脂肪酸成分表　第1表

成分表2015年版（七訂）からの変更は太字

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	一価不飽和	多価不飽和	n-3系多価不飽和	n-6系多価不飽和	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 anteiso ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 anteiso ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸
			(g)								(mg)																	
		穀類																										
		キヌア																										
01167		玄穀	12.2	3.2	2.68	0.33	0.77	1.52	0.19	1.34	-	-	-	-	0	0	-	4	2	-	270	-	2	-	17	12	19	8
		こめ																										
		［水稲穀粒］																										
		精白米																										
01152	87	インディカ米	13.7	0.9	0.73	0.30	0.15	0.26	0.01	0.25	-	-	-	-	0	Tr	-	15	Tr	-	260	-	1	-	21	2	1	4
		［水稲めし］																										
		精白米																										
01168		インディカ米	54.0	0.4	0.30	0.15	0.03	0.12	Tr	0.12	-	-	-	-	0	0	-	6	Tr	-	120	-	0	-	10	1	1	2
		［うるち米製品］																										
01116	128	米こうじ	33.0	1.7	1.35	0.49	0.33	0.50	0.01	0.49	-	-	-	-	0	0	-	14	6	-	400	-	4	-	51	4	0	11
01169		ライスペーパー	13.2	0.3	0.19	0.09	0.05	0.03	Tr	0.03	-	-	-	-	0	Tr	-	2	Tr	-	75	-	1	-	7	1	0	0
		豆類																										
		だいず																										
		［豆腐・油揚げ類］																										
		油揚げ																										
04095		甘煮	54.9	13.0	11.41	1.60	4.11	5.57	0.75	4.82	-	-	-	-	0	0	-	9	4	-	1100	-	10	-	390	47	41	16
		野菜類																										
		うるい																										
06363		葉、生	92.8	0.4	0.23	0.06	0.01	0.14	0.07	0.08	-	-	-	-	Tr	1	-	1	Tr	-	49	-	Tr	-	4	1	2	4
		（トマト類）																										
06370		ドライトマト	9.5	2.1	1.08	0.30	0.15	0.60	0.06	0.53	-	-	-	-	0	Tr	-	3	1	-	220	-	3	-	54	8	5	5
		果実類																										
		ぶどう																										
07178		皮つき、生	81.7	0.2	0.05	0.02	Tr	0.02	Tr	0.02	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	10	-	Tr	-	1	1	2	1
		マンゴー																										
07179		ドライマンゴー	9.3	0.7	0.34	0.11	0.14	0.07	0.03	0.03	-	-	-	-	0	Tr	-	5	Tr	-	97	-	Tr	-	3	Tr	1	2
		きのこ類																										
		まつたけ																										
08034	972	生	88.3	0.6	0.32	0.06	0.10	0.06	0	0.06	-	-	-	-	0	Tr	-	1	4	-	26	-	2	-	24	0	0	3
		魚介類																										
		＜魚類＞																										
		とびうお																										
10421		煮干し	12.5	2.2	1.09	0.37	0.14	0.53	0.46	0.07	-	-	-	-	0	0	-	21	8	-	210	-	14	-	120	3	0	0
10422		焼き干し	11.8	3.3	1.51	0.56	0.26	0.58	0.49	0.08	-	-	-	-	0	0	-	50	14	-	320	-	20	-	150	5	2	4
		＜水産練り製品＞																										
10423		黒はんぺん	70.4	2.9	2.00	0.68	0.69	0.52	0.41	0.08	-	-	-	-	0	2	-	120	10	-	410	-	13	-	110	9	2	2
		調味料類及び香辛料類																										
		＜調味料類＞																										
		（調味ソース類）																										
		魚醤油																										
17133		いかなごしょうゆ	63.0	0＊	0＊	0＊	0	0	0	0	-＊	-	-	-	0	0	-	0	0	-	0	-	0	-	0	0	0	0
17134		いしる（いしり）	61.2	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	0	-	0	-	0	0	0	0
17135		しょっつる	69.4	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	0	0	-	0	0	-	0	-	0	-	0	0	0	0
		（その他）																										
17136		キムチの素	58.2	1.0	0.74	0.18	0.13	0.42	0.08	0.34	-	-	-	-	Tr	4	-	23	1	-	120	-	3	-	20	3	2	2

食品番号	可食部100g当たり 脂肪酸 一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																														
01167	0	0	0	2	1	690	670	23	39	39	4	0	0	0	1300	190	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47	
01152	0	0	0	1	0	150	140	4	2	0	0	0	0	0	250	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	うるち米。歩留り：90～91 %
01168	0	0	0	Tr	0	31	30	1	1	0	0	0	0	0	120	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	精白米 51 g相当量を含む
01116	0	0	0	5	2	320	310	8	3	1	0	0	0	0	490	11	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	
01169	0	0	0	Tr	Tr	48	47	1	1	0	0	0	0	0	28	4	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	別名：生春巻きの皮
04095	0	0	0	15	7	4000	3800	210	60	0	0	0	0	0	4800	750	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	140	
06363	0	0	0	2	Tr	5	3	1	Tr	0	0	0	0	0	75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	別名：ウリッパ、アマナ、ギンボ等 廃棄部位：株元
06370	0	0	0	6	Tr	140	130	11	1	2	0	Tr	0	0	530	59	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	34	
07178	0	0	0	Tr	0	2	2	Tr	0	0	0	0	0	0	17	4	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
07179	0	0	0	61	Tr	76	44	32	0	0	0	5	0	0	32	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	
08034	0	0	0	2	Tr	36	30	6	60	Tr	Tr	0	0	0	57	Tr	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	試料：天然物 廃棄部位：柄の基部（いしづき）
10421	0	0	0	20	2	84	58	27	13	12	3	1	0	0	11	4	0	4	3	0	3	34	56	0	0	3	25	19	370	62	別名：あご 頭部等を除いたもの
10422	0	0	0	47	5	140	110	38	30	30	6	2	2	0	18	7	0	8	4	3	5	34	69	2	0	4	30	22	370	100	別名：焼きあご。頭部等を除いたもの
10423	0	1	0	100	5	320	260	56	130	120	17	10	8	13	45	22	0	31	5	3	12	18	150	6	0	2	31	6	160	110	
17133	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0＊	(100 g：82.0 ml、100 ml：121.9 g) ＊：第3章参照。C4:0 iso 0 mg
17134	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名：原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等 (100 g：81.4 ml、100 ml：122.9 g) C4:0 iso 0 mg
17135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(100 g：83.1 ml、100 ml：120.3 g) C4:0 iso 0 mg
17136	0	Tr	0	10	1	100	88	15	8	4	1	1	0	Tr	330	33	0	5	1	Tr	1	2	19	1	0	0	2	0	23	12	

脂肪酸成分表　第1表

成分表2015年版（七訂）からの変更は太字

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	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸
			(……g……)								(……mg……)																	
		調理加工食品類																										
		松前漬け																										
18023		しょうゆ漬け	51.2	1.4	0.88	0.28	0.11	0.46	0.43	0.03	-	-	-	-	0	Tr	-	18	3	-	200	-	6	-	45	1	1	0

食品番号	索引番号*	食品名	可食部100g当たり 一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス—バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α—リノレン酸	18:3 n-6 γ—リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(……mg……)																														
		調理加工食品類																															
		松前漬け																															
18023		しょうゆ漬け	0	0	0	12	1	56	36	20	32	7	4	0	0	0	7	2	0	3	1	0	2	15	120	2	0	0	5	2	300	29	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのこ等を含む

＊索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。

脂肪酸成分表　第2表

成分表2015年版（七訂）からの変更は太字

	索引番号*	食品名	脂質1g当たり脂肪酸				脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和																		一価不飽和		
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸
			(………… mg …………)				(…… g ……)																				
		穀類																									
		キヌア																									
01167		玄穀	837	104	242	477	-	-	-	-	0	0	-	0.2	0.1	-	10.0	-	0.1	-	0.6	0.5	0.7	0.3	0	0	0
		こめ																									
		［水稲穀粒］																									
		精白米																									
01152		インディカ米	844	350	172	300	-	-	-	-	0	Tr	-	2.0	0.1	-	35.5	-	0.1	-	2.8	0.3	0.2	0.5	0	0	0
		［水稲めし］																									
		精白米																									
01168		インディカ米	689	330	73	273	-	-	-	-	0	0	-	2.0	0.1	-	41.1	-	0	-	3.3	0.3	0.3	0.7	0	0	0
		［うるち米製品］																									
01116	128	米こうじ	791	289	193	296	-	-	-	-	0	0	-	1.0	0.4	-	29.9	-	0.3	-	3.8	0.3	0	0.8	0	0	0
01169		ライスペーパー	575	264	149	98	-	-	-	-	Tr	0.1	-	1.1	0.2	-	39.8	-	0.7	-	3.6	0.4	0	0	0	0	0
		豆類																									
		だいず																									
		［豆腐・油揚げ類］																									
		油揚げ																									
04095		甘煮	876	123	315	427	-	-	-	-	0	0	-	0.1	Tr	-	9.5	-	0.1	-	3.4	0.4	0.4	0.1	0	0	0
		野菜類																									
		うるい																									
06363		葉、生	546	145	19	330	-	-	-	-	0.2	0.2	-	0.3	0.1	-	21.0	-	0.2	-	1.5	0.5	1.0	1.5	0	0	0
		（トマト類）																									
06370		ドライトマト	512	143	70	283	-	-	-	-	0	Tr	-	0.2	0.1	-	20.6	-	0.3	-	5.0	0.7	0.5	0.4	0	0	0
		果実類																									
		ぶどう																									
07178		皮つき、生	282	97	17	137	-	-	-	-	0	0.2	-	0	0.2	-	23.1	-	0.5	-	3.0	1.7	4.0	1.6	0	0	0
		マンゴー																									
07179		ドライマンゴー	518	167	211	107	-	-	-	-	0	0.1	-	1.4	0.1	-	28.8	-	0.1	-	0.8	0.1	0.2	0.7	0	0	0
		きのこ類																									
		まつたけ																									
08034	972	生	538	101	164	95	-	-	-	-	0	0.1	-	0.2	1.2	-	8.1	-	0.7	-	7.5	0	0	1.0	0	0	0
		魚介類																									
		＜魚類＞																									
		とびうお																									
10421		煮干し	505	170	62	244	-	-	-	-	0	0	-	1.9	0.8	-	18.9	-	1.2	-	10.6	0.3	0	0	0	0	0
10422		焼き干し	456	170	79	176	-	-	-	-	0	0	-	3.3	0.9	-	21.2	-	1.3	-	9.8	0.4	0.1	0.3	0	0	0
		＜水産練り製品＞																									
10423		黒はんぺん	695	236	240	182	-	-	-	-	0	0.1	-	6.1	0.5	-	20.4	-	0.6	-	5.6	0.4	0.1	0.1	0	Tr	0

	食品名	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和								多価不飽和																		未同定脂肪酸	備考
		16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸		
		(…… g ……)																											
	穀類																												
	キヌア																												
01167	玄穀	0.1	Tr	25.7	24.9	0.9	1.5	1.5	0.2	0	0	0	49.8	7.0	0	0	0.1	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.8	
	こめ																												
	［水稲穀粒］																												
	精白米																												
01152	インディカ米	0.1	0	20.0	19.4	0.6	0.3	0	0	0	0	0	34.2	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.5	うるち米。歩留り: 90 %〜 91 %
	［水稲めし］																												
	精白米																												
01168	インディカ米	0.1	0	10.3	10.0	0.3	0.2	0	0	0	0	0	38.1	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.9	精白米 51 g相当量を含む
	［うるち米製品］																												
01116	米こうじ	0.4	0.2	23.6	23.1	0.6	0.2	0.1	0	0	0	0	36.5	0.8	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.6	
01169	ライスペーパー	0.2	0.1	25.3	24.7	0.6	0.3	0	0	0	0	0	14.9	2.1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11.3	別名：生春巻きの皮
	豆類																												
	だいず																												
	［豆腐・油揚げ類］																												
	油揚げ																												
04095	甘煮	0.1	0.1	35.3	33.4	1.9	0.5	0	0	0	0	0	42.2	6.6	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2	
	野菜類																												
	うるい																												別名：ウリッパ、アマナ、ギンボ等
06363	葉、生	1.0	0.1	2.1	1.5	0.6	0.2	0	0	0	0	0	32.5	28.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9.5	廃棄部位：株元
	（トマト類）																												
06370	ドライトマト	0.6	Tr	12.7	11.7	1.0	0.1	0.2	0	Tr	0	0	49.5	5.5	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	3.1	
	果実類																												
	ぶどう																												
07178	皮つき、生	0.7	0	5.4	4.4	1.0	0.2	0	0	0	0	0	38.5	9.4	0	0	0.1	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10.9	
	マンゴー																												
07179	ドライマンゴー	18.1	0.1	22.6	13.0	9.6	0	0	0	1.5	0	0	9.4	9.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6.4	
	きのこ類																												
	まつたけ																												試料：天然物
08034	生	0.6	0.1	11.1	9.2	1.9	18.6	0.1	0.1	0	0	0	17.6	0.1	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33.0	廃棄部位：柄の基部（いしづき）
	魚介類																												
	＜魚類＞																												
	とびうお																												別名：あご
10421	煮干し	1.9	0.2	7.7	5.3	2.4	1.2	1.1	0.3	0.1	0	0	1.0	0.3	0	0.4	0.3	0	0.2	3.1	5.2	0	0	0.3	2.3	1.8	33.4	5.6	頭部等を除いたもの
10422	焼き干し	3.1	0.3	9.5	7.0	2.5	2.0	2.0	0.4	0.2	0.1	0	1.2	0.5	0	0.5	0.3	0.2	0.3	2.3	4.6	0.1	0	0.2	2.0	1.5	24.8	6.7	別名：焼きあご。頭部等を除いたもの
	＜水産練り製品＞																												
10423	黒はんぺん	5.1	0.2	15.9	13.1	2.8	6.5	5.8	0.8	0.5	0.4	0.6	2.2	1.1	0	1.6	0.2	0.2	0.6	0.9	7.4	0.3	0	0.1	1.6	0.3	8.2	5.4	

脂肪酸成分表　第2表

成分表2015年版（七訂）からの変更は太字

索引番号*	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸
		(……mg……)				(……g……)																				
	調味料類及び香辛料類																									
	＜調味料類＞																									
	（調味ソース類）																									
	魚醤油																									
17133	いかなごしょうゆ	416＊	10＊	3	3	-＊	-	-	-	0.5	Tr	-	0.2	Tr	-	0.8	-	1.9	-	11.5	Tr	0.8	0	0	0	0
17134	いしる（いしり）	129	56	27	23	-	-	-	-	0	0.7	-	2.9	0.6	-	21.0	-	1.8	-	9.6	0.5	8.6	0	0	0	0
17135	しょっつる	156	56	24	10	-	-	-	-	0	0.9	-	1.7	0.4	-	14.6	-	3.3	-	9.9	0	10.5	0	0	0	0
	（その他）																									
17136	キムチの素	735	180	126	417	-	-	-	-	Tr	0.6	-	3.1	0.2	-	16.6	-	0.4	-	2.7	0.4	0.3	0.2	0	Tr	0
	調理加工食品類																									
	松前漬け																									
18023	しょうゆ漬け	613	195	78	320	-	-	-	-	0	Tr	-	2.0	0.4	-	23.3	-	0.6	-	5.2	0.2	0.1	0	0	0	0

＊索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。

索引番号*	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス－バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α－リノレン酸	18:3 n-6 γ－リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-6 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																											
17133	0.1	0	0.5	0.5	Tr	Tr	0.1	0	0	0	Tr	0.1	Tr	0	0	0	Tr	0	Tr	0.3	0	0	0	0.2	0	0	＊	(100 g: 82.0 ml、100 ml: 121.9 g) ＊:第3章参照。C4:0 iso 0 g
17134	1.3	0	16.2	14.9	1.2	2.8	0.3	0	0	0	0.8	2.5	0.7	0	0	0	0.4	0	0.5	5.6	0	0	0	1.7	0	5.8	17.8	別名：原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等 (100 g: 81.4 ml、100 ml: 122.9 g) C4:0 iso 0 g
17135	0.5	0	14.5	13.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0.9	0.3	0	0	0	0.4	0	0	3.0	0	0	0	1.9	0	0	42.9	(100 g: 83.1 ml、100 ml: 120.3 g) C4:0 iso 0 g
17136	1.4	0.1	13.9	11.8	2.0	1.1	0.6	0.1	0.1	0	0.1	44.9	4.4	0	0.7	0.1	0.1	0.1	0.3	2.6	0.1	0	0	0.2	0	3.1	1.7	
18023	1.3	0.1	6.4	4.1	2.2	3.7	0.8	0.5	0	0	0	0.8	0.3	0	0.4	0.1	0	0.2	1.7	13.2	0.2	0	0	0.6	0.3	34.5	3.3	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのこ等を含む

更新日：2017年1月17日

第3表　脂質 1 g 当たりの脂肪酸成分表

成分表2015年版（七訂）からの変更は太字

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	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	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸
			Tagnames	FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN3	FAPUN6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0SI
			単　位	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質
01			穀類																
01	01167		キヌア　玄穀	837	104	242	477	58	418	-	-	-	-	0	0	-	1	1	-
01	01152	87	こめ ［水稲穀粒］ 精白米　インディカ米	844	350	172	300	12	288	-	-	-	-	0	Tr	-	17	1	-
01	01168		こめ ［水稲めし］ 精白米　インディカ米	689	330	73	273	10	263	-	-	-	-	0	0	-	14	1	-
01	01116	128	こめ ［うるち米製品］ 米こうじ	791	289	193	296	7	289	-	-	-	-	0	0	-	8	3	-
01	01169		こめ ［うるち米製品］ ライスペーパー	575	264	149	98	12	86	-	-	-	-	Tr	1	-	6	1	-
04			豆類																
04	04095		だいず ［豆腐・油揚げ類］ 油揚げ　甘煮	876	123	315	427	57	370	-	-	-	-	0	0	-	1	Tr	-
06			野菜類																
06	06363		うるい　葉、生	546	145	19	330	153	177	-	-	-	-	1	1	-	2	Tr	-
06	06370		（トマト類） ドライトマト	512	143	70	283	29	254	-	-	-	-	0	Tr	-	1	1	-
07			果実類																
07	07178		ぶどう　皮つき、生	282	97	17	137	26	110	-	-	-	-	0	1	-	0	1	-
07	07179		マンゴー　ドライマンゴー	518	167	211	107	50	49	-	-	-	-	0	1	-	7	1	-
08			きのこ類																
08	08034	972	まつたけ　生	538	101	164	95	Tr	95	-	-	-	-	0	Tr	-	1	6	-
10			魚介類																
10	10421		＜魚類＞とびうお　煮干し	505	170	62	244	211	32	-	-	-	-	0	0	-	10	4	-
10	10422		＜魚類＞とびうお　焼き干し	456	170	79	176	149	26	-	-	-	-	0	0	-	15	4	-
10	10423		＜水産練り製品＞　黒はんぺん	695	236	240	182	144	27	-	-	-	-	0	1	-	43	4	-
17			調味料及び香辛料類																
17	17133		＜調味料類＞（調味ソース類）魚醤油　いかなごしょうゆ	416*	10*	3	3	2	1	-*	-	-	-	0	Tr	-	1	Tr	-
17	17134		＜調味料類＞（調味ソース類）魚醤油　いしる（いしり）	129	56	27	23	18	4	-	-	-	-	0	1	-	4	1	-
17	17135		＜調味料類＞（調味ソース類）魚醤油　しょっつる	156	56	24	10	8	2	-	-	-	-	0	1	-	3	1	-
17	17136		＜調味料類＞（その他）キムチの素	735	180	126	417	82	334	-	-	-	-	Tr	4	-	23	1	-
18			調理加工食品類																
18	18023		松前漬け　しょうゆ漬け	613	195	78	320	302	18	-	-	-	-	0	Tr	-	12	2	-

食品番号	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 *n*-9 オレイン酸	18:1 *n*-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸
Tagnames	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1CN9	F18D1CN7	F20D1	F20D1	F24D1	F16D2	F16D3	F16D4
単　位	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質
01167	84	-	1	-	5	4	6	2	0	0	0	1	Tr	220	210	7	12	12	1	0	0	0
01152	300	-	1	-	24	3	1	4	0	0	0	1	0	170	160	5	2	0	0	0	0	0
01168	280	-	0	-	23	2	2	5	0	0	0	1	0	71	69	2	1	0	0	0	0	0
01116	240	-	2	-	30	3	0	6	0	0	0	3	1	190	180	5	2	Tr	0	0	0	0
01169	230	-	4	-	21	2	0	0	0	0	0	1	Tr	150	140	4	2	0	0	0	0	0
04095	83	-	1	-	30	4	3	1	0	0	0	1	1	310	290	16	5	0	0	0	0	0
06363	110	-	1	-	8	3	5	8	0	0	0	6	Tr	12	8	3	1	0	0	0	0	0
06370	110	-	1	-	26	4	2	2	0	0	0	3	Tr	65	60	5	1	1	0	Tr	0	0
07178	65	-	2	-	9	5	11	4	0	0	0	2	0	15	12	3	Tr	0	0	0	0	0
07179	150	-	1	-	4	1	1	4	0	0	0	94	1	120	67	50	0	0	0	8	0	0
08034	44	-	4	-	40	0	0	5	0	0	0	3	Tr	60	49	10	100	Tr	Tr	0	0	0
10421	95	-	6	-	54	1	0	0	0	0	0	9	1	39	27	12	6	5	2	1	0	0
10422	97	-	6	-	45	2	1	1	0	0	0	14	1	43	32	11	9	9	2	1	Tr	0
10423	140	-	4	-	39	3	1	1	0	Tr	0	36	2	110	91	20	45	40	6	3	3	4
17133	4	-	Tr	-	2	0	3	0	0	0	0	Tr	0	2	2	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr
17134	27	-	2	-	10	1	11	0	0	0	0	2	0	21	19	2	4	Tr	0	0	0	1
17135	23	-	3	-	9	0	16	0	0	0	0	1	0	23	21	1	0	0	0	0	0	0
17136	122	-	3	-	20	3	2	2	0	Tr	0	10	1	102	87	15	8	4	1	1	0	Tr
18023	140	-	4	-	32	1	1	0	0	0	0	8	Tr	39	25	14	23	5	3	0	0	0

食品番号	17:2 ヘプタデカジエン酸	18:2 オクタデカジエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 オクタデカトリエン酸	18:3 *n*-3 α-リノレン酸	18:3 *n*-6 γ-リノレン酸	18:4 *n*-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 *n*-6 イコサジエン酸	20:3 *n*-6 イコサトリエン酸	20:4 *n*-3 イコサテトラエン酸	20:4 *n*-6 アラキドン酸	20:5 *n*-3 イコサペンタエン酸	21:5 *n*-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 *n*-6 ドコサテトラエン酸	22:5 *n*-3 ドコサペンタエン酸	22:5 *n*-6 ドコサペンタエン酸	22:6 *n*-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
Tagnames	F17D2	F18D2	F18D2N6	F18D3	F18D3N3	F18D3N6	F18D4N3	F20D2N6	F20D3N6	F20D4N3	F20D4N6	F20D5N3	F21D5N3	F22D2	F22D4N6	F22D5N3	F22D5N6	F22D6N3	FAUN	
単　位	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	
01167	-	-	420	-	58	0	0	1	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	
01152	-	-	290	-	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	うるち米。歩留り：90 %～ 91 %
01168	-	-	260	-	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	精白米 51 g相当量を含む
01116	-	-	290	-	7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	
01169	-	-	85	-	12	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	別名：生春巻きの皮
04095	-	-	370	-	57	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	
06363	-	-	180	-	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52	別名：ウリッパ、アマナ、ギンボ等 廃棄部位：株元
06370	-	-	250	-	28	0	0	Tr	Tr	0	0	0	1	0	0	0	0	0	16	
07178	-	-	110	-	26	0	0	Tr	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31	
07179	-	-	49	-	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	
08034	-	-	95	-	Tr	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	試料：天然物。廃棄部位：柄の基部（いしづき）
10421	-	-	5	-	2	0	2	1	0	1	16	26	0	0	1	12	9	170	29	別名：あご。頭部等を除いたもの
10422	-	-	5	-	2	0	2	1	1	1	10	21	Tr	0	1	9	7	110	30	別名：あご、焼きあご。頭部等を除いたもの
10423	-	-	16	-	8	0	11	2	1	4	6	51	2	0	1	11	2	57	38	
17133	-	-	Tr	-	0	0	0	0	Tr	0	Tr	1	0	0	0	1	0	0	400*	(100 g：82.0 ml、100 ml：121.9 g) *：第3章参照 C4:0 iso 0 mg
17134	-	-	3	-	1	0	0	0	Tr	0	1	7	0	0	0	2	0	8	23	別名：原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等 (100 g：81.4 ml、100 ml：122.9 g) C4:0 iso 0 mg
17135	-	-	1	-	Tr	0	0	0	1	0	0	5	0	0	0	3	0	0	67	(100 g：83.1 ml、100 ml：120.3 g) C4:0 iso 0 mg
17136	-	-	330	-	32	0	5	1	Tr	1	2	19	1	0	0	2	0	23	12	
18023	-	-	5	-	2	0	2	1	0	1	11	81	1	0	0	4	2	210	20	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのこ等を含む

＊索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。