

こんな疑問、感じたことはありませんか？

病院でコレステロール値が高いと言われて・・・

コレステロールが少ない食品を探したい。

骨粗しょう症が怖いわ・・・
でも**カルシウム**って何に多いのかしら？

最近便秘に悩んでいて・・・

食物繊維が多い食品が知りたい！

こんな疑問は・・・

食品成分データベース
Food Composition Database



で

解決しましょう！



食品成分データベースって？

日本食品標準成分表 **2015 年版**（食品成分が示された一覧表）がインターネット上でみられるサイトです。

でも一体どうやって使うの？

トップページ→**検索**→**食品成分ランキング**から食品成分のランキングが見られます！

例えば…果物のビタミンCを調べてみると・・・

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:

表示順位:

対象食品:



ビタミンC: 果実類: 含有量Top 10

順位	食品名	成分量 100gあたりmg
1	果実類/アセロラ/生	1700
2	果実類/グァバ/生	220
3	果実類/ゆず/果皮、生	150

4	果実類/アセロラ/10%果汁入り飲料	120
5	果実類/すだち/果皮、生	110
6	果実類/レモン/全果、生	100
7	果実類/かき/甘がき、生	70
8	果実類/キウイフルーツ/生	69
9	果実類/あけび/果肉、生	65
10	果実類/いちご/生	62

果物のビタミンCは・・・**1位アセロラ**、**2位グァバ**、**3位ゆず（皮）**でした！

※ただし、ランキング結果は**食品 100g あたりの成分量（ビタミンC）**となります。

もっと調べてみたいな・・・と思ったら

文部科学省、**食品成分データベース**

<http://fooddb.mext.go.jp/>まで