本表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号＊	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	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	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
			可食部100g当たり																		無機質					
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		穀類																								
		こむぎ																								
		［パン類］																								
01026	26	食パン	0	260	1089	38.8	9.0	7.3	4.2	(3.9)	(1.83)	(1.11)	(0.83)	(0)	46.6	48.5	0.4	1.9	2.3	1.5	470	88	23	19	68	0.5
		砂糖及び甘味類																								
		（砂糖類）																								
03001	224	黒砂糖	0	356	1490	4.4	1.7	0.7	Tr	-	-	-	-	(0)	90.3	93.2	(0)	(0)	(0)	3.6	27	1100	240	31	31	4.7
03002	225	和三盆糖	0	384	1606	0.3	0.2	-	Tr	-	-	-	-	(0)	99.0	(103.9)	(0)	(0)	(0)	0.5	1	140	27	17	13	0.7
		車糖																								
03003	226	上白糖	0	384	1608	0.7	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	99.3	104.2	(0)	(0)	(0)	0	1	2	1	Tr	Tr	Tr
03004	227	三温糖	0	383	1603	0.9	Tr	-	(0)	-	-	-	-	(0)	99.0	103.9	(0)	(0)	(0)	0.1	7	13	6	2	Tr	0.1
		ざらめ糖																								
03005	228	グラニュー糖	0	387	1619	Tr	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	100.0	104.9	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	0	(0)	Tr
		液糖																								
03012	235	しょ糖型液糖	0	263	1100	32.1	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	67.9	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr
03013	236	転化型液糖	0	296	1240	23.4	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	76.6	-	(0)	(0)	(0)	Tr	4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
		（その他）																								
03022	249	はちみつ	0	303	1267	17.6	0.3	(0.2)	Tr	-	-	-	-	(0)	81.9	75.3	(0)	(0)	(0)	0.1	2	65	4	2	5	0.2
03023	250	メープルシロップ	0	257	1075	33.0	0.1	-	0	-	-	-	-	(0)	66.3	(62.1)	(0)	(0)	(0)	0.6	1	230	75	18	1	0.4
		種実類																								
		アーモンド																								
05002	345	フライ、味付け	0	613	2567	1.8	21.3	20.7	55.7	53.2	4.34	34.80	11.72	0	17.9	4.9	1.1	9.0	10.1	3.2	100	760	240	270	490	3.5
		あさ																								
05003	347	乾	0	470	1966	4.6	29.9	25.1	28.3	27.3	2.95	3.50	19.62	(0)	31.7	2.6	1.2	21.8	23.0	5.5	2	340	130	400	1100	13.3
		あまに																								
05041	348	いり	0	562	2350	0.8	21.8	19.8	43.3	41.1	3.62	6.55	29.13	2	30.4	1.2	9.1	14.7	23.8	3.7	70	760	210	410	710	9.0
		えごま																								
05004	349	乾	0	544	2276	5.6	17.7	16.5	43.4	40.6	3.34	6.61	28.83	(0)	29.4	2.5	1.7	19.1	20.8	3.9	2	590	390	230	550	16.4
		かぼちゃ																								
05006	351	いり、味付け	35	575	2404	4.5	26.5	(25.3)	51.8	(48.7)	(9.02)	(16.62)	(20.96)	(0)	12.0	(2.1)	1.8	5.5	7.3	5.2	47	840	44	530	1100	6.5
		けし																								
05015	360	乾	0	567	2372	3.0	19.3	(20.2)	49.1	47.6	5.44	7.32	32.78	(0)	21.8	3.3	1.9	14.6	16.5	6.8	4	700	1700	350	820	22.6
		ごま																								
05017	362	乾	0	586	2452	4.7	19.8	18.9	53.8	53.0	7.80	19.63	23.26	(0)	16.5	1.0	1.6	9.2	10.8	5.2	2	400	1200	370	540	9.6
05018	363	いり	0	599	2506	1.6	20.3	19.1	54.2	51.6	7.58	19.12	22.64	(0)	18.5	0.8	2.5	10.1	12.6	5.4	2	410	1200	360	560	9.9
05019	364	むき	0	603	2523	4.1	19.3	18.6	54.9	44.8	6.42	16.33	20.11	(0)	18.8	0.6	0.6	12.4	13.0	2.9	2	400	62	340	870	6.0
05042	365	ねり	0	640	2678	0.5	19.0	(17.9)	61.0	57.1	8.49	21.36	24.77	(0)	15.6	(0.8)	1.8	9.4	11.2	3.8	6	480	590	340	670	5.8
		すいか																								
05021	367	いり、味付け	60	546	2284	5.9	29.6	(28.7)	46.4	36.9	6.24	4.01	25.01	(0)	13.4	2.3	1.1	6.0	7.1	4.7	580	640	70	410	620	5.3
		野菜類																								
		ほうれんそう																								
06269	687	葉、冷凍	0	22	91	92.2	2.9	2.3	0.3	0.2	0.03	0.01	0.12	0	3.4	0.6	0.7	2.6	3.3	1.0	120	210	100	51	46	1.2
06372		葉、冷凍、ゆで	0	28	119	90.6	4.2	3.1	0.5	0.4	0.06	0.02	0.25	0	3.8	0.2	0.8	4.0	4.8	0.8	47	90	170	55	42	1.3
06373		葉、冷凍、油いため	0	78	327	84.6	4.0	2.9	4.5	4.1	0.31	2.35	1.23	0	5.4	0.7	0.8	3.3	4.1	1.4	160	240	130	61	57	1.5

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
	無機質			ビタミン																													
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	
01026	0.5	0.10	0.26	1	24	1	18	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	0.5	0.1	0.7	Tr	(0)	0.07	0.04	1.2	2.7	0.03	(Tr)	32	0.46	2.4	(0)	1.2	-	
03001	0.5	0.24	0.93	15	4	13	9	(0)	0	13	0	13	1	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.05	0.07	0.8	0.9	0.72	(0)	10	1.39	33.8	(0)	0.1	-	別名：黒糖
03002	0.2	0.07	0.30	0	0	2	Tr	(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.01	0.03	Tr	Tr	0.08	(0)	2	0.37	0.9	(0)	0	-	
																																別名：ソフトシュガー	
03003	0	0.01	0	0	0	0	0	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	(0)	0	-	
03004	Tr	0.07	0.01	0	0	Tr	0	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	0.01	Tr	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	0.3	(0)	0	–	
																																別名：ハードシュガー	
03005	Tr	0	0	0	0	0	0	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	(0)	0	-	
03012	0	0.01	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	-	しょ糖：67.8 g
03013	0	Tr	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	-	しょ糖：38.6 g
03022	0.1	0.04	0.21	Tr	0	1	0	(0)	0	1	Tr	1	0	(0)	0	0	0	0	0	Tr	0.01	0.3	(0.4)	0.02	0	7	0.12	0.4	0	0	-	有機酸：0.3 g
03023	1.5	0.01	2.01	4	0	5	2	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	0.02	Tr	Tr	Tr	(0)	1	0.13	0.1	(0)	0	–	別名：かえで糖
05002	3.1	0.87	2.24	0	1	6	32	0	0	7	1	7	1	0	22.2	0.2	0.8	0.1	Tr	0.05	1.07	4.4	7.9	0.10	0	49	0.50	59.8	0	0.3	-	
05003	6.1	1.32	9.97	0	4	9	45	(0)	1	25	0	25	2	(0)	1.8	0.1	22.0	1.1	51	0.35	0.19	2.3	8.1	0.40	(0)	82	0.57	27.7	Tr	0	-	
05041	6.1	1.26	2.97	0	3	25	13	0	0	14	2	16	1	0	0.4	0	10.2	0.2	7	0.01	0.17	2.6	9.4	0.40	Tr	45	0.24	33.3	0	0.2	-	
																																別名：あぶらえ	
05004	3.8	1.93	3.09	Tr	3	2	48	(0)	Tr	23	1	24	2	(0)	1.3	0.3	23.6	0.5	1	0.54	0.29	7.6	11.6	0.55	(0)	59	1.65	34.6	Tr	0	-	
05006	7.7	1.26	4.39	Tr	5	13	42	(0)	2	29	2	31	3	(0)	0.6	0.1	15.1	0.5	2	0.21	0.19	4.4	(12.8)	0.16	(0)	79	0.65	12.9	Tr	0.1	-	廃棄部位：種皮
																																別名：ポピーシード	
05015	5.1	1.48	6.88	0	8	7	120	(0)	0	6	0	6	Tr	(0)	1.5	Tr	9.4	0.1	Tr	1.61	0.20	1.0	(4.3)	0.45	(0)	180	0.81	47.1	0	0	-	
05017	5.5	1.66	2.24	Tr	10	4	92	(0)	0	8	1	9	1	(0)	0.1	0.2	22.2	0.3	7	0.95	0.25	5.1	11.0	0.60	(0)	93	0.56	11.7	Tr	0	-	試料：洗いごま
05018	5.9	1.68	2.52	Tr	27	4	110	(0)	Tr	7	1	7	1	(0)	0.1	0.2	23.4	0.4	12	0.49	0.23	5.3	11.0	0.64	(0)	150	0.51	14.8	Tr	0	-	
05019	5.5	1.53	1.23	1	43	1	120	(0)	Tr	2	1	2	Tr	(0)	0.1	Tr	31.9	0.5	1	1.25	0.14	5.3	11.1	0.44	(0)	83	0.39	10.6	(0)	0	-	
05042	5.3	1.50	1.80	Tr	22	5	150	(0)	Tr	7	1	8	1	(0)	0.1	0	29.5	0.4	0	0.32	0.15	6.8	(12.6)	0.51	(0)	99	0.24	12.7	0	0	-	
05021	3.9	1.49	1.43	24	11	1	90	(0)	0	9	1	9	1	(0)	0.6	0.1	19.5	0.6	1	0.10	0.16	0.8	(7.6)	0.71	(0)	120	1.04	9.1	Tr	1.5	-	廃棄部位：種皮
06269	0.5	0.10	0.80	1	Tr	7	15	(0)	6	5300	21	5300	440	(0)	2.7	Tr	0.2	0	300	0.06	0.13	0.4	1.4	0.10	0	120	0.15	2.7	19	0.3	-	硝酸イオン：0.1 g 有機酸：0.5 g
06372	0.5	0.14	0.95	1	0	6	4	(0)	9	8600	36	8600	720	(0)	4.4	0.1	0.2	0	480	-	0.06	0.2	1.5	0.05	0	57	0.03	3.2	5	0.1	-	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：Tr 有機酸：0.6 g
06373	0.6	0.12	0.90	2	1	7	13	(0)	7	7200	28	7200	600	(0)	4.6	0.1	2.2	0.1	370	-	0.18	0.6	1.8	0.12	0	150	0.19	3.4	16	0.4	-	植物油（なたね油）：4.9 g 硝酸イオン：0.2 g 有機酸：0.7 g

食品番号	索引番号＊	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	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	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		きのこ類																								
		（きくらげ類）																								
		あらげきくらげ																								
08054		生	**4**	**13**	**53**	**93.6**	**0.7**	**0.5**	**0.1**	**0.1**	**0.01**	**0.01**	**0.02**	**0**	**5.4**	**0.1**	**0.8**	**4.8**	**5.6**	**0.2**	**7**	**59**	**10**	**9**	**16**	**0.1**
		なめこ																								
08020	953	生	**20**	15	**64**	**92.1**	**1.8**	1.0	0.2	0.1	0.02	0.02	0.07	1	**5.4**	**2.5**	1.0	**2.4**	**3.4**	0.5	3	**240**	4	10	**68**	0.7
08021	954	ゆで	0	14	**58**	92.7	1.6	(0.9)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	**(0.04)**	(0)	5.1	(2.3)	1.1	**1.7**	**2.8**	0.5	3	210	4	**10**	56	0.6
		魚介類																								
		＜魚類＞																								
		（あじ類）																								
		にしまあじ																								
10008	1041	生	**0**	169	707	69.9	19.6	**17.1**	9.1	**8.1**	**2.48**	**3.04**	**2.20**	78	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	160	360	26	37	230	1.0
10009	1042	水煮	40	175	732	68.0	21.7	**18.0**	8.8	**7.6**	**2.42**	**2.79**	**2.06**	94	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	180	350	30	40	230	1.1
10010	1043	焼き	35	203	849	63.0	24.7	**20.8**	10.4	**9.1**	**2.91**	**3.39**	**2.44**	100	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.8	220	440	58	44	300	1.2
		あんこう																								
10032	1065	きも、生	0	445	1862	45.1	10.0	**7.8**	41.9	**36.9**	**9.29**	**14.15**	**11.88**	560	2.2	-	(0)	(0)	(0)	0.8	110	220	6	9	140	1.2
		いとよりだい																								
10039	1072	生	**0**	93	389	78.8	18.1	**15.2**	1.7	**1.0**	**0.32**	**0.19**	**0.49**	70	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	85	390	46	26	200	0.5
		えそ																								
10074	1110	生	**0**	93	389	77.6	20.1	**17.2**	0.8	0.6	**0.19**	**0.11**	**0.25**	74	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	120	380	80	36	260	0.3
		かさご																								
10079	1115	生	**0**	**93**	**388**	79.1	19.3	**16.3**	**1.1**	**0.9**	**0.27**	**0.27**	**0.35**	45	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	120	310	57	27	180	0.3
		（かつお類）																								
		かつお																								
10086	1123	春獲り、生	**0**	114	477	72.2	25.8	20.1	0.5	**0.4**	0.12	**0.06**	**0.19**	60	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	43	430	11	42	280	1.9
		（かれい類）																								
		まがれい																								
10100	1137	生	**0**	95	397	77.8	19.6	17.4	1.3	**1.0**	**0.23**	**0.29**	**0.43**	71	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	110	330	43	28	200	0.2
10101	1138	水煮	35	**101**	**425**	75.6	21.4	(19.0)	**1.1**	**0.9**	**0.21**	**0.25**	**0.38**	87	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	100	320	56	29	200	0.3
10102	1139	焼き	35	**112**	**468**	73.9	23.4	(20.8)	**1.3**	**1.0**	**0.24**	**0.28**	**0.44**	100	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	130	370	70	32	240	0.3
		かわはぎ																								
10107	1145	生	**0**	**83**	**349**	79.9	18.8	**15.9**	**0.4**	**0.3**	**0.08**	**0.05**	**0.14**	47	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.2	110	380	13	28	240	0.2

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン α	カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	トコフェロール α	トコフェロール β	トコフェロール γ	トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	
																																別名：裏白きくらげ。試料：栽培品
08054	**0.1**	**0.01**	**0.02**	**Tr**	**1**	**1**	**1**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**0.1**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**-**	**0.05**	**0.4**	**0.6**	**0.01**	**Tr**	**5**	**0.10**	**1.9**	**0**	**0**	-	廃棄部位：柄の基部（いしづき） エネルギー：暫定値
																																別名：なめたけ。試料：栽培品
08020	0.5	0.11	0.06	Tr	2	Tr	1	**(0)**	(0)	**(0)**	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	**(0)**	0.07	0.12	**5.3**	**5.5**	0.05	Tr	**60**	**1.29**	**7.4**	**Tr**	0	-	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 %） エネルギー：暫定値
08021	**0.5**	0.12	**0.06**	**-**	**-**	**-**	**-**	**(0)**	(0)	**(0)**	(0)	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	**(0)**	0.06	**0.10**	4.7	**(4.8)**	0.04	(0)	**67**	**1.33**	-	**(0)**	0	-	柄の基部（いしづき）を除いたもの エネルギー：暫定値
10008	0.9	0.08	0.01	**41**	**47**	**0**	**0**	16	Tr	Tr	(0)	(Tr)	16	8.0	0.3	Tr	Tr	Tr	(0)	0.10	0.21	6.1	**9.8**	0.29	8.1	11	0.59	**4.0**	Tr	0.4	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：50 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
10009	0.9	0.08	0.01	**41**	**55**	**0**	**0**	12	Tr	Tr	(0)	(Tr)	12	9.6	0.3	Tr	Tr	Tr	(0)	0.11	0.18	4.8	**9.0**	0.24	7.0	11	0.50	**4.1**	Tr	0.5	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き水煮したもの
10010	1.2	0.10	0.02	**49**	**65**	**0**	**Tr**	13	Tr	Tr	(0)	(Tr)	13	7.2	0.4	Tr	Tr	Tr	(0)	0.12	0.21	6.2	**11.0**	0.34	6.3	13	0.59	**4.8**	Tr	0.6	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き焼いたもの
																																試料：キアンコウ
10032	2.2	1.00	-	96	200	Tr	5	8300	(0)	(0)	(0)	(0)	8300	110.0	13.8	0	0.1	0	(0)	0.14	0.35	1.5	**3.8**	0.11	39.1	88	0.89	13.4	1	0.3	-	肝臓
																																別名：いとより
10039	0.4	0.05	0.02	**84**	**33**	**Tr**	**0**	28	(0)	(0)	(0)	(0)	28	11.0	0.6	0	0	0	Tr	0.04	0.08	2.3	**5.7**	0.27	3.0	5	0.50	**3.7**	2	0.2	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：50 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
																																試料：わにえそ、とかげえそ、まえそ等
10074	0.4	0.02	0.17	**17**	**27**	**0**	**0**	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1.0	0.1	0	0	0	(0)	0.07	0.10	3.3	**7.2**	0.24	1.7	13	0.51	**1.7**	2	0.3	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：45 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
10079	0.5	0.01	0.01	**48**	**50**	**1**	**0**	3	0	0	(0)	(0)	3	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.06	1.8	**5.0**	0.06	1.2	3	0.47	**0.8**	1	0.3	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：65 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
																																別名：ほんがつお、まがつお
10086	0.8	0.11	0.01	**11**	**43**	**0**	**0**	5	0	0	0	0	5	4.0	0.3	0	0	0	(0)	0.13	0.17	19.0	24.2	0.76	8.4	6	0.70	**2.6**	Tr	0.1	-	別名：初がつお 試料：第3章参照 三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：35 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
10100	0.8	0.03	0.01	21	110	0	0	5	0	0	(0)	(0)	5	13.0	1.5	0	0	0	(0)	0.03	0.35	2.5	6.3	0.15	3.1	4	0.66	**22.5**	1	0.3	-	五枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：50 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
10101	0.9	0.03	0.02	**15**	**77**	**0**	**0**	5	0	0	(0)	(0)	5	16.6	2.0	0	0	0	(0)	0.03	0.27	2.6	(6.7)	0.14	3.3	4	0.73	**14.9**	Tr	0.3	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等（第1章表13参照） 内臓等を除き水煮したもの（第1章表13参照）
10102	1.0	0.04	0.02	**22**	**97**	**Tr**	**0**	7	0	0	(0)	(0)	7	17.5	2.5	0	0	0	(0)	0.03	0.41	3.1	(7.6)	0.13	4.1	6	0.75	**26.6**	1	0.3	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等（第1章表13参照） 内臓等を除き焼いたもの（第1章表13参照）
10107	0.4	0.03	0.02	**33**	**35**	**0**	**0**	2	0	0	(0)	(0)	2	43.0	0.6	0	0	0	(0)	0.02	0.07	3.0	**6.6**	0.45	1.3	6	0.17	**0.9**	Tr	0.3	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：65 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、皮、ひれ等）

食品番号	索引番号＊	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	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
		可食部100g当たり	%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		かんぱち																								
10108	1146	三枚おろし、生	0	129	540	73.3	21.0	(17.4)	4.2	3.5	1.12	1.03	1.24	62	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	65	490	15	34	270	0.6
10424		背側、生	0	106	442	76.1	22.2	18.4	1.2	0.9	0.30	0.25	0.31	48	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	54	470	6	29	250	0.4
		きちじ																								
10110	1149	生	0	262	1096	63.9	13.6	12.0	21.7	19.4	3.95	10.68	3.97	74	Tr	-	(0)	(0)	(0)	0.8	75	250	32	32	130	0.3
		（こち類）																								
		めごち																								
10123	1163	生	0	80	334	81.1	17.5	17.4	0.6	0.4	0.11	0.07	0.18	52	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	160	280	40	30	160	0.2
		（さけ・ます類）																								
		ぎんざけ																								
10130	1170	養殖、生	0	204	854	66.0	19.6	16.5	12.8	11.4	2.30	4.87	3.74	60	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.3	48	350	12	25	290	0.3
10131	1171	養殖、焼き	0	257	1075	56.7	25.2	20.6	15.8	14.1	2.84	6.08	4.62	88	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.9	61	460	16	34	320	0.4
		しろさけ																								
10134	1174	生	0	133	556	72.3	22.3	18.5	4.1	3.7	0.80	1.69	1.01	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	66	350	14	28	240	0.5
10135	1175	水煮	0	152	636	68.5	25.5	20.6	4.7	4.1	0.91	1.93	1.09	78	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	63	340	19	29	250	0.6
10136	1176	焼き	0	171	715	64.2	29.1	23.2	5.1	4.6	1.01	2.17	1.24	85	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	82	440	19	35	310	0.6
10139	1179	塩ざけ	0	199	833	63.6	22.4	19.0	11.1	9.7	2.19	4.34	2.81	64	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.8	720	320	16	30	270	0.3
		（さば類）																								
		たいせいようさば																								
10158	1203	生	0	326	1364	54.5	17.2	15.0	26.8	23.4	5.19	9.79	7.46	68	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.1	99	320	7	28	210	0.9
10159	1204	水煮	0	348	1456	51.4	18.6	15.9	28.5	24.0	5.54	10.36	7.05	78	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.1	96	280	9	27	210	1.0
10160	1205	焼き	0	370	1548	47.0	21.8	17.8	29.3	23.8	5.67	10.62	6.55	80	0.5	-	(0)	(0)	(0)	1.4	120	390	12	33	260	1.2
		加工品																								
10161	1206	塩さば	0	291	1218	52.1	26.2	22.3	19.1	16.3	3.79	6.63	5.24	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.5	720	300	27	35	200	2.0
10162	1207	開き干し	25	348	1456	50.1	18.7	16.0	28.5	22.7	6.57	8.60	6.58	65	0.2	-	(0)	(0)	(0)	2.5	680	300	25	25	200	2.0
10163	1208	しめさば	0	339	1418	50.6	18.6	17.1	26.9	20.6	5.79	8.26	5.69	65	1.7	-	(0)	(0)	(0)	2.2	640	200	9	24	160	1.1
		さんま																								
10173	1218	皮つき、生	0	318	1331	55.6	18.1	16.0	25.6	22.7	4.84	10.58	6.35	68	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.0	140	200	28	28	180	1.4
10407	1219	皮なし、刺身	0	311	1302	57.0	17.8	15.4	25.0	21.7	4.72	10.02	6.09	54	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.8	120	200	15	25	160	1.3
10174	1220	皮つき、焼き	35	313	1312	53.2	23.3	18.9	22.8	19.8	4.31	9.03	5.61	72	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	130	260	37	30	220	1.7
		（たい類）																								
		ちだい																								
10191	1237	生	0	105	439	76.8	19.4	16.3	2.4	1.9	0.66	0.60	0.59	74	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	75	390	33	32	230	0.6

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	
かんぱち																																
三枚おろし、生	0.7	0.05	0.01	11	29	0	0	4	(0)	(0)	(0)	(0)	4	4.0	0.9	0	0	0	(0)	0.15	0.16	8.0	(12.0)	0.32	5.3	10	0.52	2.4	Tr	0.2	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：40 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
背側、生	0.4	0.04	Tr	53	63	0	0	4	0	0	0	0	4	1.4	1.1	0	0	0	0	0.15	0.08	10.0	14.2	0.56	1.0	4	0.28	1.6	1	0.1	-	三枚におろした後、腹側を除いたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：80 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
きちじ																																別名：きんきん、きんき
生	0.4	0.11	-	84	58	0	0	65	(0)	0	(0)	(0)	65	4.0	2.4	0	0	0	(0)	0.03	0.07	0.8	3.1	0.04	1.0	2	0.20	0.8	2	0.2	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：60 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
（こち類）																																
めごち																																関東で流通するめごち（ネズミゴチ）とは別種
生	0.6	0.01	0.04	26	44	Tr	0	2	0	3	(0)	3	2	11.0	0	0	0	0	(0)	0.02	0.08	2.4	5.8	0.14	3.0	6	0.16	1.1	Tr	0.4	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：60 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
（さけ・ます類）																																
ぎんざけ																																別名：ぎんます
養殖、生	0.6	0.05	0.01	9	29	1	0	36	-	-	-	Tr	36	15.0	1.8	Tr	Tr	Tr	(0)	0.15	0.14	5.3	8.9	0.32	5.2	9	1.37	4.5	1	0.1	-	切り身（魚体全体から調理する場合、廃棄率：35 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
養殖、焼き	0.8	0.07	0.01	10	37	Tr	0	37	-	-	-	Tr	37	21.0	2.7	Tr	Tr	Tr	(0)	0.13	0.19	7.4	12.1	0.31	7.5	10	1.65	6.1	1	0.2	-	切り身
しろさけ																																別名：さけ（標準和名）、あきさけ、あきあじ
生	0.5	0.07	0.01	5	31	1	0	11	0	0	(0)	(0)	11	32.0	1.2	0	Tr	0	(0)	0.15	0.21	6.7	10.9	0.64	5.9	20	1.27	9.0	1	0.2	-	切り身（魚体全体から調理する場合、廃棄率：40 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
水煮	0.6	0.08	0.01	6	34	2	0	13	0	0	(0)	(0)	13	34.3	1.1	0	Tr	0	(0)	0.15	0.23	6.6	11.5	0.51	5.3	21	1.21	10.3	Tr	0.2	-	切り身
焼き	0.7	0.08	0.01	5	41	3	0	14	0	0	(0)	(0)	14	39.4	1.4	0	Tr	0	(0)	0.17	0.26	8.7	14.1	0.57	6.0	24	1.67	12.3	1	0.2	-	切り身
塩ざけ	0.4	0.05	0.01	18	43	0	0	24	0	0	(0)	(0)	24	23.0	0.4	0	0	0	(0)	0.14	0.15	7.1	11.5	0.58	6.9	11	0.95	11.1	1	1.8	-	切り身（魚体全体から調理する場合、廃棄率：20 %、廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
（さば類）																																
たいせいようさば																																別名：ノルウェーさば
生	0.9	0.06	0.01	69	45	0	0	44	0	0	0	0	44	10.0	0.7	0	0	0	(0)	0.14	0.35	6.5	10.0	0.35	8.1	12	0.72	6.6	1	0.3	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：35 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
水煮	1.0	0.07	0.01	67	45	0	0	42	0	0	0	0	42	6.6	0.6	0	0	0	(0)	0.19	0.34	5.3	9.0	0.28	12.1	13	0.72	8.2	Tr	0.2	-	切り身
焼き	1.1	0.09	0.01	89	59	0	0	63	0	0	0	0	63	10.5	0.8	0	0	0	(0)	0.22	0.38	7.6	11.6	0.33	8.8	16	0.93	10.0	Tr	0.3	-	切り身
加工品																																
塩さば	0.6	0.07	0.02	110	78	1	0	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	11.0	0.5	0	0	0	(0)	0.16	0.59	12.0	17.2	0.41	7.1	10	0.59	5.9	(0)	1.8	-	切り身
開き干し	1.0	0.09	-	110	110	0	0	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	12.0	2.4	0	0	0	(0)	0.13	0.59	8.5	12.2	0.42	10.6	11	0.63	8.9	0	1.7	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
しめさば	0.4	0.18	0.01	430	73	1	Tr	14	0	0	(0)	(0)	14	8.0	0.5	0	0	0	(0)	0.13	0.28	7.7	12.0	0.36	11.4	4	0.71	7.6	Tr	1.6	-	
さんま																																別名：さいら
皮つき、生	0.8	0.12	0.02	22	32	2	1	16	0	0	0	0	16	15.7	1.7	0	0	0	1	0.01	0.28	7.4	11.1	0.54	16.2	15	0.74	7.4	Tr	0.4	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：35 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
皮なし、刺身	0.6	0.13	0.01	30	25	Tr	-	26	(0)	(0)	(0)	(0)	26	11.2	2.6	0	Tr	0	-	0	0.32	7.9	11.4	0.58	15.2	12	0.57	8.4	1	0.3	-	
皮つき、焼き	0.9	0.15	0.03	25	45	1	1	11	0	0	0	0	11	13.0	1.0	0	0	0	Tr	Tr	0.30	9.8	14.3	0.42	16.3	17	0.93	9.4	0	0.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（第1章表13参照） 魚体全体を焼いたもの(第1章表13参照)
（たい類）																																
ちだい																																
生	0.4	0.03	0.01	24	43	Tr	0	21	(0)	0	(0)	(0)	21	2.0	1.3	0	0	0	(0)	0.03	0.10	4.7	8.5	0.33	3.0	3	0.49	4.3	2	0.2	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：55 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）

食品番号	索引番号＊	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	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
		可食部100g当たり	%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		（たら類）																								
		すけとうだら																								
10199	1246	生	0	83	348	81.6	17.4	13.9	1.0	0.5	0.12	0.08	0.27	76	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.1	100	350	13	24	180	0.2
		まだら																								
10210	1258	でんぶ、しょうゆ入り	0	278	1162	26.9	25.5	(20.1)	1.1	0.7	0.17	0.15	0.31	130	41.5	-	(0)	(0)	(0)	5.0	1600	120	260	31	220	1.3
		はたはた																								
10228	1276	生	0	113	473	78.8	14.1	12.5	5.7	4.4	0.92	1.95	1.35	100	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.4	180	250	60	18	120	0.5
10229	1277	生干し	50	167	699	71.1	16.7	14.4	10.3	9.2	2.01	3.78	3.04	130	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.9	510	240	17	23	180	0.3
		（まぐろ類）																								
		きはだ																								
10252	1302	生	0	112	467	74.0	24.3	20.2	1.0	0.6	0.21	0.12	0.25	37	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	43	450	5	37	290	2.0
		びんなが																								
10255	1305	生	0	117	490	71.8	26.0	21.1	0.7	0.6	0.15	0.19	0.23	49	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	38	440	9	41	310	0.9
		みなみまぐろ																								
10256	1306	赤身、生	0	95	399	77.0	21.6	16.5	0.4	0.2	0.06	0.05	0.09	52	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	43	400	5	27	240	1.8
10257	1307	脂身、生	0	352	1473	50.3	20.3	16.3	28.3	25.4	6.06	10.62	7.68	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.0	44	280	9	29	210	0.6
		めばち																								
10425		赤身、生	0	130	543	72.2	25.4	21.4	2.3	1.7	0.49	0.54	0.57	41	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.3	39	440	3	35	270	0.9
10426		脂身、生	0	173	724	67.8	23.9	19.6	7.5	6.8	1.78	2.63	2.07	52	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.2	100	400	4	31	240	0.7
		＜貝類＞																								
		あわび																								
10427		くろあわび、生	55	83	347	79.5	14.3	10.9	0.8	0.3	0.09	0.06	0.11	110	3.6	3.7	(0)	(0)	(0)	1.7	430	160	25	69	82	2.2
10428		まだかあわび、生	55	79	329	80.0	14.6	-	0.4	0.1	0.04	0.03	0.05	100	3.3	-	(0)	(0)	(0)	1.5	330	250	21	58	130	1.8
10429		めがいあわび、生	55	82	345	80.1	12.2	8.6	0.3	0.1	0.04	0.03	0.05	110	6.8	-	(0)	(0)	(0)	1.4	320	230	19	50	110	0.7
		いがい																								
10289	1340	生	60	72	300	82.9	10.3	7.3	1.6	0.8	0.24	0.12	0.39	47	3.2	3.1	(0)	(0)	(0)	2.2	540	230	43	73	160	3.5
		かき																								
10292	1343	養殖、生	75	70	294	85.0	6.9	4.8	2.2	1.3	0.41	0.21	0.60	38	4.9	2.5	(0)	(0)	(0)	2.1	460	190	84	65	100	2.1
10293	1344	養殖、水煮	0	105	440	78.7	9.9	7.1	3.6	2.2	0.64	0.34	1.13	60	7.1	7.1	(0)	(0)	(0)	1.7	350	180	59	42	140	2.9
10430		養殖、フライ	0	262	1095	46.6	7.6	5.4	11.1	10.0	1.01	5.45	3.09	36	32.9	15.6	-	-	-	1.8	380	180	67	53	110	1.8
		（はまぐり類）																								
		ちょうせんはまぐり																								
10310	1362	生	60	47	199	88.1	6.5	4.5	1.0	0.5	0.18	0.10	0.23	27	2.7	1.3	(0)	(0)	(0)	2.3	510	170	160	69	94	5.1
		＜えび・かに類＞																								
		（えび類）																								
		あまえび																								
10319	1371	生	65	98	408	78.2	19.8	14.9	1.5	0.7	0.17	0.21	0.34	130	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.6	300	310	50	42	240	0.1
		さくらえび																								
10431		生	0	89	373	78.9	16.6	11.8	2.0	1.2	0.34	0.33	0.45	200	0.1	-	-	-	-	3.1	270	310	630	69	330	0.3

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	g	g	
																																別名：すけそう、すけそうだら、すけとう
10199	0.5	0.03	0	160	25	0	0	10	0	0	0	0	10	0.5	0.9	0	0	0	0	0.05	0.11	1.4	4.4	0.09	2.9	12	0.20	2.5	1	0.3	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：65 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
																																別名：たら
10210	1.0	0.44	0.19	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.5	0.8	0	0	0	(0)	0.04	0.08	1.9	(6.1)	0.04	0.4	16	0.15	-	(0)	4.2	-	別名：茶でんぶ、しょうゆでんぶ 試料：しょうゆ添加品
10228	0.6	0.06	-	32	37	Tr	0	20	-	-	-	(0)	20	2.0	2.2	0	0	0	(0)	0.02	0.14	3.0	5.6	0.08	1.7	7	0.50	3.3	0	0.5	-	三枚におろしたもの（魚体全体から調理する場合、廃棄率：60 %、廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等）
10229	0.8	0.04	0.01	37	37	1	0	22	0	0	0	0	22	1.0	2.8	0	0	0	(0)	0.05	0.05	0.9	3.9	0.08	3.5	11	0.50	3.6	3	1.3	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
																																別名：きはだまぐろ、きわだ
10252	0.5	0.06	0.01	14	74	1	0	2	Tr	Tr	-	Tr	2	6.0	0.4	0	0	0	(0)	0.15	0.09	17.5	22.0	0.64	5.8	5	0.36	1.4	0	0.1	-	切り身（皮なし）
																																別名：びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ
10255	0.5	0.05	0.01	12	71	1	0	4	0	0	-	0	4	7.0	0.7	0	0	0	(0)	0.13	0.10	20.7	26.0	0.94	2.8	4	0.31	1.2	1	0.1	-	切り身（皮なし）
																																別名：インドまぐろ
10256	0.4	0.04	0.01	5	73	0	0	6	0	0	0	0	6	4.0	1.0	0	0	0	(0)	0.03	0.05	11.0	15.2	1.08	2.2	5	0.30	2.2	Tr	0.1	-	切り身（皮なし）
10257	0.4	0.05	0.01	38	120	1	0	34	0	0	0	0	34	5.0	1.5	0	0	0	(0)	0.10	0.06	10.8	14.7	1.00	1.5	4	0.29	4.4	5	0.1	-	別名：とろ 切り身（皮なし）
																																別名：ばちまぐろ、めばちまぐろ
10425	0.4	0.03	Tr	18	75	Tr	0	17	0	0	0	0	17	3.6	0.9	0	0	0	Tr	0.09	0.05	15.0	20.3	0.76	1.4	5	0.15	1.5	1	0.1	-	切り身（皮なし）
10426	0.4	0.03	Tr	42	74	Tr	0	37	0	Tr	0	Tr	37	8.1	2.0	0	Tr	0	1	0.07	0.05	13.1	17.8	0.80	1.0	5	0.17	1.5	1	0.3	-	別名：とろ 切り身（皮なし）
10427	-	-	0.01	200	8	6	15	0	0	17	-	17	1	(0)	0.3	0	0	0	-	0.15	0.09	0.8	2.6	0.02	0.4	20	2.44	1.2	1	1.1	-	廃棄部位：貝殻及び内蔵 有機酸：0.1 g
10428	-	-	0.01	190	8	5	14	0	0	28	-	28	2	(0)	1.1	0	0	0	-	0.02	0.10	1.5	3.9	0.02	0.4	22	2.05	1.1	2	0.8	-	廃棄部位：貝殻及び内蔵
10429	-	-	0.01	190	8	5	14	0	0	9	-	9	1	(0)	0.3	0	0	0	-	0.16	0.09	1.1	2.5	0.02	0.4	29	1.71	1.1	1	0.8	-	廃棄部位：貝殻及び内蔵
																																別名：ムール貝
10289	1.0	0.05	0.86	65	37	5	9	34	-	-	-	Tr	34	(0)	1.1	0	0	0	Tr	0.01	0.37	1.4	3.7	0.02	10.3	42	0.63	6.4	5	1.4	-	廃棄部位：貝殻、足糸等 有機酸：Tr
																																試料：まがき
10292	14.5	1.04	0.39	67	46	3	4	24	1	6	0	6	24	0.1	1.3	0	Tr	0	0	0.07	0.14	1.5	2.6	0.07	23.1	39	0.54	4.8	3	1.2	-	廃棄部位：貝殻 有機酸：0.1 g
10293	18.3	1.44	0.37	71	62	4	5	42	1	10	0	11	43	0.1	2.9	0	Tr	0	Tr	0.07	0.15	1.6	3.2	0.07	24.0	31	0.41	7.4	3	0.9	-	むき身 有機酸：0.1 g
10430	11.9	0.87	0.37	50	44	3	6	18	1	11	0	12	19	0.1	3.1	0.1	4.0	0.2	21	0.07	0.16	1.4	2.6	0.07	30.0	33	0.39	4.4	2	1.0	-	むき身 増加した脂質量、衣等の割合：第1章表14参照 有機酸：0.1 g
10310	1.2	0.11	0.22	27	21	4	6	3	4	28	0	30	6	(0)	0.5	0	0	0	0	0.13	0.12	1.2	2.2	0.07	19.1	21	0.57	12.9	1	1.3	-	廃棄部位：貝殻 有機酸：0.1 g
																																別名：ほっこくあかえび（標準和名）
10319	1.0	0.44	0.02	18	33	Tr	1	3	0	0	0	0	3	(0)	3.4	0	0	0	(0)	0.02	0.03	1.1	4.4	0.04	2.4	25	0.21	2.1	Tr	0.8	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10431	1.3	0.90	0.05	110	64	1	3	1	Tr	6	0	6	2	0.1	2.3	0	Tr	0	0	0.10	0.08	2.3	5.1	0.10	4.5	94	0.29	5.2	1	0.7	-	殻付き

食品番号	索引番号＊	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	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	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
			%	kcal	kJ	(…… g ……)								mg	(…… g ……)						(…… mg ……)					
		（かに類）																								
		たらばがに																								
10338	1392	生	70	**64**	**267**	84.7	13.0	**9.9**	**0.9**	**0.5**	**0.09**	**0.12**	**0.25**	34	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.8	340	280	51	41	220	0.3
10339	1393	ゆで	60	**89**	**372**	80.0	17.5	**14.0**	**1.5**	**0.8**	**0.14**	**0.22**	**0.42**	53	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.7	310	230	48	51	190	0.2
		＜いか・たこ類＞																								
		（いか類）																								
		あかいか																								
10342	1396	生	25	**90**	**375**	79.3	17.9	**13.1**	**1.5**	**0.8**	**0.21**	0.07	**0.45**	280	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.4	200	330	12	46	280	0.1
		こういか																								
10344	1398	生	35	**75**	**315**	83.4	14.9	10.4	**1.3**	**0.6**	**0.19**	**0.05**	**0.33**	210	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	280	220	17	48	170	0.1
		（たこ類）																								
		みずだこ																								
10432		生	**20**	**66**	**274**	**83.5**	**13.4**	**9.2**	**0.9**	**0.4**	**0.09**	**0.04**	**0.23**	**100**	**0.1**	**-**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**1.8**	**430**	**270**	**19**	**60**	**150**	**0.1**
		肉類																								
		＜畜肉類＞																								
		うし																								
		［加工品］																								
11104	1577	ローストビーフ	0	196	820	64.0	21.7	**18.5**	11.7	10.7	4.28	5.51	0.40	70	0.9	**1.4**	(0)	(0)	(0)	1.7	310	260	6	24	200	2.3
11105	1578	コンビーフ缶詰	0	203	849	63.4	19.8	**17.7**	13.0	12.6	6.35	5.39	0.32	68	1.7	**1.0**	(0)	(0)	(0)	2.1	690	110	15	13	120	3.5
11106	1579	味付け缶詰	0	156	653	64.3	19.2	**17.0**	4.4	4.1	1.83	1.95	0.16	48	9.9	**12.9**	(0)	(0)	(0)	2.2	720	180	8	16	110	3.4
11107	1580	ビーフジャーキー	0	315	1318	24.4	54.8	**46.5**	7.8	5.8	2.11	2.70	0.69	150	6.4	**9.6**	(0)	(0)	(0)	6.6	1900	760	13	54	420	6.4
11108	1581	スモークタン	0	283	1184	55.9	18.1	**15.6**	23.0	21.0	8.97	10.19	0.94	120	0.9	**1.2**	(0)	(0)	(0)	2.1	630	190	6	16	150	2.6
		しか																								
		にほんじか																								
11275	1588	赤肉、生	0	**140**	**588**	71.4	**23.9**	**21.6**	**4.0**	**3.0**	**1.41**	**1.06**	**0.42**	59	**0.3**	**-**	(0)	(0)	(0)	**1.2**	**55**	**390**	4	**27**	**230**	**3.9**
11294		えぞしか、赤肉、生	**0**	**147**	**617**	**71.4**	**22.6**	**20.3**	**5.2**	**4.5**	**2.08**	**1.83**	**0.34**	**59**	**0.6**	**-**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**1.1**	**52**	**350**	**4**	**26**	**210**	**3.4**
11295		ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生	**0**	**120**	**500**	**74.4**	**22.6**	**18.1**	**2.5**	**1.8**	**0.77**	**0.62**	**0.36**	**52**	**0.1**	**-**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**1.1**	**51**	**380**	**3**	**26**	**220**	**3.9**
		ぶた																								
		［ハム類］																								
11174	1653	骨付きハム	10	219	916	62.9	16.7	**14.1**	16.6	14.4	5.15	6.89	1.70	64	0.8	**0.9**	(0)	(0)	(0)	3.0	970	200	6	19	210	0.7
11175	1654	ボンレスハム	0	118	494	72.0	18.7	**15.5**	4.0	3.4	1.18	1.49	0.56	49	1.8	**1.2**	(0)	(0)	(0)	3.5	1100	260	8	20	340	0.7
11176	1655	ロースハム	0	196	820	65.0	16.5	**13.8**	13.9	12.6	4.99	5.67	1.38	40	1.3	**1.1**	(0)	(0)	(0)	3.3	1000	260	10	19	340	0.5
11177	1656	ショルダーハム	0	231	967	62.7	16.1	**13.6**	18.2	16.2	5.91	7.40	2.21	56	0.6	**1.1**	(0)	(0)	(0)	2.4	640	290	7	19	270	1.0
		生ハム																								
11181	1657	促成	0	247	1033	55.0	24.0	**20.2**	16.6	16.0	6.47	6.91	1.92	78	0.5	**3.4**	(0)	(0)	(0)	3.9	1100	470	6	27	200	0.7
11182	1658	長期熟成	0	268	1121	49.5	25.7	**21.5**	18.4	18.0	6.51	8.92	1.75	98	0	**0.1**	(0)	(0)	(0)	6.4	2200	480	11	25	200	1.2
		［プレスハム類］																								
11178	1659	プレスハム	0	118	494	73.3	15.4	**12.6**	4.5	3.7	1.51	1.56	0.44	43	3.9	**4.9**	(0)	(0)	(0)	2.9	930	150	8	13	260	1.2
11180	1660	チョップドハム	0	135	565	68.0	11.7	**9.9**	4.2	3.6	1.14	1.56	0.78	39	12.7	**8.8**	(0)	(0)	(0)	3.4	1000	290	15	17	260	0.8

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
	(…… mg ……)			(…… μg ……)											(…… mg ……)				μg	(…… mg ……)					(… μg …)		mg	μg	mg	g	g	
10338	3.2	0.43	0.03	**43**	**25**	**1**	**1**	0	0	7	0	7	1	(0)	1.9	0	0	0	(0)	0.05	0.07	2.1	**4.3**	0.14	5.8	21	0.65	**4.9**	1	0.9	-	廃棄部位：殻、内臓等
10339	4.2	0.41	0.04	**62**	**35**	**1**	**2**	0	0	8	0	8	1	(0)	3.0	0	0	0	(0)	0.07	0.06	1.8	**5.1**	0.13	9.9	15	0.48	**5.4**	Tr	0.8	-	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの
																																	別名：ばかいか、むらさきいか
10342	1.2	0.21	0.02	5	28	1	1	4	0	0	0	0	4	(0)	2.2	0	0	0	(0)	0.01	0.02	2.1	**4.7**	0.10	2.3	2	0.31	4.0	1	0.5	-	廃棄部位：内臓等
																																	別名：すみいか
10344	1.5	0.45	0.02	4	23	0	0	5	Tr	Tr	-	Tr	5	(0)	2.2	Tr	Tr	Tr	(0)	0.03	0.05	1.3	3.3	0.06	1.4	3	0.52	1.6	1	0.7	-	廃棄部位：内臓等
10432	**1.6**	**0.64**	**0.04**	**8**	**46**	**0**	**1**	**4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**4**	**0.1**	**1.1**	**0**	**0**	**0**	**Tr**	**0.04**	**0.05**	**1.9**	**3.7**	**0.05**	**0.8**	**6**	**0.43**	**2.4**	**1**	**1.1**	**-**	廃棄部位：頭部、内臓
11104	4.1	0.10	0.01	**1**	**15**	**1**	**1**	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0.1	0.3	0	0	0	4	0.08	0.25	6.3	**10.8**	0.47	1.6	9	0.98	**2.1**	0	0.8	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.7 g
11105	4.1	0.11	0.04	**9**	**10**	**4**	**1**	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0	0.8	0	0.3	0.2	5	0.02	0.14	7.6	**11.5**	0.04	1.3	5	0.20	**1.6**	0	1.8	-	有機酸：0.3 g
11106	4.0	0.09	0.09	**2**	**11**	**2**	**3**	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0	0.7	0	0	0	3	0.33	0.19	2.4	**6.0**	0.06	1.4	8	0.22	**1.5**	0	1.8	-	試料：大和煮缶詰 液汁を含んだもの（液汁36 %） 有機酸：0.3 g
11107	8.8	0.25	0.13	**5**	**38**	**11**	**3**	5	-	-	-	(0)	5	0.3	2.2	0	0.2	0.1	8	0.13	0.45	11.8	**23.2**	0.85	3.5	12	1.25	**4.5**	1	4.8	-	ビタミンE及びビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：1.6 g
11108	4.2	0.12	0.02	**3**	**18**	**2**	**3**	18	-	-	-	(0)	18	0.3	0.6	0	0.1	0	16	0.08	0.27	3.4	**6.9**	0.13	4.7	4	1.12	**4.5**	1	1.6	-	ビタミンE及びビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.5 g
11275	**2.9**	**0.15**	**0.02**	1	**7**	0	0	**4**	0	0	0	0	**4**	0	**0.8**	0	0	0	**1**	**0.20**	**0.35**	**6.9**	**11.8**	**0.60**	1.3	4	**0.76**	**2.2**	1	0.1	-	試料：えぞしか、ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか 有機酸：0.5 g
11294	**2.8**	**0.14**	**0.01**	**1**	**6**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5**	**0**	**0.6**	**0**	**0**	**0**	**Tr**	**0.21**	**0.32**	**7.9**	**12.6**	**0.55**	**1.3**	**4**	**0.75**	**2.1**	**1**	**0.1**	-	試料：えぞしか
11295	**2.7**	**0.15**	**0.02**	**Tr**	**6**	**Tr**	**0**	**3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**3**	**0**	**0.8**	**0**	**0**	**0**	**2**	**0.18**	**0.34**	**5.2**	**10.0**	**0.58**	**1.1**	**3**	**0.70**	**2.0**	**1**	**0.1**	-	試料：ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか 有機酸：0.5 g
11174	1.6	0.05	0.01	**1**	**24**	**6**	**1**	4	-	-	-	(0)	4	0.5	0.2	Tr	Tr	Tr	4	0.24	0.24	3.5	**6.9**	0.25	1.1	Tr	0.66	**3.9**	39	2.5	-	廃棄部位：皮及び骨 ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.4 g
11175	1.6	0.07	0.01	**1**	**19**	**4**	**1**	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.6	0.2	0	Tr	Tr	2	0.90	0.28	6.5	**10.3**	0.24	1.3	1	0.70	**2.1**	49	2.8	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.5 g
11176	1.1	0.07	-	**1**	**16**	**4**	**1**	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.6	0.3	0	0	0	3	0.60	0.12	6.6	**10.0**	0.23	0.4	2	0.57	**3.4**	50	2.5	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.3 g
11177	2.0	0.09	0.02	**1**	**17**	**1**	**1**	4	-	-	-	(0)	4	0.2	0.3	0	0.1	Tr	2	0.70	0.35	5.7	**8.9**	0.27	1.9	2	0.92	**3.9**	55	1.6	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.3 g
11181	2.2	0.08	0.02	**180**	**19**	**1**	**1**	5	-	-	-	(0)	5	0.3	0.3	0	0.1	0	7	0.92	0.18	9.9	**14.6**	0.43	0.4	3	1.36	**3.3**	18	2.8	-	ラックスハムを含む ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む ヨウ素：第3章参照 。有機酸：1.1 g
11182	3.0	0.11	0.03	**1**	**28**	**1**	**1**	5	-	-	-	(0)	5	0.8	0.3	0	0	0	12	0.90	0.27	7.6	**12.5**	0.52	0.6	2	1.81	**5.6**	Tr	5.6	-	プロシュートを含む。有機酸：0.7 g
11178	1.5	0.09	0.03	**41**	**21**	**5**	**3**	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.3	0.3	0	0.1	0.1	3	0.55	0.18	3.8	**7.0**	0.14	1.8	3	0.50	**2.0**	43	2.4	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.5 g
11180	1.5	0.06	0.03	**100**	**14**	**16**	**6**	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.3	0.2	Tr	0.6	0.2	6	0.17	0.20	1.8	**4.2**	0.16	0.8	2	0.50	**3.5**	32	2.5	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む ヨウ素：第3章参照。有機酸：0.3 g

本表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号＊	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	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	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
		可食部100g当たり																			無機質					
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		［ベーコン類］																								
11183	1661	ベーコン	0	405	1695	45.0	12.9	**11.0**	39.1	38.1	14.81	18.00	3.57	50	0.3	**2.7**	(0)	(0)	(0)	2.7	800	210	6	18	230	0.6
11184	1662	ロースベーコン	0	211	883	62.5	16.8	**14.3**	14.6	12.8	4.92	5.11	2.20	50	3.2	**1.3**	(0)	(0)	(0)	2.9	870	260	6	19	270	0.5
11185	1663	ショルダーベーコン	0	186	778	65.4	17.2	**15.9**	11.9	10.4	3.85	4.87	1.21	51	2.5	**1.6**	(0)	(0)	(0)	3.0	940	240	12	17	290	0.8
		［ソーセージ類］																								
11186	1664	ウインナーソーセージ	0	321	1343	53.0	13.2	**11.5**	28.5	27.5	10.11	12.65	3.57	57	3.0	**3.3**	(0)	(0)	(0)	2.3	730	180	7	13	190	0.8
11187	1665	セミドライソーセージ	0	**347**	**1451**	**46.8**	**16.9**	**14.3**	29.7	28.9	11.16	12.91	3.54	**81**	**2.9**	**3.9**	(0)	(0)	(0)	**3.7**	**1200**	**240**	**34**	17	**210**	**2.2**
11188	1666	ドライソーセージ	0	**495**	**2069**	**23.5**	**26.7**	**22.6**	**42.0**	40.8	16.00	18.43	4.59	**95**	**2.6**	**3.5**	(0)	(0)	(0)	**5.3**	**1700**	**430**	**27**	22	**250**	**2.6**
11189	1667	フランクフルトソーセージ	0	298	1247	54.0	12.7	**10.8**	24.7	24.2	8.78	11.26	3.07	59	6.2	**4.9**	(0)	(0)	(0)	2.4	740	200	12	13	170	0.9
11190	1668	ボロニアソーセージ	0	251	1050	60.9	12.5	**10.8**	21.0	20.5	7.70	9.51	2.39	64	2.9	**3.2**	(0)	(0)	(0)	2.7	830	180	9	13	210	1.0
11191	1669	リオナソーセージ	0	192	803	65.2	14.9	**13.1**	13.1	12.4	4.55	5.43	1.83	49	3.7	**1.6**	(0)	(0)	(0)	3.1	910	200	13	16	240	1.0
11192	1670	レバーソーセージ	0	368	1540	47.7	14.7	**12.5**	33.5	24.7	9.43	10.90	3.31	86	1.9	**2.0**	(0)	(0)	(0)	2.2	650	150	16	14	200	3.2
11193	1671	混合ソーセージ	0	270	1130	58.2	11.8	**9.9**	22.7	16.6	6.75	7.24	1.89	39	4.7	**10.6**	(0)	(0)	(0)	2.6	850	110	17	13	190	1.3
11194	1672	生ソーセージ	0	279	1167	58.6	14.0	**12.0**	24.4	24.0	8.91	11.18	2.86	66	0.8	**0.6**	(0)	(0)	(0)	2.2	680	200	8	14	140	0.9
		［その他］																								
11195	1673	焼き豚	0	172	720	64.3	19.4	**15.9**	8.2	7.2	2.51	3.31	1.02	46	5.1	**4.9**	(0)	(0)	(0)	3.0	930	290	9	20	260	0.7
11196	1674	レバーペースト	0	378	1582	45.8	12.9	**10.8**	34.7	33.1	12.93	14.31	4.42	130	3.6	**2.9**	(0)	(0)	(0)	3.0	880	160	27	15	260	7.7
11197	1675	スモークレバー	0	198	828	57.6	29.6	**24.4**	7.7	4.5	1.86	0.80	1.65	480	2.6	**2.9**	(0)	(0)	(0)	2.5	690	280	8	24	380	19.8
		＜鳥肉類＞																								
		にわとり																								
		［その他］																								
11237	1731	焼き鳥缶詰	0	177	741	62.8	18.4	**15.2**	7.8	7.6	2.08	3.46	1.70	76	8.2	**11.1**	(0)	(0)	(0)	2.8	850	200	12	21	75	2.9
		卵類																								
		鶏卵																								
		全卵																								
12008	1748	加糖全卵	0	217	908	58.2	9.8	(8.4)	10.6	8.9	2.96	4.17	1.40	330	20.7	**22.8**	(0)	(0)	(0)	0.7	100	95	44	10	160	1.5
		卵黄																								
12012	1752	加糖卵黄	0	346	1448	42.0	12.1	(9.9)	23.9	20.0	6.53	8.99	3.63	820	20.7	**22.1**	(0)	(0)	(0)	1.3	38	80	110	12	400	2.0
		乳類																								
		＜牛乳及び乳製品＞																								
		（液状乳類）																								
		生乳																								
13001	1760	ジャージー種	0	80	335	85.9	3.6	(3.2)	5.1	4.9	3.37	1.09	0.18	17	4.7	**4.6**	(0)	(0)	(0)	0.7	55	140	130	13	110	0.1
13002	1761	ホルスタイン種	0	66	276	87.7	3.2	2.7	3.7	3.8	2.36	1.06	0.15	12	4.7	4.7	(0)	(0)	(0)	0.7	40	140	110	10	91	Tr
13003	1762	普通牛乳	0	67	280	87.4	3.3	2.9	3.8	3.5	2.33	0.87	0.12	12	4.8	4.7	(0)	(0)	(0)	0.7	41	150	110	10	93	0.02
		加工乳																								
13005	1764	低脂肪	0	46	192	88.8	3.8	3.3	1.0	1.0	0.67	0.23	0.03	6	5.5	5.1	(0)	(0)	(0)	0.9	60	190	130	14	90	0.1
		（粉乳類）																								
13011	1770	乳児用調製粉乳	0	514	2151	2.6	12.4	10.5	26.8	26.0	11.27	8.44	5.07	63	55.9	53.9	(0)	(0)	(0)	2.3	140	500	370	40	220	6.5

食品番号	索引番号＊	食品名	無機質 亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
		可食部100g当たり	無機質							ビタミン																								
			mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	g	g	
		［ベーコン類］																																
11183	1661	ベーコン	1.8	0.08	-	**60**	**15**	**2**	**1**	6	-	-	-	(0)	6	0.5	0.6	Tr	0	0	1	0.47	0.14	3.0	**5.5**	0.18	0.7	1	0.64	**6.3**	35	2.0	-	ばらを原料とするもの ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む ヨウ素：第3章参照 。有機酸：0.6 g
11184	1662	ロースベーコン	1.2	0.04	0.01	**2**	**23**	**1**	**1**	4	-	-	-	(0)	4	0.6	0.3	0	0.1	Tr	6	0.59	0.19	5.6	**9.0**	0.22	0.9	1	0.62	**2.9**	50	2.2	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.6 g
11185	1663	ショルダーベーコン	1.6	0.07	0.02	**130**	**28**	**2**	**4**	4	-	-	-	(0)	4	0.4	0.2	0	0.1	Tr	2	0.58	0.34	4.0	**7.9**	0.18	1.0	4	0.74	**3.4**	39	2.4	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む ヨウ素：第3章参照 。有機酸：0.7 g
		［ソーセージ類］																																
11186	1664	ウインナーソーセージ	1.4	0.07	-	**5**	**16**	**3**	**2**	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.5	0.3	Tr	0.1	0	1	0.26	0.13	3.6	**5.9**	0.10	1.1	1	0.72	**4.0**	10	1.9	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.2 g
11187	1665	セミドライソーセージ	**2.7**	0.12	0.08	**1**	**17**	**2**	**2**	**8**	-	-	-	(0)	**8**	**0.7**	0.8	0	0.1	0	**12**	**0.26**	**0.23**	**11.2**	**14.5**	0.20	1.3	4	**0.61**	**4.3**	**14**	**2.9**	-	ソフトサラミを含む ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.4 g
11188	1666	ドライソーセージ	**3.9**	0.12	**0.10**	**2**	**25**	**2**	**3**	**3**	-	-	-	(0)	**3**	0.5	1.1	**0**	0.1	Tr	11	**0.64**	**0.39**	**6.7**	**11.7**	0.24	1.6	4	**0.85**	**6.2**	**3**	**4.4**	-	サラミを含む ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.8 g
11189	1667	フランクフルトソーセージ	1.8	0.08	0.05	**36**	**15**	**4**	**4**	5	-	-	-	(0)	5	0.4	0.4	Tr	0.1	0	6	0.21	0.13	2.1	**4.6**	0.15	0.4	2	0.61	**4.3**	10	1.9	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.4 g
11190	1668	ボロニアソーセージ	1.5	0.10	0.05	**3**	**13**	**2**	**3**	5	-	-	-	(0)	5	0.3	0.4	Tr	0.1	0	5	0.20	0.13	2.4	**4.8**	0.15	0.4	4	0.88	**3.8**	10	2.1	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.3 g
11191	1669	リオナソーセージ	1.7	0.11	0.06	**9**	**13**	**1**	**2**	4	0	0	0	0	4	0.4	0.4	0	0.1	0	4	0.33	0.14	3.1	**5.9**	0.20	0.4	5	0.68	**3.1**	43	2.3	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.2 g
11192	1670	レバーソーセージ	2.2	0.14	0.16	**6**	**36**	**13**	**60**	2800	-	-	-	(0)	2800	0.5	0.4	Tr	0.1	Tr	4	0.23	1.42	6.5	**9.8**	0.16	4.7	15	1.36	**34.1**	5	1.7	-	有機酸：0.2 g
11193	1671	混合ソーセージ	1.4	0.10	0.12	**2**	**17**	**2**	**4**	3	-	-	-	(0)	3	1.2	0.3	Tr	0.1	Tr	6	0.12	0.10	1.8	**3.9**	0.08	1.0	9	0.42	**2.5**	35	2.2	-	ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.3 g
11194	1672	生ソーセージ	1.7	0.08	0.06	**1**	**18**	**5**	**1**	12	-	-	-	(0)	12	0.7	0.4	Tr	0	0	4	0.51	0.14	3.3	**5.8**	0.25	0.4	1	0.74	**3.8**	2	1.7	-	別名：フレッシュソーセージ。有機酸：0.3 g
		［その他］																																
11195	1673	焼き豚	1.3	0.06	0.04	**6**	**17**	**2**	**5**	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0.6	0.3	0	0.3	0.1	6	0.85	0.20	13.5	**17.3**	0.20	1.2	3	0.64	**3.3**	20	2.4	-	原料：蒸し焼きしたもの ビタミンC：酸化防止用として添加された食品を含む 有機酸：0.7 g
11196	1674	レバーペースト	2.9	0.33	0.26	**3**	**28**	**3**	**48**	4300	-	-	-	Tr	4300	0.3	0.4	Tr	0.4	0.2	6	0.18	1.45	6.8	**9.5**	0.23	7.8	140	2.35	**28.7**	3	2.2	-	有機酸：0.1 g
11197	1675	スモークレバー	8.7	0.92	0.30	**4**	**81**	**1**	**190**	17000	-	-	-	(0)	17000	0.9	0.6	0	0	0	1	0.29	5.17	17.8	**25.9**	0.66	24.4	310	7.28	**132.9**	10	1.8	-	有機酸：0.1 g
		＜鳥肉類＞																																
		にわとり																																
		［その他］																																
11237	1731	焼き鳥缶詰	1.6	0.08	0.07	**1**	**15**	**3**	**4**	60	-	-	-	(0)	60	0	0.3	0	0	0	21	0.01	0.18	3.1	**6.5**	0.08	0.4	7	0.65	**3.3**	(0)	2.2	-	液汁を含んだもの（液汁 33 %） 有機酸：0.3 g
		卵類																																
		鶏卵																																
		全卵																																
12008	1748	加糖全卵	1.0	0.04	0.02	**44**	**18**	**0**	**7**	130	0	3	27	17	130	0.6	0.9	0	0.5	0	8	0.06	0.38	0.1	(2.4)	0.06	0.6	61	1.33	**19.3**	(0)	0.3	-	試料：冷凍品 しょ糖：21.4 g
		卵黄																																
12012	1752	加糖卵黄	1.2	0.05	0.05	**50**	**34**	**1**	**19**	390	0	3	55	31	400	2.0	3.3	Tr	1.6	0	16	0.42	0.82	Tr	(2.6)	0.15	1.6	99	1.85	**36.0**	(0)	0.1	-	試料：冷凍品 しょ糖：20.9 g
		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	0.4	0.01	Tr	21	4	0	5	50	-	-	-	6	51	0.1	0.1	0	Tr	0	1	0.02	0.21	0.1	(0.9)	0.03	0.4	3	0.24	2.0	1	0.1	-	(100 g：96.9 mL、100 mL：103.2 g) 有機酸：0.2 g
13002	1761	ホルスタイン種	0.4	Tr	Tr	14	3	0	4	37	-	-	-	6	37	Tr	0.1	0	0	0	1	0.04	0.15	0.1	0.8	0.03	0.3	5	0.53	2.4	1	0.1	-	(100 g：96.9 mL、100 mL：103.2 g) 有機酸：0.1 g
13003	1762	普通牛乳	0.4	0.01	Tr	16	3	0	4	38	0	6	0	6	38	0.3	0.1	0	0	0	2	0.04	0.15	0.1	0.9	0.03	0.3	5	0.55	1.8	1	0.1	-	(100 g：96.9 mL、100 mL：103.2 g) 鉄：Trであるが、利用上の便宜のため小数第2位まで記載 ビタミンD：ビタミンD活性代謝物を含む（ビタミンD活性代謝物を含まない場合：Tr） 有機酸：0.2 g
		加工乳																																
13005	1764	低脂肪	0.4	0.01	0.01	**19**	**3**	**0**	**4**	13	-	-	-	Tr	13	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.04	0.18	0.1	1.0	0.04	0.4	Tr	0.52	**2.0**	Tr	0.2	-	(100 g：96.4 mL、100 mL：103.7 g) 有機酸：0.2 g
		（粉乳類）																																
13011	1770	乳児用調製粉乳	2.8	0.34	0.05	41	8	4	16	560	-	-	-	85	560	9.3	5.5	0	0	0	24	0.41	0.72	5.4	8.1	0.35	1.6	82	2.20	4.4	53	0.4	-	別名：育児用粉ミルク 育児用栄養強化品 有機酸：0.4 g

本表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号＊	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	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
		（クリーム類）																								
		コーヒーホワイトナー																								
13022	1781	液状、植物性脂肪	0	248	1038	68.4	4.3	(3.8)	24.8	24.6	5.70	17.18	0.61	3	1.8	(1.9)	(0)	(0)	(0)	0.7	160	45	21	2	130	0.1
13024	1783	粉末状、植物性脂肪	0	568	2377	3.0	2.8	(2.5)	38.3	34.7	32.79	0	0	1	53.1	-	(0)	(0)	(0)	2.8	710	220	120	1	600	0.1
		（発酵乳・乳酸菌飲料）																								
		ヨーグルト																								
13025	1784	全脂無糖	0	62	259	87.7	3.6	3.2	3.0	2.8	1.83	0.71	0.10	12	4.9	3.9	(0)	(0)	(0)	0.8	48	170	120	12	100	Tr
		乳酸菌飲料																								
13029	1790	殺菌乳製品	0	217	908	45.5	1.5	**1.3**	0.1	0.1	0.06	0.02	0.01	2	52.6	-	(0)	(0)	(0)	0.3	19	60	55	7	40	0.1
13030	1791	非乳製品	0	**43**	**179**	**89.3**	0.4	**0.3**	**0.1**	**0.1**	**0.04**	**0.02**	**0.03**	1	**10.0**	**9.3**	**0.2**	**0**	**0.2**	**0.1**	**10**	**44**	**16**	**3**	**13**	Tr
		（チーズ類）																								
		ナチュラルチーズ																								
13033	1794	カテージ	0	105	438	79.0	13.3	12.9	4.5	4.1	2.73	1.00	0.13	20	1.9	0.5	(0)	(0)	(0)	1.3	400	50	55	4	130	0.1
13035	1796	クリーム	0	346	1448	55.5	8.2	7.4	33.0	30.1	20.26	7.40	0.89	99	2.3	2.5	(0)	(0)	(0)	1.0	260	70	70	8	85	0.1
13037	1798	チェダー	0	423	1770	35.3	25.7	23.4	33.8	32.1	20.52	9.09	0.81	100	1.4	(0.4)	(0)	(0)	(0)	3.8	800	85	740	24	500	0.3
13040	1805	プロセスチーズ	0	339	1418	45.0	22.7	21.1	26.0	24.7	16.00	6.83	0.56	78	1.3	0.1	(0)	(0)	(0)	5.0	1100	60	630	19	730	0.3
		（アイスクリーム類）																								
		アイスクリーム																								
13042	1807	高脂肪	0	212	887	61.3	3.5	3.1	12.0	**10.8**	**7.12**	**2.79**	**0.34**	32	22.4	18.1	**0.1**	**Tr**	**0.1**	0.8	80	160	130	14	110	0.1
13043	1808	普通脂肪	0	180	753	63.9	3.9	**3.5**	8.0	7.7	4.64	2.32	0.36	53	23.2	**18.0**	**0.1**	**0**	**0.1**	1.0	110	190	140	13	120	0.1
		ラクトアイス																								
13045	1810	普通脂肪	0	224	937	60.4	3.1	2.7	13.6	14.1	9.11	3.67	0.62	21	22.2	20.9	**0.1**	**0**	**0.1**	0.7	61	150	95	12	93	0.1
		（その他）																								
13048	1813	カゼイン	0	378	1582	10.6	86.2	81.5	1.5	1.4	1.02	0.30	0.05	26	0	-	(0)	(0)	(0)	1.7	10	2	26	3	120	0.8
13050	1815	チーズホエーパウダー	0	362	1515	2.2	12.5	**10.1**	1.2	1.2	0.75	0.32	0.04	28	77.0	**74.7**	(0)	(0)	(0)	7.1	690	1800	620	130	690	0.4
		し好飲料類																								
		＜その他＞																								
16051	2041	昆布茶	0	**95**	**398**	1.4	**5.2**	**7.4**	**0.2**	-	-	-	-	**0**	**42.0**	**35.1**	**2.0**	**0.8**	**2.8**	**51.3**	**20000**	**580**	**88**	**51**	**14**	**0.5**
		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	0	**119**	**497**	**61.3**	1.0	**0.7**	0.1	**Tr**	**0.01**	**Tr**	**Tr**	-	**27.1**	**24.1**	0.3	0.2	0.5	**9.0**	3300	190	**59**	24	11	1.6
17002	2049	中濃ソース	0	**131**	**550**	**60.9**	0.8	**0.5**	0.1	**Tr**	**0.01**	**Tr**	**0.01**	-	**30.9**	**26.9**	0.5	0.5	1.0	6.3	2300	210	61	23	16	1.7
17085	2051	お好み焼きソース	0	**144**	**604**	**58.1**	**1.3**	**1.0**	**Tr**	**0**	**Tr**	**Tr**	**Tr**	**0**	**34.1**	**29.6**	**(0.4)**	**(0.6)**	**(0.9)**	5.7	**2200**	**190**	**38**	**18**	**17**	**0.7**
		（だし類）																								
17024	2078	鳥がらだし	0	**8**	**32**	**98.6**	**0.9**	**0.5**	**0.4**	**0.4**	**0.11**	**0.19**	**0.07**	**1**	Tr	-	(0)	(0)	(0)	**0.2**	**40**	**60**	**1**	**1**	**15**	**0.1**
		（調味ソース類）																								
17108	2102	冷やし中華のたれ	0	**114**	**479**	**67.1**	**2.1**	**1.9**	**1.2**	**1.1**	**0.16**	**0.45**	**0.47**	**0**	**23.1**	**19.5**	**(0)**	**(0)**	**(0)**	**5.6**	**2300**	**89**	**7**	**13**	**29**	**0.3**
17137		ぽん酢しょうゆ、市販品	0	**61**	**255**	**77.0**	**3.7**	**3.1**	**0**	-	-	-	-	0	**10.8**	**7.0**	**(0.2)**	**(0.1)**	**(0.3)**	**7.6**	**3100**	**180**	**16**	**25**	**60**	0.7

食品番号	索引番号＊	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	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
			mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	
		（クリーム類）																																
		コーヒーホワイトナー																																別名：コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム
13022	1781	液状、植物性脂肪	0.3	0.01	0.01	**2**	**2**	**1**	**1**	1	-	-	-	25	3	0	0	0	0	0	1	0	0.03	0	(0.8)	0	0	2	0.03	**0.3**	Tr	0.4	-	有機酸：Tr
13024	1783	粉末状、植物性脂肪	0.2	0.02	0.01	**Tr**	**Tr**	**1**	**1**	0	0	0	0	0	0	0	1.0	Tr	0.2	0	0	0	0.01	0	(0.5)	0	0	2	0	**Tr**	0	1.8	-	有機酸：0.7 g
		（発酵乳・乳酸菌飲料）																																
		ヨーグルト																																
13025	1784	全脂無糖	0.4	0.01	Tr	17	3	0	4	33	0	3	0	3	33	0	0.1	0	0	0	1	0.04	0.14	0.1	0.9	0.04	0.1	11	0.49	2.5	1	0.1	-	別名：プレーンヨーグルト 有機酸：0.9 g
		乳酸菌飲料																																
13029	1790	殺菌乳製品	0.2	0.01	0.01	**10**	**1**	**0**	**2**	(0)	-	-	-	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.02	0.08	0.1	0.4	Tr	Tr	Tr	0.09	**0.6**	0	0	-	無脂乳固形分3.0 %以上 希釈後飲用 (100 g：81.0 mL、100 mL：123.5 g) 有機酸：1.2 g
13030	1791	非乳製品	Tr	**0.01**	**0.02**	**2**	**0**	**1**	**1**	**1**	**0**	**1**	**Tr**	**1**	**1**	**0.1**	Tr	**0**	**0.1**	**0.1**	Tr	**0.01**	**0.01**	Tr	0.1	**0.01**	Tr	Tr	**0.05**	**0.4**	**5**	0	-	無脂乳固形分3.0 %未満 (100 g：95.9 mL、100 mL：104.3 g) 有機酸：0.3 g
		（チーズ類）																																
		ナチュラルチーズ																																
13033	1794	カテージ	0.5	0.03	-	**9**	**14**	**0**	**4**	35	-	-	-	20	37	0	0.1	0	0	0	2	0.02	0.15	0.1	3.2	0.03	1.0	21	0.48	**2.2**	(0)	1.0	-	クリーム入りを含む 酢酸：Tr 、有機酸：0.2 g
13035	1796	クリーム	0.7	0.01	0.01	**14**	**7**	**0**	**10**	240	-	-	-	170	250	0.2	1.2	0	0	0	12	0.03	0.22	0.1	2.1	0.03	0.1	11	0.42	**2.2**	(0)	0.7	-	有機酸：0.4 g
13037	1798	チェダー	4.0	0.07	-	20	12	0	7	310	-	-	-	210	330	0	1.6	0	0	0	12	0.04	0.45	0.1	5.5	0.07	1.9	32	0.43	2.7	(0)	2.0	-	有機酸：1.3 g
13040	1805	プロセスチーズ	3.2	0.08	-	**19**	**13**	**2**	**10**	240	-	-	-	230	260	Tr	1.1	0	0	0	2	0.03	0.38	0.1	5.0	0.01	3.2	27	0.14	**2.1**	0	2.8	-	有機酸：1.3 g
		（アイスクリーム類）																																
		アイスクリーム																																
13042	1807	高脂肪	0.5	0.01	-	13	4	0	7	100	-	-	-	45	100	0.1	0.2	0	Tr	0	5	0.06	0.18	0.1	0.8	0.03	0.4	Tr	0.72	2.6	Tr	0.2	-	乳固形分15.0 %以上、乳脂肪分12.0 %以上 試料：バニラアイスクリーム 有機酸：0.2 g
13043	1808	普通脂肪	0.4	0.01	0.01	**17**	**4**	**Tr**	**6**	55	-	-	-	30	58	0.1	0.2	Tr	0.1	Tr	3	0.06	0.20	0.1	**0.9**	0.02	0.2	Tr	0.50	**2.7**	Tr	0.3	-	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 有機酸：0.1 g
		ラクトアイス																																
13045	1810	普通脂肪	0.4	0.01	0.01	**19**	**3**	**0**	**3**	10	-	-	-	0	10	Tr	0.6	0	0.3	0.4	1	0.03	0.15	0.4	1.0	0.01	0.2	1	0.51	**1.7**	Tr	0.2	-	乳固形分3.0 %以上、主な脂質：植物性脂肪 有機酸：0.2 g
		（その他）																																
13048	1813	カゼイン	2.6	0.09	0.02	**7**	**40**	**1**	**14**	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	18.9	0.01	2.3	6	0.17	**2.4**	(0)	0	-	試料：酸カゼイン
13050	1815	チーズホエーパウダー	0.3	0.03	0.03	**80**	**7**	**1**	**47**	11	-	-	-	10	12	Tr	0	0	0	0	Tr	0.22	2.35	1.4	**4.8**	0.25	3.4	6	5.95	**22.7**	3	1.8	-	有機酸：2.7 g
		し好飲料類																																
		＜その他＞																																
16051	2041	昆布茶	**0.3**	**Tr**	**0.03**	**26000**	**2**	**13**	**1**	**0**	**0**	**30**	**1**	**31**	**3**	**0**	**Tr**	0	0	0	**13**	**0.01**	**0.02**	0.1	**0.1**	Tr	**0**	**11**	**0.01**	**0.5**	**6**	**51.3**	-	粉末製品 エネルギー：暫定値
		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	0.1	0.10	-	3	1	9	4	(0)	10	41	0	**47**	4	(0)	0.2	0.1	0	0	1	0.01	0.02	0.3	**0.3**	0.03	Tr	1	0.15	**6.5**	0	**8.5**	-	(100 g：83.7 ml、100 ml：119.5 g) 酢酸：1.5 g、有機酸：1.5 g
17002	2049	中濃ソース	0.1	0.18	0.23	3	1	7	3	(0)	5	85	0	87	7	(0)	0.5	0.1	Tr	0	2	0.02	0.04	0.4	**0.4**	0.04	Tr	1	0.18	5.8	(0)	5.8	-	酢酸：1.1 g、有機酸：1.3 g
17085	2051	お好み焼きソース	**0.1**	**0.09**	**0.20**	**19**	**1**	**4**	**4**	**0**	**1**	**25**	**1**	**26**	**2**	**0**	**0.2**	**0**	**Tr**	**0**	**1**	**0.01**	**0.01**	**0.3**	**0.3**	0.05	0.1	**2**	**0.07**	**2.8**	**0**	**5.7**	-	酢酸：0.7 g、有機酸：0.8 g
		（だし類）																																
17024	2078	鳥がらだし	Tr	0.01	0	**Tr**	**1**	**0**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1**	0	**Tr**	0	**Tr**	0	**2**	**0.01**	**0.04**	**1.1**	**1.1**	**0.02**	**0.1**	**2**	**0.31**	**0.5**	**Tr**	0.1	-	別名：鶏ガラスープ。試料：調理した液状だし
		（調味ソース類）																																
17108	2102	冷やし中華のたれ	**0.2**	Tr	**0.18**	**1**	**3**	**1**	**11**	**0**	**0**	**1**	**Tr**	**1**	**0**	**0**	**Tr**	**0**	**0.6**	**0**	0	**0.22**	**0.03**	**0.3**	**0.3**	**0.03**	Tr	**6**	**0.07**	**1.7**	0	**5.8**	-	別名：冷やし中華用スープ (100 g：87.6 ml、100 ml：114.1 g) 酢酸：0.9 g、有機酸：1.1 g
17137		ぽん酢しょうゆ、市販品	**0.3**	**0.01**	**0.36**	*	**3**	**2**	**18**	0	**0**	**Tr**	**1**	**1**	**0**	0	**Tr**	**0**	**0**	**0**	0	**0.02**	**0.05**	**0.7**	**0.7**	**0.06**	Tr	**17**	**0.17**	**3.1**	**Tr**	**7.8**	-	別名：ポン酢 *ヨウ素：第3章参照 (100 g：89.4 ml、100 ml：111.8 g) 酢酸：0.8 g 、有機酸：1.8 g

本表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号＊	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	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	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		（トマト加工品類）																								
17036	2114	トマトケチャップ	0	121	507	66.0	1.6	1.2	0.2	Tr	0.01	Tr	0.01	0	27.6	22.7	0.6	1.2	1.7	3.9	1200	380	16	18	35	0.5
		（ドレッシング類）																								
		マヨネーズ																								
17042	2122	全卵型	0	706	2953	16.6	1.4	1.3	76.0	72.5	6.07	39.82	23.51	55	3.6	2.1	(0)	(0)	(0)	1.9	730	13	8	2	29	0.3
17043	2123	卵黄型	0	686	2871	19.7	2.5	2.1	74.7	72.8	10.37	27.69	31.54	140	0.6	0.5	(0)	(0)	(0)	2.0	770	21	20	3	72	0.6
		（その他）																								
17138		料理酒	0	95	397	82.4	0.2	0.2	Tr	-	-	-	-	0	4.7	3.6	0	0	0	2.1	870	6	2	2	4	Tr

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	ナイアシン当量	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール	備考
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	
（トマト加工品類）																																
17036	0.2	0.09	0.11	1	4	4	9	0	1	510	0	510	43	0	2.0	Tr	0.1	0	0	0.06	0.04	1.5	1.7	0.11	Tr	13	0.30	5.2	8	3.1	-	酢酸：0.7 g、有機酸：1.2 g
（ドレッシング類）																																
マヨネーズ																																
全卵型	0.2	0.01	0.01	3	3	1	1	24	0	Tr	3	1	24	0.3	13.1	0.2	32.8	2.3	120	0.01	0.03	Tr	0.2	0.02	0.1	1	0.16	3.1	0	1.9	-	使用油：なたね油 、とうもろこし油、大豆油 酢酸：0.5 g、有機酸：0.5 g
卵黄型	0.5	0.02	0.02	9	8	1	2	53	0	1	6	3	54	0.6	10.7	0.7	40.6	10.4	140	0.03	0.07	Tr	0.5	0.05	0.4	3	0.43	7.2	0	2.0	-	使用油：大豆油を含む 酢酸：0.5 g、有機酸：0.5 g
（その他）																																
料理酒	Tr	Tr	0.04	Tr	0	2	2	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	Tr	Tr	0.01	0	Tr	0	0	0	2.2	10.6	(100 g：98.4 ml、100 ml：101.6 g) アルコール：13.6 容量%

＊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。