14 油脂類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー	エネルギー	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		油脂類																								
		（植物油脂類）																								
14023	1818	あまに油	0	921	3852	Tr	0	-	100.0	99.5	8.09	15.91	71.13	2	0	-	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0
14024	1819	えごま油	0	921	3852	Tr	0	-	100.0	99.5	7.64	16.94	70.60	0	0	-	0	0	0	0	Tr	Tr	1	Tr	1	0.1
14001	1820	オリーブ油	0	921	3853	0	0	-	100.0	98.9	13.29	74.04	7.24	0	0	-	0	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0
14002	1821	ごま油	0	921	3853	0	0	-	100.0	98.1	15.04	37.59	41.19	0	0	-	0	0	0	0	Tr	Tr	1	Tr	1	0.1
14003	1822	米ぬか油	0	921	3853	0	0	-	100.0	96.1	18.80	39.80	33.26	0	0	-	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0
		サフラワー油																								
14004	1823	ハイオレイック	0	921	3853	0	0	-	100.0	98.5	7.36	73.24	13.62	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0
14025	1824	ハイリノール	0	921	3853	0	0	-	100.0	96.6	9.26	12.94	70.19	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0
14005	1825	大豆油	0	921	3853	0	0	-	100.0	97.0	14.87	22.12	55.78	1	0	-	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0
14006	1826	調合油	0	921	3853	0	0	-	100.0	97.2	10.97	41.10	40.94	2	0	-	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0
14007	1827	とうもろこし油	0	921	3853	0	0	-	100.0	96.8	13.04	27.96	51.58	0	0	-	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0
14008	1828	なたね油	0	921	3853	0	0	-	100.0	97.5	7.06	60.09	26.10	2	0	-	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0
14009	1829	パーム油	0	921	3853	0	0	-	100.0	97.3	47.08	36.70	9.16	1	0	-	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0
14010	1830	パーム核油	0	921	3853	0	0	-	100.0	98.6	76.34	14.36	2.43	1	0	-	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0
		ひまわり油																								
14011	1831	ハイリノール	0	921	3853	0	0	-	100.0	99.9	10.25	27.35	57.94	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14026	1832	ミッドオレイック	0	921	3853	0	0	-	100.0	98.4	8.85	57.22	28.09	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14027	1833	ハイオレイック	0	921	3853	0	0	-	100.0	99.7	8.74	79.90	6.79	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14028	1834	ぶどう油	0	921	3853	0	0	-	100.0	96.5	10.93	17.80	63.55	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14012	1835	綿実油	0	921	3853	0	0	-	100.0	96.6	21.06	17.44	53.85	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14013	1836	やし油	0	921	3853	0	0	-	100.0	97.7	83.96	6.59	1.53	1	0	-	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0
14014	1837	落花生油	0	921	3853	0	0	-	100.0	96.4	19.92	43.34	29.00	0	0	-	0	0	0	0	0	0	Tr	0	Tr	0
		（動物脂類）																								
14015	1838	牛脂	0	940	3933	Tr	0.2	-	99.8	93.8	41.05	45.01	3.61	100	0	-	0	0	0	0	1	1	Tr	0	1	0.1
14016	1839	ラード	0	941	3937	0	0	-	100.0	97.0	39.29	43.56	9.81	100	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		（バター類）																								
14017	1840	有塩バター	0	745	3117	16.2	0.6	0.5	81.0	74.5	50.45	17.97	2.14	210	0.2	0.6	(0)	(0)	(0)	2.0	750	28	15	2	15	0.1
14018	1841	食塩不使用バター	0	763	3192	15.8	0.5	(0.4)	83.0	77.0	52.43	18.52	2.05	220	0.2	(0.6)	(0)	(0)	(0)	0.5	11	22	14	2	18	0.4
14019	1842	発酵バター	0	752	3146	13.6	0.6	(0.5)	80.0	74.6	50.56	17.99	2.15	230	4.4	-	(0)	(0)	(0)	1.4	510	25	12	2	16	0.4
		（マーガリン類）																								
		ソフトタイプマーガリン																								
14020	1843	家庭用	0	769	3217	14.7	0.4	(0.3)	83.1	78.9	23.04	39.32	12.98	5	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.3	500	27	14	2	17	Tr
14029	1844	業務用	0	778	3256	14.8	0.3	-	84.3	80.3	39.00	28.86	8.78	5	0.1	-	(0)	(0)	(0)	0.5	490	27	14	2	17	Tr
14021	1845	ファットスプレッド	0	637	2665	30.2	0.2	(0.2)	69.1	64.1	20.40	20.72	20.02	4	0	(0.6)	(0)	(0)	(0)	1.2	420	17	8	2	10	Tr
		（その他）																								
(13014 ～024)	(1773 ～783)	クリーム類→乳類																								
		ショートニング																								
14022	1846	家庭用	0	920	3851	0.1	0	-	99.9	97.8	46.23	35.54	11.56	4	0	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	0
14030	1847	業務用、製菓	0	921	3852	Tr	0	-	99.9	96.3	51.13	32.58	8.13	4	0	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	0
14031	1848	業務用、フライ	0	920	3851	0.1	0	-	99.9	97.3	41.37	38.39	13.19	4	0	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	0

可食部100 g当たり

食品番号	食品名	無機質 亜鉛	無機質 銅	無機質 マンガン	無機質 ヨウ素	無機質 セレン	無機質 クロム	無機質 モリブデン	ビタミンA レチノール	ビタミンA カロテン α	ビタミンA カロテン β	ビタミンA β-クリプトキサンチン	ビタミンA β-カロテン当量	ビタミンA レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンE トコフェロール α	ビタミンE トコフェロール β	ビタミンE トコフェロール γ	ビタミンE トコフェロール δ	ビタミンK	ビタミンB_1	ビタミンB_2	ナイアシン	ビタミンB_6	ビタミンB_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	食塩相当量	備考
		mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg	g	
	油脂類																														
	（植物油脂類）																														
14023	あまに油	0	0	0	-	-	-	-	0	0	10	3	11	1	(0)	0.5	0	39.2	0.6	11	0	0	0	-	-	-	-	-	(0)	0	試料：食用油
14024	えごま油	0	0	0.01	-	-	-	-	0	Tr	22	2	23	2	(0)	2.4	0.6	58.6	4.6	5	0	0	0	-	-	-	-	-	(0)	0	試料：食用油
14001	オリーブ油	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	180	5	180	15	(0)	7.4	0.2	1.2	0.1	42	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	別名：オリーブオイル 試料：エキストラバージンオイル
14002	ごま油	Tr	0.01	0	0	1	1	0	0	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.4	Tr	43.7	0.7	5	0	0	0.1	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	試料：精製油
14003	米ぬか油	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	(0)	25.5	1.5	3.4	0.4	36	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	別名：米油。試料：精製油
	サフラワー油																														
14004	ハイオレイック	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	27.1	0.6	2.3	0.3	10	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：べにばな油、サフラワーオイル 試料：精製油
14025	ハイリノール	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	27.1	0.6	2.3	0.3	10	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：べにばな油、サフラワーオイル 試料：精製油
14005	大豆油	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	10.4	2.0	80.9	20.8	210	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	試料：精製油及びサラダ油
14006	調合油	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	12.8	1.2	56.4	10.9	170	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	試料：精製油及びサラダ油 配合割合：なたね油1、大豆油1
14007	とうもろこし油	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	17.1	0.3	70.3	3.4	5	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：コーンオイル、コーン油 試料：精製油
14008	なたね油	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	15.2	0.3	31.8	1.0	120	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	別名：キャノーラ油、カノーラ油 試料：低エルカ酸の精製油及びサラダ油
14009	パーム油	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	8.6	0.4	1.3	0.2	4	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	試料：精製油
14010	パーム核油	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	0.4	Tr	0.1	Tr	Tr	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	試料：精製油
	ひまわり油																														
14011	ハイリノール	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	38.7	0.8	2.0	0.4	11	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	試料：精製油
14026	ミッドオレイック	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	38.7	0.8	2.0	0.4	11	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	試料：精製油
14027	ハイオレイック	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	38.7	0.8	2.0	0.4	11	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	試料：精製油
14028	ぶどう油	0	0.02	0	-	-	-	-	-	0	6	0	6	Tr	0	27.5	0.7	5.8	1.2	190	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	別名：グレープシードオイル、ぶどう種子油
14012	綿実油	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	28.3	0.3	27.1	0.4	29	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	試料：精製油
14013	やし油	Tr	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	0.3	0	0.2	Tr	Tr	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：ココナッツオイル。試料：精製油
14014	落花生油	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	(0)	6.0	0.3	5.4	0.5	4	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：ピーナッツオイル、ピーナッツ油 試料：精製油
	（動物脂類）																														
14015	牛脂	Tr	Tr	-	-	-	-	-	85	-	-	-	0	85	0	0.6	Tr	0.1	0.6	26	0	0	0	-	-	-	-	-	0	0	別名：ヘット。試料：いり取りしたもの
14016	ラード	Tr	Tr	-	0	0	0	0	0	-	-	-	0	0	0.2	0.3	Tr	0.1	Tr	7	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	別名：豚脂。試料：精製品
	（バター類）																														
14017	有塩バター	0.1	Tr	0	2	Tr	1	3	500	2	190	6	190	520	0.6	1.5	0	0.1	0	17	0.01	0.03	0	Tr	0.1	Tr	0.06	0.4	0	1.9	
14018	食塩不使用バター	0.1	0.01	0.01	-	-	-	-	780	-	-	-	140	790	0.7	1.4	0	0.1	0	24	0	0.03	Tr	Tr	0.1	1	0.08	-	0	0	別名：無塩バター
14019	発酵バター	0.1	0.01	0.01	-	-	-	-	760	-	-	-	180	780	0.7	1.3	0	0.1	0	30	0	0.02	0	0	0.1	1	0	-	0	1.3	
	（マーガリン類）																														
	ソフトタイプマーガリン																														β-カロテン：着色料として添加品含む ビタミンD：添加品含む
14020	家庭用	0.1	Tr	Tr	2	1	0	2	0	-	290	-	290	24	11.2	15.3	0.7	36.5	6.2	53	0.01	0.03	Tr	0	0	Tr	Tr	0.2	0	1.3	
14029	業務用	0.1	Tr	Tr	2	1	0	2	0	-	290	-	290	24	11.2	15.2	0.7	36.5	6.2	53	0.01	0.03	Tr	0	0	Tr	Tr	0.2	0	1.3	
14021	ファットスプレッド	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	0	-	380	-	380	31	1.1	15.6	0.7	21.0	5.7	71	0.02	0.02	Tr	0	0	Tr	Tr	-	0	1.1	β-カロテン：着色料として添加 品含む
	（その他）																														
(13014 ～024)	クリーム類→乳類																														
	ショートニング																														
14022	家庭用	0	0	0	0	0	Tr	0	0	-	-	-	0	0	0.1	9.5	0.1	12.4	5.0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14030	業務用、製菓	0	0	0	0	0	Tr	0	0	-	-	-	0	0	0.1	9.5	0.1	12.4	5.0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14031	業務用、フライ	0	0	0	0	0	Tr	0	0	-	-	-	0	0	0.1	9.5	0.1	12.4	5.0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	