

1 穀類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	
(..... g) (.....)															
		アマランサス													
01001	1	玄穀	13.5	63.5	56.4	Tr	Tr	-	1.3	0	(0)	(0)	57.8	-	-
		あわ													
01002	2	精白粒	13.3	69.6	62.2	0	-	-	1.0	0.1	(0)	(0)	63.3	0	-
		えんぱく													
01004	4	オートミール	10.0	63.1	56.3	0	Tr	-	1.0	0	(0)	(0)	57.4	-	-
		おおむぎ													
01005	5	七分つき押麦	14.0	(71.2)	(64.3)	(Tr)	(0.1)	(0)	(0.3)	(0.1)	(0)	(0)	(64.7)	-	-
		押麦													
01006	6	押麦	14.0	71.2	64.3	Tr	0.1	0	0.3	0.1	0	(0)	64.7	-	-
		米粒麦													
01007	7	米粒麦	14.0	68.8	62.1	Tr	Tr	-	0.3	0.1	(0)	(0)	62.5	-	-
		大麦めん													
01008	8	乾	14.0	(72.2)	(65.2)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0.3)	(0.1)	(0)	(0)	(65.6)	-	-
		ゆで													
01009	9	ゆで	70.0	(25.2)	(22.7)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0.1)	(Tr)	(0)	(0)	(22.9)	-	-
		麦こがし													
01010	10	麦こがし	3.5	(79.9)	(72.1)	(Tr)	(0.1)	(Tr)	(0.3)	(0.1)	(0)	(0)	(72.6)	-	-
		きび													
01011	11	精白粒	13.8	71.5	64.5	0.1	-	-	0.5	0	(0)	(0)	65.0	0.1	-
		こむぎ													
		[玄穀]													
		輸入													
01013	13	軟質	10.0	68.4	61.1	0.1	0.1	-	1.0	0.1	(0)	(0)	62.2	-	-
01014	14	硬質	13.0	62.6	56.0	Tr	Tr	-	0.8	0.1	(0)	(0)	57.0	-	-
		[小麦粉]													
		薄力粉													
01015	15	1等	14.0	80.3	72.7	Tr	Tr	-	0.3	0.1	(0)	(0)	73.1	-	-
01016	16	2等	14.0	77.7	70.2	Tr	Tr	-	0.4	0.1	(0)	(0)	70.7	-	-
		中力粉													
01018	17	1等	14.0	76.4	69.1	Tr	Tr	-	0.2	0.1	(0)	(0)	69.5	-	-
01019	18	2等	14.0	73.1	66.1	Tr	Tr	-	0.3	0.1	(0)	(0)	66.5	-	-
		強力粉													
01020	19	1等	14.5	73.5	66.5	Tr	Tr	0	0.1	0.2	0	(0)	66.8	-	-

1 穀類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール
(..... g) (.....)																
01021	20	2等	14.5	70.0	63.2	Tr	Tr	-	0.3	0.1	(0)	(0)	63.6	-	-	
01023	21	全粒粉	14.5	(61.2)	(55.3)	(Tr)	(Tr)	-	(0.2)	-	(0)	(0)	(55.6)	-	-	米国成分表から推計
		プレミックス粉														
01146	22	お好み焼き用	9.8	74.1	63.6	0.3	0	0	3.0	0.6	0	-	67.6	-	-	
01024	23	ホットケーキ用	11.1	(78.5)	(54.7)	(3.6)	(0.1)	(0)	(12.9)	(0.1)	(1.0)	(0)	(72.4)	-	-	原材料配合割合から推計
01147	24	から揚げ用	8.3	69.4	57.5	0.9	0.1	0	2.1	2.4	0.4	-	63.4	-	-	
01025	25	天ぷら用	12.4	77.1	69.7	Tr	-	-	0.3	0.1	-	-	70.1	-	-	
		[パン類]														
01026	26	食パン	38.0	49.1	39.5	1.5	2.3	-	0	1.5	0.2	0.1	45.1	0	-	
01030	28	乾パン	5.5	(81.1)	(69.7)	(Tr)	(Tr)	(0)	(3.1)	(0.6)	(0.5)	(0)	(73.9)	-	-	原材料配合割合から推計
01031	29	フランスパン	30.0	63.9	56.3	Tr	-	-	0	1.8	-	-	58.2	-	-	
01034	32	ロールパン	30.7	49.7	39.1	1.8	2.7	-	0.2	1.3	0.4	0.2	45.7	Tr	-	
01036	34	イングリッシュマフィン	46.0	(40.1)	(33.7)	(0.5)	(0.7)	(0)	(Tr)	(1.8)	(Tr)	-	(36.7)	-	-	英国成分表から推計
01037	35	ナン	37.2	(45.6)	(38.8)	(0.6)	(0.7)	(0)	(Tr)	(1.1)	(0.3)	-	(41.6)	-	-	英国成分表から推計
01148	36	ペーグル	32.3	50.3	40.9	0.8	1.2	-	0.3	2.5	0	0.3	46.0	Tr	-	
		[うどん・そうめん類]														
		うどん														きしめん、ひもかわを含む
01038	37	生	33.5	55.0	48.2	0.2	0.2	-	0.2	1.4	(0)	0	50.1	Tr	-	
01039	38	ゆで	75.0	21.4	19.0	Tr	Tr	-	Tr	0.3	(0)	0	19.5	0	-	
		干しうどん														
01041	39	乾	13.5	(71.6)	(62.7)	(0.3)	(0.2)	-	(0.2)	(1.8)	(0)	(0)	(65.2)	(0.1)	-	01038うどん生から推計
01042	40	ゆで	70.0	(25.7)	(22.9)	(0.1)	(Tr)	-	(Tr)	(0.4)	(0)	(0)	(23.4)	(0)	-	01039うどんゆでから推計
		そうめん・ひやむぎ														
01043	41	乾	12.5	71.5	62.4	0.1	-	-	0.2	2.4	(0)	0	65.1	0	-	
01044	42	ゆで	70.0	25.6	22.9	0	-	-	Tr	0.4	(0)	0	23.3	0	-	
		手延そうめん・手延ひやむぎ														
01045	43	乾	14.0	69.7	60.7	0.1	0.1	0	0.2	2.5	(0)	-	63.5	-	-	
01046	44	ゆで	70.0	(24.3)	(21.2)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0.1)	(0.9)	(0)	(0)	(22.2)	(0)	-	01045手延そうめん乾から推計
		[中華めん類]														
		中華めん														
01047	45	生	33.0	52.2	46.3	Tr	0	-	0.1	0.9	-	0.3	47.6	0.1	-	
01048	46	ゆで	65.0	27.7	24.9	Tr	0	-	Tr	0.1	-	0.1	25.2	Tr	-	
01049	47	蒸し中華めん	54.0	(35.9)	(31.8)	(Tr)	(0)	-	(0.1)	(0.6)	(0)	(0.2)	(32.6)	(0.1)	-	01047中華めん生から推計
		干し中華めん														
01050	48	乾	13.0	(67.8)	(60.1)	(Tr)	(0)	-	(0.1)	(1.1)	(0)	(0.3)	(61.8)	(0.2)	-	01047中華めん生から推計
01051	49	ゆで	67.0	(26.1)	(23.5)	(Tr)	(0)	-	(Tr)	(0.1)	(0)	(0.1)	(23.7)	(Tr)	-	01048中華めんゆでから推計

1 穀類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物量(単糖当量)	利用可能炭水化物									糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
(..... g) (.....)																
		沖縄そば														
01052	50	生	32.3	(52.8)	(46.8)	(Tr)	(0)	-	(0.1)	(0.9)	(0)	(0.3)	(48.1)	(0.2)	-	01047中華めん生から推計
01053	51	ゆで	65.5	(27.3)	(24.5)	(Tr)	(0)	-	(Tr)	(0.1)	(0)	(0.1)	(24.8)	(Tr)	-	01048中華めんゆでから推計
		干し沖縄そば														
01054	52	乾	13.7	(67.3)	(59.6)	(Tr)	(0)	-	(0.1)	(1.1)	(0)	(0.3)	(61.3)	(0.2)	-	01047中華めん生から推計
01055	53	ゆで	65.0	(27.7)	(24.9)	(Tr)	(0)	-	(Tr)	(0.1)	(0)	(0.1)	(25.2)	(Tr)	-	01048中華めんゆでから推計
		[即席めん類]														
		即席中華めん														別名: インスタントラーメン
01056	54	油揚げ味付け	2.0	63.0	56.5	Tr	0	-	0.7	0.2	-	0	57.3	0.1	-	添付調味料等を含む
01057	55	油揚げ	3.0	(60.4)	(54.1)	(Tr)	(0)	-	(0.6)	(0.2)	(0)	(0)	(54.9)	(0.1)	-	添付調味料等を含む 可食部(100 g)から脂質量(g)を差し引いた部分について01056即席中華めん油揚げ味付けから推計
01058	56	非油揚げ	10.0	(65.7)	(58.9)	(Tr)	(0)	-	(0.7)	(0.2)	(0)	(0)	(59.8)	(0.1)	-	添付調味料等を含む 可食部(100 g)から脂質量(g)を差し引いた部分について01056即席中華めん油揚げ味付けから推計
		[マカロニ・スパゲッティ類]														
		マカロニ・スパゲッティ														
01063	63	乾	11.2	73.5	64.2	0.1	0.1	0	0.4	2.3	(0)	-	67.0	-	-	
01064	64	ゆで	60.5	31.2	27.8	Tr	Tr	-	0.1	0.5	(0)	-	28.4	-	-	1.5%食塩水でゆでた場合
		生パスタ														
01149	65	生	42.0	46.1	36.9	0.2	0.1	-	0.1	4.7	-	0.2	42.2	0	-	デュラム小麦100%以外のものも含む
		[その他]														
01070	70	小麦はいが	3.6	29.6	15.6	0	0	-	11.8	Tr	(0)	-	27.5	-	-	試料: 焙焼品
01074	74	ぎょうざの皮	32.0	(60.4)	(54.6)	(Tr)	(Tr)	-	(0.2)	(0.1)	(0)	-	(54.9)	-	-	01018中力粉1等から推計
01075	75	しゅうまいの皮	31.1	(61.2)	(55.3)	(Tr)	(Tr)	-	(0.2)	(0.1)	(0)	-	(55.7)	-	-	01018中力粉1等から推計
01076	76	ピザ生地	35.3	(53.2)	(45.5)	(0.3)	(0.3)	-	(Tr)	(2.5)	(Tr)	-	(48.5)	-	-	別名: ピザクラスト 英国成分表から推計
		パン粉														
01077	78	生	35.0	(51.5)	(41.4)	(1.6)	(2.4)	-	(0)	(1.5)	(0.2)	(0.1)	(47.3)	(0)	-	01026食パンから推計
01078	79	半生	26.0	(58.7)	(47.2)	(1.8)	(2.8)	-	(0)	(1.7)	(0.2)	(0.1)	(53.8)	(0)	-	01026食パンから推計
01079	80	乾燥	13.5	(68.6)	(55.1)	(2.1)	(3.2)	-	(0)	(2.0)	(0.3)	(0.1)	(62.9)	(0)	-	01026食パンから推計
		冷めん														
01150	81	生	36.4	57.6	50.7	Tr	0	-	0.1	1.6	-	0	52.4	Tr	-	
		こめ														
		[水稻穀粒]														
01080	82	玄米	14.9	78.4	70.5	Tr	Tr	0	0.8	0	0	(0)	71.3	-	-	うるち米
01081	83	半つき米	14.9	81.5	73.6	Tr	Tr	-	0.4	0	(0)	(0)	74.1	-	-	うるち米。歩留り: 95~96%
01082	84	七分つき米	14.9	83.3	75.4	Tr	Tr	-	0.3	0	(0)	(0)	75.8	-	-	うるち米。歩留り: 92~94%

1 穀類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物量 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考		
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール	
																	(..... g) (.....)
		精白米															
01083	85	うるち米	14.9	83.1	75.4	0	0	0	0.2	0	0	(0)	75.6	-	-	うるち米。歩留り: 90~91 %	
01151	86	もち米	14.9	77.6	70.3	0	-	-	0.3	0	(0)	(0)	70.5	0	-	歩留り: 90~91 %	
01084	88	はいが精米	14.9	79.4	71.5	Tr	0	-	0.6	0	(0)	(0)	72.2	-	-	うるち米。歩留り: 91~93 %	
01153	89	発芽玄米	14.9	76.2	68.8	0.1	Tr	-	0.4	0	(0)	(0)	69.3	-	-	うるち米	
		[水稲めし]															
01085	90	玄米	60.0	35.1	30.9	0.2	0.1	-	0.8	Tr	(0)	(0)	32.0	-	-	うるち米。玄米47 g相当量を含む	
01086	91	半つき米	60.0	36.8	33.1	0.2	Tr	-	0.2	0	(0)	(0)	33.5	-	-	うるち米 半つき米47 g相当量を含む	
01087	92	七分つき米	60.0	36.8	33.2	0.1	Tr	-	0.1	0	(0)	(0)	33.5	-	-	うるち米 七分つき米47 g相当量を含む	
		精白米															
01088	93	うるち米	60.0	38.1	34.5	0.1	0	-	Tr	0	(0)	(0)	34.6	-	-	うるち米。精白米47 g相当量を含む	
01154	94	もち米	52.1	45.6	41.4	0.1	-	-	Tr	0	(0)	(0)	41.5	0	-	精白米55 g相当量を含む	
01089	95	はいが精米	60.0	37.9	34.2	0.1	0	-	0.2	0	(0)	(0)	34.5	-	-	うるち米 はいが精白米47 g相当量を含む	
01155	96	発芽玄米	60.0	33.2	30.0	0.1	0	-	0.2	0	(0)	(0)	30.2	-	-	うるち米。発芽玄米47 g相当量を含む	
		[水稲全かゆ]														うるち米	
01090	97	玄米	83.0	(14.9)	(13.1)	(0.1)	(Tr)	-	(0.3)	(0)	(0)	(0)	(13.6)	-	-	5倍かゆ 01085水稲めし玄米から推計	
01091	98	半つき米	83.0	(15.7)	(14.1)	(0.1)	(0)	-	(0.1)	(0)	(0)	(0)	(14.2)	-	-	5倍かゆ 01086水稲めし半つき米から推計	
01092	99	七分つき米	83.0	(15.6)	(14.1)	(0.1)	(0)	-	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(14.2)	-	-	5倍かゆ 01087水稲めし七分つき米から推計	
01093	100	精白米	83.0	(16.2)	(14.7)	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(14.7)	-	-	5倍かゆ 01088水稲めし精白米うるち米から推計	
		[水稲五分かゆ]														うるち米	
01094	101	玄米	91.5	(7.5)	(6.6)	(Tr)	(Tr)	-	(0.2)	(0)	(0)	(0)	(6.8)	-	-	10倍かゆ 01085水稲めし玄米から推計	
01095	102	半つき米	91.5	(7.8)	(7.0)	(Tr)	(0)	-	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(7.1)	-	-	10倍かゆ 01086水稲めし半つき米から推計	
01096	103	七分つき米	91.5	(7.8)	(7.1)	(Tr)	(0)	-	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(7.1)	-	-	10倍かゆ 01087水稲めし七分つき米から推計	
01097	104	精白米	91.5	(8.1)	(7.3)	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(7.4)	-	-	10倍かゆ 01088水稲めし精白米うるち米から推計	
		[水稲おもゆ]														うるち米 弱火で加熱、ガーゼでこしたもの	
01098	105	玄米	95.0	(4.4)	(3.9)	(Tr)	(0)	-	(0.1)	(0)	(0)	(0)	(4.0)	-	-	01085水稲めし玄米から推計	
01099	106	半つき米	95.0	(4.6)	(4.1)	(Tr)	(0)	-	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(4.2)	-	-	01086水稲めし半つき米から推計	
01100	107	七分つき米	95.0	(4.6)	(4.2)	(Tr)	(0)	-	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(4.2)	-	-	01087水稲めし七分つき米から推計	
01101	108	精白米	95.0	(4.8)	(4.3)	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(4.3)	-	-	01088水稲めし精白米うるち米から推計	
		[陸稲穀粒]														うるち、もちを含む	
01102	109	玄米	14.9	(78.4)	(70.5)	(Tr)	(Tr)	-	(0.8)	(0)	(0)	(0)	(71.3)	-	-	01080水稲穀粒玄米から推計	

1 穀類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物(単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール
01103	110	半つき米	14.9	(81.5)	(73.6)	(Tr)	(Tr)	-	(0.4)	(0)	(0)	(0)	(74.1)	-	-	歩留り: 95~96 % 01081水稲穀粒半つき米から推計
01104	111	七分つき米	14.9	(83.3)	(75.4)	(Tr)	(Tr)	-	(0.3)	(0)	(0)	(0)	(75.8)	-	-	歩留り: 93~94 % 01082水稲穀粒七分つき米から推計
01105	112	精白米	14.9	(83.1)	(75.4)	(0)	(0)	-	(0.2)	(0)	(0)	(0)	(75.6)	-	-	歩留り: 90~92 % 01083水稲穀粒精白米うるち米から推計
		[陸稲めし]														うるち、もちを含む
01106	113	玄米	60.0	(35.1)	(30.9)	(0.2)	(0.1)	-	(0.8)	(Tr)	(0)	(0)	(32.0)	-	-	玄米47 g相当量を含む 01085水稲めし玄米から推計
01107	114	半つき米	60.0	(36.8)	(33.1)	(0.2)	(Tr)	-	(0.2)	(0)	(0)	(0)	(33.5)	-	-	半つき米47 g相当量を含む 01086水稲めし半つき米から推計
01108	115	七分つき米	60.0	(36.8)	(33.2)	(0.1)	(Tr)	-	(0.1)	(0)	(0)	(0)	(33.5)	-	-	七分つき米47 g相当量を含む 01087水稲めし七分つき米から推計
01109	116	精白米	60.0	(38.1)	(34.5)	(0.1)	(0)	-	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(34.6)	-	-	精白米47 g相当量を含む 01088水稲めし精白米うるち米から推計
		[うるち米製品]														
		アルファ化米														
01110	117	一般用	7.9	87.6	79.5	Tr	0	0	Tr	0	(0)	(0)	79.6	-	-	
01111	119	おにぎり	57.0	39.7	36.0	Tr	0	-	0	0	(0)	0	36.1	-	-	塩むすび(のり、具材なし) 食塩0.5 gを含む
01112	120	焼きおにぎり	56.0	(40.6)	(36.9)	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(36.9)	-	-	こいくちしょうゆ 6.5 gを含む 01111おにぎりから推計
01113	121	きりたんぼ	50.0	(46.1)	(41.9)	(0.1)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(41.9)	-	-	01111おにぎりから推計
01114	122	上新粉	14.0	83.5	75.8	Tr	-	-	0.1	0	(0)	(0)	75.9	-	-	
01157	123	玄米粉	4.6	84.8	77.0	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	77.1	-	-	焙煎有り
01158	124	米粉	11.1	81.7	74.2	Tr	0	-	Tr	0	(0)	(0)	74.3	-	-	
01159	125	米粉パン	41.2	55.6	46.5	1.1	1.4	-	0.1	0	0	1.7	50.8	0	-	試料: 小麦アレルギー対応食品(米粉100%)
01160	126	米粉めん	37.0	56.6	51.2	0.1	0	-	Tr	0.1	(0)	0	51.5	0.2	-	試料: 小麦アレルギー対応食品(米粉100%)
01115	127	ビーフン	11.1	(79.9)	(72.3)	(0.2)	(0)	-	(0.1)	(0.1)	(0)	(0)	(72.7)	(0.2)	-	01160米粉めんから推計
		[もち米製品]														
01117	129	もち	44.5	50.0	45.5	0	0	-	0	0	(0)	0	45.5	-	-	
01118	130	赤飯	53.0	(43.4)	(39.3)	(0.1)	(0)	-	(0.1)	(0)	(0)	(0)	(39.5)	-	-	別名: おこわ、こわめし 原材料配合割合: もち米 100、ささげ 10 01154水稲めし精白米もち米及び 04018ささげゆでから推計
01119	131	あくまき	69.5	(29.0)	(26.3)	(Tr)	-	-	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(26.4)	(0)	-	01154水稲めし精白米もち米から推計
01120	132	白玉粉	12.5	84.2	76.5	Tr	-	-	Tr	0	(0)	(0)	76.5	-	-	
01121	133	道明寺粉	11.6	(85.1)	(77.3)	(Tr)	-	-	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(77.3)	-	-	01120白玉粉から推計
		[その他]														
01161	134	米ぬか	10.3	27.5	18.4	0.1	Tr	-	6.8	Tr	(0)	(0)	25.3	-	-	

1 穀類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考		
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール	
(..... g) (..... g)																	
		そば															
		そば粉															
01122	135	全層粉	13.5	70.2	62.7	0.1	Tr	0	1.1	0	0	(0)	63.9	-	-	別名: 挽きぐるみ 表層粉の一部を除いたもの	
01123	136	内層粉	14.0	81.2	73.5	Tr	Tr	-	0.2	0	(0)	(0)	73.8	-	-	別名: さらしな粉、ござん粉	
01124	137	中層粉	13.5	71.3	63.9	Tr	Tr	-	1.0	0	(0)	(0)	64.9	-	-		
01125	138	表層粉	13.0	45.5	38.9	0.1	0.1	-	2.3	Tr	(0)	(0)	41.5	-	-		
01126	139	そば米	12.8	(70.8)	(63.2)	(0.1)	(Tr)	(0)	(1.1)	(0)	(0)	-	(64.4)	-	-	別名: そばごめ、むきそば 01122そば粉全層粉から推計	
		そば														別名: そば切り 原材料配合割合: 小麦粉 65、そば粉 35	
01127	140	生	33.0	(56.4)	(50.9)	(Tr)	(0)	(0)	(0.3)	(0.1)	(0)	-	(51.3)	-	-	01122そば粉全層粉及び01020強力粉1等から推計	
01128	141	ゆで	68.0	(27.0)	(24.3)	(Tr)	(0)	(0)	(0.2)	(Tr)	(0)	-	(24.5)	-	-	01122そば粉全層粉及び01020強力粉1等から推計	
		干しそば														原材料配合割合: 小麦粉 65、そば粉 35	
01129	142	乾	14.0	(72.4)	(65.3)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0.4)	(0.1)	(0)	-	(65.9)	-	-	01122そば粉全層粉及び01020強力粉1等から推計	
01130	143	ゆで	72.0	(23.6)	(21.3)	(Tr)	(0)	(0)	(0.1)	(Tr)	(0)	-	(21.5)	-	-	01122そば粉全層粉及び01020強力粉1等から推計	
		とうもろこし														別名: とうきび	
		玄穀															
01131	144	黄色種	14.5	71.2	63.4	0.2	0.1	0	1.1	0	(0)	(0)	64.8	-	-		
		コーンミール															
01132	146	黄色種	14.0	(79.7)	(71.0)	(0.5)	(0.2)	(0)	(0.7)	(0.2)	(0)	(0)	(72.5)	-	-	歩留り: 75~80 % 米国成分表から推計	
		コーングリッツ															
01133	148	黄色種	14.0	82.3	74.3	0.1	0.1	-	0.2	0	(0)	(0)	74.8	-	-	歩留り: 44~55 %	
		コーンフラワー															
01134	150	黄色種	14.0	(79.7)	(71.0)	(0.5)	(0.2)	(0)	(0.7)	(0.2)	(0)	(0)	(72.5)	-	-	歩留り: 4~12 % 米国成分表から推計	
01136	153	ポップコーン	4.0	(59.5)	(53.5)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0.6)	(0)	(0)	-	(54.1)	-	-	英国成分表から推計	
01137	154	コーンフレーク	4.5	(89.9)	(75.1)	(1.7)	(1.5)	-	(3.9)	(Tr)	(0)	-	(82.2)	-	-	英国成分表から推計	
		ひえ															
01139	156	精白粒	12.9	77.9	70.5	Tr	0	-	0.3	0	(0)	(0)	70.8	-	-	歩留り: 55~60 %	
		もろこし															
01140	157	玄穀	12.0	65.6	58.8	0.1	0.1	-	0.7	0	(0)	(0)	59.7	-	-	別名: こうりゃん、ソルガム、たかきび、マイロ	
01141	158	精白粒	12.5	72.0	64.9	0.1	Tr	-	0.5	0	(0)	(0)	65.4	-	-	歩留り: 70~80 %	
		ライむぎ															
01142	159	全粒粉	12.5	61.2	54.5	0.1	0.1	-	1.0	0.1	(0)	(0)	55.7	-	-		

1 穀類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール
01143	160	ライ麦粉	13.5	64.4	57.7	0.1	0.1	-	0.6	0.1	(0)	(0)	58.6	-	-	歩留り: 65~75 %
		穀類混合品														
01166	161	五穀	12.9	65.2	57.7	0.1	Tr	0	1.1	0.4	0	(0)	59.3	-	-	あわ、きび、ひえ、大麦等を含むもの