

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100g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.....)															
		穀類													
		こむぎ													
		[パン類]													
01026	26	食パン	38.8	48.5	39.0	1.5	2.3	-	0	1.4	0.2	0.1	44.5	0	-
		砂糖及び甘味類													
		(砂糖類)													
03001	224	黒砂糖	4.4	93.2	(0)	0.6	1.0	-	87.3	Tr	0	(0)	88.9	-	- 別名:黒糖
03002	225	和三盆糖	0.3	(103.9)	(0)	(0.8)	(0.8)	-	(97.4)	(0)	(0)	(0)	(99.0)	-	- 03004三温糖から推計
		車糖													- 別名:ソフトシュガー
03003	226	上白糖	0.7	104.2	(0)	0.7	0.7	-	97.9	0	0	(0)	99.3	-	- ぶどう糖、果糖及びしよ糖は精糖工業会技術研究所による分析値
03004	227	三温糖	0.9	103.9	(0)	0.8	0.8	-	97.4	0	(0)	(0)	99.0	-	- ぶどう糖、果糖及びしよ糖は精糖工業会技術研究所による分析値
		(その他)													
03022	249	はちみつ	17.6	75.3	0	33.2	39.7	-	0.3	1.5	(0)	(0)	75.2	-	- イソマルトース:0.5g
		種実類													
		アーモンド													
05002	345	フライ、味付け	1.8	4.9	0.2	0	0	-	4.5	0	(0)	-	4.6	-	- 乳糖は米国成分表から推計
		あさ													
05003	347	乾	4.6	2.6	0.1	Tr	Tr	-	2.3	0	(0)	(0)	2.5	-	-
		あまに													
05041	348	いり	0.8	1.2	0.2	0	0	-	0.9	0	(0)	-	1.2	-	-
		ごま													
05042	365	ねり	0.5	(0.8)	(0.2)	(0)	(0)	-	(0.6)	(0)	(0)	(0)	(0.8)	-	- 05018ごまいりから推計
		すいか													
05021	367	いり、味付け	5.9	2.3	0.2	0	0	-	2.0	0	(0)	-	2.2	-	- 廃棄部位:種皮
		野菜類													
		ほうれんそう													
06269	687	葉、冷凍	92.2	0.6	0	0.3	0.1	-	0.2	0	(0)	-	0.6	-	-
06372		葉、冷凍、ゆで	90.6	0.2	(0)	0.1	0	-	0.1	(0)	(0)	-	0.2	-	- ゆでた後水冷し、手搾りしたもの
06373		葉、冷凍、油いため	84.6	0.7	(0)	0.3	0.2	-	0.2	(0)	(0)	-	0.7	-	-

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

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	しょ糖	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)																
		きのこ類														
		(きくらげ類)														
		あらげきくらげ													別名: 裏白きくらげ。試料: 栽培品	
08054		生	93.6	0.1	0.1	0.1	(0)	-	(0)	(0)	(0)	0	0.1	-	-	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
		なめこ														別名: なめたけ。試料: 栽培品
08020	953	生	92.1	2.5	0.3	0.1	Tr	-	0	0	(0)	1.9	2.4	-	Tr	廃棄部位: 柄の基部(いしづき) (柄の基部を除いた市販品の場合: 0%)
		魚介類														
		<貝類>														
		あわび														
10427		くろあわび、生	79.5	3.7	3.3	-	-	-	-	-	-	-	3.3	-	-	廃棄部位: 貝殻及び内蔵
		いがい														別名: ムール貝
10289	1340	生	82.9	3.1	2.8	-	-	-	-	-	-	-	2.8	-	-	廃棄部位: 貝殻、足糸等
		かき														試料: まがき
10292	1343	養殖、生	85.0	2.5	2.3	-	-	-	-	-	-	-	2.3	-	-	廃棄部位: 貝殻
10293	1344	養殖、水煮	78.7	7.1	6.5	-	-	-	-	-	-	-	6.5	-	-	むき身
10430		養殖、フライ	46.6	15.6	13.9	0	-	-	-	0.4	-	-	14.2	-	-	むき身
		(はまぐり類)														
		ちょうせんはまぐり														
10310	1362	生	88.1	1.3	1.2	-	-	-	-	-	-	-	1.2	-	-	廃棄部位: 貝殻
		肉類														
		<畜肉類>														
		うし														
		[加工品]														
11104	1577	ローストビーフ	64.0	1.4	0.3	0.2	Tr	0	0.1	0	0	0.7	1.4	0	-	イソマルトース: 0 g
11105	1578	コンビーフ缶詰	63.4	1.0	0.2	0	0	0	0.7	0	0	0	0.9	0	-	イソマルトース: 0 g
11106	1579	味付け缶詰	64.3	12.9	0.2	0.6	0.4	0	11.1	0	0	0	12.3	0	-	試料: 大和煮缶詰 液汁を含んだもの(液汁36%) イソマルトース: 0 g
11107	1580	ビーフジャーキー	24.4	9.6	1.0	2.4	0.1	0	4.4	0.2	0	1.2	9.2	0	-	イソマルトース: 0 g
11108	1581	スモークタン	55.9	1.2	0.3	0.4	0	0	0.6	0	0	0	1.2	0	-	イソマルトース: 0 g

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

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	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール	
		ぶた															
		[ハム類]															
11174	1653	骨付きハム	62.9	0.9	0.1	0.7	0	-	0.1	0.1	0	-	0.9	-	-	廃棄部位:皮及び骨 イソマルトース:0 g	
11175	1654	ボンレスハム	72.0	1.2	0.1	0.5	0	-	0.6	0	0	-	1.1	-	-	イソマルトース:0 g	
11176	1655	ロースハム	65.0	1.1	0.1	0.5	0	-	0.5	0.1	0	-	1.1	-	-	イソマルトース:0 g	
11177	1656	ショルダーハム	62.7	1.1	0.1	0.5	0	-	0.4	0.1	0	-	1.1	-	-	イソマルトース:0 g	
		生ハム															
11181	1657	促成	55.0	3.4	0.1	1.9	0	-	1.3	0	0	-	3.3	-	-	ラックスハムを含む イソマルトース:0 g	
11182	1658	長期熟成	49.5	0.1	0.1	0	0	-	0	0	0	-	0.1	-	-	プロシュートを含む イソマルトース:0 g	
		[プレスハム類]															
11178	1659	プレスハム	73.3	4.9	2.5	0.4	0	-	0.7	0.3	0.6	-	4.5	-	-	イソマルトース:0 g	
11180	1660	チョップドハム	68.0	8.8	7.2	0.4	0.1	-	0.3	0.2	0	-	8.1	-	-	イソマルトース:0 g	
		[ベーコン類]															
11183	1661	ベーコン	45.0	2.7	0.2	0.8	0	-	1.1	0.4	0	-	2.6	-	-	ばらを原料とするもの イソマルトース:0 g	
11184	1662	ロースベーコン	62.5	1.3	0.1	0.1	0	-	0.7	0	0.4	-	1.3	-	-	イソマルトース:0 g	
11185	1663	ショルダーベーコン	65.4	1.6	0.1	0.8	0	-	0.3	0.3	0	-	1.6	-	-		
		[ソーセージ類]															
11186	1664	ウインナーソーセージ	53.0	3.3	1.6	0.7	0	-	0.4	0.4	-	-	3.1	-	-		
11187	1665	セミドライソーセージ	46.8	3.9	2.3	0.7	0	-	0.1	0.5	-	-	3.7	-	-	ソフトサラミを含む	
11188	1666	ドライソーセージ	23.5	3.5	1.5	1.3	0	-	0.5	0.1	-	-	3.3	-	-	サラミを含む	
11189	1667	フランクフルトソーセージ	54.0	4.9	3.1	0.3	0	-	0.4	0	0.7	-	4.5	-	-		
11190	1668	ポロニアソーセージ	60.9	3.2	1.9	0.4	0	-	0.7	0	-	-	3.0	-	-		
11191	1669	リオナソーセージ	65.2	1.6	0.9	0.4	0	-	0.2	0	-	-	1.5	-	-		
11192	1670	レバーソーセージ	47.7	2.0	0.3	1.3	0.2	-	0.1	0	-	-	2.0	-	-		
11193	1671	混合ソーセージ	58.2	10.6	8.9	0.2	0	-	0.5	0	-	-	9.7	-	-		
11194	1672	生ソーセージ	58.6	0.6	0.3	0.1	0	-	0.2	0	-	-	0.6	-	-	別名:フレッシュソーセージ	
		[その他]															
11195	1673	焼き豚	64.3	4.9	0.8	0.6	0.4	0	2.9	0.1	0	0	4.7	0.2	-	試料:蒸し焼きしたもの	
11196	1674	レバーペースト	45.8	2.9	1.3	1.2	0	0	0.2	0	0	0	2.7	0	-		
11197	1675	スモークレバー	57.6	2.9	0.3	1.8	0	0	0.7	0	0	0	2.9	0	-		

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100g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	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール		
		にわとり [その他]															
11237	1731	焼き鳥缶詰	62.8	11.1	1.0	0.7	0.6	0	8.2	0.1	0	-	10.6	0	-	液汁を含んだもの(液汁 33%)	
		卵類 鶏卵 全卵															
12008	1748	加糖全卵	58.2	22.8	(0)	0.2	0	(0)	21.4	(0)	(0)	-	21.7	-	-	試料:冷凍品	
		卵黄															
12012	1752	加糖卵黄	42.0	22.1	(0)	0.2	0	(0)	20.9	(0)	(0)	-	21.1	-	-	試料:冷凍品	
		乳類 <牛乳及び乳製品> (液状乳類) 生乳															未殺菌のもの
13001	1760	ジャージー種	85.9	4.6	-	-	-	-	-	-	4.3	-	4.3	-	-	(100g:96.9mL、100mL:103.2g)	
		(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト															
13030	1791	非乳製品	89.3	9.3	0.1	2.4	4.5	0	1.8	0	0.4	0	9.2	0.1	0.1	無脂乳固形分3.0%未満 (100g:93.8mL、100mL:106.6g)	
		(アイスクリーム類) アイスクリーム															
13043	1808	普通脂肪	63.9	18.0	2.1	0.3	0.1	0	9.4	0.7	4.6	-	17.1	-	-	乳固形分15.0%以上、乳脂肪分8.0% 試料:バニラアイスクリーム	
		(その他) チーズホエーパウダー															
13050	1815	チーズホエーパウダー	2.2	74.7	-	0	-	0.5	-	-	70.7	-	71.2	-	-		
		嗜好飲料類 <その他>															
16051	2041	昆布茶	1.4	35.1	1.1	0	0	-	32.4	-	(0)	-	33.4	-	2.3	粉末製品	

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100g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	
		調味料及び香辛料類															
		<調味料類>															
		(ウスターソース類)															
17001	2048	ウスターソース	61.3	24.1	0.2	10.4	8.5	-	4.6	0.2	-	-	23.8	0	-	(100 g: 83.7 ml, 100 ml: 119.5 g)	
17002	2049	中濃ソース	60.9	26.9	1.1	11.0	9.5	-	4.8	0.2	-	-	26.6	0	-		
17085	2051	お好み焼きソース	58.1	29.6	1.6	12.5	8.6	-	6.0	0.4	-	-	29.1	0	-		
		(調味ソース類)															
17108	2102	冷やし中華のたれ	67.1	19.5	0.1	7.8	11.0	0.1	0.6	-	-	-	19.5	-	-	別名: 冷やし中華用スープ (100 g: 87.6 ml, 100 ml: 114.1 g)	
17137		ぼん酢しょうゆ、市販品	77.0	7.0	-	2.5	2.3	0.1	2.0	-	-	-	6.9	-	-	別名: ポン酢 (100 g: 89.4 ml, 100 ml: 111.8 g)	
		(トマト加工品類)															
17036	2114	トマトケチャップ	66.0	22.7	0.1	12.3	8.5	(0)	1.3	0.4	(0)	-	22.6	-	-	ガラクトース及び乳糖は米国成分表から推計	
		(ドレッシング類)															
		マヨネーズ															
17042	2122	全卵型	16.6	2.1	0.2	0.7	0	-	0.2	1.0	-	-	2.1	-	-	使用油: なたね油、とうもろこし油、大豆油	
17043	2123	卵黄型	19.7	0.5	0.1	0.4	0	-	0	-	-	-	0.5	-	-	使用油: 大豆油を含む	
		(その他)															
17138		料理酒	82.4	3.6	0.1	1.9	0.8	0	0	0.8	0	0	3.5	0	0	(100 g: 98.4 ml, 100 ml: 101.6 g)	

* 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。

