

# 付録 1 数値の表示方法について

一般成分（本表）

項 目		単 位	最小表示の位	数値の丸め方など
廃棄率		%	1 の位	10未満は小数第 1 位を四捨五入。 10以上は元の数値を 2 倍し、10の単位に四捨五入で丸め、その結果を 2 で除する。
エネルギー		kcal kJ	1 の位	小数第 1 位を四捨五入。
水 分				
たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質		g	小数第 1 位	小数第 2 位を四捨五入。
脂 質 トリアシルグリセロール当量				
脂肪酸	飽 和 一価不飽和 多価不飽和		小数第 2 位	小数第 3 位を四捨五入。
コレステロール		mg	1 の位	大きい位から 3 桁目を四捨五入して有効数字 2 桁。 ただし、10未満は小数第 1 位を四捨五入。
炭水化物 利用可能炭水化物（単糖当量）		g	小数第 1 位	小数第 2 位を四捨五入。
食物繊維	水溶性 不溶性 総 量			
灰 分				
無機質	ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リ ン	mg	1 の位	整数表示では、大きい位から 3 桁目を四捨五入して有効数字 2 桁。 ただし、10未満は小数第 1 位を四捨五入。 小数表示では、最小表示の位の 1 つ下の位を四捨五入。
	鉄 重 鉛		小数第 1 位	
	銅 マンガン		小数第 2 位	
	ヨウ素 セレン クロム モリブデン	μg	1 の位	
ビ タ ミ ン	A レチノール α-カロテン β-カロテン β-クリプトキサンチン β-カロテン当量 レチノール活性当量	μg	1 の位	整数表示では、大きい位から 3 桁目を四捨五入して有効数字 2 桁。 ただし、10未満は小数第 1 位を四捨五入。 小数表示では、最小表示の位の 1 つ下の位を四捨五入。
	D		小数第 1 位	
	E α-トコフェロール β-トコフェロール γ-トコフェロール δ-トコフェロール	mg	小数第 1 位	
	K		1 の位	
	B <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	mg	小数第 2 位	
	ナイアシン		小数第 1 位	
	B <sub>6</sub>	小数第 2 位		
	B <sub>12</sub>	μg	小数第 1 位	
	葉 酸	μg	1 の位	
	パントテン酸	mg	小数第 2 位	
	ビオチン	μg	小数第 1 位	
C	mg	1 の位		
食塩相当量				
備考欄 記載成分		g	小数第 1 位	小数第 2 位を四捨五入。

アミノ酸成分表編

項 目	単 位	最小表示の位	数値の丸め方など
たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。
各アミノ酸 アミノ酸合計 アンモニア	mg	整数表示 (ただし、10 未満は小数第 1位)	整数表示では、大きい位から3桁目を四捨五入して有効数字2桁。 小数第1位表示では、小数第2位を四捨五入。

脂肪酸成分表編

成分項目	成分項目の内訳	単 位	最小表示の位	数値の丸め方
脂 肪 酸	〔可食部100 g 当たり〕 脂肪酸総量 飽和脂肪酸 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	g	小数第2位	小数第3位を四捨五入。
	各脂肪酸	mg	1の位	大きい位から3桁目を四捨五入して有効数字2桁。 ただし、100未満は小数第1位を四捨五入。
	〔脂質1 g 当たり〕 飽和脂肪酸 一価不飽和脂肪酸 多価不飽和脂肪酸			小数第1位を四捨五入。
	〔脂肪酸総量100 g 当たり〕 各脂肪酸	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。

炭水化物成分表編

成分項目	成 分	単 位	最小表示の位	数値の丸め方
利用可能 炭水化物	でん粉、ぶどう糖、果糖、ガラクトース、しょ糖、麦芽糖、乳糖、トレハロース、80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン及びマルトトリオースなどのオリゴ糖類	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。
利用可能炭水化物（単糖当量）				
糖アルコール	ソルビトール及びマンニトール			
有 機 酸	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、 $\alpha$ -ケトグルタル酸、クエン酸、サリチル酸、キナ酸及びオロト酸	mg	1の位	小数第1位を四捨五入。
	コーヒー酸、クロロゲン酸、 $\beta$ -クマル酸及びフェルラ酸			
	合 計	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。

## 付録 2 食品群別の試料前処理法

### 1. 穀 類

#### 1-1. 穀 粒

試料を混和し、その約200~300 gをフードプロセッサーで粉碎したものを測定用試料とする。

#### 1-2. 穀粉類 (500 μm 以下の粒度の穀類), さらしあん

試料を混和し、その約200~300 gを測定用試料とする。

#### 1-3. 乾めん類, マカロニ・スパゲッティ類, 即席めん類 (スープ含浸のめん及び具などを除く)

##### 1-3-1. マカロニ・スパゲッティ類以外のめん類

試料全体を代表するように、試料の100~250 gを試験用ミルで粉碎し、測定用試料とする。

##### 1-3-2. マカロニ・スパゲッティ類又は手指では折れにくいめん類

厚手 (0.08 mm) のフィルム袋に試料を採取し、袋ごと乳鉢中に入れて乳棒で碎き、別の容器に移し、測定用試料とする。

#### 1-4. 生めん, ゆでめん

試料を代表するように、150~300 gを厚手 (0.08 mm 以上) のフィルム袋にとり、袋の外側から試料をもんで混和する。次いで、袋の外側から、めん棒をローラーにして圧延を繰り返してよく混和し、測定用試料とする。

#### 1-5. め し

試料を混和し、200~300 gに同重量の水を加えて、ミキサーでホモジナイズし、測定用試料とする。成分値の計算にあたっては、添加した水の量を考慮する。

#### 1-6. もち (包装もち)

削る一辺を3~4 cmの長さとしたもちを、受け口にフィルム袋を装着したかつお節削り器のような削り器で、0.5 mm以下の厚さに削って、薄片状の測定用試料とし、直ちに測定する。又は包丁などで細切りする。

#### 1-7. パン類 (食パン, コッペパン, フランパンなどの固形異種素材を混ぜていないパン)

試料全部又は4分割し、対の2片をフードプロセッサーで粉碎したものを測定用試料とする。

## 2. いも及びでん粉類

#### 2-1. い も 類

5個体以上をとり、縮分して250~300 gをはかりとり、フードプロセッサーで粉碎、混和して測定用試料とする。

## 2-2. 蒸し切り干し

5~10個体を取り、縮分して100~150 gをはかりとり、1~2 mm 角に細切り、混和して測定用試料とする。

## 2-3. でん粉類

試料を混和し、その約200~300 gを測定用試料とする。

# 3. 砂糖及び甘味類

## 3-1. 砂糖類

試料全体を混和し、150~200 gをフィルム袋に入れ、再混和して測定用試料とする。

## 3-2. 水あめ類，液状糖類

試料を十分に混和し、100~200 gをポリびんにはかりとり測定用試料とする。

## 3-3. はちみつ類

### 3-3-1. 結晶が析出している試料

密封状態のまま、全量を60℃前後で加温して結晶を溶解し、十分に混和する。25℃前後に冷却後、測定用試料とし、直ちに測定する。

### 3-3-2. 完全に結晶し固化している試料

表層約1 cmをはぎとって捨てた後、測定用試料とする。

# 4. 豆類

## 4-1. だいず

試料を混和均質化後、その約200~300 gをはかりとり、試験用ミルで粉碎したものを測定用試料とする。

## 4-2. あずき，いんげんまめ類（粒状）

試料を混和し、その約200~300 gをフードプロセッサーで粉碎したものを測定用試料とする。

## 4-3. ゆであずき，その他の煮豆

試料を十分に混和し、150~300 gを厚手（厚さ0.08 mm）のフィルム袋にはかりとり、袋の外側から試料をもんで混和する。次いで、袋の外側から、めん棒をローラーにして圧延を繰り返してよく混和し、測定用試料とする。

## 4-4. きな粉，脱皮大豆

試料を混和し、その約200~300 gをフードプロセッサーで粉碎したものを測定用試料とする。

## 4-5. 豆腐類

1個体全量を、プラスチック製の250 μm 目の網上に30秒間置き、水を落とす。全量をホモジナイザーで均質にし、ビーカーなどに移して測定用試料とする。

## 4-6. 納豆類

5個体以上の全量を混和し、その300gをはかりとり、フードプロセッサーで粉砕したものを測定用試料とする。

## 5. 種実類

### 5-1. らっかせいを除く種実類

らっかせい程度の大きさの種実は、5-2. らっかせいに準ずる。くり、ぎんなんなどの脂質が少ない種実の生は30~50gをはかりとり、フードプロセッサー又は試験用ミルで粉砕して測定用試料とする。加工品は、乳鉢又はフードプロセッサーで粉砕し、測定用試料とする。脂質の多い種実は30~50gをはかりとり、乳鉢で摩砕し測定用試料とする。

### 5-2. らっかせい

試料を混和・均質化後、その約200~300gをはかりとり、試験用ミルで粉砕したものを測定用試料とする。

## 6. 野菜類

野菜類は葉菜類、果菜類、根菜類、その他に分類されるが、品目により形状が相違するので、試料の調製は形状により分類する。

### 6-1. すりおろし可能な試料

野菜類（かぼちゃ、きゅうりなど）、及び根菜類（かぶ、しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、れんこんなど）は、一般的に5個体、不ぞろいな試料は10個体を採取する。水洗い後、水を拭き取り、廃棄部位を除去した後、図1aのように試料の形状に応じて、4~8分割し、対になる部分を採取し、300~500gに縮分する。

採取した試料を、調理用のプラスチック製おろし器ですりおろし、二重のフィルム袋に入れ充分に混和し、測定用試料とする。ただし、フードプロセッサーで均質化できる場合は使用してもよい。

### 6-2. フードプロセッサーで均質化する試料

すりおろしができない野菜類全般に適用する。すべての葉菜類、果菜類のピーマン、オクラなど、未熟豆類のさやえんどう、さやいんげん、えだまめ、グリーンピース、そらまめなど、とうもろこしに適用する。

#### 6-2-1. 葉菜類

キャベツ、はくさい、のざわな、たかななどの大型の葉菜類は3個体をとる、廃棄部位を除去した後、縮分採取する（図1b）。ほうれんそう、こまつななどは3把以上を用

意し、10株以上で約700gをはかりとり、廃棄部位を除去する。採取試料は1~2cmに粗切りして約500gをはかりとり、フードプロセッサーで2~3mm片に細切りし、測定用試料とする。

#### 6-2-2. 果菜類、さや豆

オクラ、ししとう、ピーマン、さやえんどう、さやいんげんなどは、廃棄部位を除去し約500gをはかりとる。1~2cmに粗切りした後、フードプロセッサーで2~3mm片に細切りし、測定用試料と

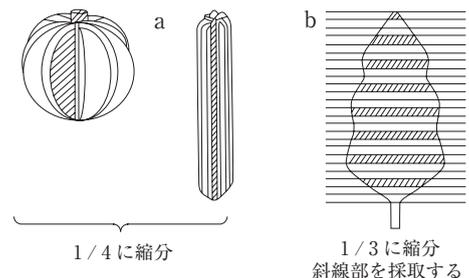


図1 野菜類及び果実類の縮分法

する。

### 6-2-3. さや豆を除く未熟豆類など

そらまめ、えだまめ、グリーンピース、とうもろこしは、廃棄部位を除去し約300 gを採取する。フードプロセッサーで2～3 mm片に細切りし、測定用試料とする。

## 6-3. 缶詰類

アスパラガス水煮、グリーンピース水煮、たけのこ水煮、トマト類の缶詰ホールなどに適用する。一般4号缶（内容総量425～450 g、固形量225～250 g）で2缶採取する量を基準とし、より小さい缶の場合は3缶以上の試料を用意する。缶を切り、45度程度傾斜し、2分間そのまま放置して、液汁を除いたものを試料とする。試料約500 gをフードプロセッサーで1～2 mm片に細切りし、測定用試料とする。

## 7. 果実類

### 7-1. 生果

すいか、パイナップル、メロンなど大型のものは3個体、かき、なし、もも、りんごなどは一般に5個体、不ぞろいな試料は10個体を採取する。水洗い、水を拭き取り、廃棄部位を除去して縮分し、300～500 gをはかりとりフードプロセッサーで細切りし、測定用試料とする。いちご、さくらんぼ、びわは、1 kgくらいの中から約500 gを適宜にはかりとり、廃棄部位を除去し、フードプロセッサーで細切りする。ぶどうは5房の各房について、上部から下部への粒を均等に採取し、廃棄部位を除去後、フードプロセッサーで細切りし、測定用試料とする。

### 7-2. 加工品類

#### 7-2-1. 缶詰類

液汁を除いて分析する場合は、6. 野菜類、6-3. 缶詰類に準じて、測定用試料とする。液汁とも分析する場合は、缶の内容全量をフードプロセッサーで細切りし、測定用試料とする。

#### 7-2-2. 果実飲料

果汁100～20%の飲料、又は果肉（ピューレ）飲料は、よく混和して測定用試料とする。果粒又は果肉入り飲料は、容器から全量を採取し、ホモジナイザー又はミキサーで均質化して、測定用試料とする。

#### 7-2-3. ジャム類

容器から全量を採取し、採取した量と同量の水を加え、ホモジナイザー又はミキサーで均質化し、測定用試料とする。成分値の計算にあたっては、添加した水の量を考慮する。

## 8. きのこと類

### 8-1. 生きのこと類

廃棄部位を除去して約300 gをはかりとり、1～2 cm片に切断して、フードプロセッサーで1～2 mm片に細切りし、測定用試料とする。

### 8-2. 乾燥きのこと類

廃棄部位を除去して約50 gをはかりとり、約5 mmに細切りし、試験用ミルで2～3 mm片に粗碎し、測定用試料とする。

## 9.藻類

### 9-1.生藻類

塩蔵品は、飽和食塩水に浸して、付着している食塩を洗い落とし、水を拭き取る。約300 gをとり1～2 cm片に切断し、フードプロセッサーで2～3 mm片に細切りし、測定用試料とする。

### 9-2.乾燥藻類

廃棄部位を除去し約50 gをはかりとり、約5 mmに細切りし、試験用ミルで2～3 mm片に粗碎し、測定用試料とする。

## 10.魚介類

### 10-1.生

同一漁獲水域の同一魚種について、以下のように行う。また、混和調製した測定用試料は、速やかに分析に供する。やむをえない場合は、ガスバリアー性フィルム袋に詰め、脱気密封して、-30℃以下で保存する。用時によく混和して、分析に供する。

#### 10-1-1.小型魚類（体長約20 cm未満、例えば、あゆ、はぜ、あなご、いわし類など）

原則として10個体を選び、表面を軽く水洗いした後、ペーパータオルなどで付着水を拭き取る。それぞれの可食部（三枚おろし）を細切りし、約30 gずつをはかりとって、フードプロセッサーで混和（以下同様）する。約300 gを測定用試料とする。

1個体の可食部が約30 g未満の小型魚類又は切り身などは、可食部の総量が300 gに相当する個体数をもって混和し、測定用試料とする。

#### 10-1-2.中型魚類（体長約20 cm以上60 cm未満の魚類、例えば、たい、さば、はまちなど）

原則として3～5個体を選び、表面を軽く水洗いした後、ペーパータオルなどで付着水を拭き取る。それぞれの可食部（三枚おろし）を代表する部位を約1 cm角に細切して、その60～100 gずつをはかりとり約300 gとする。以下、10-1-1.小型魚類と同様に操作して混和し、測定用試料とする。

#### 10-1-3.大型魚類（体長約60 cm以上の魚類、例えば、ぶり、さけ、さめなど）

原則として3個体を選び、表面を軽く水洗いした後、ペーパータオルなどで付着水を拭き取る。それぞれの可食部（三枚おろし）を代表する部位を約1 cm角に細切して、その100 gずつをはかりとる。以下、10-1-1.小型魚類と同様に操作して混和し、測定用試料とする。

#### 10-1-4.貝類（例えば、ほっきがい、しじみ、かき、はまぐりなどの二枚貝、又はあわび、さざえ、とこぶしなどの巻貝）

10-1-1.小型魚類の場合に準じて、調製混和して測定用試料とする。通常、むき身を食する大型の殻付き貝の場合は、内臓などを傷つけないように注意しながら、ナイフなどで閉殻筋（貝柱）を切り開殻し、可食部を採取する。目の細かい金網（約2 mm）などにのせ、約2分間水切りを行った後、フードプロセッサーで混和し、測定用試料とする。

小型の殻付き貝でむき身全体を食する場合は、必要に応じて砂抜きを行い、上記同様に水切りを行った後、開殻して内容物を混和し、測定用試料とする。

#### 10-1-5.その他の魚介類

##### a.いか・たこ類などの軟体動物類

その大きさにより、10-1-1.～10-1-3.に準じて、それぞれ個体数をそろえて、内臓などを除き、混和し、測定用試料とする。

b. あみ、えび・かに類、しゃこなどの甲殻類

その大きさにより、10-1-1.~10-1-3.に準じて、それぞれ個体数をそろえて、頭部、殻及び尾部などを除いた可食部を混和し、測定用試料とする。また、小えび、あみのような場合は、全体を混和し、測定用試料とする。

c. うに、なまこなどのきよく皮動物

その大きさにより、10-1-1.~10-1-3.に準じて、それぞれ個体数をそろえて、可食部を混和し、測定用試料とする。

10-1-6. 切り身及び部分的に食品となる副食品（例えば、すじこ、たらこ）

10-1-1. 小型魚類の場合に準じて、混和し測定用試料とする。

## 10-2. 冷凍品

フィルム袋などを用いて、流水中で半解凍状態まで解凍した後、それぞれ10-1.生に準じて調製混和し、測定用試料とする。ただし、氷衣(グレーズ)したものは、25℃の水中で氷を融解させた後、ペーパータオルなどで表面の水分をよく拭き取り、試料に混入しないようにする。また組織から溶出する液汁(ドリップ)は、測定用試料に含めるようにする。

## 10-3. 塩干品、くん製品、塩蔵品など、加熱処理のない一次加工品

その大きさにより、10-1-1.~10-1-3.に準じて、それぞれ個体数をそろえ、また必要に応じて頭部、骨、皮などを除き、可食部を調製混和し、測定用試料とする。ただし、さきいかなど容器・包装詰め市販品などは、製品の種類及び加工年月日などが同一とみなされるものから、6包装個体を無作為に選び、それぞれから約50gずつをはかりとる。それらを細切り混和して約300gとし、測定用試料とする。なお、塩づけなどは付着している結晶塩を飽和食塩水で拭い、食塩水を拭き取ってから調製する。

## 10-4. 缶詰、びん詰など加熱処理のある二次加工品

製品の種類及び製造年月日などが同一とみなされるものから、6個を無作為に選び、それぞれから約50gずつをはかりとる。それらを細切り混和して約300gとし、測定用試料とする。水煮、味付け缶詰などの調製は、「召し上がり方」などの表示を参照して、これによって調製混和し、測定用試料とする。液汁を含めない場合は、缶又はびんを45度程度傾けて、2分間液汁を捨て、残った固形分について試験する。

## 10-5. 水煮、焼き、蒸しなどの調理品

その大きさにより、10-1-1.~10-1-3.に準じて、それぞれ個体数をそろえて、必要に応じて頭部、骨、内臓及びひれなどを除く。その魚介類について、一般的な調理を行った後(水煮については、目の細かい金網(約2mm)などにのせ、約2分間水切りを行った後)混和し、測定用試料とする。また、その他の調理を行った場合は、上記の金網上で冷まして、この可食部を集めて混和し、測定用試料とする。

# 11. 肉 類

## 11-1. 食 肉

骨を除いた300~500gをはかりとり、包丁で2~3cm角程度に切った後、フードプロセッサーで混和する。筋がある場合は、あらかじめ包丁で細かく切る。

また、混和調製した測定用試料は、速やかに分析に供する。やむを得ない場合は、 $-30^{\circ}\text{C}$ 以下で保存し、用時によく混和して、分析に供する。

冷凍肉を用いる場合は、液汁（ドリップ）が出ない程度に半解凍してから調製を行う。液汁（ドリップ）は、測定用試料に含めるようにする。

うし・ぶたの赤身について分析する場合は、皮下脂肪と筋間脂肪を除いたものを用いる。なお、筋膜は赤身に含めない。

全体について分析する場合は、皮下脂肪と筋間脂肪の割合が分析結果に影響を及ぼす成分があるため皮下脂肪のトリミングには注意が必要である。

皮なしのにわとりについて分析する際は、皮に付随する脂及び筋を除いたものを用いる。

## 11-2. 肉 製 品

全体を代表する部分から300~500 gをはかりとり、以下、11-1. 食肉と同様に処理し、測定用試料とする。

## 11-3. チキンナゲット, つくね

可食部150~300 gを採取し、フードプロセッサーで細切り混和し、測定用試料とする。

## 12. 卵 類

### 12-1. 全 卵 生

5個体をととり、割卵し、内容物をフィルム袋に入れ、殻に付着する卵白も入れる。袋を密閉し袋ごともんで、混和均質化して測定用試料とする。

### 12-2. 卵黄, 卵白生

5個体をととり、個別に割卵して卵黄と卵白を分離し、卵黄はろ紙上に転がして付着する卵白を除く。それぞれをフィルム袋に入れ、12-1. 全卵生と同様に処理し、測定用試料とする。

### 12-3. 全卵, 卵黄, 卵白ゆで

5個体をととり、全卵と卵白は、フードプロセッサーで水分が損失しないようにすばやく細切り混和し、測定用試料とする。卵黄はフィルム袋に入れ、混和均質化して、測定用試料とする。

## 13. 乳 類

### 13-1. 液状乳類, クリーム類

試料をはかりとる前に十分に混和して均質化する。クリームが分離している液状乳の場合は約 $40^{\circ}\text{C}$ に加温して十分に混和均質化後、室温まで冷却する。濃厚なクリームは $30\sim 40^{\circ}\text{C}$ に加温して混和均質化後、すばやく室温まで冷却する。冷却後、ポリエチレンなどのプラスチック製容器に移して、測定用試料とする。

### 13-2. 発酵乳, 乳酸菌飲料

#### 13-2-1. 発 酵 乳

液が分離している場合があるので、3~5個体の全量をホモジナイザーで均質化し、その250~300 gをはかりとり、測定用試料とする。

### 13-2-2. 乳酸菌飲料

3～5個体の全量を混和する。試料が入っていた容器の底の沈澱物を移し入れ、混和する。その200～250 gをはかりとり、測定用試料とする。

### 13-3. アイスクリーム類

3～5個体を室温に放置して軟化させ、全量を合わせ、スプーンなどで十分に混和し、測定用試料とする。

### 13-4. 粉乳類

大きめの二重にしたフィルム袋に試料を移し、密封し振り混ぜて混和し、測定用試料とする。

### 13-5. 練乳類

無糖練乳は、容器を逆さにして振り混ぜた後、開封して内容物を取り出す。容器の内部に付着している脂肪その他の成分を、試料でよく共洗いし、前の試料と合わせて混和し、測定用試料とする。加糖練乳は、開封してスプーンなどで混和し、特に底や壁の付着成分がよく混和するように、注意して均質にし、測定用試料とする。

### 13-6. チーズ類

試料は、1包装個体以上から縮分して250～300 gをはかりとる。ナチュラルチーズは、リンド（表面の硬い外皮）やカビの生えた表層を除き、細切りする。チーズおろし器、フードプロセッサーなどを用いて粉碎し、均質にして測定用試料とする。

## 14. 油脂類

試料をよく混和し、その100～150 gをプラスチック製容器にはかりとり、測定用試料とする。日本農林規格など規格基準によって測定方法が定められているものは、それに従う。

## 15. 菓子類

### 15-1. 生・半生菓子類、洋菓子類

5～10個体をとって縮分し、フードプロセッサーで細切り、混和して均質化後、測定用試料とする。

### 15-2. 米菓類

#### 15-2-1. あられ、柔らかいせんべい

あられは30～50 gを、せんべいは10枚をとり、フィルム袋中で割って縮分した後、30～50 gをはかりとる。袋ごと乳鉢中に置き、乳棒でたたいて粗砕後、試験用ミルで粉碎し測定用試料とする（吸湿に注意し、できるだけすばやく処理する）。

#### 15-2-2. 堅いせんべい

堅くて1 mmに粉碎しにくいせんべいは、15-2-1. あられ、柔らかいせんべいと同様に粉碎したものを測定用試料とする。

### 15-3. 和干菓子類、ビスケット類

5～10個体をフィルム袋にとり、フィルム袋中で粗砕後、試験用ミルなどで粉碎し、測定用試料とす

る。

#### 15-4. あめ玉，キャンデー類

50～100 g をフィルム袋にとり，フィルム袋ごと乳鉢に入れて乳棒で粗砕する。その後，試験用ミルなどで粉碎し，測定用試料とする。測定は直ちに行う。

#### 15-5. チョコレート類

50～100 g をはかりとり，包丁で約2 mm 角以下に細切りし，測定用試料とする。測定は直ちに行う。

#### 15-6. あんパン，クリームパン，ジャムパンなどの菓子パン類

数個の試料をフードプロセッサーで粉碎したものを測定用試料とする。

### 16. し好飲料類

#### 16-1. 茶 類

一般的な緑茶類，発酵茶類に適用する。200～300 g をはかりとり，試料が1 mm 前後の粒度なら，そのまま測定用試料とする。粒度が粗大な場合は約50 g を分取し，試験用ミルで，試料の90 %が0.5～1.0 mm 目のふるいを通過するように粉碎し，測定用試料とする。

#### 16-2. コーヒー・ココア類

##### 16-2-1. インスタントコーヒー

混和し，約200 g をはかりとり，測定用試料とする。

##### 16-2-2. コ コ ア

混和し，約200 g をはかりとり，測定用試料とする。

#### 16-3. アルコール飲料類

試料を十分に混和均質化後，約200 g をはかりとり，測定用試料とする。

### 17. 調味料及び香辛料類

#### 17-1. しょうゆ類，ウスターソース類，トマト加工品類

混和し，約200 g をはかりとり，測定用試料とする。

#### 17-2. み そ 類

##### 17-2-1. 漉しみそ

袋詰，カップなどから全量をフィルム袋に移し，フィルム袋をよくもんで均質化した後，約200 g をはかりとり，測定用試料とする。

##### 17-2-2. 粒 み そ

約500 g をはかりとり，フードプロセッサーで粉碎したものを測定用試料とする。

## 付録 3 「調理した食品」の調理方法

食品成分表に記載されている「調理した食品」の調理方法は、以下の表に示した。加熱調理では、火力及び調理時間の記載はしていない。これは、食品ごとに硬さや成分量に相違があることに加え、加熱器具、鍋など調理方法の諸条件により火力及び調理時間が異なるためである。「調理した食品」は、適切に火が通った状態を出来上がりとした。調理した食品の重量変化率は、成分表2015の重量変化率表に記載されている。

野菜類の「ゆで」のように同じ調理名でも、調理方法が異なる場合があるので調理過程（例：ほうれんそう「ゆで」：ゆで→湯切り→水冷→手絞り、えだまめ「ゆで」：ゆで→湯切り）をご覧いただきたい。

なお、成分表に記載されている「調理した食品」には、工業的につくられた加工食品を分析し記載した食品や原材料配合割合により栄養計算した食品もある。どの食品がそれに該当するかは、成分表2015の第3章資料を参照されたい。

### 食品成分表における「質量 (mass)」と「重量 (weight)」

国際単位系 (SI) では、単位記号に g を用いる基本量は質量であり、重量は、力 (force) と同じ性質の量を示し、質量と重力加速度の積を意味する。このため、各分野において、「重量」を質量の意味で用いている場合には、「重量」を「質量」に置き換えることが進んでいる。本分析マニュアルでも、分析法の記述であるので、これに従い「質量」を使用している。

食品成分委員会の作業部会においても、食品成分表の記述中の「重量」を「質量」に改めることが検討されたが、利用者にとってはなじみが薄い用語への変更であるため、さらに検討を要する課題であるとされた。そのため、成分表における「重量」は、多くの場合、「質量」に改めるべきではあるが、従来どおり、「重量」を使用し、本マニュアルでも調理などにかかわる付録の3以降では、同様に「重量」を使用している。

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
01009	1 穀類 おおむぎ 大麦めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水洗い →水切り
01039	こむぎ [うどん・そうめん 類] うどん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01042	干しうどん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り

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
01044	そうめん・ひやむぎ ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り
01046	手延そうめん・手 延ひやむぎ ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り
01048	[中華めん類] 中華めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01051	干し中華めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01053	沖繩そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01055	干し沖繩そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り
01064	[マカロニ・スパゲッ ティ類] マカロニ・スパ ゲッティ ゆで	ゆで	-	そのまま	20倍 (1.5%食塩水)	-	ゆで→湯切り
01085	こめ*1 [水稲めし] 玄米	炊き	-	そのまま	1.8倍	-	洗米→炊飯(IHジャー 炊飯器)→冷却
01086	半つき米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米→炊飯(IHジャー 炊飯器)→冷却
01087	七分つき米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米→炊飯(IHジャー 炊飯器)→冷却
01088	精白米, うるち米	炊き	-	そのまま	1.4倍	-	洗米→炊飯(IHジャー 炊飯器)→冷却
01154	精白米, もち米	炊き	-	そのまま	0.8倍 1.0倍	-	洗米→炊飯(IHジャー 炊飯器)→冷却 ガス釜
01089	はいが精米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米→炊飯(IHジャー 炊飯器)→冷却
01155	発芽玄米	炊き	-	そのまま	1.4倍	-	洗米→炊飯(IHジャー 炊飯器)→冷却
01128	そば そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り
01130	干しそば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り

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
02041	2 いも及びでん粉類 (いも類) きくいも 塊根, 水煮	水煮	皮, 表層	厚さ 1 cm	2 倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
02044	こんにゃく 凍みこんにゃく ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し: 50倍 ゆで: 3 倍 (水 戻し後の凍みこ んにゃくに対し)	-	浸漬→水洗い・水切り →ゆで→搾り
02007	(さつまいも類) さつまいも 塊根, 皮むき, 蒸し	蒸し	-	2 分割 (100 g 程度)	-	表皮, 両 端	蒸し
02046	塊根, 皮つき, 蒸し	蒸し	-	2 分割 (100 g 程度)	-	両端	蒸し→廃棄部位除去
02047	塊根, 皮つき, 天ぷら	天ぷら	両端	1 cm 輪切り	植物油 5 倍 衣 (天ぷら粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→ 油切り
02049	むらさきいも 塊根, 皮むき, 蒸し	蒸し	-	2 分割 (100 g 程度)	-	表皮, 両 端	蒸し→廃棄部位除去
02011	(さといも類) さといも 球茎, 水煮	水煮	表層	厚さ 1 cm 半月切り	2 倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯 切り
02051	セレベス 球茎, 水煮	水煮	表層	一口大	2 倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯 切り
02053	たけのこいも 球茎, 水煮	水煮	表層	一口大	2 倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯 切り
02014	みずいも 球茎, 水煮	水煮	表層, 両端	一口大	2 倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯 切り
02016	やつがしら 球茎, 水煮	水煮	表層	一口大	2 倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯 切り
02018	じゃがいも 塊茎, 蒸し	蒸し	-	そのまま	-	表皮	蒸し
02019	塊茎, 水煮	水煮	表層	2 分割 (75 g 程度)	2 倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯 切り
02020	フライドポテト ヤーコン	油揚げ	-	細切り	-	-	油揚げ
02055	塊根, 水煮	水煮	表層, 両端	一口大	2 倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯 切り

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
02024	(やまのいも類) ながいも ながいも 塊根, 水煮	水煮	表層, ひげ 根, 切り口	厚さ3~5cm 半月切り	2倍*2	-	下ごしらえ→水煮→湯 切り
02037	〈でん粉・でん粉製 品〉 (でん粉製品) くずきり ゆで	ゆで	-	そのまま	10~15倍*3	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り
02057	タピオカパール ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍*3	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り
02060	でん粉めん 乾 ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍*3	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り
02061	はるさめ 緑豆はるさめ ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍*3	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り
02062	普通はるさめ ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍*3	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り
04002	4 豆類 あずき 全粒, ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬: 3倍 ゆで: 2倍 (浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬 (12~16時間) → ゆで→湯切り
04008	いんげんまめ 全粒, ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬: 3倍 ゆで: 2倍 (浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬 (12~16時間) → ゆで→湯切り
04013	えんどう 全粒, 青えんどう, ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬: 3倍 ゆで: 2倍 (浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬 (12~16時間) → ゆで→湯切り
04075	全粒, 赤えんどう, ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬: 3倍 ゆで: 2倍 (浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬 (12~16時間) → ゆで→湯切り
04018	ささげ 全粒, ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬: 3倍 ゆで: 2倍 (浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬 (12~16時間) → ゆで→湯切り

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
04024	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産、黄大豆、 ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸漬 後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ ゆで→湯切り
04084	[豆腐・油揚げ類] 油揚げ 油抜き、生	油抜き	-	そのまま	10倍	-	油抜き→手搾り
04085	油抜き、焼き	焼き	-	そのまま	10倍	-	油抜き→手搾り→焼き （電気ロースター）
04086	油抜き、ゆで	ゆで	-	そのまま	油抜き：10倍 ゆで：5倍	-	油抜き→手搾り→切る →ゆで→湯切り
04087	凍り豆腐 水煮	水煮	-	そのまま	浸漬：5倍* <sup>3</sup> 水煮：3倍* <sup>3</sup> （浸漬後の凍み豆 腐に対し）	-	浸漬（40～50℃）→ 手搾り
04091	[その他] 湯葉 干し、湯戻し	湯戻し	-	そのまま	10倍	-	沸騰水かけ→水切り （ペーパータオル）
04092	つるあずき 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸漬 後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ ゆで→湯切り
04066	ひよこまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸漬 後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ ゆで→湯切り
04069	べにばないんげん 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸漬 後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ ゆで→湯切り
04093	らいまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸漬 後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ ゆで→湯切り
04072	りよくとう 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3倍 ゆで：2倍（浸漬 後の豆に対し）	-	浸漬（12～16時間）→ ゆで→湯切り
04094	レンズまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	6倍	-	ゆで→湯切り

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
05009	5 種実類 ぎんなん ゆで (くり類)	ゆで	殻, 薄皮	そのまま	6 倍	-	ゆで→湯切り
05011	日本ぐり ゆで	ゆで	-	そのまま	2~4 倍*2	殻, 渋皮	ゆで→湯切り
05043	はす 成熟, ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬: 3 倍 ゆで: 2 倍 (浸漬後の豆に対し)	幼芽	浸漬 (12~16時間) → ゆで→湯切り
06002	6 野菜類 アーティチョーク 花らい, ゆで	ゆで	-	そのまま	2.5 倍	花床の基部, 総包の一部	ゆで→湯切り
06004	あさつき 葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5 倍	-	ゆで→湯切り
06006	あしたば 茎葉, ゆで	ゆで	基部	そのまま	3 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水さらし→水切り→手搾り
06008	アスパラガス 若茎, ゆで	ゆで	株元	2 分割	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06327	若茎, 油いため	油いため	株元	長さ 3 cm	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いため
06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや, ゆで	ゆで	すじ, 両端	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06013	(うど類) うど 茎, 水さらし	水さらし	株元, 葉, 表皮	長さ 5 cm, 厚さ 2~3 mm 短冊切り	12 倍	-	下ごしらえ→水さらし→短冊切り→水さらし→水切り
06016	えだまめ ゆで (えんどう類)	ゆで	-	そのまま	5 倍	さや	ゆで→湯切り
06330	トウモロコシ 芽ばえ, ゆで	ゆで	根部	そのまま	8~10 倍	-	下ごしらえ→ゆで→水冷→手搾り
06331	芽ばえ, 油いため	油いため	すじ, 両端	長さ 3 cm	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いため
06021	さやえんどう 若ざや, ゆで	ゆで	すじ, 両端	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り

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
06024	グリーンピース ゆで	ゆで	さや	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06028	おおさかしろな 葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06029	塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4%	株元	塩漬け→水洗い→手搾り
06031	おかひじき 茎葉, ゆで	ゆで	茎基部	そのまま	6倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06033	オクラ 果実, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	へた	ゆで→湯切り
06035	かぶ 葉, ゆで	ゆで	-	葉全体	2倍*2	葉柄基部	ゆで→湯切り→水冷→水切り→手搾り
06037	根, 皮つき, ゆで	ゆで	根端, 葉柄基部	2分割 (75g程度)	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06039	根, 皮むき, ゆで	ゆで	根端, 葉柄 基部, 皮	2分割 (40g程度)	同量	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06040	漬物 塩漬 葉	塩漬け	-	葉全体	食塩4%	葉柄基部	塩漬け→水洗い→水切り→手搾り
06041	根, 皮つき	塩漬け	-	2分割 (60g程度)	食塩4%	-	塩漬け→水洗い→水切り→手搾り
06042	根, 皮むき	塩漬け	-	2分割 (60g程度)	食塩4%	-	塩漬け→水洗い→水切り→手搾り
06043	ぬかみそ漬 葉	ぬかみ そ漬け	-	葉全体	いりぬか35% 食塩10%	葉柄基部	ぬかみそ漬け→水洗い→水切り→手搾り
06044	根, 皮つき	ぬかみ そ漬け	-	2分割 (60g程度)	いりぬか35% 食塩10%	-	ぬかみそ漬け→水洗い→水切り
06045	根, 皮むき	ぬかみ そ漬け	-	2分割 (60g程度)	いりぬか35% 食塩10%	-	ぬかみそ漬け→水洗い→水切り
06047	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実, ゆで	ゆで	わた, 種子, 両端	40g程度に分割	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06049	西洋かぼちゃ 果実, ゆで	ゆで	わた, 種子, 両端	40g程度に分割	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06332	果実, 焼き	焼き	わた, 種子, 両端	長さ5cm 厚さ1cm 楕形	-	-	下ごしらえ→焼き
06053	からしな 塩漬	塩漬け	株元	そのまま	食塩4%	-	塩漬け→水洗い→手搾り

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
06055	カリフラワー 花序, ゆで	ゆで	茎葉	2分割 (380 g 程度)	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り
06057	かんぴょう ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍	-	ゆで→湯切り
06059	きく 花びら, ゆで	ゆで	花床	そのまま	25倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り→水冷→手搾り
06062	(キャベツ類) キャベツ 結球葉, ゆで	ゆで	しん	200 g 程度に分 割	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り
06333	結球葉, 油いた め	油いた め	しん	長さ 3 cm 幅 0.5 cm 粗い千切り	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いた め
06066	きゅうり 漬物 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩 3 ~ 4 %	両端	塩漬け→水洗い→水切 り
06068	ぬかみそ漬	ぬかみ そ漬け	-	そのまま	いりぬか 37 % 食塩 11 %	両端	ぬかみそ漬け→水洗い →水切り
06076	キンサイ 茎葉, ゆで	ゆで	株元	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→水 冷→水切り
06079	くわい 塊茎, ゆで	ゆで	皮, 芽	そのまま	2 倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り
06082	コールラビ 球茎, ゆで	ゆで	根元, 葉柄 基部	40 g 程度に分 割	3 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り
06085	ごぼう 根, ゆで	ゆで	表皮, 葉柄 基部, 先端	長さ 5 cm, 4 分割	2 倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り
06087	こまつな 葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5 倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り→手搾り
06090	さんとうさい 葉, ゆで	ゆで	根	そのまま	5 倍	株元	下ごしらえ→ゆで→湯 切り→手搾り
06091	塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩 4 %	株元	塩漬け→水洗い→手搾 り
06094	ししとう 果実, 油いた め	油いた め	へた	2分割 (2 g 程度)	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いた め
06098	じゅうろくささげ 若ざや, ゆで	ゆで	へた	長さ 10 cm	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り

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
06100	しゅんぎく 葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り→手搾り
06107	しろうり 漬物 塩漬	塩漬け	-	2分割 (150g程度)	食塩3~4%	両端	塩漬け→水洗い→手搾り
06110	ずいき 生ずいき, ゆで	ゆで	株元, 表皮	長さ1cm	5倍	-	下ごしらえ→水さらし →ゆで→湯切り→水冷 →手搾り
06112	干しずいき, ゆで	ゆで	-	長さ1cm	50倍	-	浸漬→水切り→手搾り →ゆで→湯切り→水洗 い→水切り→手搾り
06118	せり 茎葉, ゆで	ゆで	根	そのまま	5倍	株元	下ごしらえ→ゆで→湯 切り→水冷→手搾り
06121	ぜんまい 生ぜんまい 若芽, ゆで	ゆで	株元, 裸葉	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り→水さらし→水切 り
06123	干しぜんまい 干し若芽, ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬: 15倍 ゆで: 25倍	-	浸漬(12~13時間)→ 水切り→ゆで→湯切り
06125	そらまめ 未熟豆, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	種皮	ゆで→湯切り
06127	タアサイ 葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→ 水切り→手搾り
06131	(だいこん類) だいこん 葉, ゆで	ゆで	葉柄基部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り→水冷→手搾り
06133	根, 皮つき, ゆで	ゆで	根端, 葉柄基部	厚さ3cm 半月切り	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り
06135	根, 皮むき, ゆで	ゆで	根端, 葉柄 基部, 皮	厚さ3cm 半月切り	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り
06334	切干しだいこん ゆで	ゆで	-	長さ3cm	5倍	-	水洗い→浸漬(20℃で 15分)→手搾り→ゆで →手搾り
06335	油いため	油いた め	-	長さ3cm	浸漬: 20倍 植物油5%(水 戻し後重量に対し)	-	水洗い→浸漬(20℃で 15分)→手搾り→油い ため

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
06137	切干しだいこん漬物 ぬかみそ漬	ぬかみそ漬け	-	縦半分, 4分割 (125 g 程度)	いりぬか40 % 食塩12 %	-	ぬかみそ漬け→水洗い→水切り
06146	(たいさい類) たいさい 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩 4 %	-	塩漬け→水洗い→手搾り
06150	たけのこ 若茎, ゆで	ゆで	竹皮, 基部	縦 2 分割 (400 g 程度)	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06152	めんま, 塩蔵, 塩抜き (たまねぎ類) たまねぎ	ゆで	-	そのまま	10倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水洗い
06154	りん茎, 水さらし	水さらし	皮 (保護葉), 底盤部, 頭部	薄切り	12倍	-	下ごしらえ→水さらし→水ふき
06155	りん茎, ゆで	ゆで	皮 (保護葉), 底盤部, 頭部	20 g 程度に分割	2 倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06336	りん茎, 油いため	油いため	皮 (保護葉), 底盤部, 頭部	縦 2 分割 1 mm 程度の薄切り	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いため
06158	たらのめ 若芽, ゆで	ゆで	木質部, りん片	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→手搾り
06161	チンゲンサイ 葉, ゆで	ゆで	-	2 分割	5 倍	しん	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06338	葉, 油いため	油いため	-	長さ 3 cm の薄切り	5 倍熱湯 植物油 5 %	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→油いため
06163	つくし 胞子茎, ゆで	ゆで	基部, はかま	そのまま	2 倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水冷→水切り
06166	つるむらさき 茎葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5 倍	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06168	つわぶき 葉柄, ゆで	ゆで	-	長さ 6 ~ 7 cm	5 倍	-	ゆで→湯切り→水さらし→水切り
06170	とうがらし 葉・果実, 油いため	油いため	硬い茎, へた	2 分割 (2 g 程度)	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いため
06174	とうがん 果実, ゆで	ゆで	果皮, わた, へた	80 g 程度に分割	3 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り

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
06176	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子 ゆで	ゆで	包葉, めしべ	そのまま	2倍*2	穂軸	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06339	電子レンジ調理	電子レンジ調理	包葉,めしべ,手元部分の穂軸	そのまま	-	穂軸	下ごしらえ→電子レンジ調理(600Wで5分)
06190	ながさきはくさい 葉, ゆで (なす類) なす 果実	ゆで	-	4分割	3.5倍	株元	ゆで→湯切り→手搾り
06192	ゆで	ゆで	へた	2分割	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06342	油いため	油いため	へた,先端	幅3cm 輪切り	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06343	天ぷら	天ぷら	へた	長さ10cm 幅3cm 厚さ1cm	植物油5倍 衣(天ぷら粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
06194	べいなす 果実, 素揚げ	油揚げ	へた,果皮	2分割 (250g程度)	植物油5倍	-	下ごしらえ→油揚げ
06195	漬物 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4%	-	塩漬け→水洗い→水切り
06196	ぬかみそ漬	ぬかみそ漬け	-	そのまま	いりぬか40% 食塩12%	-	ぬかみそ漬け→水洗い→水切り
06202	(なばな類) 和種なばな 花らい・茎, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り→手搾り
06204	洋種なばな 茎葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り→手搾り
06206	にがうり 果実, 油いため	油いため	両端,わた,種子	縦半分, 厚さ5mm	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06208	(にら類) にら 葉, ゆで	ゆで	株元	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06344	葉, 油いため	油いため	株元	長さ3cm	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため

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
06213	(にんじん類) にんじん 根, 皮つき, ゆで	ゆで	根端, 葉柄基部	長さ5 cm 2分割, 又は 4分割	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06215	根, 皮むき, ゆで	ゆで	根端, 葉柄基部, 皮	長さ5 cm 2分割, 又は 4分割	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06345	根, 皮むき, 油いため	油いため	根端, 葉柄基部, 皮	長さ3 cm 幅2 mm 厚さ2 mm	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06346	根, 皮むき, 素揚げ	素揚げ	根端, 葉柄基部, 皮	長さ4 cm 幅1 mm 厚さ1 mm	植物油5倍	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
06348	グラッセ	甘煮	根端, 葉柄基部, 皮	長さ4 cm 幅1 mm 厚さ1 mm	バター10% 砂糖2% 食塩0.7%	-	下ごしらえ→調味液煮(グラッセ)
06219	きんとき 根, 皮つき, ゆで	ゆで	根端, 葉柄基部	長さ5 cm 2分割, 又は 4分割	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06221	根, 皮むき, ゆで	ゆで	根端, 葉柄基部, 皮	長さ5 cm 2分割, 又は 4分割	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06349	(にんにく類) にんにく りん茎, 油いため	油いため	りん皮, 頭部	縦2分割 1 mm 薄切り	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06225	茎にんにく 花茎, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り
06350	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉, 軟白, ゆで	ゆで	株元, 緑部分	長さ3 cm 厚さ5 mm 斜め切り	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06351	葉, 軟白, 油いため	油いため	緑部分	長さ3 cm 厚さ5 mm 斜め切り	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06352	葉ねぎ 葉, 油いため	油いため	株元	厚さ1 mm 斜め切り	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
06234	はくさい 結球葉, ゆで	ゆで	-	8分割 (200 g 程度)	3倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り

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
06235	はくさい 漬物 塩漬	塩漬け	-	4分割 (400 g 程度)	食塩 4 %	株元	塩漬け→水洗い→手搾り
06242	はやとうり 果実, 白色種, 塩漬	塩漬け	-	4分割 (75 g 程度)	食塩 4 %	-	塩漬け→水洗い→水ふき
06244	ピーツ 根, ゆで (ピーマン類) 青ピーマン	ゆで	根端, 葉柄基部	2分割 (100 g 程度)	2.5倍	皮	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06246	果実, 油いため 赤ピーマン	油いため	へた, しん, 種子	8分割 (4 g 程度)	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いため
06248	果実, 油いため 黄ピーマン	油いため	へた, しん, 種子	縦半分, 8分割 (20 g 程度)	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いため
06250	果実, 油いため (ふき類) ふき	油いため	へた, しん, 種子	縦半分, 8分割 (20 g 程度)	植物油 5 %	-	下ごしらえ→油いため
06257	葉柄, ゆで ふきのとう	ゆで	葉, 葉柄基部	長さ約20 cm	5倍	表皮	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水さらし→水切り
06259	花序, ゆで ふだんそう	ゆで	花茎	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06262	葉, ゆで ブロッコリー	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06264	花序, ゆで へちま	ゆで	茎葉	小房に分ける	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06266	果実, ゆで ほうれんそう	ゆで	両端, 皮	厚さ1 cm 半月切り	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06268	葉, 通年平均, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06357	葉, 夏採り, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り
06358	葉, 冬採り, ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで→湯切り→水冷→手搾り

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
06359	ほうれんそう 葉, 通年平均, 油 いため	油いため	株元	長さ 3 cm	5 倍	株元	下ごしらえ→ゆで→水 冷→手搾り→油いため
06073	みずな 葉, ゆで	ゆで	株元	200 g 程度	3 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り→水冷→手搾り
06074	塩漬	塩漬け	-	10 g 程度に分 割	食塩 4 %	株元	塩漬け→水洗い→手搾 り
06275	(みつば類) 切りみつば 葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5 倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 手搾り
06277	根みつば 葉, ゆで	ゆで	根, 株元	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り→水冷→手搾り
06279	糸みつば 葉, ゆで	ゆで	株元	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り→水冷→手搾り
06284	めキャベツ 結球葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5 倍	-	ゆで→湯切り
06288	(もやし類) だいずもやし ゆで	ゆで	種皮	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→水 冷→水切り
06290	ブラックマツペも やし ゆで	ゆで	種皮	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→水 冷→水切り
06292	りよくとうもやし ゆで	ゆで	種皮	そのまま	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→水 冷→水切り
06294	モロヘイヤ 茎葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5 倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 手搾り
06297	ゆりね りん茎, ゆで	ゆで	根, 根 盤部	小片	2 倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯 切り
06299	ようさい 茎葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5 倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 手搾り
06302	よもぎ 葉, ゆで	ゆで	-	そのまま	5 倍	-	ゆで→湯切り→水冷→ 手搾り
06304	らっかせい 未熟豆, ゆで	ゆで	-	そのまま	2 倍*2	さや	ゆで→湯切り

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
06309	リーキ りん茎葉, ゆで	ゆで	株元, 緑葉部	縦半分, 長さ5cm	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06311	ルバーブ 葉柄, ゆで	ゆで	表皮, 両端	厚さ1.5cm 輪切り	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06318	れんこん 根茎, ゆで	ゆで	節部, 皮	厚さ1cm 輪切り	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06321	わけぎ 葉, ゆで	ゆで	株元	そのまま	2倍*2	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
06325	わらび 生わらび, ゆで	ゆで	基部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水さらし→水切り
08002	8きのこ類 えのきたけ ゆで	ゆで	基部	1束を8分割	2倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08037	油いため	油いため	基部	長さ3cm	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
08005	(きくらげ類) あらげきくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し:80倍 ゆで:水戻し後 重量の同量	-	水戻し(30分)→水洗い・水切り→ゆで→湯切り
08038	油いため	油いため	基部	そのまま	水戻し:80倍 水戻し後重量の 5%植物油	-	水戻し(30分)→水切り→油いため
08007	きくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し:80倍 ゆで:水戻し後 重量の同量	-	水戻し→水洗い・水切り→ゆで→湯切り
08009	しろきくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し:100倍 ゆで:水戻し後 重量の10倍	-	水戻し→水洗い・水切り→ゆで→湯切り
08040	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培, ゆで	ゆで	基部	そのまま (直径5cm以上 の場合は2 分割)	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水冷→水切り

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
08041	生しいたけ 菌床栽培、油いため	油いため	基部	そのまま (直径5cm以上の場合は2分割)	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
08043	原木栽培、ゆで	ゆで	基部	そのまま (直径5cm以上の場合は2分割)	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水冷→水切り
08044	原木栽培、油いため	油いため	基部	そのまま (直径5cm以上の場合は2分割)	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
08014	乾しいたけ ゆで	ゆで	柄	そのまま	水戻し：10~20倍 ゆで：水戻し後重量の同量	-	水戻し→ゆで→湯切り
08045	(しめじ類) はたけしめじ ゆで	ゆで	基部	子房分け	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08017	ぶなしめじ ゆで	ゆで	基部	そのまま	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08046	油いため	油いため	基部	子房分け	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
08047	ほんしめじ ゆで	ゆで	基部	子房分け	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08021	なめこ ゆで	ゆで	基部	子房分け	3~5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08048	(ひらたけ類) エリンギ ゆで	ゆで	基部	長さ3cm 幅1cm 厚さ0.3mm	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り→水冷→水切り
08049	焼き	焼き	基部	長さ3cm 幅1cm 厚さ0.3mm	-	-	下ごしらえ→焼き
08050	油いため	油いため	基部	長さ3cm 幅1cm 厚さ0.3mm	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
08027	ひらたけ ゆで	ゆで	基部	子房分け	3~5倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り

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
08029	まいたけ ゆで	ゆで	基部	子房分け	2倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08051	油いため	油いため	基部	子房分け	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
08032	マッシュルーム ゆで	ゆで	基部	そのまま	3倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り
08052	油いため	油いため	基部	厚さ2mm 薄切り	植物油5%	-	下ごしらえ→油いため
09010	9 藻類 おごりの 塩蔵、塩抜き すいぜんじのり	水戻し	-	そのまま	10倍	-	浸漬→水洗い→水切り
09024	素干し、水戻し	水戻し	-	そのまま	30倍	-	浸漬（一昼夜）→水切り
09028	てんぐさ 寒天	水煮、 凝固	-	そのまま	160倍	-	水戻し→水切り→水煮 →こす→凝固
09029	とさかのり 赤とさか 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	-	-	水洗い→水切り
09030	青とさか 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	-	-	水洗い→水切り
09051	ひじき ほしひじき ステンレス釜、 ゆで	ゆで	-	そのまま（長い ものは3cm程 度に切る）	浸漬：20倍 ゆで：10倍	-	浸漬（30分）→水洗い →手搾り→ゆで→水切り
09052	ステンレス釜、 油いため	油いた め	-	そのまま（長い ものは3cm程 度に切る）	浸漬：20倍 ゆで：10倍 植物油5%	-	浸漬（30分）→水洗い →手搾り→ゆで→水切り →油いため
09054	鉄釜、ゆで	ゆで	-	そのまま（長い ものは3cm程 度に切る）	浸漬：20倍 ゆで：10倍	-	浸漬（30分）→水洗い →手搾り→ゆで→水切り
09055	鉄釜、油いため	油いた め	-	そのまま（長い ものは3cm程 度に切る）	浸漬：20倍 ゆで：10倍 植物油5%	-	浸漬（30分）→水洗い →手搾り→ゆで→水切り →油いため
09036	むかでのり 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬（10分）→水洗い →水切り
09037	（もずく類） おきなわもずく 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬（10分）→水洗い →水切り
09038	もずく 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	水洗い→水切り

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
09041	わかめ 乾燥わかめ	水戻し	-	そのまま	100倍	-	浸漬(8分)→水切り
09043	素干し, 水戻し 灰干し, 水戻し	水戻し	-	そのまま	-	-	水洗い→水戻し
09045	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍量×4回	-	浸漬(5分)→水洗い →水切り
09046	くきわかめ 湯通し塩蔵, 塩 抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬(5分)→水洗い →水切り
10004	10魚介類 (魚類) (あじ類) まあじ 皮つき, 水煮	水煮	内臓等	全体	2倍	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯 切り
10005	皮つき, 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き(電 気ロースター)
10390	皮つき, フライ	フライ	-	三枚おろし	植物油5倍 衣(小麦粉, 卵 液, パン粉)	骨等	下ごしらえ→油揚げ→ 油切り
10007	開き干し, 焼き	焼き	-	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	焼き(電気ロースター)
10392	小型, 骨付き, から揚げ	素揚げ	内臓等	全体	植物油5倍	-	下ごしらえ→油揚げ→ 油切り
10394	まるあじ 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き(電 気ロースター)
10009	にしまあじ 水煮	水煮	内臓等	全体	2倍	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯 切り
10010	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き(電 気ロースター)
10012	むろあじ 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き(電 気ロースター)
10016	あなご 蒸し	蒸し	-	切り身	-	-	蒸し
10019	あまだい 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10020	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10022	あゆ 天然, 焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部, 内 臓, 骨, ひれ等	焼き(電気ロースター)
10024	天然, 内臓, 焼き	焼き	-	全魚体	-	内臓以外 全て	焼き(電気ロースター)

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
10026	あゆ 養殖, 焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部, 内臓, 骨, ひれ等	焼き(電気ロースター)
10028	養殖, 内臓, 焼き	焼き	-	全魚体	-	内臓以外 全て	焼き(電気ロースター)
10048	(いわし類) まいわし 水煮	水煮	頭部, 内臓等	全体	2倍	骨, ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10049	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き(電気ロースター)
10395	フライ	フライ	-	三枚おろし	植物油5倍 衣(小麦粉, 卵液, パン粉)	骨等	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10054	めざし 焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部, ひれ等	焼き(電気ロースター)
10081	かじか 水煮	水煮	-	全魚体	1.5倍	-	水煮→湯切り
10398	(かじき類) めかじき 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10099	かます 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き(電気ロースター)
10101	(かれい類) まがれい 水煮	水煮	内臓等	全体	1.5倍	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10102	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き(電気ロースター)
10399	まこがれい 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き(電気ロースター)
10105	子持ちがれい 水煮	水煮	頭部, 内臓等	全体	1.3倍	骨	下ごしらえ→水煮→湯切り
10400	きす 天ぷら	天ぷら	鱗, 内臓等	背開き	植物油5倍 衣(天ぷら粉)	尾	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10401	ぎんだら 水煮	水煮	-	切り身	2倍	骨等	水煮→湯切り

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
10118	ぐち 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き (電気ロースター)
10120	こい 養殖, 水煮	水煮	頭部, 尾, 内臓等	輪切り	3倍	骨, ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10127	(さけ・ます類) からふとます 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10131	ぎんざげ 養殖, 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10133	さくらます 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10135	しろさげ 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10136	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10138	新巻き, 焼き たいせいようさげ	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10145	養殖, 焼き にじます	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10147	海面養殖, 皮つき, 焼き べにざげ	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10150	焼き ますのすけ	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10153	焼き (さば類)	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10155	まさば 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10156	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10403	フライ	フライ	-	切り身	植物油5倍 衣 (小麦粉, 卵液, パン粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10405	ごまさば 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10406	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10159	たいせいようさば 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮→湯切り
10160	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10172	さわら 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)

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
10174	さんま 皮つき, 焼き	焼き	-  *4内臓等	全魚体	-	頭部, 内臓, 骨, ひれ等 *4頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き (電気ロースター)
10181	(ししゃも類) ししゃも 生干し, 焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部, 尾	焼き (電気ロースター)
10183	からふとししゃも 生干し, 焼き	焼き	-	全魚体	-	-	焼き (電気ロースター)
10194	(たい類) まだい 養殖, 皮つき, 水煮	水煮	頭部, 内臓等	輪切り	3.3倍	骨, ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10195	養殖, 皮つき, 焼き	焼き	内臓等	輪切り	-	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→焼き (電気ロースター)
10409	(たら類) すけとうだら フライ	フライ	-	切り身	植物油5倍衣 (小麦粉, 卵液, パン粉)	骨等	下ごしらえ→油揚げ
10203	たらこ 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き (電気ロースター)
10206	まだら 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10214	どじょう 水煮	水煮	-	全魚体	2倍*2	-	水煮→湯切り
10239	ふな 水煮	水煮	内臓等	全体	2倍*2	頭部, 骨, ひれ等	下ごしらえ→水煮→湯切り
10242	ぶり 成魚 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き (電気ロースター)
10412	ほっけ 開き干し 焼き	焼き	-	開き干し	-	頭部, 骨, ひれ等	焼き (フィッシュロースター)
10269	むつ 水煮	水煮	-	切り身	2倍	-	水煮→湯切り
10293	(貝類) かき 養殖, 水煮	水煮	-	むき身	2倍	-	水煮→湯切り

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
10296	さざえ 焼き	焼き	-	全体	-	貝殻, 内臓	焼き(電気ロースター)
10413	しじみ 水煮 (はまぐり類) はまぐり	水煮	-	全体	2倍	貝殻	水煮→湯切り
10307	水煮	水煮	-	全体	2倍	貝殻	水煮→湯切り
10308	焼き	焼き	-	全体	-	貝殻	焼き(電気ロースター)
10312	ほたてがい 水煮 貝柱	水煮	-	全体	2.5倍	貝殻	水煮→湯切り
10414	焼き	焼き	-	全体	-	貝殻, 内臓	焼き(電気ロースター)
10322	くえび・かに類) (えび類) くるまえび 養殖, ゆで	水煮	-	全体	2倍	頭部, 殻, 内臓, 尾部等	水煮→湯切り
10323	養殖, 焼き	焼き	-	全体	-	頭部, 殻, 内臓, 尾部等	焼き(電気ロースター)
10416	バナメイエビ 養殖, 天ぷら	天ぷら	殻, 背腸等	全体	植物油5倍 衣(天ぷら粉)	尾	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10334	(かに類) 毛がに ゆで	ゆで	-	全体	2倍	殻, 内臓等	ゆで→湯切り
10336	ずわいがに ゆで	ゆで	-	全体	2倍*2	殻, 内臓等	ゆで→湯切り
10339	たらばがに ゆで	ゆで	-	全体	2倍	殻, 内臓等	ゆで→湯切り
10346	(いか・たこ類) (いか類) するめいか 水煮	水煮	内臓等	胴と足	3倍	-	下ごしらえ→水煮→湯切り
10347	焼き	焼き	内臓等	胴と足	-	-	焼き(電気ロースター)
10419	胴, 皮なし, 天ぷら	天ぷら	胴体以外	胴体部分	植物油5倍 衣(天ぷら粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
10349	ほたるいか ゆで	ゆで	-	全体	2.5倍	-	ゆで→湯切り

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
10362	まだこ ゆで	ゆで	内臓等	全体	2倍	-	ゆで→湯切り
11248	11 肉類 (畜肉類) うし [和牛肉] リブコース 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11249	脂身つき, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11250	もも 皮下脂肪なし, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11251	皮下脂肪なし, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11038	リブコース 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11039	脂身つき, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11252	ばら 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11049	もも 皮下脂肪なし, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11050	皮下脂肪なし, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11253	ヒレ 赤肉, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11255	[交雑牛肉] リブコース 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11256	脂身つき, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11263	もも 皮下脂肪なし, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11264	皮下脂肪なし, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り

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
11268	[輸入牛肉] リブコース 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11269	脂身つき, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11270	もも 皮下脂肪なし, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11271	皮下脂肪なし, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11272	[ひき肉] 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き(テフロン〈フッ素樹脂〉加工したフライパン)
11273	[副生物] 舌 焼き ぶた	焼き	-	厚さ1 cm	-	-	焼き(電気ロースター)
11124	[大型種肉] ロース 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11125	脂身つき, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11276	脂身つき, とんかつ	とんかつ	-	厚さ1 cm (100 g 程度)	植物油 5 倍 衣(天ぷら粉, パン粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
11277	ばら 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11132	もも 皮下脂肪なし, 焼き ぶた	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11133	[大型種肉] もも 皮下脂肪なし, ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	10倍	-	ゆで→湯切り
11278	ヒレ 赤肉, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11279	赤肉, とんかつ	とんかつ	-	厚さ1 cm (100 g 程度)	植物油 5 倍 衣(天ぷら粉, パン粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り

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
11280	[ひき肉] 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き (テフロン (フッ素樹脂) 加工したフライパン)
11281	めんよう [マトン] ロース 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き (電気ロースター)
11282	[ラム] ロース 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き (電気ロースター)
11283	もも 脂身つき, 焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き (電気ロースター)
11287	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] むね 皮つき, 焼き	焼き	-	厚さ3 cm 幅3 cm 厚さ1 cm	-	-	焼き (電気ロースター)
11288	皮なし, 焼き	焼き	-	厚さ3 cm 幅3 cm 厚さ1 cm	-	-	焼き (電気ロースター)
11222	もも 皮つき, 焼き	焼き	-	4分割 (70 g 程度)	-	-	焼き (電気ロースター)
11223	皮つき, ゆで	ゆで	-	4分割 (70 g 程度)	10倍	-	ゆで→湯切り
11289	皮つき, から揚げ	から揚げ	-	厚さ3 cm 幅3 cm 厚さ1 cm	植物油5倍 衣 (から揚げ粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
11225	皮なし, 焼き	焼き	-	4分割 (70 g 程度)	-	-	焼き (電気ロースター)
11226	皮なし, ゆで	ゆで	-	4分割 (70 g 程度)	10倍	-	ゆで→湯切り
11290	皮なし, から揚げ	から揚げ	-	厚さ3 cm 幅3 cm 厚さ1 cm	植物油5倍 衣 (から揚げ粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り
11228	ささ身 焼き	焼き	すじ	2分割 (25 g 程度)	-	-	下ごしらえ→焼き (電気ロースター)
11229	ゆで	ゆで	すじ	2分割 (25 g 程度)	10倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り

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
11291	にわとり [ひき肉] 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き（テフロン〈フッ素樹脂〉加工したフライパン）
12005	12 卵類 鶏卵 全卵 ゆで	ゆで	-	全体	2.5倍* <sup>2</sup>	殻	ゆで→湯切り→水冷→水切り
12006	ポーチドエッグ	ゆで	殻	全体	18倍 (食酢5%)	-	ゆで→湯切り
12017	たまご豆腐	蒸し	-	卵豆腐型 (14 cm × 11 cm × 4.7 cm)	-	-	下ごしらえ→蒸し
12018	たまご焼 厚焼きたまご	焼き	-	-	-	-	下ごしらえ→焼き
12019	だし巻きたまご	焼き	-	-	-	-	下ごしらえ→焼き

(注) 調理形態や調理に用いた水の量等については、分析に用いた試料の形態等によって異同がある場合があり、これらを必ずしも網羅的に記載したものではない。

- \* 1 炊飯器を使用して米を炊く場合、炊飯器により加水量が異なる。
- \* 2 使用する鍋により加水量は異なる。加熱終了まで試料が被る程度の水量を保つ。
- \* 3 製品に記載の加水量を用いる。
- \* 4 日本食品標準成分表2010で新たに記載したヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンの成分値の分析の場合

## 付録 4 食品成分表のための記録表

食品分析を行うにあたり、該当する食品について諸データを一定の形式で記載することは重要である。食品成分表のための記録表は、食品を分析するまでの記録表と分析結果の記録表の2つに区分できる。

### 5-1. 食品を分析するまでの記録表

食品成分表のための試料は、下記の手順で分析用試料に調製される。分析手順とそれに対応する記録表を示した。

- ① 試料購入指示明細書（表1）により試料の購入案が示される。
- ② 食品を調理する場合（「調理した食品」）は、調理指示書（植物性食品用（表2）、動物性食品用（表3））が示される。
- ③ 分析機関は、購入試料の詳細を、試料来歴表（表4）に記載する。
- ④ 試料の前処理は、測定用試料調製記録書（基本用（表5）、肉類（赤肉・脂身）用（表6））に記載する。
- ⑤ 廃棄部位のある食品は、廃棄率記録書（植物性食品用（表7）、動物性食品用（表8））に記録する。
- ⑥ 「調理した食品」は、調理方法の詳細を調理記録書（植物性食品用（表9）、動物性食品用（表10））に記載する。

表1～10の記録表を用い、各表の各項目に必要な事項を記入することにより、食品成分表のための試料及び試料調製の詳細を把握することができる。

### 5-2. 食品の分析結果記録表

食品の分析結果の記録表は、食品成分表2015年版用、アミノ酸成分表編用、脂肪酸成分表編用、炭水化物成分表編用の4つに区分できる。それぞれ、基本編（生鮮食品、加工食品等）のほか、調理した食品用の追加の記録表がある。調理した食品用の記録表では、生100gに対応する重量当たりの成分値を記載する。これにより、調理前の食品の成分値との比較検討ができる。各成分表の記録表は下記のとおりである。

- ① 食品成分表2015年版用：基礎データ《一般成分・無機質・ビタミン・食物繊維》基本（表11）、基礎データ《一般成分・無機質・ビタミン・食物繊維》調理した食品（表12）。
- ② アミノ酸成分表編用：アミノ酸データ《窒素、アミノ酸、硝酸イオン、カフェイン》基本（表13）、アミノ酸データ《窒素、アミノ酸、硝酸イオン、カフェイン》調理した食品（表14）。
- ③ 脂肪酸成分表編用：脂肪酸データ《水分・脂質・脂肪酸》基本（表15）、脂肪酸データ（水分・脂質・脂肪酸）調理した食品（表16）。
- ④ 炭水化物成分表編用：炭水化物データ《水分・炭水化物・有機酸》基本（表17）、炭水化物データ《水分・炭水化物・有機酸》調理した食品（表18）。

各成分値の記載は、成分表の表示桁より1つ多い桁の記載を行う。表を電子化し表計算ソフトを用い必要な計算式を入力しておくとし便利である。

なお、記録表の成分項目の並び順は、『食品成分表2015年版』の各成分表と異なっているので注意が必要である。記録表は『四訂成分表』『五訂成分表』など過去の成分表のデータを比較検討するため観点などを考慮した配列であり、成分表は、栄養指導上の目的から栄養成分がグループ化されて収載されている。

(表 1)

## 試料購入指示明細書

食品群：

購入指示者氏名 Eメールアドレス		購入指示者所属機関名	
分析機関名		記録者氏名	
食品番号			
食品名			
試料番号	①	②	③
購入方法 または 試料斡旋先			
購入時期			
購入先別点数 (原料・製品別)			
品種・銘柄名 または 産地生産国名			
各種規格等の表示			
包装形態			
廃棄部位			
分析用試料の 均質化条件			
分割・縮分条件単位			
購入後の保存方法			
備考			

(表 2)

調 理 指 示 書  
( 植 物 性 食 品 )

食品群： \_\_\_\_\_

指示者氏名		Eメールアドレス 指示連絡先		
食品番号				
食品名				
調理の種類	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> 油いため <input type="checkbox"/> 塩漬け <input type="checkbox"/> ぬかみそ漬け <input type="checkbox"/> その他 (      )			
調理実施日				
試料形態	<input type="checkbox"/> 丸のまま <input type="checkbox"/> 半割 <input type="checkbox"/> 四割 <input type="checkbox"/> 八割 <input type="checkbox"/> その他			
調理方法 (調理行程 下記参照)	前処理 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 損傷葉 <input type="checkbox"/> 根 <input type="checkbox"/> 茎 <input type="checkbox"/> 株元 <input type="checkbox"/> 種子 <input type="checkbox"/> さや <input type="checkbox"/> 芯 <input type="checkbox"/> その他 (      )		
	調理法	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> 油いため <input type="checkbox"/> 塩漬け <input type="checkbox"/> ぬかみそ漬け <input type="checkbox"/> その他 (      )		
	加水量			
	熱源	<input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> どちらでも可		
	加熱媒体	<input type="checkbox"/> 沸騰水 <input type="checkbox"/> 油		
	調理器具			
	調理方法の 詳細	(火力・時間)		
調理後 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 損傷葉 <input type="checkbox"/> 根 <input type="checkbox"/> 茎 <input type="checkbox"/> 株元 <input type="checkbox"/> 種子 <input type="checkbox"/> さや <input type="checkbox"/> 芯 <input type="checkbox"/> その他 (      )			
特記事項				

(表 3)

調 理 指 示 書  
( 動 物 性 食 品 )

食品群： \_\_\_\_\_

指示者氏名		Eメールアドレス 指示連絡先		
食品番号				
食品名				
調理の種類	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> その他 (      )			
調理実施日				
試料形態	<input type="checkbox"/> 一匹 <input type="checkbox"/> 三枚下ろし <input type="checkbox"/> 切り身 <input type="checkbox"/> その他 (      )			
調理方法 (調理行程 下記参照)	前処理 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腹腔骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他 (      )		
	調理法	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> その他 (      )		
	加水量			
	熱源	<input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 電気		
	加熱媒体	<input type="checkbox"/> 沸騰水 <input type="checkbox"/> 油		
	調理器具			
	調理方法の 詳細	(火力・時間)		
調理後 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腹腔骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他 (      )			
特記事項				

(表 4)

## 試料来歴表

食品群：

分析機関名		記録者氏名	
食品番号			
食品名			
試料番号	①	②	③
記録日			
購入年月日			
購入場所			
購入単位			
購入価格			
購入重量			
寸法 (体長・重量等)			
生産地・生産者			
品種・系統			
銘柄			
規格			
※製造者			
※販売者			
※商品名			
※加工内容			
※その他			

※加工品の場合

(表 5)

## 測定用試料調製記録書

(基本)

食品群： \_\_\_\_\_

前処理担当： \_\_\_\_\_

分析機関名		記録者氏名	
食品番号			
食品名			
試料番号	①	②	③
調製日			
分析試料単位			
分析試料部位			
分析試料保存方法			
分析試料解凍方法			
備考			

(表 6)

## 測定用試料調製記録書

(肉類(赤肉・脂身))

食品群： \_\_\_\_\_

分析機関名		記録者氏名	
食品番号			
食品名			
試料番号	①	②	③
記録日			
分析試料単位			
分析試料部位			
分析試料保存方法			
分析試料解凍方法			
備考			
	脂 肪 割 合		
全体の重量 (g) (枚数) 一枚の大きさ			
皮下脂肪の重量 (g) (※皮及び皮下脂肪)			
筋肉間脂肪の重量 (g)			
脂肪全体の重量 (g)			
赤身の重量 (g) (※皮及び皮下脂肪 を除いた肉)			

[ ] 内は全体の重量に対する割合

※鳥肉類の場合

(表7)

廃棄率記録書  
(植物性食品)

生  
調理

食品群： \_\_\_\_\_

分析機関名				記録者氏名	
食品番号					
食品名					
廃棄率測定日					
試料形態					
廃棄部位	<input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 損傷葉 <input type="checkbox"/> 根 <input type="checkbox"/> 茎 <input type="checkbox"/> 株元 <input type="checkbox"/> 種子 <input type="checkbox"/> さや <input type="checkbox"/> 芯 <input type="checkbox"/> その他 (         )				
廃棄方法 (器具)					
廃棄前		試料数 ( $n =$ )	重量 (g)	備考	
	①				
	②				
	③				
	④				
	⑤				
	平均値				
標準偏差					
廃棄後	①				
	②				
	③				
	④				
	⑤				
	平均値				
	標準偏差				
廃棄率 (%)	①				
	②				
	③				
	④				
	⑤				
	平均値				
	標準偏差				

※調理する場合は調理後の廃棄率

(表8)

廃棄率記録書  
(動物性食品)

生  
調理

食品群： \_\_\_\_\_

分析機関名				記録者氏名	
食品番号					
食品名					
廃棄率測定日					
試料形態					
廃棄部位	<input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腹腔骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> ぜいご <input type="checkbox"/> その他 (      )				
廃棄方法 (器具)					
廃棄前		試料数 ( $n =$ )	重量 (g)	備考	
	①				
	②				
	③				
	④				
	⑤				
	平均値 標準偏差				
廃棄後	①				
	②				
	③				
	④				
	⑤				
	平均値 標準偏差				
	廃棄率 (%)	①			
②					
③					
④					
⑤					
平均値 標準偏差					

※調理する場合は調理後の廃棄率

(表9)

調 理 記 録 書  
( 植 物 性 食 品 )

食品群： \_\_\_\_\_

分析機関名					記録者氏名			
食品番号								
食品名								
調理の種類	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 塩漬け		<input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 油いため		<input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> その他 ( )		<input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> ぬかみそ漬け	
調理実施日								
試料形態	<input type="checkbox"/> 丸のまま		<input type="checkbox"/> 半割		<input type="checkbox"/> 四割		<input type="checkbox"/> 八割 <input type="checkbox"/> その他	
調理方法 (調理行程 下記参照)	前処理 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 株元 <input type="checkbox"/> その他 ( )		<input type="checkbox"/> 損傷葉 <input type="checkbox"/> 種子		<input type="checkbox"/> 根 <input type="checkbox"/> さや <input type="checkbox"/> 芯		
	調理法	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 油いため <input type="checkbox"/> その他 ( )		<input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 塩漬け		<input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> ぬかみそ漬け		
	加水量							
	熱源	<input type="checkbox"/> ガス		<input type="checkbox"/> 電気				
	加熱媒体	<input type="checkbox"/> 沸騰水		<input type="checkbox"/> 油				
	調理器具							
	火力と 時間	(火力・時間)						
調理後 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 株元 <input type="checkbox"/> その他 ( )		<input type="checkbox"/> 損傷葉 <input type="checkbox"/> 種子		<input type="checkbox"/> 根 <input type="checkbox"/> さや <input type="checkbox"/> 芯			
調理前		試料数 (n = )	重量 (g)	廃棄率 (%)	備 考			
	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
	平均値 標準偏差							
調理後	①							
	②							
	③							
	④							
	⑤							
	平均値 標準偏差							
	重量変化率 (%)	①						
②								
③								
④								
⑤								
平均値 標準偏差								

(表10)

調 理 記 録 書  
( 動 物 性 食 品 )

食品群： \_\_\_\_\_

分析機関名				記録者氏名		
食品番号						
食品名						
調理の種類	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> その他 (            )					
調理実施日						
試料形態	<input type="checkbox"/> 一匹 <input type="checkbox"/> 三枚下ろし <input type="checkbox"/> 切り身 <input type="checkbox"/> その他 (            )					
調理方法 (調理行程 下記参照)	前処理 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腹腔骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他 (            )				
	調理法	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> その他 (            )				
	加水量					
	熱源	<input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 電気				
	加熱媒体	<input type="checkbox"/> 沸騰水 <input type="checkbox"/> 油				
	調理器具					
	火力と 時間*					
調理後 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腹腔骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他 (            )					
調理前		試料数 (n = )	重量 (g)	備考		
	①					
	②					
	③					
	④					
	⑤					
	平均値					
標準偏差						
調理後				調理後・廃棄後	①	
	①				②	
	②				③	
	③				④	
	④				⑤	
	⑤				平均値	
	平均値				標準偏差	
標準偏差						
重量変化率 (%)				調理後・廃棄率	①	
	①				②	
	②				③	
	③				④	
	④				⑤	
	⑤				平均値	
	平均値				標準偏差	
標準偏差						

\* 試料 No. 別に記入する

食品成分表基礎データ《 一般成分・無機質・ビタミン・脂肪酸・食物繊維 》基本

整理番号		食品名	試料番号	無機質																									
分委分 析託機 年機 度先関	食品番号			廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	硝酸窒素	脂質	炭水化物	全糖	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リ			亜			マンガン	ヨウ素	セレン				
																	鉄	銅	鉛	鉄	銅	鉛							
				%	kcal	kJ	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
		報告最小値(B)	-	-	-	0.01	0.01	0.3	0.01	-	0.01	0.01	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.01	0.01	0.01	0.001	0.001	0.3	0.3					
		記載最小値(A)	-	-	-	0.1	0.1	3	0.1	-	0.1	0.1	1	1	1	1	1	0.1	0.1	0.01	0.01	1	1						
分 析 結 果 の																													
		1																											
		2																											
		3																											
		4																											
		5																											
		⋮																											
		AV																											
		(A)~(B)	/																										
		SD																											
		CV (%)	/																										
		CV (%)																											
乾 物																													
		1																											
		2																											
		3																											
		4																											
		5																											
		⋮																											
		AV																											
		SD	/																										
		CV (%)																											
		成分表記載値																											
		備考	エネルギー換算係数 たんぱく質 <input type="checkbox"/> 窒素-たんぱく質換算係数 <input type="checkbox"/> 脂質 <input type="checkbox"/> 炭水化物 <input type="checkbox"/>										記載最小値(A)未満、報告最小値(B)以上の値の ・項目名：.....理由： ・項目名：.....理由： ・項目名：.....理由： ・項目名：.....理由：																

※ AV……平均値 SD……標準偏差 CV (%)……変動係数：SD/A V × 100









(表 13)

アミノ酸															含窒素化合物				
合 計	芳香族 アミノ 酸	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	プ ロ ロ キ シ ン	ア ミ ノ 酸 組 成 計	ア ン モ ニ ア	ア ミ ノ 酸 組 成 計 を 含 む	硝 酸 イ オ ン	カ フ エ イ ン	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	-	0.1	-	1	0.1	
-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	10	1	
の基礎数値(可食部 100g当たり)																			
100g当たり																			
素 ※ ※ 1g当たり																			
告最小値から記載最小値の間に入ったデータ数																			

素量) から、緑茶類はカフェインを、野菜類は硝酸イオンを別に定量し、これら由来の窒素量を差し引いた量を、基準窒







(表 15)

各		脂 質															脂 肪 酸															
		脂					肪										酸															
16:2	16:3	16:4	17:0	17:1	18:0	18:1	18:1	18:1	18:2	18:3	18:3	18:4	20:0	20:1	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:0	22:1	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	24:0	24:1			
デカジエン酸サ	ヘキサトリエン酸サ	ヘキサエナ酸サ	ヘプタデカン酸	ヘプタデセン酸	ステアリン酸	オレイン酸	シスバクセン酸	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	テトラエン酸カ	オクタエン酸	アラキジン酸	イコセン酸	イコサジエン酸	リイコサエン酸ト	テトラエン酸サ	アラキドン酸	ペンタエン酸サ	ヘンタエン酸サ	ベヘン酸	ドコセン酸	ドコサジエン酸	テトラエン酸サ	ペンタエン酸サ	ペンタエン酸サ	ヘキサエン酸サ	ドヘキサエン酸	リグノセリン酸	テトラコセン酸		
脂 質 1 g 当 た り																																
mg																																
0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	
0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	
脂 肪 酸 総 量 100 g 当 た り																																
g																																
可 食 部 100 g 当 た り																																
mg																																
16:2	16:3	16:4	17:0	17:1	18:0	18:1	18:1	18:1	18:2	18:3	18:3	18:4	20:0	20:1	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:0	22:1	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	24:0	24:1			
					n-9	n-7	n-6	n-3	n-6	n-3					n-6	n-6	n-3	n-6	n-3	n-3				n-6	n-3	n-6	n-3					
たデータ数																																
_____																																
_____																																
_____																																

食品成分表脂肪酸編基礎データ《 水分・脂質・脂肪酸 》調理した食品

整理番号		食品名	脂肪酸量				重量変化率			10:0	10:1	12:0	14:0	14:1	15:0	15:1	16:0	16:1	16:2	16:3	16:4	
分析機関先度	分析年号		試料番号	総量	飽和	不飽和		調理前重量	調理後重量	調理による重量変化率	デカン酸	デセン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	レイリンス酸ト	ペンタデカン酸	ペンタデセン酸	パルミチン酸	パルミチン酸ト	ヘキサデカン酸	ヘキサデカン酸サ	ヘキサデカン酸カ
						一価	多価															
			可食部100g 当たり							可食												
			(.....g.....)				(.....g.....) %			(.....)												
			1																			
			2																			
			3																			
			4																			
			5																			
			⋮																			
			A.V																			
			SD																			
			CV (%)																			
			調理重量変化率考慮値							調理重												
			(.....g.....)							(.....)												
			1																			
			2																			
			3																			
			4																			
			5																			
			⋮																			
			AV																			
			SD																			
			CV (%)																			
			成分表収載値																			
			備考																			

※ AV……平均値 SD……標準偏差 CV (%) ……変動係数 : SD/AV × 100

(表 16)

各		脂 肪 酸 量																											
17:0	17:1	18:0	18:1 <i>n</i> -9	18:1 <i>n</i> -7	18:2 <i>n</i> -6	18:3 <i>n</i> -3	18:3 <i>n</i> -6	18:4 <i>n</i> -3	20:0	20:1	20:2 <i>n</i> -6	20:3 <i>n</i> -6	20:4 <i>n</i> -3	20:4 <i>n</i> -6	20:5 <i>n</i> -3	21:5 <i>n</i> -3	22:0	22:1	22:2	22:2 <i>n</i> -6	22:4 <i>n</i> -3	22:5 <i>n</i> -6	22:5 <i>n</i> -3	22:6 <i>n</i> -3	24:0	24:1			
ヘ プ タ デ カ ン 酸	ヘ プ タ デ セ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	オ レ イ ン 酸	シ ス パ ク セ ン 酸	リ ノ ール 酸	$\alpha$ - リ ノ レ ン 酸	$\gamma$ - リ ノ レ ン 酸	オ ク タ デ カ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	イ コ セ ン 酸	イ コ サ ジ エ ン 酸	リ イ コ サ エ ン 酸	テ イ ト ラ エ ン 酸	ア ラ キ ド ン 酸	ペ ン タ エ ン 酸	ヘ ン タ イ コ サ エ ン 酸	ベ ヘ ン 酸	ド コ セ ン 酸	ド コ サ ジ エ ン 酸	テ ト ラ エ ン 酸	ド ペ ン タ エ ン 酸	ド ペ ン タ エ ン 酸	ド ヘ キ サ エ ン 酸	ド ヘ キ サ エ ン 酸	リ グ ノ セ リ ン 酸	テ ト ラ コ セ ン 酸			
部		100 g 当 た り																											
		mg																											
量		変 化 率 考 慮 値																											
		mg																											

食品成分表炭水化物編基礎データ《 水分・炭水化物・有機酸 》基本

整理番号		食品名	試料番号	可食														
分析年度	委託分析機関先			廃棄率	水分	水分(有機酸前処理サンプル)	炭水化物組成										クエン酸	
							でん粉	(ぶどう糖)	グルコース	(果糖)	フルクトース	(しよ糖)	スクロース	(麦芽糖)	マルトース	(乳糖)		ラクトース
		%	g	g														
			報告最小値(B)	-	0.01	0.01	0.01	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	0.001
			記載最小値(A)	-	0.1	0.1	0.1	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.01
分 析																		
			1															
			2															
			3															
			4															
			5															
			⋮															
			A V															
			(A)~(B)															
			S D															
			C V															
乾 物																		
			1															
			2															
			3															
			4															
			5															
			⋮															
			A V															
			S D															
			C V															
			成分表収載値															
			備考	記載最小値(A)未満, 報告最小値(B)以														
				・項目名: , 理由:														
				・項目名: , 理由:														
				・項目名: , 理由:														
				・項目名: , 理由:														

※ A V……平均値 S D……標準偏差 C V……変動係数: S D/A V×100



食品成分表炭水化物編基礎データ《 水分・炭水化物・有機酸 》調理した食品

整理番号		食品名	試料番号	可食炭水化物組成																			
分析年度	委託先			廃棄率	調理前重量	調理後重量	調理重量変化率	水分	水サ(有機酸前処理)	でん粉	(ぶどう糖)	グルコース	(果糖)	フルクトース	(しよ糖)	スクロース	(麦芽糖)	マルトース	(乳糖)	ラクトース	ガラクトース	トレハロース	ソルビトール
分 析 結 果																							
			1																				
			2																				
			3																				
			4																				
			5																				
			⋮																				
			AV																				
			SD																				
			CV (%)																				
調 理 重 量																							
			1																				
			2																				
			3																				
			4																				
			5																				
			⋮																				
			AV																				
			SD																				
			CV (%)																				
			成分表収載値																				
			備考																				

※ AV……平均値 SD……標準偏差 CV……変動係数：SD/AV×100

(表 18)

部 100 g 当 た り																				
有 機 酸 組 成																				
マ ン ニ ト ー ル	ク エ ン 酸	グ リ コ ー ル 酸	乳 酸	リ ン ゴ 酸	シ ユ ウ 酸	キ ナ 酸	フ マ ル 酸	コ ハ ク 酸	グ ル コ ン 酸	オ ロ ト 酸	酒 石 酸	酢 酸	ギ 酸	α - ケ ト グ ル タ ル 酸	マ ロ ン 酸	ク ロ ロ ゲ ン 酸	コ ー ヒ ー 酸	フ エ ル ラ 酸	p - ク マ ル 酸	サ リ チ ル 酸
g															mg			g		
果 の 基 礎 数 値																				
変 化 率 考 慮 値																				

## 付 記

科学技術・学術審議会 資源調査分科会 食品成分委員会 委員名簿（五十音順）

【第6期（平成23年2月～平成25年1月）、第7期（平成25年2月～平成27年2月）、第8期（平成27年2月～）】

臨時委員	◎安井 明美	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構食品総合研究所アドバイザー（第6期専門委員、第7、8期臨時委員、第6、7、8期主査）
	○渡邊 智子	千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科教授（第6、7期専門委員、第8期臨時委員、第7、8期主査代理）
専門委員	東 敬子	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構野菜茶業研究所野菜品質・機能性研究グループ主任研究員（第6、7、8期）
	生駒 吉識	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所企画管理部業務推進室長（第6、7、8期）
	石見 佳子	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所食品保健機能研究部長（第6、7、8期）
	大坪 研一	新潟大学大学院自然科学研究科教授（第6、7、8期）
	岡崎 光子	（前）女子栄養大学実践栄養教育学研究室教授（第6、7期）
	小河原雅子	一般財団法人日本食品分析センター多摩研究所栄養科学部ビタミン分析一課課長（第6、7、8期）
	久保田紀久枝	東京農業大学総合研究所教授（第6、7、8期）
	齋藤 洋昭	石川県立大学生物資源環境学部食品科学科教授（第6、7、8期）
	佐々木啓介	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構畜産草地研究所畜産物研究領域主任研究員（第7、8期）
	佐々木 敏	東京大学大学院医学系研究科教授（第6、7、8期）
	清水 誠	東京大学大学院農学生命科学研究科教授（第6期、第6期主査代理）

- 鈴木亜夕帆 千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科助教（第8期）
- 関谷 敦 国立研究開発法人森林総合研究所九州支所チーム長（第6，7，8期）
- 瀧本 秀美 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所栄養疫学研究部長（第8期）
- 千國 幸一 独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構畜産草地研究所畜産研究支援センター専門員（第6期）
- 長尾 昭彦 十文字学園女子大学人間生活学部健康栄養学科教授（第6，7，8期）
- 野村 将 国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構畜産草地研究所畜産物研究領域上席研究員（第6，7，8期）
- 本田 佳子 女子栄養大学栄養学部実践栄養学科教授（第8期）
- 村田 昌一 長崎大学大学院水産・環境科学総合研究科教授（第6，7，8期）
- 安井 健 （前）独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構近畿中国四国農業研究センター上席研究員（第6，7，8期）
- （◎は主査，○は主査代理）

本マニュアルの作成にあたっては、一般財団法人日本食品分析センターより多大なるご協力を得た。深く謝意を表す。