

# 栄養士さん・栄養学を学ぶ皆さん 困っていませんか？

分厚い成分表を何冊も  
開くのは大変だし、  
持ち歩けないな…

栄養価計算をするときに、  
用いる食品が成分表に載っ  
ているのか、どの群に分類  
されているのを知りたい！

それぞれの栄養素を多く  
含む食品をランキング  
形式で見たい！



信頼性のある最新の  
食品成分データは？

そんな時は、食品成分データベースにおまかせあれ！

The screenshot shows the homepage of the Food Composition Database (食品成分データベース). At the top, there are navigation tabs: Home, 食品成分DBとは?, 検索 (Search), ヘルプ (Help), and お問い合わせ (Contact). The search section features a search box with the text "フリーワード検索" (Free word search) and buttons for "検索" (Search) and "クリア" (Clear). Below the search box, there is a note: "食品をいくつかのキーワードで検索したい場合は、キーワード間にスペースを1つ以上入れてください。例:「こめ」というキーワードを持つ食品の中から、「めし」というキーワードで検索を行う場合" (If you want to search for food with multiple keywords, please enter 1 or more spaces between the keywords. Example: Searching for food with the keyword "meishi" among foods with the keyword "kome"). There is another search box with the text "こめめし" and buttons for "検索" and "クリア". Below this, it says "スペースで区切る" (Separate with spaces). The website header includes the text "食品成分データベース Food Composition Database" and "文部科学省" (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology) with the date "最終更新日: 2014年 9月25日" (Last updated: September 25, 2014). The background of the website shows a woman and a child sitting at a table.



## 食品成分データベースとは？

最新の日本食品標準成分表をデータソースとした**食品成分に関するデータ**を検索できる、**文部科学省**が設置するインターネットサイトです。

## 食品成分データベースの使い方

### 食品成分の検索

トップページ→検索から複数の方法で検索することができます。(食品名、食品成分値、順位)



### 最新の情報の入手

トップページ→“食品DBとは”から各成分表へアクセスすると、**追加情報**や**正誤情報**などの**最新情報**を得ることができます。



### 含有量ランキング

トップページ→検索→**食品成分ランキング**から調べることができます。成分・表示順位数・対象食品の絞り込みが可能です。

食品成分ランキング

成分、順位、対象となる食品群を選択してください

成分: [カルシウム]

表示順位: 10位まで

対象食品: (すべての食品)

カルシウム: 含有量Top 10

順位	食品名	成分量 100gあたりmg
1	魚介類(えび類)加工品(干しえび)	7100
2	魚介類(かに類)加工品(かん漬)	4000
3	調味料及び香辛料類(バシル)粉	2800
4	魚介類(いわし類)かたくいわし(田作り)	2500
5	調味料及び香辛料類(ペーキングパウダー)	2400
6	魚介類(いわし類)かたくいわし(凍干し)	2200
7	魚介類(えび類)さらえび(煮干し)	2000
8	魚介類(えび類)加工品(つくた章)	1800
9	種実類(しじみ)	1700
9	調味料及び香辛料類(タム)粉	1700

栄養に関する情報は、食品成分データベースで！



http://fooddb.mext.go.jp/

食品成分データベース  
Food Composition Database



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION,  
CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN



食品成分データベース

検索