

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	脂質1g当たり脂肪酸 Fatty acids per g lipid				総脂肪酸100g当たり脂肪酸 Fatty acids per 100g total fatty acids																											備考 Remarks																											
		総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	飽和 Saturated														一価不飽和 Monounsaturated								多価不飽和 Polyunsaturated																																
						4:0	6:0	7:0	8:0	10:0	12:0	13:0	14:0	15:0	15:0 ant	16:0	16:0 iso	17:0	17:0 ant	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	20:1	22:1	24:1		16:2	16:3	16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3									
						酪酸	ヘキサ酸	ヘプタ酸	オクタ酸	デカ酸	ラウリン酸	トリデカン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	ヘキサデカン酸	パルミチン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸	デセ酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸	オレイセン酸	イコセン酸	ドコセン酸	トトラコセン酸		ヘキサデカジエン酸	トヘキサエサエデン酸	テヘキサエデン酸	リノール酸	α・リノレン酸	γ・リノレン酸	トコトラエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸	ペンタエイコ酸	ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサヘキサエン酸										
(..... mg)				(..... g) (..... mg)																																																								
14020	(マーガリン類) (Margarines) ソフトタイプマーガリン Soft type	*	947	288	382	289	Tr	Tr	-	0.3	0.2	2.2	-	1.2	Tr	0	17.8	0	0.1	0	0	5.8	0.4	0.2	Tr	0	0	0	0.2	0	39.8	0.3	0	0	-	0	-	29.1	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8	*トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 85mg、一価不飽和 ³⁾ 78mg、多価不飽和 ⁴⁾ 7mg、C16:1 Tr、C18:1 8.1g、C20:1 0.1g、C18:2 n-6 0.7g、C18:3 n-3 0.1g)				
14021	ファットスプレッド Fat spread	*	947	242	447	255	0	0	-	0	0	0.1	-	0.4	0	0	18.0	0	0.1	0	0	6.4	0.4	0.2	Tr	0	0	0	0.2	0	46.7	0.2	0	0	-	0	-	24.9	2.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	*トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 77mg、一価不飽和 ³⁾ 73mg、多価不飽和 ⁴⁾ 4mg、C16:1 0.1g、C18:1 7.5g、C20:1 0.1g、C18:2 n-6 0.3g、C18:3 n-3 0.1g)					
14022	(その他) (Others) (13020, 022~024) ショートニング Shortening	*	937	339	470	99	0	0	-	0	0	0.2	-	0.8	0.1	0	28.0	0	0.2	0	0	6.1	0.5	0.2	0.1	0	0	0	0.2	0	49.6	0.4	0	0	-	0	-	9.5	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.1	家庭用 ⁵⁾ 、植物油製品 ⁶⁾ *トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 76mg、一価不飽和 ³⁾ 76mg、C18:1 8.1g)