

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 |