

目 次

第1章 説 明	1
1 日本食品標準成分表の目的及び性格	1
1) 目的	1
2) 性格	1
3) 経緯	1
2 日本食品標準成分表2015年版（七訂）	3
1) 収載食品	3
(1) 食品群の分類及び配列	3
(2) 収載食品の概要	3
(3) 食品の分類、配列、食品番号及び索引番号	4
(4) 食品名	5
2) 収載成分項目等	5
(1) 項目及びその配列	5
(2) 廃棄率及び可食部	6
(3) エネルギー	6
(4) 一般成分	12
① 水分	12
② たんぱく質	12
③ 脂質	14
④ 炭水化物	14
⑤ 灰分	15
(5) 脂肪酸	15
(6) コレステロール	15
(7) 食物繊維	16
(8) 無機質	16
① ナトリウム	16
② カリウム	16
③ カルシウム	16
④ マグネシウム	17
⑤ リン	17
⑥ 鉄	17
⑦ 亜鉛	17
⑧ 銅	17
⑨ マンガン	17
⑩ ヨウ素	17
⑪ セレン	17
⑫ クロム	17
⑬ モリブデン	18
(9) ビタミン	18
① ビタミンA	18

ア レチノール	18
イ α -カロテン、 β -カロテン及び β -クリプトキサンチン	18
ウ β -カロテン当量	19
エ レチノール活性当量	19
② ビタミンD	19
③ ビタミンE	19
④ ビタミンK	20
⑤ ビタミンB ₁	20
⑥ ビタミンB ₂	20
⑦ ナイアシン	20
⑧ ビタミンB ₆	20
⑨ ビタミンB ₁₂	20
⑩ 葉酸	21
⑪ パントテン酸	21
⑫ ビオチン	21
⑬ ビタミンC	21
(10) 食塩相当量	22
(11) アルコール	22
(12) 備考欄	22
3) 数値の表示方法	23
4) 「質量 (mass)」と「重量 (weight)」	25
5) 食品の調理条件	26
第2章 日本食品標準成分表	35
1 穀類	36
2 いも及びでん粉類	46
3 砂糖及び甘味類	52
4 豆類	54
5 種実類	60
6 野菜類	64
7 果実類	94
8 きのこと類	108
9 藻類	114
10 魚介類	120
11 肉類	152
12 卵類	172
13 乳類	174
14 油脂類	178
15 菓子類	180
16 し好飲料類	190
17 調味料及び香辛料類	196
18 調理加工食品類	206
別表 調理後の食品と同一試料の「生」等の成分値 (参考値)	208

第3章 資料	211
1 食品群別留意点	211
1) 穀類	211
2) いも及びでん粉類	226
3) 砂糖及び甘味類	233
4) 豆類	237
5) 種実類	249
6) 野菜類	255
7) 果実類	292
8) きのこと類	312
9) 藻類	319
10) 魚介類	326
11) 肉類	363
12) 卵類	386
13) 乳類	389
14) 油脂類	395
15) 菓子類	400
16) し好飲料類	425
17) 調味料及び香辛料類	432
18) 調理加工食品類	449
2 食品の原料となる生物種の英名・学名	475
3 そう菜	487
4 水道水中の無機質	542
付 記	546
1 科学技術・学術審議会資源調査分科会委員名簿等	546
2 成分表の電子版について	553
索引	563
1 食品名別	563
2 部位名別 (肉類)	585
3 調理方法別	587