工食品類																																																										
	松前漬け																																																										
23	しょうゆ漬	0 1	79 71	1 51	2 17	. 0	14 2	1.4	0.0	0.	28 0	11	0.46	170	24.7	12 0	5			.6 5.	7 20	000	310	41	59	170	0.6		.3 0.18	8 0 10	5 1000	2:	2 2	,	,	т		18 1	11 100	0 1	11 11	17	0	0	0	7 0	06 0 0	4 19	8 44	0.08	4 5	5 15	0.1	6 5	1 т.	. 52	, _	液汁を除いたもの するめ、昆布、かずのこ等を含	

^{*}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 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

									含矿	流アミノ	'酸	芳香	族アミ	ノ酸	Ī															12411 100 5 3107
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	イソロイシン	ロイシン	リシンン	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		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
			(g)	(mg	·····)		(n	ng				·····)	
		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																												別名: あぶらえ
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	

																												り及即 100 g ヨ/こり
食 品 名 食 品 名 号 *	水分	たんぱく質 g	アミノ酸組成による	イソロイシン	ロイシン	リシン	メチオニン	で アミノ シスチン	合計	芳香フェニルアラニン	族 アミ・	合計		(スレオニン)	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
野菜類	(g)	(mg)	(g)	
うるい																												別名:ウリッパ、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	5 廃棄部位:株元。硝酸イオン:0g
4.776.2																												
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	6 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	1	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
30000	33.7	5.5	5	•																								「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	2	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																												
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	8.0	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	2
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	100	330	250	320	130	150	130		2700	44	
	9.3	3.1	2.3	120	200	170	48	30	98	140	οU	220	'	120	32	100	60	160	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	1	120	31	140	59	120	140	250	750	120	130	140	-	2700	86	5
まつたけ																												試料:天然物
08034 972 生	00.3	2.0	1.1	F.4	0.5	77	15	22	27	50	45	100		74	17	60	20	71	110	110	260	67	65	60		1200	7-	廃棄部位:柄の基部(いしづき) 剰余アンモニア: 28 mg
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	/2	剰余アンモニア: 28 mg

-									含硫	アミノ	酸	芳香	族アミ.	ノ酸																77200 22 8
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	イソロイシン	ロイシン	リシン	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	レ オ ニ ン	ストレニオ	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
		7 A 11T	(g)	(<u></u>		. mg)	(<u></u>	·····				m	ıg)	
		魚介類																												
		<魚類>																												
		とびうお																												別名:あご
10421		煮干し	12.5	80.0	66.5				2300	840	3100	3200	2800	6000	3	3700	920	4100	3000											り 頭部等を除いたもの
10422		焼き干し	11.8	73.4	60.1	3100	5500	6300	2000	710	2800	2800	2400	5200	3	3200	780	3500	2600	4600	4400	7100	10000	4300	2900	2900	630	70000	990	り別名: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	70.4	11.2	9.3	490	870	980	320	100	420	440	340	780		500	130	560	390	640	640	1100	1800	610	400	450	36	11000	160)
		調味料類及び香辛料類																												
		<調味料類>																												
		(だし類)																												
17130		あごだし	99.8	0.1	Tr	0.7	1.6	2.7	Tr	Tr	Tr	1.2	Tr	1.7		1.1	0	1.1	10	1.6	3.5	2.5	3.8	6.6	1.9	1.2	1.1	42	4.1	1 液状だし。剰余アンモニア: 3.4 mg
		かつおだし																												
17019	2073	荒節	99.4	0.4	0.2	4.3	8.9	15	2.9	1.0	4.0	4.2	3.3	7.5		5.2	8.0	6.1	94	8.8	12	12	19	17	7.4	5.4	2.3	230	12	2 液状だし。剰余アンモニア: 8.4 mg
17131		本枯れ節	99.4	0.5	0.2	4.0	8.7	14	2.5	0.8	3.2	3.9	3.1	7.0		4.9	0.8	5.8	92	8.5	12	12	20	17	6.9	5.2	2.1	220	16	5 液状だし。剰余アンモニア: 12 mg
		昆布だし																												
17132		煮出し	98.1	0.1	0.2	0.5	0.8	0.6	Tr	1.7	1.9	0.6	0.6	1.2		1.4	0	1.0	Tr	0.5	4.4	69	99	1.6	2.9	1.5	-	190	3.1	1 液状だし
		(調味ソース類)																												
		魚醤油																												
17133		いかなごしょうゆ	63.0	13.9	9.2	430	560	1100	300	100	400	360		510		570	85	700	290	490	850	1200	1900	720	490	440	-	11000	380) (100 g: 82.0 ml、100 ml: 121.9 g) 剰余アンモニア: 2.2 mg
17134		いしる(いしり)	61.2	12.8	8.2	380	450	960	220	100	320	410	71	480		600	39	600	260	310	650	1300	1500	630	570	570	-	9600	270	別名:原材料がいかの場合はいしり、いわし等の 関合はいしる又はよしる等 (100g: 81.4 ml、100 ml: 122.9 g)
17135		しょっつる (その他)	69.4	6.1	4.3	200	300	470	140	35	180	170	44	220		240	12	280	95	260	370	560	860	450	270	260	-	5000	130	(100 g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)
17136		キムチの素	58.2	5.3	5.2	74	120	120	32	31	64	81	53	130		86	18	100	63	170	150	280	4100	280	160	85	-	6000	72	2
		<その他>																												
		酵母																												
17082	2173	パン酵母、圧搾	68.1	16.5	12.8	770	1200	1300	240	230	470	700	580	1300		790	210	920	360	820	990	1600	2100	780	580	760	-	15000	300	3 別名:イースト
		調理加工食品類																												
		松前漬け																												
40000					4		45.5	4455								-	4.55	-4-			444	4						4		液汁を除いたもの
18023		しょうゆ漬	51.2	17.0	14.2	710	1200	1100	340	160	500	580	400	980		690	160	710	360	960	1100	1500	3700	1300	740	660	-	17000	270	り 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 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1 g当たり

			- H	~,,,,,	2//-																							基準窒素1 g当たり
					-	含	硫 アミノ	′酸	芳香	族アミノ	'酸																	
食	索																	ア						E F			アミた	
	引		イソ			У			フェ			۲ -	リプ	バ	۲	ア	ア	_))	ブ ル :	グ	プ		+	アミ	ア	ノん窒 酸ぱ素	
品		食 品 名	ロイシ	イシン	リシン	チオ	シスチ	合	エニル	チロ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	合	レス オレ ニオ ンニ	トフ	ハリン	スチジ	ルギニン	アラニン	パラギ	ル う ミ ン	タ ミ :	リシ	リ	IJ	ヤシプ	1	ŧ	組く換成質算	備 考
番	番		シン	ン	ン	チオニン	チ ン	計	アラ	シン	計	ンニーン	ァン		5	- -	レ	ン酸	直	ン : 酸 :	ン	ン		リ	· 酸 合 計		にに係よ対数	
号	号 *								ニン			-						HX						ک			るする	
	Τ.																											
		穀類	(mg)	(<u> </u>		mg	g)		
		キヌア																										
04467			222	270		420		222	222	470				272	470	_				242	222		250			400		
01167		玄穀	220	370	330	120	97	220	230	170	400	220	77	2/0	170	51	00 2	50 49	90	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	4	60 3	30 5	30	1000	260	290	290	-	5800	140	4.98	うるち米。歩留り: 90~91%
		[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	4	40 3	20 5	10	990	250	280	280	-	5600	130	4.84	精白米 51 g相当量を含む
		[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	4	10 3	20 5	10	920	260	260	280	_	5400	140	4.61	
01169		ライスペーパー	230		240					230		220		330				50 52			260	280	280		5500			別名:生春巻きの皮
01103		豆類	250	430	240	130	.,,	300	200	250	320	220		330	0		30 3	30 3.		330					3300	.50	4.70	M-1-1-1-00-VA
		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	4	50 2	90 79	90 1	1300	280	360	340	-	6600	130	5.69	
		種実類																										
		えごま																										別名: あぶらえ
05004	349	乾	210	400	240	150	110	260	300	200	510	210	72	290	170	70	00 2	80 5	30	1100	290	210	300	-	5800	110	5.00	
		野菜類																										
		うるい																										別名:ウリッパ、アマナ、ギンボ等
06363		葉、生	240	410	370	99	83	180	250	200	450	260	90	310	130	3:	30 3	60 63	30	870	350	240	290	-	5500	150	4.73	廃棄部位:株元
		かんぴょう																										
06364		甘煮	270	410	310	71	55	130	250	82	330	220	22	300	130	2	30 2	90 53	20	1900	240	330	280		5900	150	5.11	
00301		L č	2.0	4.0	3.0			.50	230	02	330	220		300	.50		-	50 5.		.500	240	330	200		3300	.50	5.11	
00005			276	F 40	356	440	70	400	350	220	F70	200	430	350	450		20 2	70 6		coc	240	200	200		F700	120	4.00	라벳 丰(* 7./미선 十本)
06095	487	葉、生	2/0	540	350	110	72	180	350	220	570	280	130	350	150	3.	3 3	70 6	00	680	340	290	260	-	5700	120	4.92	試料: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	14	40 2	40 87	70 2	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	2:	90 3	10 58	30	1100	290	350	430	-	6500	100	5.61	

				 																								<u> </u>
						含	硫 アミノ	酸	芳耆	族アミ	・酸													T				
食品番号**	食品名	イソロイシン		ロイシン	リシン	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	トレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	ア 川 キ ニ 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	アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数	備考
	果実類	(·····						mg .)	(n	ng)		
	(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 79	8 ストレートジュース		79	130	160	30	42	72	110	67	170	92	24	120	64	10	1000	180	820	330	100	940	220	-	4500	95	3.92	
	レモン																											
07156 83	9 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	10	1000	440	260	920	120	460	160	-	4600	120	3.97	
	マンゴー																											
07179	ドライマンゴー	2	50	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	2	30	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																											試料:天然物
08034 97	2 生	1	70	300	240	46	69	120	190	140	330	230	52	210	120		220	360	360	800	210	200	220	-	4100	230	3.54	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					180						290		320		:	380	360	630		300			22	6000			頭部等を除いたもの
10422	焼き干し	2	60	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	2	80	490	550	180	58	230	250	190	440	280	75	310	220	:	360	360	610	1000	340	220	250	20	6000	88	5.19	

					含品	たアミノ	酸	芳香	族アミノ	酸																	
食品番号*	食 品 名	イソロイシン	ロイシン	リシン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合	トレオニン)	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	H	セリン	: 	アミノ酸合計	アンモニア	アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数	備考
		(mg)	(n	ng)		
	調味料類及び香辛料類																										
	<調味料類>																										
	(だし類)																										
130	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	1.80	6 液状だし
	かつおだし																										
2073	荒節	60	130	210	41	15	56	59	47	110	73	12	85	1300	12	120	170	170	270	240	100	76	33	3200	170	2.79	9 液状だし
31	本枯れ節	53	120	190	33	10	43	52	41	94	66	11	79	1200	11	110	160	160	260	230	92	70	28	3000	210	2.58	8 液状だし
	昆布だし																										
132	煮出し	27	40	33	13	87	100	33	30	63	73	0	50	13	2	27	230	3600	5100	83	150	80	-	9700	160	8.42	2 液状だし
	(調味ソース類)																										
	魚醤油																										
133	いかなごしょうゆ	190	250	490	140	46	180	160	70	230	260	38	320	130	22	220	380	560	840	320	220	200	-	4800	170	4.1	3 (100 g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)
134	いしる(いしり)	190	220	470	110	49	160	200	35	240	290	19	290	130	15	150	320	630	730	310	280	280	-	4700	130	4.0	1 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)
135	しょっつる	200	300	480	150	36	180	180	45	220	250	13	280	97	27	270	380	570	880	460	270	260	-	5100	140	4.30	6 (100 g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)
	(その他)																										
136	キムチの素	88	140	140	38	37	76	97	63	160	100	22	120	75	20	200	180	340	4900	330	190	100	-	7100	86	6.19	9
	<その他>																										
	酵母																										
7082 2173	パン酵母、圧搾	290	440	470	92	87	180	260	220	480	300	81	350	140	31	310	380	620	810	290	220	290	-	5600	110	4.8	5 別名:イースト
	調理加工食品類																										
	松前漬け																										
023	しょうゆ漬	260	450	420	130	59	190	220	150	360	250	58	260	130	35	350	420	550	1400	490	270	240	-	6100	98	5.2	2 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。

更新日:2016年12月22日

(表5)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジ ン)	含硫ア ミノ酸; メチオニ ン	含硫ア ミノ酸; シスチ ン	含硫ア ミノ酸; 合計	芳香族 アミノ 酸; フェニル アラニン	芳香族 アミノ 酸; チロシ ン	芳香族 アミノ酸 合計	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	アミノ酸組成計	アンモ ニア	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	_	AMMO N	
			単位	mg/gたんぱく	mg/gたんぱく	mg/gたんぱく	mg/gたんぱく	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく	mg/gた んぱく 質	mg /gた んぱく 質	mg/gた んぱく	mg/gた んぱく	mg/gたんぱく	mg /gた んぱく	mg /gた r んぱく 質	ng /gた んぱく	mg/gたんぱく	mg/gたんぱく	mg/gた んぱく	mg /gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg /gた んぱく 質	んぱく	んぱく	んぱく	
01			款 数 数	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	
01	01167		^{秋短} キヌア 玄穀	50	85	75	28	22	49	53	38	91	49	17	60	39	110	57	110	190	72	49	57	_	1200	23	
01	01152		こめ [水稲穀粒] 精白米 インディカ米	47						62		120	43			30	93	_		200	52	57	58		1200		うるち米。歩留り:90~91%
01	01168		こめ [水稲めし] 精白米 インディカ米	48						63		120	42				91			210	52	57	58		1200	27	精白米 51 g相当量を含む
01	01116	128	こめ [うるち米製品] 米こうじ	48	95	44	30	25	55	59	56	110	48	18	68	28	90	70	110	200	55	56	62	-	1200	30	
01	01169		こめ [うるち米製品] ライスペーパー	49	94	51	27	37	63	60	49	110	46	18	70	30	83	74	110	200	55	58	58	-	1200	41	別名:生春巻きの皮
04	04005		豆類 ᄿᇇᅷ「ᇹᇠᄊᄖᅜᅑᄀᄊᄖᅜᅠᄔᅔ	7.0	0.6	65	- 11	12	24	(2	20	100	46	1.4	50	22	70	51	1.40	220	40	(2)	(0)		1200	2.4	
04	04095		だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 甘煮 種実類	56	96	65	11	13	24	63	39	100	46	14	59	32	79	51	140	230	49	63	60		1200	24	
05	05004		きょうしょう はっこう まんしょ こうしゅう こうしゅう しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅう しゅう	43	79	48	30	21	51	61	41	100	42	14	58	35	140	55	110	230	57	42	61	-	1200	23	別名: あぶらえ
06			野菜類																								
06	06363		うるい 葉、生	50	87	78	21	18	39	54	42	96	55	19	66	28	70	76	130	180	74	50	62	-	1200	31	別名:ウリッパ、アマナ、ギンボ等 廃棄部位:株元
06	06364		かんぴょう 甘煮	52		60	14			48			44				46			380	47	64	54		1200	29	
06	06095		しそ葉、生	55									58				68			140	68	58			1200		試料:青じそ(別名:大葉)
06	06370		(トマト類)ドライトマト	26									32				35			480	33	26			1200	42	
06	06371		れんこん 甘酢れんこん 果実類	44	83	76	23	38	62	77	46	120	56	26	60	41	51	56	100	190	52	63	77		1200	18	-
07	07042	709	ペススス (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	20	33	42	7.6	11	18	27	17	44	24	6.2	30	16	260	46	210	84	26	240	57	-	1200	24	別名:バレンシアオレンジ
07	07156	839	(かんきつ類)レモン 果汁、生	20	32	34	8.9	14	23	25	15	40	23	7.0	30	13	30	72	420	170	29	110	110		1200	82	全果に対する果汁分:30%
07	07178		ぶどう 皮つき、生	24						32		54	38				260				31	120	41		1200	31	
07	07179		マンゴー ドライマンゴー	52													77	_							1200	19	
08			きのこ類																								
08	08053		しいたけ 乾しいたけ 甘煮	53	85	58	15	10	24	52	26	78	52	13	60	26	50	61	110	320	51	57	58	-	1200	37	
08	08034	972	まつたけ 生	48	84	68	13	20	33	52	40	92	66	15	60	34	63	100	100	230	59	57	61	-	1200	64	試料:天然物 廃棄部位:柄の基部(いしづき)
10	40		魚介類	_																							
10	10421 10422		<魚類>とびうお 煮干し <魚類>とびうお 焼き干し	55						49 47		90 86	55 54				74 76			170	58 72	42	47 48		1200 1200		別名:あご。頭部等を除いたもの
10	10422		<黒類>とひつお 焼き十し <水産練り製品> 黒はんぺん	51 53									_				69	_		170 190	66				1200	17	別名:焼きあご。頭部等を除いたもの
17	10 123		調味料及び香辛料類	33	74	110		11	43		50	04	3-4	13	01	72	0)	0,7	120	170	00	43	47	3.7	1200	17	
17	17130		<調味料類>(だし類)あごだし	21						34		48	32		30		44		70	110	180	52			1200		液状だし
17	17019		<調味料類>(だし類)かつおだし 荒節	21								38		$\overline{}$			45					37			1200		液状だし
17	17131		<調味料類>(だし類) かつおだし 本枯れ節	21									_				44									82	液状だし
17	17132		<調味料類>(だし類) 昆布だし 煮出し <調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いかなご	3.2	4.8				12			7.5					3.2				9.9				1200		液状だし
17	17133		へらか しょうゆ	47	61	120	33	11	44	39	17	56	62	9.3	77	32	53	92	140	200	78	53	48	-	1200	27	(100 g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いしる(いしり)	46	54	120	26	12	39	50	8.7	59	73	4.7	73	32	38	80	160	180	77	70	69	-	1200	33	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)
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 しょっつる	46	69	110	33	8.2	41	41	10	51	57	2.9	65	22	61	88	130	200	100	62	60	-	1200	32	(100 g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)
17	17136		<調味料類>(その他)キムチの素	14						10			1.				32				54	31			1200	14	
17	17082		<その他>酵母 パン酵母、圧搾	60	90	98	19	18	37	54	45	100	62	17	72	28	64	78	130	170	61	46	59	-	1200	23	別名:イースト
18			調理加工食品類				-																				*\ + \ - \ \ - \ \ - \ \ - \ \ - \
18	18023		松前漬け しょうゆ漬	50	87	81	24	11	36	41	28	70	49	11	50	25	68	80	110	260	94	52	47	-	1200	19	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。

更新日:2016年12月22日

(表 6

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイ シン	ロイシン	リッジ シッシ シッシ	含硫ア ミノ酸; メチオニ ン	含硫ア ミノ酸; シスチ ン	含硫アミノ酸; 合計	芳香族 アミノ 酸; フェニル アラニン	芳香族 アミノ 酸; チロシ	芳香族 アミノ酸 合計	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	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	НҮР	-	AMMO N	
			単位	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	mg /gた r んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	んぱく	mg/gたんぱく	
01				質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	質	
01	01167		<u> </u>	35	60	53	19	15	35	37	27	64	35	12	43	28	80	40	79	130	51	35	40	1	820	16	
01	01157		こめ [水稲穀粒] 精白米 インディカ米	39		35						100	36				78	55			44				970		うるち米。歩留り: 90~91%
01	01168		こめ [水稲めし] 精白米 インディカ米	39								95					74				42		47		940		精白米 51 g相当量を含む
01	01116		こめ[うるち米製品]米こうじ	37			23	19				89					69				43		48	_	900	23	
01	01169		こめ [うるち米製品] ライスペーパー	39	75	41	21	29	51	48	39	87	37	14	56	24	66	59	87	160	44	47	47		930	33	別名:生春巻きの皮
04			豆類																								
04	04095		だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 甘煮	51	87	59	10	11	22	58	35	93	41	13	54	29	72	47	130	210	45	57	55	-	1100	22	
05			種実類																								51.5 L 33.5
05	05004		えごま 乾	34	63	38	24	17	41	49	33	81	34	11	46	28	110	44	84	180	46	34	48	-	930	18	別名: あぶらえ
06	06363		野菜類 うるい 葉、生	38	66	59	16	13	29	41	32	72	41	14	50	21	53	57	100	140	56	38	47	, .	- 880	24	別名:ウリッパ、アマナ、ギンボ等 廃棄部位:株元
06	06364		かんぴょう 甘煮	43	65	49	11	8.8	20	39	13	52	36	3.4	48	20	37	47	85	310	38	52	44	_	950	23	
06	06095		しそ葉、生	43	86	56	17		29	55	36	91	45	21	57	23	53	59	100	110	54	46	42		920		試料:青じそ(別名:大葉)
06	06370			17	27	21	6.3	10	17	25	14	38	21	5.3	10	12	22	38	140	310	21	17	20		750	27	
06	06370		れんこん 甘酢れんこん	39			21		55			110	51				46	50	93		47		69	_	1000	16	
07	00571		果実類		, .	- 00				, v		110					- 10		,,,	1.0	.,		- 07		1000	10	
07	07042	798	(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	13	21	26	4.8	6.7	12	17	11	28	15	3.9	19	10	160	29	130	53	16	150	36		730	15	別名: バレンシアオレンジ
07	07156	839	(かんきつ類)レモン 果汁、生	14	22	24	6.2	9.9	16	17	11	28	16	4.9	21	9.0	21	50	300	120	21	76	79		820	57	全果に対する果汁分: 30%
07	07178		ぶどう 皮つき、生	15	27	28	6.3	9.0	15	20	15	35	24	6.8	23	21	160	70	42	150	20	74	26	-	740	20	
07	07179		マンゴー ドライマンゴー	39	67	55	16	16	32	44	26	70	39	11	51	28	57	110	82	100	43	47	44	-	- 880	14	
08			きのこ類																								
08	08053		しいたけ 乾しいたけ 甘煮	37			10		17	37		55					35				36		41		820	26	
08	08034		まつたけ生	27	48	38	7.4	11	19	30	23	52	37	8.3	34	19	36	57	57	130	34	33	35	-	660	36	廃棄部位:柄の基部(いしづき)
10	10421		魚介類 <魚類>とびうお 煮干し	46	80	91	28	11	39	40	35	75	46	12	51	37	62	58	100	140	49	35	39	3.5	970	1/	別名:あご。頭部等を除いたもの
10	10421		<魚類>とびうお 焼き干し	42			28		38	38	33	73	44	11	48		62	60	97		59		39		_		別名:焼きあご。頭部等を除いたもの
10	10423		<水産練り製品> 黒はんぺん	44			28		38			70	45	12			57	58	98		55		41			14	
17			調味料及び香辛料類																								
17	17130		<調味料類>(だし類)あごだし	6.2	13	22	2.5	1.6	4.1	10	4.1	14	9.4	0	9.0	87	13	30	21	32	55	16	10	9.0	350		液状だし
17	17019		<調味料類>(だし類)かつおだし 荒節	10	20		6.6			9.4		17	12				20	27					12				液状だし
17	17131		<調味料類>(だし類) かつおだし 本枯れ節	8.5				=			6.6	15	11				18										液状だし
17	17132		<調味料類>(だし類) 昆布だし 煮出し	4.3	6.4	5.3	2.1	14	16	5.3	4.8	10	12	0	8.0	2.1	4.3	37	570	820	13	25	13	-	1600	26	液状だし
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いかなご しょうゆ	31	40	78	22	7.3	29	26	11	37	41	6.1	51	21	35	61	89	130	52	35	32	-	770	27	(100 g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いしる(いしり)	30	35	75	17	7.9	25	32	5.6	38	47	3.0	47	20	24	51	100	120	49	45	44	-	- 750	21	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)
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 しょっつる	32	48	77	23	5.7	29	28	7.2	36	40	2.0	45	15	42	61	92	140	73	43	42	-	820	22	(100 g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)
17	17136		<調味料類>(その他)キムチの素	14			6.2	6.0	12			26					32				53		16		1100	14	
17	17082		<その他>酵母 パン酵母、圧搾	47	70	76	15	14	29	42	35	77	48	13	56	22	50	60	99	130	47	35	46		900	18	別名:イースト
18			調理加工食品類																					1	\vdash		**************************************
18	18023		松前漬け しょうゆ漬	42	73	67	20	9.4	30	34	24	58	41	9.2	42	21	57	67	88	220	78	44	39	-	- 980	16	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

	以(「しま] / 江旦作用とひ!	- -	41H (187	HAA									可食	部 100																						可食音	В 100 g	当たり	J									
			-								Ι			脂	肪	Ī	餕	飽	和										— 価	不	飽	和		Т	脂	1	肪	酸		価	不	飽	和					
索								n	n-3系	n-6系	4:0	6:0	7:0 8:	:0 10:0	12:0	0 13:0	14:0	15:0 1:		6:0 16:0 iso		17:0 ant	18:0 20	:0 22:0	24:0	10:1	14:1		:1 17:1		18:1 n-9	20	:1 22:1	24:1 16	6:2 16:3	16:4				20:2	20:3		:4 20:5		22:2 22 n	:4 22:5 6 n-3	22:5 22 n-6 n-	6 3
引		-t	RE:			_	*	8	多価	多価	酪	^ +	ヘプク	ナ デカ	ラウ	トリ	<u>۽</u> ا	ペン	ペーノン	パパルル	ヘプ	プ	7 7	7 ×	グー	デセ	E U	ペンタ	パープ		レ	シスコ	۲ ۱ =	F =	+ +	^ +	IJ	α	y オ ク	イコ	イコ	イ 7 コ ラ	7 イ	ヘン	۲ = =	. k . ⊐	۲ ۲ = ت	同
番	食 品 名	水分		総	飽	価不飽	何 7	而不饱	価不飽和	価 不 飽 和	酸	サン	プタン酸	タン酸	11	デ カ	スチ	h l	<i>a</i> } :	- 1 -	タデ	タデ	アコリシ	・設	1	設		デート	・ デ	8+	イン	バーシ	・セン	5 t	サーザトデーデリ	サテ	ル	リノ	リタラ	サジ	サト	サ キ テ ト	サペ	イペコン	サッカジラ	サペ	サペヘ	定 備 考
号		"	,	뮬	和	飽 和	館		和	和		酸	酸配	菱	酸	設	酸	プデカン酸	カート	かりを設定している。	カン	カン	ン酸酸	ģ	リン酸		1	セン酸	ィーン		酸	クセン	酸	セン酸	カーカエン酸	カラエン	酸	レン酸	レーカラン	エン酸		トラー	と タ	サタエ	エートンニラ	タ	ン キ	酸
*																		田灰 日			睞	篏			腋		酸	既置				設		:	とは、一般	酸		100		腹		エン 融	エン酸	酸	1 2	・・・ン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	エン酸酸	
																																		"	*							mx .	mx.			, mx		
	±0.4⊼	(I			g)	(mg)	(<u> </u>							mg)
	穀類 キヌア																																															
	玄穀	12.2	3.2	2 68	0.33	0.7	77 1	1 52	0 19	1.34	_	_	_		0	0 -	. 4	2		270	- 2	_	17	12 19	8	0	0	0	2 1	690	670	23	39 39	4	0 (0 0	1300	190	0	0 3	1	0	0 (0 0	0	0 0	0	0 47
	-w									1.0																																						
	[水稲穀粒]																																															
	精白米																																															
87	インディカ米	13.7	0.9	0.73	0.30	0.1	15 (0.26	0.01	0.25	-	-	-	-	0 1	Tr -	15	Tr	-	260	- 1	-	21	2 1	4	0	0	0	1 0	150	140	4	2 0	0	0 0	0 0	250	10	0	0 0	0	0	0 (0	0	0 0	0	0 18 うるち米。歩留り: 90~91 %
	[水稲めし]																																															
	精白米																																															
	インディカ米	54.0	0.4	0.30	0.15	0.0	03 (0.12	Tr	0.12	-	-	-	-	0	0 -	6	Tr	-	120	- 0	-	10	1 1	2	0	0	0	Tr 0	31	30	1	1 0	0	0 0	0 0	120	5	0	0 0	0	0	0 0	0	0	0 0	0	0 6 精白米 51 g相当量を含む
	[うるち米製品]																																															
128	米こうじ	33.0	1.7	1.35	0.49	0.3	33 (0.50	0.01	0.49	-	-	-	-	0	0 -	14	6	-	400	- 4	-	51	4 0	11	0	0	0	5 2	320	310	8	3 1	0	0 (0 0	490	11	0	0 1	0	0	0 0	0	0	0 0	0	0 22
	ライスペーパー	13.2	0.3	0.19	0.09	0.0)5 (0.03	Tr	0.03	-	-	-	-	0 1	Tr -	2	Tr	-	75	- 1	-	7	1 0	0	0	0	0	Tr Tr	48	47	1	1 0	0	0 0	0 0	28	4	0	о о	Tr	0	0 0	0	0	0 0	0	0 21 別名:生春巻きの皮
	豆類																																															
	だいず																																															
	[豆腐・油揚げ類]																																															
	油揚げ																																															
	甘煮	54.9	13.0	11.41	1.60	4.1	11 5	5.57	0.75	4.82	-	-	-	-	0	0 -	9	4	- 1	100	- 10	-	390	47 41	16	0	0	0	15 7	4000	3800	210	60 0	0	0 (0 0	4800	750	0	0 5	0	0	0 (0	0	0 0	0	0 140
	野菜類																																															
	うるい																																															別名:ウリッパ、アマナ、ギンボ
	葉、生	92.8	0.4	0.23	0.06	0.0)1 (0.14	0.07	0.08	-	-	-	- 1	Γr	1 -	1	Tr	-	49	- Tr	-	4	1 2	4	0	0	0	2 Tr	5	3	1	Tr 0	0	0 (0 0	75	65	0	0 0	0	0	0 0	0	0	0 0	0	0 22 廃棄部位: 株元
	(トマト類)																																															
	ドライトマト	9.5	2.1	1.08	0.30	0.1	15 (0.60	0.06	0.53	-	-	-	-	0 1	Tr -	3	1	-	220	- 3	-	54	8 5	5	0	0	0	6 Tr	140	130	11	1 2	0	Tr (0 0	530	59	0	0 1	1	0	0 (0 1	0	0 0	0	0 34
	果実類																																															
	ぶどう 皮つき、生	01 7	0.2	0.05	0.02		- ,	0.02	Tr	0.02					•					10				1 2					T- 0		2	т.					17	,				•						0 5
	マンゴー	01.7	0.2	0.03	0.02		"	0.02	"	0.02	-				0	-		U	-	10	- "		•	1 2	1			· ·	" "		2	"		,			"	4		0 0		Ü			U	0 0	, u	3
	ドライマンゴー	9.2	0.7	0.24	0.11	0.1	14 (0.07	0.02	0.03				_	0 1	Tr .		Tr		97	- Tr	-	2	Tr 1	2				61 Tr	76	44	22					22	22			_	0					0	0 22
	きのこ類	9.3	0.7	0.34	0.11	0.1		0.07	0.03	0.03						-	,	••		31				-	-				01 11	10		32				0	32	33		-						0 0		0 22
	まつたけ																																															試料:天然物
972		88.3	0.6	0.32	0.06	0.1	10 (0.06	0	0.06	-	-	-	-	0 1	Tr -	1	4	-	26	- 2	-	24	0 0	3	0	0	0	2 Tr	36	30	6	60 Tr	Tr	0 0	0 0	57	Tr	0	0 Tr	Tr	0	0 0	0 0	0	0 0	0	0 110 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
	煮干し	12.5	2.2	1.09	0.37	0.1	14 (0.53	0.46	0.07	-	-	-	-	0	0 -	21	8	-	210	- 14	-	120	3 0	0	0	0	0	20 2	84	58	27	13 12	3	1 (0 0	11	4	0	4 3	0	3	34 56	6 0	0	3 25	19 3	70 62 頭部等を除いたもの
	焼き干し	11.8	3.3	1.51	0.56	0.2	26 (0.58	0.49	0.08	-	-	-	-	0	0 -	50	14	-	320	- 20	-	150	5 2	4	0	0	0	47 5	140	110	38	30 30	6	2 2	2 0	18	7	0	8 4	3	5	34 69	2	0	4 30	22 3	70 100 別名:焼きあご。頭部等を除い
	<水産練り製品>																		-																													
	黒はんぺん	70.4	2.9	2.00	0.68	0.6	59 (0.52	0.41	0.08	-	-	-	-	0	2 -	120	10	-	410	- 13	-	110	9 2	2	0	1	0 1	00 5	320	260	56 1	30 120	17	10 8	8 13	45	22	0 3	1 5	3	12	18 150	6	0	2 31	6 1	60 110
	調味料類及び香辛料類																																															
	<調味料類>						***************************************																																									
	(調味ソース類)																		***************************************																													
	魚醤油						***************************************																																									(100 - 02 0 1 100 1
	いかなごしょうゆ	63.0	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	0 0	0	0	0	0 0	0	0	0 (0	0	0 0	0	0 0 * (100 g: 82.0 ml、100 ml: 121.4 *第3章参照。C4:0 iso 0 mg
																			-	-																												別名:原材料がいかの場合はしい場合はいしる又はよしる
	いしる(いしり)	61.2	0	0	C)	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	0 0	0	0	0 0	0	0	0 0	0	0 (100 g: 81.4 ml、100 ml: 122.9 C4:0 iso 0 mg
	11-07	60.5		_					اء	_					•		_		-											_									•									
	しょっつる	69.4	0	0	C		U	0	0	0	-	-	-	-	U	0 -	0	0	-	0	- 0	-	0	0 0	0	0	0	0	0 0	0	0	0	0 0	0	0 (0	0	O	U	0	0	0	0 (0	0	υ 0	0	0 (100 g: 83.1 ml, 100 ml: 120 C4:0 iso 0 mg
1	(その他)		1			1	3				1					1	1		}	1				1	3	1			1			1	1	1		1			1						1			1 1

2015年版(七訂)追補2016年 脂肪酸第1表

	#** C ##* / ### 1115 = "																																																											
食品番号*	食 品 名	水分	脂質	総 館 量 和	- 「 - イフ 2 1 1 オ	一価不飽和	多価不飽和	-3系 n3系 n3系 n-	多価不飽和	4:0 6:0 6:4		脂	100 g 10:0 デカン酸	肪	酸	ミリスチン	an ペンタデカン	和 0 16:0 t t) 16:(d iso パルミチン酸	ヘプタデカン	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン 酸	14:1 ミリストレイン酸	ペンタデセン	16:1 パルミトレイン酸	17:1	18:	R 和::19 n n	1	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジェン酸	脂	Í	:4 1	100 g 	酸 18:3	18:3	多 18:4 n-3 オクタデカ でトラエン酸	価: 20:2 n-6 イコサジェン酸	不 20:3 n-6 イコサトリエン酸	能20:4 n-3 イコサテトラエン酸	1 和 20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n ヘンイコサ ペンタエン酸	ドコサジエン酸	n-6 ドコサテトラエ	n-3 ドコサペンタエ	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	n-3 ドコサヘキサエ	未同定脂肪酸		備考		
		(g)	(<u> </u>					mg			<u> </u>)	(<u> </u>		<u> </u>										m	Į								<u> </u>	<u> </u>)				
	調理加工食品類																							-		Ì																			-															_
	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	- 2	00	-	-	45	1	1	0	(0 0	c	12	1	56	36	20	32	7	4	c		0	0	7	2	0	3	1	1 () ;	2 1	5 12	0 2	0	0	5	2	300	29	液汁を除いたも こ等を含む	の。するめ、	昆布、かる	fの

^{*}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2表

		脂質1g当た	り脂肪酸	Ι					脂肪	酸総量	± 100 g	当た	り脂脂	方 酸							=									E	脂肪	酸総	量 100	g 当	たり	脂肪	後											
	索引食品名号*	総 飽 量 和		酸	6:0 7:0 ヘキサン酸酸酸	オクタ	デカ・	ラウリン教 を を を を を を を を を を を を を	ミリスチ	ペンタデ	i:0 16:0 nt パルド	iso パルミチン酸		ant ヘ プ タ デ	8:0 20 ステアリン酸 耐	ベヘン酸	リグノ	10:1 デ セ	ミリストレ			16:1 1 パルミトレイン酸		オレイ	n-7 シ ス - バ		ドコセン	24:1 テトラコセン酸	^ ±	_	` ,	n-6 i リ ノ ー	n-3 n α - リノレン酸	1-6 π· γ オクタデ	-3 n	0:2 20: -6 n-	6 n-3	4 20:4 3 n-6 アラキドン酸	6 n-3	3	ドコサジェ	n-6 ド コ サ テ	n-3		n-3		備 考	
	穀類																					Ì																										
	キヌア																																															
01167	玄穀	837 104	242 477	-	-		0	0	- 0.2	0.1	- 10.0	-	0.1	-	0.6	0.5	7 0.3	0	0	0		0.1	Tr 25	.7 24.	0.9	1.5	1.5	0.2	0	0	0	49.8	7.0	0	0	0.1	Tr	0	0	0	0 0	0	0	0 0	0	1.8		
	こめ																																															
	[水稲穀粒]																																															
	精白米																																															
01152	インディカ米	844 350	172 300	-	-		0	Tr	- 2.0	0.1	- 35.5	-	0.1	-	2.8	0.3	2 0.5	0	0	0		0.1	0 20	.0 19.	0.6	0.3	0	0	0	0	0	34.2	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0 0	0	0 (0	0	2.5	うるち米。歩留り: 90 %~ 91 %	
	[水稲めし]																																															
	精白米																																															
01168	インディカ米	689 330	73 273	-	-		0	0	- 2.0	0.1	- 41.1	-	0	-	3.3	0.3	3 0.7	0	0	0		0.1	0 10	10.	0.3	0.2	0	0	0	0	0	38.1	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0 0	0	0 (0	0	1.9	精白米 51 g相当量を含む	
	[うるち米製品]																																															
01116	128 米こうじ	791 289	193 296	-	-		0	0	- 1.0	0.4	- 29.9	-	0.3	-	3.8).3	0.8	0	0	0		0.4	0.2 23	23.	0.6	0.2	0.1	0	0	0	0	36.5	0.8	0	0	0.1	0	0	0	0	0 0	0	0 (0 0	0	1.6		
01169	ライスペーパー	575 264	149 98	-	-		Tr	0.1	- 1.1	0.2	- 39.8	-	0.7	-	3.6).4	0 (0	0	0		0.2	0.1 25	.3 24.	7 0.6	0.3	0	0	0	0	0	14.9	2.1	0	0	0 0	.1	0	0	0	0 0	0	0 (0 0	0	11.3	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	876 123	315 427	_	-		0	0	- 0.1	Tr	- 9.5	-	0.1	-	3.4 (0.4 0.	4 0.1	0	0	0		0.1	0.1 35	i.3 33.	1.9	0.5	0	0	0	0	0	42.2	6.6	0	0	Tr	0	0	0	0	0 () (0 (0 0	0	1.2		
	野菜類																																															
	うるい																																														別名:ウリッパ、アマナ、ギンボ等	
06363	葉、生	546 145	19 330	-	-		0.2	0.2	- 0.3	0.1	- 21.0	-	0.2	-	1.5).5 1.	0 1.5	0	0	0		1.0	0.1 2	1.1	0.6	0.2	0	0	0	0	0	32.5	28.0	0	0	0	0	0	0	0	0 0	0	0 (0 0	0	9.5	廃棄部位:株元	
	(トマト類)																																															
06370	ドライトマト	512 143	70 283	-	-		0	Tr	- 0.2	0.1	- 20.6	-	0.3	-	5.0	0.7 0.	5 0.4	0	0	0		0.6	Tr 12	2.7 11.	7 1.0	0.1	0.2	0	Tr	0	0	49.5	5.5	0	0	0.1 0	.1	0	0	0 0.	1 (0	0 (0 0	0	3.1		
	果実類																																															
	ぶどう																																															
07178	皮つき、生	282 97	17 137	-	-		0	0.2	- o	0.2	- 23.1	-	0.5	-	3.0	.7 4.	.0 1.6	0	0	0		0.7	0 5	i.4 4.	1.0	0.2	0	0	0	0	0	38.5	9.4	0	0	0.1	.6	0	0	0	0 0	0	0 (0	0	10.9		
	マンゴー																																															
07179	ドライマンゴー	518 167	211 107	1 -	-		0	0.1	- 1.4	0.1	- 28.8	-	0.1	-	0.8	0.1 0.	2 0.7	0	0	0		18.1	0.1 22	2.6 13.	9.6	0	0	0	1.5	0	0	9.4	9.7	0	0	0	0	0	0	0	0 () (0 (0 0) (6.4		
	きのこ類																																															
	まつたけ																																														試料:天然物	
08034	972 生	538 101	164 95	-	-		0	0.1	- 0.2	1.2	- 8.1	-	0.7	-	7.5	0	0 1.0	0	0	0		0.6	0.1 11	.1 9.	1.9	18.6	0.1	0.1	0	0	0	17.6	0.1	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0 (0	0 (0 0	0	33.0	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	505 170			-		0	0		8.0	- 18.9		1.2		10.6			0		0																											頭部等を除いたもの	
10422	焼き干し	456 170	79 176	-	-		0	0	- 3.3	0.9	- 21.2	-	1.3	-	9.8	0.4 0.	1 0.3	0	0	0		3.1	0.3).5 7.	2.5	2.0	2.0	0.4	0.2	0.1	0	1.2	0.5	0	0.5	0.3	.2 0.	.3 2.	2.3 4	.6 0.	1 (0.2	2 2.0	0 1.5	24.8	6.7	別名:焼きあご。頭部等を除いたもの	カ
	<水産練り製品>																																															
10423	黒はんぺん	695 236	240 182	-	-		0	0.1	- 6.1	0.5	- 20.4		0.6	-	5.6	0.4 0.	1 0.1	0	Tr	0		5.1	0.2 15	i.9 13.	2.8	6.5	5.8	0.8	0.5	0.4	0.6	2.2	1.1	0	1.6	0.2 0	.2 0.	.6 0.	.9 7	.4 0.	3 (0.1	1 1.0	6 0.3	8.2	2 5.4		

2015年版(七訂)追補2016年 脂肪酸第2表

		脂質1g	当たり)脂肪	餕						腓	旨 肪 酸	総量	100 g ≝	当たり	脂肪	酸						_	_										脂肪	酸総	量 100	0 g 当	たり	脂肪	酸											
											-		飽和							- 1	- 価						— 個	不飽	和										多価	五 不 館	包和										
3	\$				4:0	0 6:	0 7:0	8:0	10:0	12:0	13:0 1	4:0 15	:0 15:0 ant	16:0	16:0 iso		7:0 18: nt	0 20:0	22:0	24:0	10:1 1	4:1 15	5:1	16	6:1 17	7:1	18 n-	:1 .9 n-1		:1 22:	1 24:1	1 16:2	16:3					18:4 20 n-3 n								22:5 n-3					
	食品名		飽	一 多	6 酸	2 +	, , ,	1 ク	デカン酸	ラウリン酸	デー:	リスチ	タデ	ルミチ	ルミチ	プタデ	ターアデーリ	ラキジ		セ	セン酸	ミリストラ	タデ	ر : ا	パルカラ	プ タ デ 言	ا 1 2 H	シスーパク	コセン	コセン	, , ,	サデ	キ サト デリ	ヘキサテト	リノール	α 	リノラ	タテー・	サーサジート	ナ サ	・ド	; コ サ ペ	ンイペコン	/ ジ	サテ	ドコサペ	Ŕ	ドコサヘ	未同定脂	備 考	
-	,	<u> </u>		和 利		B	夏 一酸	. 酸			酸	酸し	カン酸酸	酸	酸	カン酸	シー酸	対し、設定は、対象の対象を表現し、対象を表現しまし、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現り、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現しまし、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現り、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現しまし、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現り は、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、対象を表現し、しまし、対象を表現し、しましし、対象を表現し、しましし、しましし、しましし、しましし、とし、としましましし、としましまししましましし、としましましまししましましましま		リン酸		レーセンを	- I	:	レーイン酸	,	E	ソセン酸		1 酸	セン酸	ジ	カエン酸	エ		レン酸	ン	カラエン酸	ン コ酸 ン	. -	酸:		サタエン酸	ン酸	ラエン	ンタエン酸	タエン	ヤサエン	肪 酸		
		(mg .) (g))		(. g												.)		
	調味料類及び香辛料類																																																		
	<調味料類>																																																		
	(調味ソース類)																																																		
	魚醤油																																																		
17133	いかなごしょうゆ	416* 1	0 *	3	3 -	*	-	-	- 0.5	Tr	-	0.2	Tr	- 0.8	-	1.9	- 11	.5 T	r 0.8	0	0	0	0		0.1	0	0.5	0.5	Tr	Tr 0).1	0	0	Tr	0.1	Tr	0	0	0	Tr	0	Tr 0	.3	0 0	0 0	0.2	0	0		00 g: 82.0 ml、100 ml: 121. :第3章参照。C4:0 iso 0 g	9 g)
17134	いしる(いしり)	129	56	27	23	-	-	-	- o	0.7	-	2.9	0.6	- 21.0	-	1.8	- 9	0.6 0.9	5 8.6	0	0	0	0		1.3	0 1	6.2 14	4.9 1	.2 2	2.8 0	0.3	0	0	0.8	2.5	0.7	0	0	0	0.4	0 0	0.5 5	.6	0 0	0 0	1.7	0	5.8 1	17.8 わ	名:原材料がいかの場合は し等の場合はいしる又はよ 00g: 81.4 ml、100 ml: 122. 4:0 iso 0 g	いしり、い しる等 9g)
17135	しょっつる	156	56	24	10	-	-	-	- 0	0.9	-	1.7	0.4	- 14.6	-	3.3	- 9).9	10.5	0	0	0	0		0.5	0 1	4.5 13	3.7 0	.9	0	0	0	0	0	0.9	0.3	0	0	0	0.4	0	0 3	.0	0 0	0 0	1.9	0	0 4	42.9 (1)	00 g: 83.1 ml, 100 ml: 120 4:0 iso 0 g	3 g)
	(その他)																																																		
17136	キムチの素	735	180	126 4	17	-	-	-	- Tr	0.6	-	3.1	0.2	- 16.6	-	0.4	- 2	2.7 0.4	4 0.3	0.2	0	Tr	0		1.4	0.1 1	3.9 1	1.8 2	.0 1	1.1 0	0.6	.1 0.	0	0.1	44.9	4.4	0	0.7	0.1	0.1 0	0.1 0	0.3 2	.6 0.	1 (0 0	0.2	0	3.1	1.7		
	調理加工食品類																																																		
	松前漬け																																																		
18023	しょうゆ漬け	613	195	78 3	20	-	-	-	- 0	Tr	-	2.0	0.4	- 23.3	-	0.6	- 5	i.2 0.i	2 0.1	0	0	0	0		1.3	0.1	6.4	4.1 2	.2 3	3.7 0	0.8	.5 (0	0	0.8	0.3	0	0.4	0.1	0 0).2 1	1.7 13	.2 0.	2 (0 0	0.6	0.3	34.5	3.3 ^液	汁を除いたもの。するめ、鼠 等を含む	布、かずの

^{*}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。

日本食品標準成分表2015年版(七訂) 脂肪酸成分表 編

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

(表9)

10 10 10 10 10 10 10 10																																																L			
Fig. 10 Fig.	食品 食品番号	索引番 号 * 食品名	脂料	防酸 飽和 注量 防i	一価不 飽和脂 肪酸	多価不 飽和脂 肪酸	n-3系 多価不 飽和 脂肪酸	n-6系 多価不 飽和 脂肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサ ^ ン酸 :	7:0 8: ハプタ オク ン酸 面	:0 10: プタン デカ 酸 酸) 12:0 ン ラウリン 酸	13:0 トリデカ ン酸	14:0 パミリスチ テン酸	15:0 15:0 ペンタ ペン デカン デ:酸	ant 16:0 レタ パル カン チンi	16:0 iso ミ パルミ 変 チン酸	17:0 ヘプタ デカン 酸	17:0 ant ヘプタ デカン 酸	18:0 2((テア ア:)ン酸 ジ):0 22:0 ラキ べへご v酸 酸	24:0 リグノセ リン酸	10:1 デセン 酸	14:1 ミリスト レイン 酸	15:1 16:1 ペンタ パル3 デセン レイ2 酸 酸	1 17:1 計 ヘプ: ン デセ: 酸	l タ 18:1 ン 計	18:1 n- 9 オレイ ン酸	18:1 n - 7 2 シス-バ イ クセン 酸	20:1 22: コセ ドコ・ レ酸 酸	:1 24:1 セン テトラ (セン)	16:2 ヘキサ デカジ エン酸	16:3 ヘキサ デカトリ エン酸	16:4 キサ ヘブ カテト デカ コエン 酸	2 18:2 「タ オクタ Iジ デカジ 酸 エン酸	18:2 n- 6 ス リノー デ ル酸 コ	こン酸ン	ノレ γ-リノI 酸 ン酸	レデカテト ラエン	6 イコサ 1 ジエン 融	6 (コサト イ: リエン テト 融 、	3 20:4 / コサ 6 ラエ アラキ ン耐 ン耐	ペンタ	コサペ ンタエン	22:2 ドコサ ジェン 酸	6 ドコサ ド: トラエ ペ ン酸 エ	3 6 コサ ドコ ンタ ペン ン酸 エン	3 サ ドコサ タ ヘキサ 酸 エン酸	未同定 脂肪酸	備考
No. No.			Tagnames FA	CID FAS	AT FAMS	FAPU	FAPUN 3	FAPUN 6	F4D0	F6D0 F	F7D0 F8	D0 F10I	00 F12D0	F13D0	F14D0 F1	15D0 F15	D0S F16I	0 F16D0I	F17D0	F17D0 AI F	18D0 F20	D0 F22D	0 F24D0	F10D1 I	F14D1 I	F15D1 F16D	01 F17D	01 F18D1	F18D1	F18D1		D1 F24E						18D3 F18 N	D3 F18D 3 N6	03 F18D4 N3	F20D2 I N6	F20D3 F20 N6 N	0D4 F20D	04 F20D5	5 F21D5	I Francis I F	22D4 F2 N6 1	2D5 F22l N3 N6	D5 F22D6 6 N3	FAUN	
2 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日			単 位 ^{mg}	/g 脂 mg/g 質 質	,脂 mg/g 脂	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 i	mg/g 脂 g	mg/g脂 m 質	g/g 脂 mg/g 質 g	g脂 mg/g 唯 與	脂 mg/g 脂 質	mg/g 脂 ɪ 質	mg/g 脂 mg 質	g/g脂 mg/ 質 f	g脂 mg/g 質	脂 mg/g 脂 質	mg/g 脂 i 質	mg/g 脂 m 質	g/g 脂 mg/ 質 1	g脂 mg/g l 化 質	脂 mg/g 脂 質	mg/g 脂 n 質	ng/g 脂 n 質	ng/g 脂 mg/g 質 質	脂 mg/g 質	脂 mg/g 脂 質	mg/g 脂 ɪ 質	mg/g 脂 mg 質	g/g 脂 mg/g 質 質	脂 mg/g 質	脂 mg/g 脂 質	mg/g 脂 m 質	g/g 脂 mg/g 質 質	脂 mg/g 脂	mg/g 脂 m 質	ig/g 脂 mg/g 質 第	g脂 mg/g l L 質	脂 mg/g 脂 質	mg/g 脂 n 質	ng/g 脂 mg/ 質 1	/g 脂 mg/g 質 質	脂 mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 m 質	ng/g 脂 mg 質	/g 脂 mg/g 質 質	脂 mg/g 脂		
2 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	01	穀類											-										-	-																											
1 1 1 2 2 2 2 2 2 2	01 01167			837	104 242	2 477	7 58	418	-	-	-	-	0 0	-	1	1	-	34 -	1	-	5	4	6 2	0	0	0	1 1	Tr 220	210	7	12	12	1 0	0	0		420		58	0 0	1	Tr	0	0	0 0	0	0	0	0 (15	
10 10 12 10 12 12 13 13 13 13 13 13	01 01152	87 こめ [水稲穀粒] 精白米 インディカメ	*		350 172	2 300	0 12	288	-	-	-	-	0 Tr	-	17	1	- 3	- 00	1	-	24	3	1 4	0	0	0	1	0 170	160	5	2	0	0 0	0	0		290		12	0 0	0	0	0	0	0 0	0	0	0	0 (21 5	るち米。歩留り: 90 %~ 91 %
1 1 1 2 2 2 2 2 2 2	01 01168	こめ [水稲めし] 精白米 インディカ米	k	689	330 73	3 273	3 10	263		-			0} 0		14	1	- 2	30 -	0	_	23	2	2 5	0	0	0	1	0 71	69	2	1	0	0 0	0	0		260		10	0 0	0	0	0	0	0 0	0	0	0	0 (13 精	白米 51 g相当量を含む
10 10 10 10 10 10 10 10	01 01116	128 こめ [うるち米製品] 米こうじ		791	289 193	3 296	6 7	289	-		-	-	0 0		8	3	- 2	10	2		30	3	0 6	0	0	0	3	1 190	180	5	2	Tr	0 0	0	0	-	290		7	0 0	1	0	0	0	0 0	0	0	0	0 (13	
Column C	01 01169	こめ [うるち米製品] ライスペーパー		575	264 149	9 98	8 12	86	-	-	-		Tr 1	-	6	1	- 2	30 -	4	-	21	2	0 0	0{	0	0	1	Tr 150	140	4	2	0	0 0	0	0	!	85		12	0 0	0	Tr	0	0	0 0	0	0	0	0 (65 別	名:生春巻きの皮
特別		豆類																																																	
10 10 10 10 10 10 10 10	04 04095	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 甘	煮	876	123 315	5 427	7 57	370	-		-		0 0	-	1	Tr	-	- 33	1	-	30	4	3 1	0	0	0	1	1 310	290	16	5	0	0 0	0	0		370		57	0 0	Tr	0	0	0	0 0	0	0	0	0 (11	
10 10 10 10 10 10 10 10	06	野菜類																																																	
# 無数				546	145 19	330	153	177	-	-	-	-	1 1	-	2	Tr	- 1	- 10	1	-	8	3	5 8	0	0	0	6	Tr 12	8	3	1	0	0 0	0	0		180	-	150	0 0	0	0	0	0	0 0	0	0	0	0 (52 別廃	名:ウリッパ、アマナ、ギンボ等 棄部位:株元
9 付けた またまでは 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	06 06370			512	143 70	0 283	3 29	254	-	-	-	-[0 Tr	-	1	1	- 1	10 -	1	-	26	4	2] 2	0	0	0	3	Tr 65	60	5	1	1	0 Tr	0	0		250	=	28	0 0	Tr	Tr	0	0	0 1	0	0	0	0 (16	
97 付けた マブロー ディア・ディア・ディア・ディア・ディア・ディア・ディア・ディア・ディア・ディア・	07																						-	-																			- 1		1						
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		ぶどう 皮つき、生			77:	7 137	7 26	110	-	-	-		0 1	-	0	1	-	65 -	2	-	9	5	1 4	0{	0	0	2	0 15	12	3	Tr	0	0 0	0	0		110	-	26	0 0	Tr	2	0]	0	0 0	0	0	0	0 (31	
3.00 000 9/2 2-7-12 2-10 1 0 1 1 1 0 0 0 0 1 1 1 0 0 0 0 0 0	07 07179	マンゴー ドライマンゴー		518	167 211	1 107	7 50	49	-	-	-	-[0 1	-	7	1	- 1	50 -	1	-	4	1	1 4	0	0	0	94	1 120	67	50	0	0	0 8	0	0		49	-	50	0 0	0	0	0	0	0 0	0	0	0	0 (33	
3.00 000 9/2 2-7-12 2-10 1 0 1 1 1 0 0 0 0 1 1 1 0 0 0 0 0 0	08	きのこ類																																																	
10 10422 〈無常とびが治療等手し 456 170 79 176 149 26 0 0 1 15 4 - 97 - 6 - 45 2 1 1 0 0 0 14 1 43 32 11 9 9 2 1 Tr 0 1 5 2 2 0 1 1 1 1 10 21 Tr 0 1 9 7 110 30 26 張寿元、銀飾等を除いたも 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	08 08034	972 まつたけ 生		538	101 164	4 95	5 Tr	95	-	-	-		0 Tr	-	1	6	-	14 -	4	-	40	0	0 5	0	0	0	3 1	Tr 60	49	10	100	Tr	Γr 0	0	0		95	-	Tr	0 0	Tr	Tr	0	0	0 0	0	0	0	0 (180 試き	料: 天然物。廃棄部位: 柄の基)
10 10422 〈無常とびが治療等手し 456 170 79 176 149 26 0 0 1 15 4 - 97 - 6 - 45 2 1 1 0 0 0 14 1 43 32 11 9 9 2 1 Tr 0 1 5 2 2 0 1 1 1 1 10 21 Tr 0 1 9 7 110 30 26 張寿元、銀飾等を除いたも 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	10	魚介類											-											-																											
10 10423 <大産博り類語) 置はたべん 65 236 240 182 144 27 0 1 - 43 4 - 140 - 4 - 39 3 1 0 Tr 0 36 2 110 91 20 45 40 6 53 2 0 1 11 2 57 38 17 17 17 17 17 17 17		<魚類>とびうお 煮干し		505	170 62	2 244	4 211	32	-	-	-	-	0 0	-	10	4	-	95 -	6	-	54	1	0 0	0	0	0	9	1 39	27	12	6	5	2 1	0	0		5	=	2	0 2	1	0	1	16 2	6 0	0	1	12	9 170		
7						9 176	6 149	26	-	-	-	-	0 0	-	15	4	-	97 -	6	-	45	2	1 1	0{	0	0	14	1 43	32	11	9	9	2 1	Tr	0		5		2	0 2	1	1	1	10 2	1 Tr	0	1	9			名:焼きあご。頭部等を除いた
17 17133	10 10423	<水産練り製品> 黒はんぺん		695	236 240	0 182	2 144	27	-	-	-	[0 1	-	43	4	- 1	40 -	4	-	39	3	1 1	0	Tr	0	36	2 110	91	20	45	40	6 3	3	4		16		8	0 11	2	1	4	6 5	1 2	0	1	11	2 5	7 38	
17 17133	17	調味料及び香辛料類																						1																			-								
17 17134	17 17133	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 しょうゆ	いかなご 4	16* 1	0* 3	3 3	3 2	1	-*	-	-	-	0 Tr	-	1	Tr	-	4 -	Tr	-	2	0	3 0	0	0	0	Tr	0 2	2	Tr	Tr	Tr	0 0	0	Tr	-	Tr	-	0	0 0	0	Tr	0	Tr	1 0	0	0	1	0 0	400 *	:第3章参照
17 17 17 17 17 17 17 18 19 19 19 19 19 19 19	17 17134	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 (リ)	いしる(い	129	56 27	7 23	3 18	4	-	-	-	-	0 1	-	4	1	-	27 -	2	-	10	1	1 0	0	0	0	2	0 21	19	2	4	Tr	0 0	0	1	-	3	-	1	0 0	0	Tr	0	1	7 0	0	0	2	0 8	23 (10	等の場合はいしる又はよしる等 00g: 81.4ml、100ml: 122.9g
17 17136 <調味料類>(その他)キムチの素 735 180 126 417 82 334 Tr 4 23 1 122 - 3 - 20 3 2 2 0 Tr 0 10 1 102 87 15 8 4 1 1 0 Tr 330 332 0 5 1 Tr 1 2 19 1 0 0 2 0 23 12 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	17 17135	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油	しょっつる	156	56 24	4 10	0 8	2	-	-	-	-	0 1	-	3	1	-	23 -	3	-	9	0 1	6 0	0	0	0	1	0 23	21	1	0	0	0 0	0	0		- 1	-	Tr	0 0	0	1	0	0	5 0	0	0	3	0 (67 C4	00 g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g
10 10000 明神海は (この海は	17 17136	<調味料類>(その他)キムチの素		735	180 126	6 417	7 82	334		-			Tr 4	1 -	23	- 1	- 1	22 -	3	-	20	3	2 2	0	Tr	0	10	1 102	87	15	8	4	1 1	0	Tr		330		32	0 5	1	Tr	1	2 1	9 1	. 0	0	2	0 23	3 12	
10 10000 明神海は (この海は	18	知理加工食品類 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				1	. 02	554					-		- 20	-1						-1-	1 1	-		-	-	102	- 07	- 10	-	-1-	1				350			-	1		-1-	1	1	一十		_		1 - 12	
	18 18023			613	195 78	8 320	302	18	-	-	-	-	0 Tr	-	12	2	- 1	40 -	4	-	32	1	1 0	0	0	0	8	Tr 39	25	14	23	5	3 0	0	0		- 5	-	2	0 2	1	0	1	11 8	1 1	0	0	4	2 210	20 液	汁を除いたもの。するめ、昆布 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 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

																可食部100 g当たり
食	索			利				利用	可能炭	水化	物			糖アル	コール	
	引		水	利 用 可 能単		~*		ガー				٠ ـ		y	マ	
品	番	食 品 名	分	能炭 水化	でん	ぶどう糖	果	ラクト	しょ	麦 芽 糖	乳	レハロ	計	ルビト	ムニィ	備考
省	B 号			小量 物シ	粉	糖	糖	トース	糖	糖	糖	ス		ル	ル	
号	*		(g .)	
		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 51 g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: 64.7 g
		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:ウリッパ、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	8.0	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

2013	—— //		+ <i>1</i> ;	火小门		196 J.	1 10	443	×		20157		11/10·01	少女文	15 X T	可食部100 g当たり
食	索			利				利用	可能炭	水化	物			糖アル	コール	
	引			用 可 ₍				ガ				۲		ソ	マ	
品		食品名	水分	能単 炭糖	でん	ぶどう糖	果	ラク	しょ	麦芽糖	乳	レハ	計	ルビ	ンニ	
番	番	K III I	ח	水当 化量	ん粉	う 糖	糖	7—1	糖	糖	糖	ロース	н	- -	:7	,,,,
号	号 *			物〜				ス				^		ル	ル	
		果実類	(g .					<u>.</u>)	
		(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														でん粉は英国成分表、ガラクトー
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	-	-	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
		パインアップル														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	i	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―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)

			т /;	~//\	נאן ט	1%.7.	· 八八	בידי				1 /100 (-	, HI / 10 'S	***		可食部100 g当たり
食	索			利				利用	可能炭	水化	物		1	糖アル	コール	
	引		-14	用可众				ガ				7		ソ	マ	
品		食 品 名	水分	能単 炭糖 水当	でん	ぶどう糖	果	ラク・	しょ	麦 芽 糖	乳	レハ	計	ルビ	ン ニ	
番	番	X III I	/1	化量	粉	う 糖	糖	トース	糖	糖	糖	ロース	ш		- 1	
号	号 *			物〜										ル	ル	
			(g .)	
		<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		こんにゃくゼリー	83.2	11.6	0.2	4.3	4.7	-	2.2	0.1	0	-	11.5	Tr	-	
		 し好飲料類														
		<アルコール飲料類>														
		(混成酒類)														
		缶チューハイ														
16059		レモン風味	91.4	1.8	-	0.6	0.7	-	0.4	0.1	-	-	1.8	-	-	(100 g: 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)														
		魚醤油														
17133		いかなごしょうゆ	63.0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0	-	(100 g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)
																別名:原材料がいかの場合はいし
17134		いしる(いしり)	61.2	0.1	Tr	Tr	0	0	0	0	0	-	0.1	0		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		しょっつる	69.4	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0		(100 g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)
		(その他)														
17136		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	-	(100 g: 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。

2015年版(七訂)追補2016年 炭水化物成分表 別表

									有 #	幾	够									有 機	一种			可食部100
				Τ					79 1	K 1	12			Τ						7H 18X	₹ BX			
食品番号*	食 品 名	水分	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 · クマル酸	1— ヒー 酸	ェルラ酸	ローゲン酸			发	計 備 考
	豆類	(<u> </u>						§	g			 		<u>.</u>) 	(mg	······································) (g	;)
	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																							別名: パレンシアオレンジ
	果実飲料																							
798		87.8	-	-				. 0	_	0		0.1	(-	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																							別名: パイナップル
07097 872	生 生	85.2	-	-	-		-	0	-	0		0.2	(-	0.6	-		-	-	-	-	0	-	0.9 廃棄部位:はく皮及び果しん部
07177	焼き	78.2	-	-	-		-	0	-	0	-	0.3	(-	0.7	-		-	-	-	-	0	-	1.0 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	' -	-	-		-	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	(-	2.3	-		-	-	-	- (0.3	-	3.0
	りんご																							
07176 918	み 皮つき、生	83.1	-	-	-	-	-	0	-	0	-	0.4	(-	0	-		-	-	-	-	Tr	-	0.4 廃棄部位: 果しん部
07180	焼き	77.2	-	-		-	-	0	-	0	-	0.6	C	-	Tr	-		-	-	-	-	Tr	-	0.6 果しん部を除いたもの

									L 144											144	4.7			可食部100 g当たり
								- 1	有機	酸	<u> </u>								有	機	酸		I	
食品番号*	食 品 名	水分	ぎ酸	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	クマル酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	十ナ酸	オロト酸	計	備 考
	きのこ類	(<u> </u>						g		······)	(mg	g)	(g) 	
	しいたけ																							
	乾しいたけ																							
08053	甘煮	64.7	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	-	-	0) (-	-	-	-	-	-	Tr	
	し好飲料類																							
	<アルコール飲料類>																							
	(蒸留酒類)																							
	缶チューハイ																							
16059	レモン風味	91.4	_	-	-	-	-	_	-	-	_	0	-	-	0.3		-	-	0	_		_	0.3	
	調味料類及び香辛料類																							
	<調味料類>																							
	(調味ソース類)																							
	魚醤油																							
17133	いかなごしょうゆ	63.0	Tr	0.2	0	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	(100 g: 82.0 ml、100 ml: 121.9 g)。プロピオン酸: 0 g、ピルビン酸: 0 g、ピログルタミン酸: 0.4 g
17134	いしる(いしり)	61.2	Tr	Tr	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	o	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。(100 g: 81.4 ml、100 ml: 122.9 g) プロピオン酸: 0 g、ピルビン酸: Tr、ピログルタミン酸: 0.3 g
17135	しょっつる	69.4	0	Tr	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	o	0	0	0	0	0		(100 g: 83.1 ml、100 ml: 120.3 g) プロピオン酸: 0 g、ピルビン酸: 0 g、ピログルタミン酸: 0.2 g
	(その他)																							
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	(100 g: 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・ 窒素ーたんぱく質換算係数

				1	1			
75.0		よ)) 12 / FFF	TH: FF	炭水化	アルコー	亚是亚台	エネルギ	窒素一た
項目	食品番号 及び 食品名	たんぱく質	脂質	物	ル	酢酸	一換算係	んぱく質
食品群		(kcal/g)	(kcal/g)	(kcal/g)	(kcal/g)	(kcal/g)	数引用元 ※1~5	換算係数
1 穀類	01167 キヌア 玄穀	4	9	4	_	_	Atwater	6.25
	01152 こめ [水稲穀粒] 精	3.96	8.37	4.20	_	_	科学技術	5.95
	白米インディカ米01168こめ [水稲めし] 精	3.96	8.37	4.20	_	_	庁 科学技術	5.95
	白米インディカ米01116こめ [うるち米製	3.96	8.37	4.20	_	_	庁 科学技術	5.95
	品] 米こうじ 01169 こめ [うるち米製	4	9	4	_	_	庁 Atwater	5.95
	品]ライスペーパー							
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
	エ 07177 パインアップル 焼き	3.36	8.37	3.60	_	_	FAO	6.25
	^{焼さ} 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	3.36	8.37	3.60	_	_	FAO	6.25
	8							

表12 続き

X12 ////C								
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 一換算係 数引用元 ※1~5	窒素-た んぱく質 換算係数
8 きのこ類	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 >こんにゃくゼリー	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 しょっつる	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 「きのこ類(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 りんご	72
07180	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	下ごしらえ→おろし →濡れ布で手搾り
06366	根茎、皮むき、生、おろし汁だいこん	おろし	皮	そのまま	_	汁 おろし	下ごしらえ→おろし →濡れ布で手搾り
06367	にいこん 根、皮むき、生、 おろし 根、皮むき、生、	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 下ごしらえ→おろし
06368	おろし汁	おろし	皮	そのまま	_	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
	7. 果実類 パインアップル						
07177	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	Chenopodium quinoa
6 野菜類		VEGETABLE	
06363	うるい (オオバギボウシ)	Plantain Lily	Hosta sieboldiana
			[Syn.: Hosta montana]

食品群	食品番号	食 品 名	本表	アミノ酸	脂肪酸	193	微量 5 成分追加
01	01167	キヌア 玄穀	\odot	0	0	-	
01	01152	こめ[水稲穀粒]精白米 インディカ米	0	0	0	0	
01	01168	こめ[水稲めし]精白米 インディカ米	0	0	0	0	
01	01116	こめ [うるち米製品]米こうじ	0	0	0	0	
01	01169	こめ[うるち米製品]ライスペーパー	0	0	0	0	
03	03015	(でん粉糖類) 粉あめ	0			0	
04	04095	だいず[豆腐・油揚げ類]油揚げ 甘煮	0	0	0		
05	05004	えごま 乾	0	0	•	•	
06	06363	うるい 葉、生		0	0	0	
06	06364	かんぴょう 甘煮	0	0		0	
06	06095	しそ葉、生	0	0	lacksquare		
06	06365	(しょうが類)しょうが 根茎、皮むき、生、おろし	0				
06	06366	(しょうが類)しょうが 根茎、皮むき、生、おろし汁	\odot				
06	06367	(だいこん類)だいこん 根、皮むき、生、おろし	\odot				
06	06368	(だいこん類)だいこん 根、皮むき、生、おろし汁	\odot				
06	06369	(だいこん類)だいこん 根、皮むき、生、おろし水洗い	\odot				
06	06370	(トマト類)ドライトマト	0	0	0	0	
06	06371	れんこん 甘酢れんこん	0	0		0	
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	0	0		0	微
07	07156	(かんきつ類)レモン 果汁、生	0	0	lacktriangle	0	微
07	07097	パインアップル 生	0	$ \bullet $	•	0	
07	07177	パインアップル 焼き	0			\odot	
07	07178	ぶどう 皮つき、生	0	0	\odot	0	
07	07179	マンゴー ドライマンゴー	0	0	\odot	0	
07	07176	りんご 皮つき、生	0	lacksquare	lacktriangle	0	
07	07180	りんご 皮つき、焼き	\odot			0	
80	08053	しいたけ 乾しいたけ 甘煮	0	0		0	
08	08034	まつたけ 生	0	0	0	0	VD,V C,微
10	10421	<魚類>とびうお 煮干し	0	0	0		
10	10422	<魚類>とびうお 焼き干し	0	0	0		
10	10423	<水産練り製品>黒はんぺん	0	0	0	0	
11	11198	<畜肉類>ぶた[その他]ゼラチン	0				微
15	15142	<デザート菓子類>こんにゃくゼリー	0			0	
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	0			0	
17	17130	<調味料類>(だし類)あごだし	0	0			
17	17019	<調味料類>(だし類)かつおだし 荒節	0	0			
17	17131	<調味料類>(だし類)かつおだし 本枯れ節	0	0			
17	17132	<調味料類>(だし類)昆布だし 煮出し	0	0			
17	17133	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いかなごしょうゆ	0	0	0	0	
17	17134	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いしる(いしり)	\bigcirc	0	\odot	0	
17	17135	<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 しょっつる	0	0	0	0	
17	17136	<調味料類>(その他)キムチの素	0	0	0	0	
17	17054	<調味料類>(その他) みりん風調味料	0			0	
17	17082	<その他>酵母 パン酵母、圧搾	0	0	•	0	微
18	18023	松前漬け しょうゆ漬	0	0	0	0	
	計45食品	新規食品◎、追加・変更○、収載済み● ◎の数→	31	28	19	26	