

14 油脂類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																																																				
			水分	脂質	脂肪酸																																																		
					総量	飽和	飽和																						不飽和																										
							多価不飽和	単価不飽和	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																													
g																												mg																											
		油脂類																																																					
		(植物油類)																																																					
14023	1818	あまに油	Tr	100.0	95.13	8.09	15.91	71.13	56.63	14.50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	0	0	4500	0	60	0	3200	110	110	73																				
14024	1819	えごま油	Tr	100.0	95.17	7.64	16.94	70.60	58.31	12.29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5600	0	0	0	1900	120	0	0																				
14001	1820	オリーブ油	0	100.0	94.58	13.29	74.04	7.24	0.60	6.64	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	9800	-	0	-	2900	420	120	0	-	-	-	-	-	0	0																				
14002	1821	ごま油	0	100.0	93.83	15.04	37.59	41.19	0.31	40.88	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	8800	-	0	-	5400	610	130	84	-	-	-	-	-	-	-																				
14003	1822	米ぬか油	0	100.0	91.86	18.80	39.80	33.26	1.15	32.11	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	280	50	-	16000	-	0	-	1700	640	210	320	-	-	-	-																				
		サフラワー油																																																					
14004	1823	ハイオレック	0	100.0	94.21	7.36	73.24	13.62	0.21	13.41	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	68	41	-	4500	-	0	-	1900	400	300	190	-	-	-	-																				
14025	1824	ハイリノール	0	100.0	92.40	9.26	12.94	70.19	0.22	69.97	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	110	42	-	6300	-	0	-	2200	300	190	120	-	-	-	-																				
14005	1825	大豆油	0	100.0	92.76	14.87	22.12	55.78	6.10	49.67	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	71	42	-	9900	-	0	-	4000	350	370	130	-	-	-	-																				
14006	1826	調合油	0	100.0	93.01	10.97	41.10	40.94	6.81	34.13	-	-	-	-	0	32	-	75	21	-	6900	-	0	-	3000	470	330	140	-	-	-	-	-	-	-																				
14007	1827	とうもろこし油	0	100.0	92.58	13.04	27.96	51.58	0.76	50.82	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	0	0	-	10000	-	0	-	1900	410	130	170	-	-	-	-																				
14008	1828	なたね油	0	100.0	93.26	7.06	60.09	26.10	7.52	18.59	-	-	-	-	0	64	-	78	0	-	4000	-	0	-	1900	580	290	150	-	-	-	-	-	-	-																				
14009	1829	パーム油	0	100.0	92.94	47.08	36.70	9.16	0.19	8.97	-	-	-	-	0	420	-	1100	82	-	41000	-	0	-	4100	350	59	73	-	-	-	-	-	-	-																				
14010	1830	パーム核油	0	100.0	93.13	76.34	14.36	2.43	0	2.43	0	190	-	3900	3400	45000	-	14000	0	0	7600	0	0	0	2200	110	0	0	-	-	-	-	-	-	-																				
		ひまわり油																																																					
14011	1831	ハイリノール	0	100.0	95.72	10.25	27.35	57.94	0.43	57.51	-	-	-	-	0	0	-	36	0	-	5700	-	0	-	4100	150	210	17	-	-	-	-	-	-	-																				
14026	1832	ミッドオレック	0	100.0	94.17	8.85	57.22	28.09	0.22	27.88	-	-	-	-	0	0	-	49	40	-	4100	-	0	-	3400	270	800	280	-	-	-	-	-	-	-																				
14027	1833	ハイオレック	0	100.0	95.44	8.74	79.90	6.79	0.23	6.57	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	3400	-	0	-	3700	340	960	330	-	-	-	-	-	-	-																				
14028	1834	ぶどう油	0	100.0	92.28	10.93	17.80	63.55	0.45	63.10	0	0	0	0	0	0	0	49	0	0	6500	86	52	0	3800	190	150	57	-	-	-	-	-	-	-																				
14012	1835	綿実油	0	100.0	92.35	21.06	17.44	53.85	0.34	53.51	-	-	-	-	0	0	-	590	42	-	18000	-	0	-	2200	260	130	87	-	-	-	-	-	-	-																				
14013	1836	やし油	0	100.0	92.08	83.96	6.59	1.53	0	1.53	0	510	-	7600	5600	43000	-	16000	35	0	8500	0	0	0	2600	79	0	0	-	-	-	-	-	-	-																				
14014	1837	落花生油	0	100.0	92.26	19.92	43.34	29.00	0.21	28.80	-	-	-	-	0	0	-	44	0	-	11000	-	0	-	3000	1400	3200	1500	-	-	-	-	-	-	-																				
		(動物脂類)																																																					
14015	1838	牛脂	Tr	99.8	89.67	41.05	45.01	3.61	0.17	3.44	0	0	-	0	0	75	-	2200	300	0	23000	0	840	0	14000	130	0	0	-	-	-	-	-	-	-																				
14016	1839	ラード	0	100.0	92.66	39.29	43.56	9.81	0.46	9.35	-	-	-	-	77	140	-	1600	130	-	23000	-	530	-	13000	200	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-																			
		(バター類)																																																					
14017	1840	有塩バター	16.2	81.0	70.56	50.45	17.97	2.14	0.28	1.86	2700	1700	-	960	2100	2500	-	8300	830	360	22000	190	320	330	7600	120	43	71	-	-	-	-	-	-																					
14018	1841	食塩不使用バター	15.8	83.0	73.00	52.43	18.52	2.05	0.33	1.72	2700	1700	-	990	2100	2600	-	8700	880	390	24000	190	330	350	7300	130	56	89	-	-	-	-	-	-																					
14019	1842	発酵バター	13.6	80.0	70.71	50.56	17.99	2.15	0.29	1.87	2900	1800	-	980	2100	2500	-	8200	820	360	22000	180	320	330	7500	120	47	86	-	-	-	-	-	-																					
		(マーガリン類)																																																					
		ソフトタイプマーガリン																																																					
14020	1843	家庭用	14.7	83.1	75.33	23.04	39.32	12.98	1.17	11.81	0	41	0	390	370	3600	0	1700	57	0	11000	0	58	0	4800	300	190	110	-	-	-	-	-	-	-																				
14029	1844	業務用	14.8	84.3	76.64	39.00	28.86	8.78	0.64	8.13	0	59	0	410	390	3600	0	2100	89	0	27000	0	92	0	4600	380	300	70	-	-	-	-	-	-	-																				
14021	1845	ファットブレッド	30.2	69.1	61.14	20.40	20.72	20.02	1.71	18.31	0	0	0	380	340	4900	0	1700	26	0	8100	0	46	0	4400	260	120	80	-	-	-	-	-	-	-																				
		(その他)																																																					
		ショートニング																																																					
14022	1846	家庭用	0.1	99.9	93.33	46.23	35.54	11.56	0.99	10.57	0	0	0	320	290	3500	0	1900	58	0	31000	0	90	0	8200	510	570	110	-	-	-	-	-	-	-																				
14030	1847	業務用、製菓	Tr	99.9	91.85	51.13	32.58	8.13	0.30	7.84	0	29	0	680	590	6600	0	3100	61	0	33000	0	84	0	6200	350	160	72	-	-	-	-	-	-	-																				
14031	1848	業務用、フライ	0.1	99.9	92.95	41.37	38.39	13.19	0.78	12.42	0	0	0	40	31	300	0	860	62	0	34000	0	93	0	5300	450	250	100	-	-	-	-	-	-	-																				

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																																																				
			水分	脂質	脂肪酸																																																		
					総量	飽和	飽和																						不飽和																										
							多価不飽和	単価不飽和	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																													
g																												mg																											
		油脂類																																																					
		(植物油類)																																																					
14032	1849	ピーナツ油	0	100.0	92.58	13.04	27.96	51.58	0.76	50.82	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	10000	-	0	-	1900	410	130	170	-	-	-	-	-	-																					
		ラード																																																					
14033	1850	ピーナツ油	0	100.0	92.58	13.04	27.96	51.58	0.76	50.82	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	10000	-	0	-	1900	410	130	170	-	-	-	-	-	-																					
		(動物脂類)																																																					
14034	1851	ラード	0	100.0	92.66	39.29	43.56	9.81	0.46	9.35	-	-	-	-	77	140	-	1600	130	-	23000	-	530	-	13000	200	0	0	-	-	-	-	-	-	-																				
		(バター類)																																																					
14035	1852	有塩バター	16.2	81.0	70.56	50.45	17.97	2.14	0.28	1.86	2700	1700	-	960	2100	2500	-	8300	830	360	22000	190	320	330	7600	120	43	71	-	-	-	-	-	-																					
14036	1853	食塩不使用バター	15.8	83.0	73.00	52.43	18.52	2.05	0.33	1.72	2700	1700	-	990	2100	2600	-	8700	880	390	24000	190	330	350	7300	130	56	89	-	-	-	-	-																						