

炭水化物成分表 本表

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																
		穀類														
		おおむぎ														
		押麦														
01006	6	乾	12.7	72.4	65.4	Tr	0.1	Tr	0.3	0.1	0	(0)	65.8	-	-	歩留り:玄皮麦45~55%、玄稈麦55~65%
01170		めし	68.6	24.2	22.0	0	0	-	0	0	(0)	(0)	22.0	-	-	乾35 g相当量を含む
		こむぎ														
		[玄穀]														
		国産														
01012	12	普通	12.5	64.3	57.5	0.1	0	-	0.9	0.1	(0)	(0)	58.5	-	-	
		[小麦粉]														
		プレミックス粉														
01171	2175	天ぷら用、バター	65.5	(30.1)	(27.2)	(Tr)	-	-	(0.1)	(Tr)	-	-	(27.4)	-	-	天ぷら粉39、水61 01025 プレミックス粉天ぷら用から推計
		[マカロニ・スパゲッティ類]														
		マカロニ・スパゲッティ														
01063	63	乾	11.3	73.4	64.1	0.1	0.1	0	0.4	2.3	(0)	-	66.9	-	-	
01064	64	ゆで	60.0	31.3	27.9	Tr	Tr	-	0.1	0.5	(0)	-	28.5	-	-	1.5%食塩水でゆでた場合
		いも及びでん粉類														
		<いも類>														
		じゃがいも														別名: ばれいしょ(馬鈴薯)
02063		塊茎、皮つき、生	81.1	15.5	13.4	0.3	0.2	-	0.2	0	(0)	(0)	14.2	(0)	-	廃棄部位: 損傷部及び芽 ソルビトールは豪州成分表から推計
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	77.6	17.1	14.9	0.3	0.2	-	0.3	0	(0)	(0)	15.6	(0)	-	損傷部及び芽を除いたもの ソルビトールは豪州成分表から推計
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト (生を揚げたもの)	65.2	23.6	19.8	0.7	0.7	-	0.4	0	(0)	(0)	21.6	(0)	-	損傷部及び芽を除いたもの ソルビトールは豪州成分表から推計
02017	191	塊茎、皮なし、生	79.8	17.0	14.7	0.3	0.2	-	0.3	0	0	(0)	15.5	(0)	-	廃棄部位: 表層 ソルビトールは豪州成分表から推計
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	80.6	16.0	13.9	0.2	0.2	-	0.2	Tr	(0)	(0)	14.6	(0)	-	表層を除いたもの ソルビトールは豪州成分表から推計
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	78.8	16.6	14.4	0.3	0.2	-	0.3	0	(0)	(0)	15.1	(0)	-	廃棄部位: 表皮 ソルビトールは豪州成分表から推計
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	78.0	17.4	15.1	0.3	0.2	-	0.3	0	(0)	(0)	15.9	(0)	-	廃棄部位: 表皮 ソルビトールは豪州成分表から推計
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト (生を揚げたもの)	64.2	25.1	21.0	0.8	0.7	-	0.4	0	(0)	(0)	23.0	(0)	-	表層を除いたもの ソルビトールは豪州成分表から推計

炭水化物成分表 本表

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	
..... g															
		豆類													
		あずき													
04001	251	全粒、乾	14.2	46.5	41.7	0	0	Tr	0.6	0	0	(0)	42.3	-	-
04002	252	全粒、ゆで	63.9	18.2	16.4	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	16.5	-	-
		あん													
04005	255	さらしあん(乾燥あん)	7.8	52.4	47.4	0	0	-	0.3	0	(0)	(0)	47.7	-	-
		いんげんまめ													
04007	257	全粒、乾	15.3	41.8	35.7	0	0	-	2.4	0	(0)	(0)	38.1	-	-
04008	258	全粒、ゆで	63.6	17.3	14.9	0	0	-	0.8	0	(0)	(0)	15.8	-	-
		だいず													
		[全粒・全粒製品]													
		きな粉													
04096		脱皮大豆、青大豆	5.2	6.8	0.5	(0)	0	-	5.9	(0)	(0)	(0)	6.5	-	-
		[豆腐・油揚げ類]													
04032	292	木綿豆腐	85.9	0.8	0.2	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.8	-	-
04097		木綿豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	0.8	0.2	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.8	-	-
04098		木綿豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	0.8	0.2	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.8	-	-
04033	293	絹ごし豆腐	88.5	1.0	0.2	0	0	-	0.7	Tr	(0)	(0)	0.9	-	-
04099		絹ごし豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	1.0	0.2	0	0	-	0.7	Tr	(0)	(0)	0.9	-	-
04100		絹ごし豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	1.0	0.2	0	0	-	0.7	Tr	(0)	(0)	0.9	-	-
		種実類													
		チアシード													
05046		乾	6.5	0.9	0.2	0	0	-	0.7	0	(0)	(0)	0.9	-	-
		らっかせい													
05034	383	大粒種、乾	6.0	10.7	4.3	0	0	-	5.7	0	(0)	(0)	10.0	-	-
05035	385	大粒種、いり	1.7	10.8	4.5	0	0	-	5.5	0	(0)	(0)	10.1	-	-
05036	387	バターピーナッツ	2.4	8.9	3.9	0	0	-	4.4	0	-	-	8.3	-	-
05037	388	ピーナッツバター	1.2	19.8	3.9	0	Tr	-	14.7	0	-	-	18.6	-	-

炭水化物成分表 本表

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	
(..... g)															
		野菜類													
		(えんどう類)													
		グリーンピース													別名: みえんどう
06025	418	冷凍	75.7	11.4	6.9	0	0	-	3.6	0	(0)	-	10.5	-	-
06374		冷凍、ゆで	74.6	11.6	7.7	0	0	-	3.0	0	(0)	-	10.7	-	-
06375		冷凍、油いため	70.1	11.8	7.3	0	0	-	3.7	0	(0)	-	10.9	-	-
		(とうもろこし類)													
		スイートコーン													
		未熟種子													
06178	576	カーネル、冷凍	75.5	16.8	10.9	0.3	0.1	-	4.1	0.1	(0)	-	15.5	-	- 穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
06378		カーネル、冷凍、ゆで	76.5	15.9	10.5	0.2	0.1	-	3.7	0.1	(0)	-	14.6	-	- 穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
06379		カーネル、冷凍、油いため	71.8	16.4	10.3	0.3	0.1	-	4.4	0.1	(0)	-	15.2	-	- 穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
		(にんじん類)													
		にんじん													
06216	622	根、冷凍	90.2	4.7	0.3	0.4	0.3	-	3.5	(0)	(0)	-	4.5	-	-
06380		根、冷凍、ゆで	91.7	3.5	0.3	0.2	0.2	-	2.6	(0)	(0)	-	3.3	-	-
06381		根、冷凍、油いため	85.2	5.1	0.4	0.4	0.3	-	3.8	(0)	(0)	-	4.9	-	-
		きのこ類													
		(しめじ類)													
		ぶなしめじ													試料: 栽培品
08016	947	生	91.1	1.4	0.1	0.2	0	-	0	0	(0)	1.0	1.3	-	0.4 廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
08017	948	ゆで	91.1	(1.3)	(0.1)	(0.2)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(1.0)	(1.3)	-	- 柄の基部(いしづき)を除いたもの 08016 ぶなしめじ生から推計
08046	949	油いため	85.9	(1.4)	(0.1)	(0.2)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(1.0)	(1.3)	-	- 柄の基部(いしづき)を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について08016 ぶなしめじ生から推計
08055		素揚げ	70.5	2.2	0.3	0	(0)	-	(0)	(0)	(0)	1.8	2.1	-	0.7 柄の基部(いしづき)を除いたもの
08056		天ぷら	55.5	21.0	18.5	0	-	-	-	-	-	0.6	19.2	-	0.2 柄の基部(いしづき)を除いたもの

炭水化物成分表 本表

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	
..... g															
		藻類													
		(こんぶ類)													
		まこんぶ													
09017	990	素干し、乾	9.5	0.1	0.1	Tr	0	-	0	Tr	(0)	0	0.1	-	23.4
09056		素干し、水煮	83.9	Tr	Tr	0	(0)	-	(0)	0	(0)	0	Tr	-	2.8
		わかめ													
		湯通し塩蔵わかめ													
09045	1024	塩抜き、生	93.3	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0 別名：生わかめ
09057		塩抜き、ゆで	97.5	0	0	0	(0)	-	(0)	0	(0)	0	0	-	(0)
		肉類													
		<鳥肉類>													
		にわとり													
		[若鶏肉]													
		ささみ													
11299		天ぷら	59.3	7.1	6.4	0	0	-	0	0.1	-	-	6.5	-	- すじを除いたもの
11300		フライ	52.4	7.5	6.7	0	0	-	0	0.2	-	-	6.9	-	- すじを除いたもの
		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	85.5	4.7	-	-	-	-	-	4.5	-	-	4.5	-	- (100 g:96.7 mL、100 mL:103.4 g)
13006	1765	脱脂乳	91.0	4.8	(0)	0	0	0	0	4.6	-	-	4.6	-	- (100 g:96.6 mL、100 mL:103.5 g)
		加工乳													
13004	1763	濃厚	86.3	5.0	(0)	0	0	0	0	4.8	-	-	4.8	-	- (100 g:96.5 mL、100 mL:103.6 g)
		油脂類													
		(マーガリン類)													
		ソフトタイプマーガリン													
14020	1843	家庭用	14.7	0.9	0.1	0	0	0	0	0	0.7	-	0.8	-	-
14021	1845	ファットスプレッド	30.2	0.6	0.1	0	0	0	0	0	0.5	-	0.6	-	-

炭水化物成分表 本表

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	
		調味料及び香辛料類															
		<調味料類>															
		(しょうゆ類)															
17008	2056	うすくちしょうゆ	69.7	2.6	0.1	1.3	0.6	0.3	0.3	0	0	-	2.6	-	-	(100 g: 84.7 mL、100 mL: 118.1 g)	
17139		うすくちしょうゆ、低塩	70.9	2.5	0.1	1.5	0.4	0.3	0.2	0	0	-	2.5	-	-	(100 g: 87.8 mL、100 mL: 113.9 g)	
		(調味ソース類)															
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	54.2	3.7	0.4	0.3	0	47.1	0.1	0	-	51.5	-	-	イソマルトース: 0 g	
		(みそ類)															
		米みそ															
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	10.5	1.1	7.9	0.5	0.2	0	0.1	0	-	10.3	-	-	イソマルトース: 0.5 g	
		(ルウ類)															
17051	2138	カレールウ	3.0	38.1	25.0	0.1	0.2	0	9.3	0.2	0.2	-	35.1	-	-		

*索引番号は成分表2015年版（七訂）のものである。

炭水化物成分表 別表1

可食部100 g当たり

食 品 番 号	索 引 番 号*	食 品 名	水 分	食 物 繊 維								備 考
				プロスキー変法			AOAC2011.25法					
				水 溶 性	不 溶 性	総 量	低 分 子 量 水 溶 性	高 分 子 量 水 溶 性	不 溶 性	難 消 化 性 で ん 粉	総 量	
		穀類										
		おおむぎ										
		押麦										
01006	6	乾	12.7	4.3	3.6	7.9	2.4	4.3	5.5	0.4	12.2	
01170		めし	68.6	-	-	-	0.6	1.5	2.1	0.5	4.2	
		こむぎ										
		[玄穀]										
		国産										
01012	12	普通	12.5	0.5	10.0	10.5	3.3	1.8	8.9	0.4	14.0	
		[小麦粉]										
		プレミックス粉										
01171	2175	天ぷら用、バター	65.5	0.6	0.4	1.0	0.7	0.7	0.5	0.3	1.9	
01172		天ぷら用、バター、揚げ	10.2	-	-	-	1.5	0.6	1.2	0.3	3.3	
		[マカロニ・スパゲッティ類]										
		マカロニ・スパゲッティ										
01063	63	乾	11.3	1.4	1.6	3.0	1.6	1.9	2.0	0.2	5.4	
01064	64	ゆで	60.0	0.5	1.2	1.7	0.6	0.8	1.7	0.4	3.0	
01173		ソテー	57.1	-	-	-	(0.5)	(0.7)	(1.6)	(0.4)	(2.9)	原材料配合割合から推計
		こめ										
		[水稲めし]										
		精白米										
01088	93	うるち米	60.0	0	0.3	0.3	0.9	Tr	0.6	0.1	1.5	

炭水化物成分表 別表1

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	食 物 繊 維								備 考
				プロスキー変法			AOAC2011.25法					
				水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
		いも及びでん粉類										
		<いも類>										
		じゃがいも										
02063		塊茎、皮つき、生	81.1	-	-	-	1.3	4.1	4.4	0.1	9.8	
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	77.6	-	-	-	0.6	0.8	2.4	0.5	3.9	
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト (生を揚げたもの)	65.2	-	-	-	0.7	1.1	2.6	0.7	4.3	
02017	191	塊茎、皮なし、生	79.8	0.4	0.8	1.2	1.3	3.6	4.0	0.1	8.9	
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	80.6	0.5	1.1	1.6	0.5	0.9	1.7	0.5	3.1	
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	78.8	0.5	1.1	1.7	0.4	0.9	2.2	0.4	3.5	
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	78.0	0.5	1.1	1.7	0.6	0.7	2.2	0.5	3.5	
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト (生を揚げたもの)	64.2	-	-	-	0.6	1.1	2.3	0.7	3.9	
		豆類										
		あずき										
04001	251	全粒、乾	14.2	1.0	14.2	15.3	5.3	2.4	17.1	0.6	24.8	
04002	252	全粒、ゆで	63.9	0.8	11.3	12.1	1.7	0.8	6.2	1.1	8.7	
		だいず										
		[全粒・全粒製品]										
		全粒										
04023	276	国産、黄大豆、乾	12.4	1.5	16.4	17.9	4.6	1.5	15.4	-	21.5	
04024	278	国産、黄大豆、ゆで	65.4	0.9	5.8	6.6	1.3	0.9	6.4	-	8.5	
		きな粉										
04096		脱皮大豆、青大豆	5.2	-	-	-	5.5	2.1	13.1	-	20.8	
		[豆腐・油揚げ類]										
04032	292	木綿豆腐	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04097		木綿豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04098		木綿豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04033	293	絹ごし豆腐	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	
04099		絹ごし豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	
04100		絹ごし豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	

炭水化物成分表 別表1

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	食 物 繊 維								備 考
				プロスキー変法			AOAC2011.25法					
				水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
		種実類										
		チアシード										
05046		乾	6.5	-	-	-	1.9	3.8	31.2	0.1	36.9	
		らっかせい										
05034	383	大粒種、乾	6.0	0.5	7.0	7.4	0.7	0.6	7.2	0	8.5	
05035	385	大粒種、いり	1.7	0.3	6.9	7.1	0.8	0.7	9.8	0.1	11.4	
05036	387	バターピーナッツ	2.4	0.5	6.4	6.8	0.6	1.0	7.9	Tr	9.5	
05037	388	ピーナッツバター	1.2	0.6	5.5	6.1	0.8	0.8	6.0	0.1	7.6	
		野菜類										
		(えんどう類)										
		グリーンピース										
06025	418	冷凍	75.7	0.6	5.3	5.8	0.8	1.5	7.1	1.2	9.3	
06374		冷凍、ゆで	74.6	-	-	-	1.0	1.2	8.1	1.6	10.3	
06375		冷凍、油いため	70.1	-	-	-	0.9	1.3	7.2	1.5	9.3	
		(とうもろこし類)										
		スイートコーン										
		未熟種子										
06178	576	カーネル、冷凍	75.5	0.2	2.6	2.8	0.1	0.6	4.1	0.2	4.8	
06378		カーネル、冷凍、ゆで	76.5	-	-	-	0.1	0.6	5.5	0.2	6.2	
06379		カーネル、冷凍、油いため	71.8	-	-	-	0.1	0.6	4.0	0.3	4.7	
		(にんじん類)										
		にんじん										
06216	622	根、冷凍	90.2	1.0	1.8	2.9	0.1	1.1	2.9	0	4.1	
06380		根、冷凍、ゆで	91.7	-	-	-	Tr	1.5	1.9	0	3.5	
06381		根、冷凍、油いため	85.2	-	-	-	0.1	1.5	2.7	0	4.2	
		(その他)										
		ミックスベジタブル										
06382		冷凍	80.5	-	-	-	(0.3)	(1.0)	(4.6)	(0.4)	(5.9)	原材料配合割合から推計
06383		冷凍、ゆで	80.9	-	-	-	(0.4)	(1.1)	(5.1)	(0.5)	(6.5)	原材料配合割合から推計
06384		冷凍、油いため	75.5	-	-	-	(0.3)	(1.1)	(4.5)	(0.6)	(5.9)	原材料配合割合から推計

炭水化物成分表 別表1

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	食物繊維								備考
				プロスキー変法			AOAC2011.25法					
				水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(..... g))												
		きのこ類										
		(しめじ類)										
		ぶなしめじ										
08016	947	生	91.1	0.3	3.2	3.5	0.1	0.4	2.5	-	3.0	
08017	948	ゆで	91.1	0.1	4.0	4.1	Tr	0.3	3.9	-	4.2	
08046	949	油いため	85.9	0.3	4.0	4.3	Tr	0.3	3.4	-	3.7	
08055		素揚げ	70.5	-	-	-	Tr	0.6	5.5	-	6.2	
08056		天ぷら	55.5	-	-	-	0.5	0.9	3.5	-	4.8	
		藻類										
		(こんぶ類)										
		まこんぶ										
09017	990	素干し、乾	9.5	-	-	27.1	0.1	32.1	-	-	32.1	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09056		素干し、水煮	83.9	-	-	-	0	8.7	-	-	8.7	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
		わかめ										
		湯通し塩蔵わかめ										
09045	1024	塩抜き、生	93.3	-	-	3.2	0	2.9	-	-	2.9	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09057		塩抜き、ゆで	97.5	-	-	-	0	1.1	-	-	1.1	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
		調味料及び香辛料類										
		<調味料類>										
		(しょうゆ類)										
17007	2055	こいくちしょうゆ	67.1	(0)	(0)	(0)	-	-	(Tr)	(Tr)	(Tr)	不溶性食物繊維及び難消化性でん粉: 17139 うすくちしょうゆ低塩から推計
17008	2056	うすくちしょうゆ	69.7	(0)	(0)	(0)	-	-	(Tr)	(Tr)	(Tr)	不溶性食物繊維及び難消化性でん粉: 17139 うすくちしょうゆ低塩から推計
17139		うすくちしょうゆ、低塩	70.9	-	-	-	-	-	(Tr)	Tr	(Tr)	不溶性食物繊維: 難消化性でん粉量から推計
		(調味ソース類)										
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	-	-	-	1.1	1.5	0.6	0.1	3.3	
		(みそ類)										
		米みそ										
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	-	-	-	1.0	0.9	3.0	0.1	4.9	
		(ルー類)										
17051	2138	カレールー	3.0	1.2	2.5	3.7	1.2	1.7	3.4	-	6.4	

* 索引番号は成分表2015年版（七訂）のものである。

炭水化物成分表 別表2

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸											
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸
		いも及びでん粉類		g											
		<いも類>													
		じゃがいも													
02063		塊茎、皮つき、生	81.1	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.1	-	-
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	77.6	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.1	-	-
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	65.2	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.2	-	-
02017	191	塊茎、皮なし、生	79.8	-	-	-	-	0	Tr	-	0	0	0.1	-	-
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	80.6	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.1	-	-
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	78.0	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.1	-	-
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	64.2	-	-	-	-	-	Tr	-	0	-	0.2	-	-
		豆類													
		あずき													
04001	251	全粒、乾	14.2	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	0.1	-	-
04002	252	全粒、ゆで	63.9	-	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	-	-
		だいず													
		[全粒・全粒製品]													
		全粒													
04023	276	国産、黄大豆、乾	12.4	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-	-
04024	278	国産、黄大豆、ゆで	65.4	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	-	-
		きな粉													
04096		脱皮大豆、青大豆	5.2	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.2	-	-
		[豆腐・油揚げ類]													
04032	292	木綿豆腐	85.9	-	-	-	-	0	0	-	-	-	0	-	-
04097		木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	-	-	-	-	0	0	-	-	-	0	-	-
04098		木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	-	-	-	-	0	0	-	-	-	0	-	-
04033	293	絹ごし豆腐	88.5	-	-	-	-	Tr	0	-	-	-	0	-	-
04099		絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	-	-	-	-	Tr	0	-	-	-	0	-	-
04100		絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	-	-	-	-	Tr	0	-	-	-	0	-	-

有機酸									備考
クエン酸	サリチル酸	P-クマル酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計	
(... g ...)		(..... mg)				(..... g)			
0.3	-	-	-	-	-	0	-	0.5	
0.4	-	-	-	-	-	0	-	0.5	
0.4	-	-	-	-	-	Tr	-	0.7	
0.3	-	-	-	-	-	0	-	0.5	
0.3	-	-	-	-	-	0	-	0.4	
0.4	-	-	-	-	-	0	-	0.5	
0.4	-	-	-	-	-	0	-	0.6	
1.1	-	-	-	-	-	-	-	1.2	
0.3	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
1.5	-	-	-	-	-	-	-	1.7	
0.3	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
1.6	-	-	-	-	-	-	-	1.9	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	

炭水化物成分表 別表2

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸												
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸	
		種実類														
		チアシード														
05046		乾	6.5	-	-	-	-	-	0.7	-	-	-	Tr	-	-	
		らっかせい														
05034	383	大粒種、乾	6.0	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-	-	
05035	385	大粒種、いり	1.7	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-	-	
05036	387	バターピーナッツ	2.4	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	0.1	-	-	
05037	388	ピーナッツバター	1.2	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	Tr	-	-	
		野菜類														
		(えんどう類)														
		グリーンピース														
06025	418	冷凍	75.7	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	0	
06374		冷凍、ゆで	74.6	-	-	-	-	-	-	-	0	-	Tr	-	0	
06375		冷凍、油いため	70.1	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	0	
		ちぢみゆきな														
06376		葉、生	88.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	
06377		葉、ゆで	89.1	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	
		(とうもろこし類)														
		スイートコーン														
		未熟種子														
06178	576	カーネル、冷凍	75.5	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	-	
06378		カーネル、冷凍、ゆで	76.5	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	-	
06379		カーネル、冷凍、油いため	71.8	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	-	-	
		(にんじん類)														
		にんじん														
06216	622	根、冷凍	90.2	-	-	-	-	-	-	-	0	0.2	-	-	-	
06380		根、冷凍、ゆで	91.7	-	-	-	-	-	-	-	0	0.1	-	-	-	
06381		根、冷凍、油いため	85.2	-	-	-	-	-	-	-	0	0.2	-	-	-	

有機酸									備考
クエン酸	サリチル酸	P-クマル酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計	
(... g ...)	(..... mg	(..... g							
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.8	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
-	-	-	-	-	-	-	-	0	
-	-	-	-	-	-	-	-	0	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
Tr	-	-	-	-	-	-	Tr	0.3	
Tr	-	-	-	-	-	-	Tr	0.2	
Tr	-	-	-	-	-	-	Tr	0.3	

炭水化物成分表 別表2

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸													
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸		
		きのこ類 (しめじ類)		g													
		ぶなしめじ															
08016	947	生	91.1	-	-	-	-	-	-	-	Tr	Tr	0.2	-	-	-	-
08055		素揚げ	70.5	-	-	-	-	-	-	-	Tr	0.1	0.3	-	-	-	-
08056		天ぷら	55.5	-	-	-	-	-	-	-	0	0.1	0.1	-	-	-	-
		藻類 (こんぶ類)															
		まこんぶ															
09017	990	素干し、乾	9.5	-	0	-	0	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-
09056		素干し、水煮	83.9	-	0	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-
		わかめ															
		湯通し塩蔵わかめ															
09045	1024	塩抜き、生	93.3	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-
09057		塩抜き、ゆで	97.5	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-
		肉類 <畜肉類>															
		うし															
		[副生物]															
		横隔膜															
11274	1576	生	57.0	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11296		ゆで	39.6	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11297		焼き	39.4	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

有機酸									備考
クエン酸	サリチル酸	P-クマル酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計	
(... g ...)		(..... mg)				(..... g)			
-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
0	-	-	-	-	-	-	-	0	
0	-	-	-	-	-	-	-	0	
0	-	-	-	-	-	-	-	0	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	

炭水化物成分表 別表2

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸													
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸		
		<鳥肉類>		g													
		にわとり															
		[若鶏肉]															
		ささみ															
11227	1720	生	75.0	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11229	1722	ゆで	69.2	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11228	1721	焼き	66.4	-	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11298		ソテー	57.3	-	-	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11299		天ぷら	59.3	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11300		フライ	52.4	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		乳類															
		<牛乳及び乳製品>															
		(液状乳類)															
13006	1765	脱脂乳	91.0	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		加工乳															
13004	1763	濃厚	86.3	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

有機酸									備考
クエン酸	サリチル酸	P-クマル酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計	
(... g ...)	(..... mg	(..... g							
-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	
-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.2	

炭水化物成分表 別表2

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸													
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸		
		調味料及び香辛料類															
		<調味料類>															
		(しょうゆ類)															
17007	2055	こいくちしょうゆ	67.1	-	0.1	-	0.6	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-
17008	2056	うすくちしょうゆ	69.7	-	0.1	-	0.4	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-
17139		うすくちしょうゆ、低塩	70.9	-	0.2	-	0.5	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-
		(調味ソース類)															
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	-	1.0	-	Tr	-	-	-	0.1	-	0.6	-	-	-	-
		(みそ類)															
		米みそ															
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	-	Tr	-	Tr	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-
		(ルウ類)															
17051	2138	カレールウ	3.0	-	Tr	-	Tr	-	-	-	Tr	-	0.1	-	-	-	-

有機酸									備考
クエン酸	サリチル酸	P-クマル酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸	計	
(... g ...)	(..... mg	(..... g							
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.9	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.5	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.8	
0.3	-	-	-	-	-	-	-	2.0	
0.3	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.4	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。