

第3章 資 料

1 食品群別留意点

食品群全般に通じる事項は、次のとおりである。

- ① 今回の改訂により新たに収載した項目以外の成分値は五訂増補成分表と同じである^(注)。したがってこれらの成分値において以下で「分析値」という場合、五訂増補成分表（又は五訂成分表(初版)）で分析した値であることを示す。
- ② 新たに収載した項目に係る成分値は、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンについては分析値をもとにしたもの、アミノ酸組成によるたんぱく質及びトリアシルグリセロール当量についてはそれぞれアミノ酸成分表2010の収載値及び脂肪酸成分表をもとにした計算値である。

1) 穀 類

穀類の全般に通じる主な事項は、次のとおりである。

- ① 試料は、原則として標準的な市販品を用いることとした。ただし、一部の入手が困難なものについては基本配合割合で調製したものを用いた。
- ② 調理した食品は、「ゆで」及び「炊き」を収載し、調理する前の食品（生又は乾）と同一の試料を用いて調理し分析した。各食品の調理方法の概要を表14に示した。

以下、各食品ごとの成分値に関する主な留意点について述べる。

アマランサス

－01001 玄 穀

「アマランサス」はヒユ科ヒユ属に属する一年草の疑似穀類で、メキシコ原産の*Amaranthus hypochondriacus*とグアテマラ・メキシコ原産の*A. cruentus*のほか、江戸時代から観賞用にされた穂の垂れるヒモゲイトウの*A. caudatus*がある。穀粒は直径1～1.5 mmの扁平レンズ状で、多くはもち種である。試料は、我が国で栽培の多い*A. hypochondriacus*を用いた。成分値は、分析値に基づき決定した。

あ わく粟>

－01002 精 白 粒

－01003 あわもち

「精白粒」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。「あわもち」の成分値は、「あわ」の「精白粒」と「水稻穀粒」の「精白米」の成分値に基づき計算により決定した。

えんばく<<燕麦>

－01004 オートミール

「オートミール」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

(注)

ただし、五斗納豆(食品番号04048)、寺納豆(同04049)、金山寺みそ(同04061)及びひしおみそ(同04062)の4食品のビタミンKの成分値については、今回改訂に合わせ再分析を行った。

おおむぎ<大麦>

- 01005 七分つき押麦
- 01006 押 麦
- 01007 米 粒 麦
- 大麦めん
 - 01008 乾
 - 01009 ゆ で
- 01010 麦こがし

「七分つき押麦」、「押麦」及び「米粒麦（べいりゅうぼく）」は六条大麦の皮麦又は裸麦を原料とし、これを精白加工したものであるが、一部に二条大麦を原料とする場合もある。製品は、精白粒を蒸気で加熱圧扁した押麦と精白粒を黒条に沿って切断して2分した切断麦（米粒麦と呼ばれる無圧扁切断麦とこれを加熱圧扁した白麦がある）がある。現在流通している七分つき押麦、押麦、米粒麦には、ビタミンB₁強化製品と未強化製品（精白歩留りの高い「七分つき押麦」を含む）がある。平成8年に栄養改善法による特殊栄養食品の強化食品が廃止され自己認証となったので、本編では未強化製品を収載した。各食品の成分値については分析値及び四訂成分表成分値（「米粒麦」は旧「切断麦」）に基づき決定した。

「大麦めん」は大麦粉と小麦粉を原料としためん類で、生めん類の表示に関する公正競争規約¹⁾では大麦粉が30%以上配合されているものと定義されている。成分値は大麦粉50%、小麦粉50%の製品についての関係資料²⁾に基づき決定した。

「麦こがし」は、こうせんあるいははったいとも呼ばれ、焙煎（ばいせん）した大麦玄穀を粉にしたものである。成分値は、市販品（裸麦を原料としたもの）の分析値及び四訂成分表成分値（「関西風」の成分値）に基づき決定した。

き び<黍>

- 01011 精 白 粒

「精白粒」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

こ む ぎ<小麦>

〔玄 穀〕

一 国 産

- 01012 普 通

一 輸 入

- 01013 軟 質
- 01014 硬 質

「こむぎ」は粒の硬さにより、軟質小麦、中間質小麦及び硬質小麦に大別される。粒の軟らかい軟質小麦からは、主として製菓用に適する粉（グルテン形成量の低い粉）が、粒の硬い硬質小麦からは、主として製パン用に適する粉（グルテン形成量の高い粉）が、両者の中間の性質をもつ中間質小麦からは、主としてめん用に適する粉がそれぞれ得られる。

国産小麦は、農産物検査法（昭和26年法律第144号）に基づく農産物規格規程³⁾により、普通小麦と強力小麦に大別されているが、普通小麦のみ収載した。「国産」の「普通」、「輸入」の「軟質」及び「硬質」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

[小麦粉]

－薄力粉

- －01015 1 等
- －01016 2 等
- －01017 (欠番)

－中力粉

- －01018 1 等
- －01019 2 等

－強力粉

- －01020 1 等
- －01021 2 等
- －01022 (欠番)
- －01023 全粒粉

－プレミックス粉

- －01024 ホットケーキ用
- －01025 てんぷら用

[小麦粉]には、たんぱく質含量が少なく、グルテンの性質が弱少な薄力粉、たんぱく質含量が高く、グルテンの性質が強靱な強力粉、両者の中間にある中力粉に大別される。薄力粉は製菓用、強力粉は製パン用、中力粉は製めん用に適している。

「薄力粉」、「中力粉」及び「強力粉」の「1等」と「2等」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。なお「1等」と「2等」は同一の小麦の製粉ラインから採取したものを試料とした。

「強力粉」の「全粒粉」の成分値は、「こむぎ」の「輸入」の「硬質」の成分値に基づき計算により決定した。

「プレミックス粉」は品目別に多くの製品があるが、「ホットケーキ用」及び「てんぷら用」を収載した。

「ホットケーキ用」は薄力粉1等、砂糖、ぶどう糖、ベーキングパウダー、コーンフラワー、脱脂粉乳、全卵粉末、ショートニング、食塩等を、「てんぷら用」は薄力粉1等、コーンスターチ、ベーキングパウダー等を原料とした製品である。各食品の成分値は、市販品の分析値と原料配合割合に基づき計算により決定した。なお、両食品とも、加熱調理に伴い二酸化炭素等が発生するので、その量を本表備考欄に記した。したがって、この量を一般成分に加えると各々100gになる。

[パン類]

- －01026 食パン
- －01027 (欠番)
- －01028 コッペパン
- －01029 (欠番)
- －01030 乾パン
- －01031 フランスパン
- －01032 ライ麦パン
- －01033 ぶどうパン

- 01034 ロールパン
- 01035 クロワッサン
- 01036 イングリッシュマフィン
- 01037 ナン

〔パン類〕については、基本的な原材料配合割合（別表）に基づいた市販品を選定し、成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。成分値は、「イングリッシュマフィン」は市販品の、「ナン」は焼いたものを冷凍した市販品のそれぞれ分析値に基づき決定した。

別表 パン類の原料配合割合

		食パン	コッペパン	フランスパン	ライ麦パン	ぶどうパン	ロールパン	クロワッサン
原料粉	小麦粉	強力1等 100	強力1等 100	中力1等 100	強力1等 50	強力1等 100	強力1等 100	強力1等 100
	ライ麦粉				50			
酵母		2	2	1	1.8	3	2.5	3
食塩		2	2	2	1.8	1.8	1.8	2
砂糖(上白)		4	4			10	6	8
ショートニング		4	4		4	6		
マーガリン							12	50
バター							3	6
脱脂粉乳		2	3			2	2	
牛乳								10
鶏卵(全卵)							5	
干しぶどう						40		
モルトシロップ				0.5				
粉末状小麦蛋白					2			

配合は原料粉100に対する割合

〔うどん・そうめん類〕

－うどん

- 01038 生
- 01039 ゆ で
- 01040 (欠番)

－干しうどん

- 01041 乾
- 01042 ゆ で

－そうめん・ひやむぎ

－01043 乾

－01044 ゆ で

－手延そうめん・手延ひやむぎ

－01045 乾

－01046 ゆ で

〔うどん・そうめん類〕は基本的には小麦粉に食塩水を加えてこね、線切りしたものである。各食品の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「手延そうめん・手延ひやむぎ」は、普通の「そうめん・ひやむぎ」とその製法が異なり、麺紐の表面に植物油を塗付し、よりをかけながら順次引き延ばして丸棒状のめんとし、乾燥したもので、製めん工程において熟成が行われたものである。そうめんとひやむぎは、形状に相違があるものの、その原料小麦粉の種類はほとんど変わらないので、成分値は一括して示した。

〔中華めん類〕

－中華めん

－01047 生

－01048 ゆ で

－01049 蒸し中華めん

－干し中華めん

－01050 乾

－01051 ゆ で

－沖縄そば

－01052 生

－01053 ゆ で

－干し沖縄そば

－01054 乾

－01055 ゆ で

〔中華めん類〕はかん水を使用して製めんしたものである。各食品の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「蒸し中華めん」は、焼そば用のものである。

「沖縄そば」は、沖縄めんともいわれ、主として沖縄地方で利用されるが、灰汁（あく）あるいはかん水を用いて製めんした「中華めん」と同系統のめん類である。

〔即席めん類〕

－即席中華めん

－01056 油揚げ味付け

－01057 油揚げ

－01058 非油揚げ

－中華スタイル即席カップめん

－01059 油揚げ

－01060 油揚げ、焼きそば

－01061 非油揚げ

－和風スタイル即席カップめん

－01062 油揚げ

〔即席めん類〕は、「即席中華めん」、「中華スタイル即席カップめん」及び「和風スタイル即席カップめん」に分けた。「即席中華めん」は、「油揚げ味付け」、「油揚げ」及び「非油揚げ」の3区分、「中華スタイル即席カップめん」は、「油揚げ」、「油揚げ、焼きそば」及び「非油揚げ」の3区分、「和風スタイル即席カップめん」は、「油揚げ」とした。また、添付調味料等を含む製品全体についての成分値を示した。各食品の成分値は、市販品の関係資料⁴⁾に基づき決定した。

〔マカロニ・スパゲッティ類〕

－マカロニ・スパゲッティ

－01063 乾

－01064 ゆ で

〔マカロニ・スパゲッティ類〕は、マカロニとスパゲッティでそれぞれ形状に相違はみられるが、その原料小麦粉の種類はデュラムセモリナ100%が中心であるので、成分値は一括して示した。成分値は、原料がデュラムセモリナ100%の市販品の分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

〔ふ 類〕

－01065 生 ふ

－焼きふ

－01066 観世ふ

－01067 板 ふ

－01068 車 ふ

－01069 竹輪ふ

〔ふ類〕の「生ふ」、「観世ふ」、「板ふ」、「車ふ」及び「竹輪ふ」の成分値は、市販品の分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

〔その他〕

－01070 小麦はいが

－小麦たんぱく

－01071 粉末状

－01072 粒 状

－01073 ペースト状

－01074 ぎょうざの皮

－01075 しゅうまいの皮

－01076 ピザクラスト

－パン粉

－01077 生

－01078 半 生

－01079 乾 燥

「小麦はいが」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「小麦たんぱく」は、小麦粉から分離したグルテン製品で、乳化性、保湿性、結着性、咀嚼性改良

等の機能をもつことから、畜肉加工品、水産練り製品、製菓、製パン等に利用されている。「粉末状」のほか「粒状」、「ペースト状」を収載した。「粉末状」は分析値及び四訂成分表成分値、「粒状」及び「ペースト状」は関係資料⁹⁾に基づき決定した。

「ぎょうざの皮」は強力粉1等、「しゅうまいの皮」は強力粉1等と中力粉1等を等量に配合した製品を試料とした。成分値は、それぞれ市販品の分析値及び原料の小麦粉の成分値に基づき計算により決定した。

「ピザクラスト」は、パン生地をピザ用に薄く円形に延ばしたものである。成分値は、冷凍市販品の分析値に基づき決定した。

「パン粉」は、「乾燥」のほか、「生」及び「半生」を収載した。「生」の成分値は、分析値に基づき決定し、「半生」及び「乾燥」の成分値は、「生」の成分値に基づき計算により決定した。

こ め<米>

〔水稲穀粒〕

- －01080 玄 米
- －01081 半つき米
- －01082 七分つき米
- －01083 精 白 米
- －01084 はいが精米

「こめ」は、うるち米ともち米があり、両者は各成分値にほとんど差異が認められないので一括して成分値を示した。

〔水稲穀粒〕は、生産量の多い品種で代表的な産地の「玄米」を用いて、「半つき米」、「七分つき米」及び「精白米」を調製し試料とした。精白歩留りは、「半つき米」94.7～96.1%、「七分つき米」92.1～93.9%及び「精白米」90.4～91.0%である。「はいが精米」は、胚芽残存率が80%以上のものであり、市販品を用いた。「玄米」、「精白米」及び「はいが精米」の成分値は、分析値及び関係資料⁹⁾に基づき決定した。「半つき米」及び「七分つき米」の成分値は、「玄米」の成分値及び四訂成分表の玄米からの成分変化率に基づき決定した。

なお、「精白米」については輸入米（円粒種及び長粒種）を含めて分析し検討を行った結果、国産米と輸入米の成分に区分すべき大きな相違がみられなかったため、成分値は一括して示した。

〔水稲めし〕

- －01085 玄 米
- －01086 半つき米
- －01087 七分つき米
- －01088 精 白 米
- －01089 はいが精米

〔水稲めし〕の「玄米」及び「精白米」の成分値は、分析値に基づき決定した。「半つき米」、「七分つき米」及び「はいが精米」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値の成分変化率に基づき計算により決定した。

なお、水稲めしの「水分値」は、四訂成分表では65%であった。この水分は炊飯直後に米飯を密封して冷却して測定した値であるが、現在は炊飯器の機構が変わって水蒸気を逃がすようになっており、実際に摂食している水分値は60%程度になっていること⁷⁾⁸⁾、良食味米品種が増えて米の質が変わり、炊飯時の吸水量が減ってきたことから、分析値を基本にして60%に決定した。

〔水稻全かゆ〕

- 01090 玄 米
- 01091 半つき米
- 01092 七分つき米
- 01093 精 白 米

〔水稻五分かゆ〕

- 01094 玄 米
- 01095 半つき米
- 01096 七分つき米
- 01097 精 白 米

〔水稻おもゆ〕

- 01098 玄 米
- 01099 半つき米
- 01100 七分つき米
- 01101 精 白 米

〔水稻全かゆ〕、〔水稻五分かゆ〕及び〔水稻おもゆ〕の成分値は、〔水稻穀粒〕及び〔水稻めし〕の「玄米」、「半つき米」、「七分つき米」及び「精白米」のそれぞれの成分値、四訂成分表成分値及び文献値⁹⁾¹⁰⁾に基づき計算により決定した。

〔陸 稲 穀 粒〕

- 01102 玄 米
- 01103 半つき米
- 01104 七分つき米
- 01105 精 白 米

〔陸 稲 め し〕

- 01106 玄 米
- 01107 半つき米
- 01108 七分つき米
- 01109 精 白 米

〔陸稲穀粒〕及び〔陸稲めし〕の「玄米」、「半つき米」、「七分つき米」及び「精白米」については、四訂成分表作成の際に検討がなされて、たんぱく質及び炭水化物以外の成分値については〔水稻〕と同じ値とされている。本編においてもその考え方を踏襲し、たんぱく質のみ四訂成分表成分値を用い、炭水化物以外の成分値は〔水稻〕と同じ値とした。

〔うるち米製品〕

- 01110 アルファ化米
- 01111 おにぎり
- 01112 焼きおにぎり
- 01113 きりたんぼ
- 01114 上 新 粉
- 01115 ビーファン

－01116 米こうじ

「アルファ化米」の成分値は、〔水稻めし〕の「精白米」の成分値と四訂成分表成分値に基づき決定した。

「おにぎり」及び「焼きおにぎり」の成分値は、市販品の文献値^{11)~13)}及び「おにぎり」は〔水稻めし〕の「精白米」、「焼きおにぎり」は〔水稻めし〕の「精白米」と「こいくちしょうゆ」の成分値に基づきそれぞれ計算により決定した。

「きりたんぼ」は、秋田地方で飯をこねて竹輪のようにして焼いてつくられる食品で、成分値は、〔水稻めし〕の「精白米」の成分値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「上新粉」、「ビーフン」及び「米こうじ」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

〔もち米製品〕

－01117 も ち

－01118 赤 飯

－01119 あくまき

－01120 白 玉 粉

－01121 道明寺粉

「もち」の成分値は、〔水稻穀粒〕の「精白米」の成分値及び四訂成分表の成分変化率に基づき計算により決定した。

「赤飯」の成分値は、原材料配合割合をもち米100、ささげ10とし、それらの成分値から計算により決定した。

「あくまき」は、鹿児島地方に伝わるちまきの一種であり、成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「白玉粉」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「道明寺粉」は菓子種として使用される。成分値は、分析値に基づき決定した。

そ ば<蕎麦>

－そば粉

－01122 全 層 粉

－01123 内 層 粉

－01124 中 層 粉

－01125 表 層 粉

－01126 そ ば 米

－そ ば

－01127 生

－01128 ゆ で

－干しそば

－01129 乾

－01130 ゆ で

「そば粉」は、脱殻した丸抜きを製粉工程で粉碎とふるい分けを繰り返して製粉される。製粉では「内層粉」（1番粉、主として内層部）、「中層粉」（2番粉、主として中層部）及び「表層粉」（3番粉、主として表層部）にふるい分けされ、用途に応じて混合して使用されるので、ふるい分けしていない「全層粉」とともにこれらを分けて記載した。なお、試料のそば粉は、同一来歴の玄穀を製粉して、「内層粉」、「中層

粉」、「表層粉」並びに「全層粉」を調製したものである。「全層粉」は丸抜き対比で歩留りが90%程度である。これら「そば粉」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「そば米（まい）」は、そばごめ、むきそばとも呼ばれ、玄穀をゆでた後、乾燥して殻を除去したものである。成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「そば」（そば切り）及び「干しそば」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

とうもろこし<玉蜀黍>

- 01131 玄 穀
- 01132 コーンミール
- 01133 コーングリッツ
- 01134 コーンフラワー
- ジャイアントコーン
- 01135 フライ、味付け
- 01136 ポップコーン
- 01137 コーンフレーク

「とうもろこし」は、完熟種子を利用する場合と未熟種子を利用する場合とがある。「玄穀」は、とうもろこしの完熟種子であり、成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。未熟種子については野菜類に収載した。

「コーンミール」は、玄穀粒の胚芽を除き粉碎したものである。「コーングリッツ」は、玄穀粒を粗砕し、表皮、胚芽を除き粉碎、ふるい分けしたもので、その製造工程中に生ずる胚乳の粉質部が「コーンフラワー」である。これらの成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「ジャイアントコーン」の「フライ、味付け」は、ペルー産の大粒種を原料としたもので、成分値は、分析値に基づき決定した。

「ポップコーン」は、ポップ（爆裂）種に油、食塩を加えて加熱し爆裂させたもので、成分値は分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

「コーンフレーク」は、粗砕コーングリッツに調味液を加え加圧加熱し、半乾燥のものをローラーでフレーク状として乾燥、焙（ばい）焼したもので、成分値は分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

はとむぎ<蕎苳>

- 01138 精 白 粒

「精白粒」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

ひ え<稗>

- 01139 精 白 粒

「精白粒」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

もろこし<蜀黍>

- 01140 玄 穀
- 01141 精 白 粒

「玄穀」及び「精白粒」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

ライむぎ<ライ麦>

- 01142 全 粒 粉
- 01143 ライ麦粉

「全粒粉」及び「ライ麦粉」の成分値は、分析値及び四訂成分表成分値に基づき決定した。

文 献

- 1) 生めん類の表示に関する公正競争規約：昭和51年公正取引委員会告示第13号
- 2) 全国精麦工業協同組合連合会：分析結果資料（未公表）
- 3) 農産物規格規程：平成13年農林水産省告示第244号
- 4) （社）日本即席食品工業協会：分析結果資料（未公表）
- 5) （社）日本植物蛋白食品協会：分析結果資料（未公表）
- 6) 食糧庁総務部検査課：部内資料（未公表）
- 7) 平 宏和・渡邊智子：平成10年度 科学技術庁科学技術振興調整費 科学技術総合研究委託費 食品成分表書誌データ等に関する研究. 平成10年度研究成果報告書, 資源協会（1999）
- 8) 渡邊智子・鈴木亜夕帆・土橋 昇・平 宏和：一般家庭で調理された米飯の水分及びたんぱく質含量の現状. 第46回日本栄養改善学会, 福島（1999）
- 9) 渡邊智子・高居百合子:病院給食におけるおかゆとおもゆの栄養価. 千葉県立衛生短期大学紀要, 5(2), 37～42（1987）
- 10) 渡邊智子・瀬尾清子・小松崎栄子・梅沢幸乃・堀田博子・蒲生香代子・高居百合子：病院における治療食の栄養価（第1報）おかゆについて. 千葉県立衛生短期大学紀要, 7(1), 19～26（1988）
- 11) 香川芳子監修：改訂第7版会社別製品加工食品成分表（女子栄養大学出版部）（1995）
- 12) 田中武彦監修：常用量による市販食品成分早見表（医歯薬出版株式会社）（1993）
- 13) 田中恵美子・渡邊智子：市販米飯類水分含量および色調の調査. 千葉県立衛生短期大学紀要, 15(1), 35～39（1996）