

14 油脂類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																												
		水 Water	脂 Lipid	脂肪酸 Fatty acids																																																						
				総 脂 Total g	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	未 同 定 Unidentified				
(.....) g (.....) mg																																																										
14020	(マーガリン類) (Margarines) ソフトタイプマーガリン Soft type	15.5	81.6	77.28	21.86	31.19	23.57	1.10	22.48	19	31	-	220	190	1700	-	910	31	0	14000	0	62	0	4500	320	150	31	0	0	0	170	0	31000	230	0	0	-	0	-	22000	1100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	650	*トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 6.94g、一価不飽和 ³⁾ 6.35g、多価不飽和 ⁴⁾ 0.59g、n-3系多価不飽和 ⁵⁾ 0.06g、n-6系多価不飽和 ⁶⁾ 0.53g、C16:1 31mg、C18:1 6300mg、C20:1 46mg、C18:2 n-6 530mg、C18:3 n-3 62mg)
14021	ファットスプレッド Fat spread	29.7	68.0	64.40	16.48	30.38	17.36	1.30	16.06	0	0	-	0	0	52	-	230	0	0	12000	0	39	0	4100	270	140	13	0	0	0	130	0	30000	150	0	0	-	0	-	16000	1300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190	*トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 5.22g、一価不飽和 ³⁾ 4.93g、多価不飽和 ⁴⁾ 0.28g、n-3系多価不飽和 ⁵⁾ 0.08g、n-6系多価不飽和 ⁶⁾ 0.21g、C16:1 39mg、C18:1 4800mg、C20:1 64mg、C18:2 n-6 210mg、C18:3 n-3 77mg)	
(13014 ~024)	(その他) (Others) クリーム類→乳類	Tr	100.0	93.89	33.86	47.02	9.83	1.01	8.91	0	0	-	0	0	220	-	700	82	0	28000	0	190	0	5700	460	180	110	0	0	0	200	0	46000	340	0	0	-	0	-	8900	1000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2900	家庭用 ⁷⁾ 。植物油製品 ⁸⁾ *トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 7.60g、一価不飽和 ³⁾ 7.60g、C18:1 7600mg)		
14022	ショートニング Shortening	Tr	100.0	93.89	33.86	47.02	9.83	1.01	8.91	0	0	-	0	0	220	-	700	82	0	28000	0	190	0	5700	460	180	110	0	0	0	200	0	46000	340	0	0	-	0	-	8900	1000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2900	家庭用 ⁷⁾ 。植物油製品 ⁸⁾ *トランス酸を含む ¹⁾ 。(総量 ²⁾ 7.60g、一価不飽和 ³⁾ 7.60g、C18:1 7600mg)	