

1 穀類

1) Including nonglutinous and glutinous grains    2) Milling yield    3) Recipe : glutinous millet 50, glutinous rice 50    4) Milling yield : hulled barley 60-65 %, naked barley 65-70 %    5) Excluding unidentified fatty acids    6) Milling yield : hulled barley 45-55 %, naked barley 55-65 %    7) Milling yield : hulled barley 40-50 %, naked barley 50-60 %    8) Recipe : barley flour 50, wheat flour 50

1 穀類

**1) Excluding unidentified fatty acids    2) Carbon dioxide, etc. produced by baking from baking powder    3) Containing<sup>trans</sup> fatty acids    4) Main ingredients : rye flour**

## 1 段類

食品番号 Item No.	食 品 名 Food and description	糖 類 Carbohydrates	可 食 部 100 g 当 たり per 100 g edible portion																				ビ タ ミン Vitamins										脂 肪 酸 Fatty acids					食 物 纤 维 Dietary fibers					食 塩 相 應 量 Salt equivalents	備 考 Remarks		
			工 ネ ル ギ リ E ne rgy %					水 た ん Protein %					炭 水 化 物 Carbohydrate %					脂 肪 酸 Fats %					無 機 質 Minerals					ビ タ ミ ン Vitamins					脂 肪 酸 Fatty acids					食 物 纖 維 Dietary fibers								
			Refuse	Water	Protein	Carbohydrate	Lipid	Sodium	Potassium	Calcium	Zinc	Phosphorus	Copper	Manganese	Iodine	Selenium	Chromium	Molybdenum	Retinol	α-Carotenes	β-Cryptoxanthin	β-Carotene equivalents	レチノール活性相当量 Retinol activity equivalents	Vitamin D	K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin B <sub>2</sub>	葉 酸 Folate	ビ タ ミ ン C Ascorbic acid	饱和脂肪酸 Saturated Fatty acids	不 饱 和 脂 肪 酸 Monounsaturated Fatty acids	多 不 饱 和 脂 肪 酸 Polyunsaturated Fatty acids	コ ロ ニ ド Cholesterol	水 溶 性 纤 维 Soluble fibre	不 溶 性 纤 维 Insoluble fibre	總 纤 维 Total fibre				
01040	(欠番) 干しうどん <i>Hoshi-udon</i>																																													
01041	乾 Dry form, raw	0 348 1458 13.5 8.5 7.8 1.1 1.0 71.9 5.0 1700 130 17 19 70 0.6 0.4 0.11 0.50 0 10 1 12 (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.3 0.2 0 0 (0) 0.08 0.02 0.9 0.04 (0) 9 0.45 1.3 (0) 0.25 0.10 0.56 (0) 0.6 1.8 2.4 4.3 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																												
01042	ゆで Dry form, boiled	0 126 527 70.0 3.1 - 0.5 0.4 25.8 0.6 210 14 7 4 24 0.2 0.1 0.04 0.14 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.1 0.1 0 0 (0) 0.02 0.01 0.2 0.01 (0) 2 0.14 - (0) 0.11 0.04 0.25 (0) 0.3 0.4 0.7 0.5 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																												
01043	そうめん・ひやむぎ <i>Somen and Hiyamugi</i>	0 356 1490 12.5 9.5 8.5 1.1 1.0 72.7 4.2 1500 120 17 22 70 0.6 0.4 0.12 0.44 0 16 1 14 (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.3 0.2 0 0 (0) 0.08 0.02 0.9 0.03 (0) 8 0.70 1.3 (0) 0.25 0.10 0.56 (0) 0.7 1.8 2.5 3.8 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																												
01044	ゆで Dry form, boiled	0 127 531 70.0 3.5 - 0.4 0.3 25.8 0.3 85 5 6 5 24 0.2 0.05 0.12 0 6 1 3 (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.1 0.1 0 0 (0) 0.02 0.01 0.2 Tr (0) 2 0.25 0.4 (0) 0.09 0.04 0.20 (0) 0.3 0.6 0.9 0.2 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																												
01045	手延そうめん・手延ひやむぎ <i>Tenobe-somen and Tenobe-hiyamugi</i>	0 342 1431 14.0 9.3 8.4 1.5 - 68.9 6.3 2300 110 20 23 70 0.6 0.4 0.14 0.43 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.1 0.1 0 0 (0) 0.06 0.02 0.9 0.03 (0) 10 0.52 - (0) - - - (0) 1.2 0.6 1.8 5.8																																												
01046	ゆで Dry form, boiled	0 127 531 70.0 3.5 - 0.6 - 25.5 0.4 130 5 6 4 23 0.2 0.05 0.12 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) Tr Tr 0 0 0 (0) 0.03 0.01 0.2 0 0 (0) 2 0.16 - (0) - - - (0) 0.5 0.5 1.0 0.3																																												
01047	[中華めん類] [Chinese noodles]	生 Wet form, raw	0 281 1176 33.0 8.6 7.7 1.2 1.0 55.7 1.5 410 350 21 13 60 0.5 0.4 0.09 0.35 Tr 33 1 20 (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.2 0.1 0 0 (0) 0.02 0.02 0.6 0.02 (0) 8 0.55 1.0 (0) 0.28 0.11 0.61 (0) 0.7 1.4 2.1 1.0 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																											
01048	ゆで Wet form, boiled	0 149 623 65.0 4.9 - 0.6 0.5 29.2 0.3 70 60 20 7 31 0.3 0.2 0.05 0.18 0 17 Tr 5 (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.1 0.1 0 0 (0) 0.01 0.01 0.2 0 Tr 3 0.25 0.5 (0) 0.14 0.05 0.31 (0) 0.5 0.8 1.3 0.2 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																												
01049	蒸し中華めん Steamed Chinese noodles	0 198 828 54.0 5.3 4.6 1.7 1.5 38.4 0.6 170 86 9 10 100 0.3 0.2 0.07 0.29 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.1 0.1 0 0 (0) 0.01 0.01 0.4 0.02 (0) 4 0.27 - (0) 0.39 0.15 0.88 (0) 0.7 1.2 1.9 0.4 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																												
01050	干し中華めん Dried Chinese noodles	0 365 1527 13.0 10.5 - 1.6 1.4 73.0 1.9 500 310 18 24 120 0.7 0.6 0.16 0.45 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.2 0.1 0 0 (0) 0.03 0.03 1.0 0.05 (0) 11 0.78 - (0) 0.37 0.14 0.81 (0) 1.6 1.3 2.9 1.3 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																												
01051	ゆで Dry form, boiled	0 140 586 67.0 4.1 - 0.5 0.4 28.1 0.3 75 40 10 9 39 0.3 0.2 0.05 0.17 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) Tr Tr 0 0 0 (0) 0.01 0.01 0.2 0 Tr 2 0.24 - (0) 0.11 0.04 0.25 (0) 0.7 0.8 1.5 0.2 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																												
01052	沖縄そば Okinawa noodles	生 Wet form, raw	0 284 1188 32.3 9.2 - 2.0 1.7 54.2 2.3 810 340 11 50 65 0.7 1.1 0.18 0.69 - - - (0) - - - (0) (0) 0.3 0.2 0 0 (0) 0.02 0.04 0.8 0.11 (0) 15 0.63 - (0) 0.46 0.18 1.02 (0) 1.3 0.8 2.1 2.1 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>1)</sup>																																											
01053	ゆで Wet form, boiled	0 147 615 65.5 5.2 - 0.8 0.7 28.0 0.5 170 80 9 28 28 0.4 0.6 0.10 0.37 - - - (0) - - - (0) (0) 0.2 0.1 0 0 (0) 0.01 0.02 0.2 0.03 (0) 6 0.23 - (0) 0.18 0.07 0.41 (0) 0.8 0.7 1.5																																												

1 穀類

**1) With attached seasoning, etc.**    **2) Excluding unidentified fatty acids**    **3) Boiled in 1.5 % salt water**    **4) Roasted product**    **5) Frozen product**    **6) Containingtrans fatty acids**

## 1 種類

食品番号 Item No.	食 品 名 Food and description	糖 類 Carbohydrates	可 食 部 100 g 当 たり												per 100 g edible portion												備 考 Remarks
			Minerals						ビ タ ミン Vitamins						脂 肪 酸 Fatty acids						食 物 纖 維 Dietary fibers			食 塩 Salt equivalents			
			水 Water	たん Protein	アミノ酸残基 Protein, the sum of amino acid residues	脂 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	無機質 Minerals	ビタミン Vitamins	カロテン Carotenes	レチノール Retinol	ビタミン A	ビタミン E Tocopherols	ビタミン K Vitamin K	ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン B <sub>6</sub>	ビタミン B <sub>12</sub>	ビタミン E α, β, γ, δ	ビタミン K α, β	ビタミン B <sub>1</sub> α, β	ビタミン B <sub>2</sub> α, β	ビタミン B <sub>6</sub> α, β	ビタミン B <sub>12</sub> α, β	ビタミン C α, β		
01080	こめ Rice [水稻穀粒] [Paddy rice grain]	0 350 1464 15.5 6.8 5.9 2.7 2.4 73.8 1.2 1 230 9 110 290 2.1 1.8 0.27 2.05 Tr 3 0 64 (0) 0 1 0 1 Tr (0) 1.2 0.1 0.1 0 (0) 0.41 0.04 6.3 0.45 (0) 27 1.36 6.0 (0) 0.62 0.82 0.90 (0) 0.7 2.3 3.0 0 *未同定脂肪酸(1 mg)を含まない <sup>1)</sup>																									
01081	玄米 Brown rice, raw	0 353 1477 15.5 6.5 - 1.8 1.7 75.4 0.8 1 150 7 64 210 1.5 1.6 0.24 1.39 Tr 2 0 75 (0) (0) (0) (0) (0) (0) 0.8 Tr 0.1 0 (0) 0.30 0.03 3.5 0.28 (0) 18 0.99 3.5 (0) 0.57 0.42 0.62 (0) 0.4 1.0 1.4 0 歩留り <sup>3)</sup> : 95~96 %																									
01082	半つき米 Half-milled rice, raw	0 357 1494 15.5 6.3 - 1.5 1.4 76.1 0.6 1 120 6 45 180 1.3 1.5 0.23 1.04 0 2 Tr 72 (0) (0) (0) (0) (0) (0) 0.4 Tr 0 0 (0) 0.24 0.03 1.7 0.20 (0) 15 0.83 2.9 (0) 0.48 0.35 0.52 (0) 0.2 0.7 0.9 0 *未同定脂肪酸(2 mg)を含まない <sup>2)</sup>																									
01083	七分つき米 Under-milled rice, raw	0 356 1490 15.5 6.1 5.1 0.9 0.8 77.1 0.4 1 88 5 23 94 0.8 1.4 0.22 0.80 0 2 0 69 (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.1 Tr 0 0 0 0.08 0.02 1.2 0.12 (0) 12 0.66 1.4 (0) 0.29 0.21 0.31 (0) Tr 0.5 0.5 0 *未同定脂肪酸(2 mg)を含まない <sup>2)</sup>																									
01084	精白米 Well-milled rice, raw	0 354 1481 15.5 6.5 - 2.0 1.8 75.3 0.7 1 150 7 51 150 0.9 1.6 0.22 1.53 0 2 Tr 57 (0) (0) (0) (0) (0) (0) 0.9 Tr 0.1 0 (0) 0.23 0.03 3.1 0.22 (0) 18 0.99 3.3 (0) 0.55 0.52 0.69 (0) 0.3 1.0 1.3 0 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>2)</sup>																									
01085	はいが精米 Well-milled rice with embryo, raw [水稻めし] [Cooked paddy rice]	0 165 690 60.0 2.8 - 1.0 0.9 35.6 0.6 1 95 7 49 130 0.6 0.8 0.12 1.04 0 1 0 34 (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.5 Tr 0.1 0 (0) 0.16 0.02 2.9 0.21 (0) 10 0.65 2.5 (0) 0.23 0.30 0.33 (0) 0.2 1.2 1.4 0 うるち、もちを含む <sup>1)</sup>																									
01086	玄米 Brown rice	0 167 699 60.0 2.7 - 0.6 0.6 36.4 0.3 1 43 4 22 53 0.2 0.7 0.11 0.60 0 1 0 34 (0) (0) (0) (0) (0) (0) 0.2 Tr 0 0 (0) 0.08 0.01 1.6 0.07 (0) 6 0.35 1.2 (0) 0.19 0.14 0.21 (0) 0.2 0.6 0.8 0 半つき米47 g相当量を含む <sup>2)</sup>																									
01087	半つき米 Half-milled rice	0 168 703 60.0 2.6 - 0.5 0.5 36.7 0.2 1 35 4 13 44 0.2 0.7 0.11 0.46 0 1 0 35 (0) (0) (0) (0) (0) (0) 0.1 Tr 0 0 0 0.06 0.01 0.8 0.03 (0) 5 0.26 0.9 (0) 0.16 0.12 0.17 (0) 0.1 0.4 0.5 0 *未同定脂肪酸(1 mg)を含まない <sup>2)</sup>																									
01088	七分つき米 Under-milled rice	0 168 703 60.0 2.5 2.0 0.3 0.3 37.1 0.1 1 29 3 7 34 0.1 0.6 0.10 0.35 0 1 0 30 (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0.02 0.01 0.2 0.02 (0) 3 0.25 0.5 (0) 0.10 0.07 0.10 (0) 0 0.3 0.3 0 *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>2)</sup>																									
01089	精白米 Well-milled rice	0 167 699 60.0 2.7 - 0.6 0.6 36.4 0.3 1 51 5 24 68 0.2 0.7 0.10 0.68 0 1 1 28 (0) (0) (0) (0) (0) 0.4 Tr Tr 0 0 (0) 0.08 0.01 0.8 0.09 (0) 6 0.44 1.0 (0) 0.16 0.15 0.21 (0) 0.2 0.6 0.8 0 *はいが精米47 g相当量を含む <sup>2)</sup>																									
01090	【水稻全かゆ】 [Paddy rice gruels]	0 70 293 83.0 1.2 - 0.4 0.4 15.2 0.2 1 41 3 21 55 0.2 0.3 0.05 0.44 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0 0 0 0 (0) 0.07 0.01 1.2 0.09 (0) 4 0.28 - (0) 0.09 0.12 0.13 (0) 0.1 0.5 0.8 0 20 %がゆ																									
01091	玄米 Brown rice	0 71 297 83.0 1.1 - 0.3 0.3 15.5 0.1 Tr 18 2 9 23 0.1 0.3 0.05 0.26 - - - (0) (0) (0) (0) (0) 0 0 0 0 0 0.03 Tr 0.7 0.03 (0) 2 0.15 - (0) 0.10 0.07 0.10 (0) 0.1 0.2 0.3 0 *玄米47 g相当量を含む <sup>2)</sup>																									
01092	半つき米 Half-milled rice	0 71 297 83.0 1.1 - 0.2 0.2 15.6 0.1 Tr 15 2 6 19 0.1 0.3 0.04 0.19 - - - (0) (0) (0) (0) (0) Tr Tr Tr 0 0 0.03 Tr 0.3 0.01 (0) 2 0.11 - (0) 0.06 0.05 0.07 (0) Tr 0.2 0.2 0 七分つき米47 g相当量を含む <sup>2)</sup>																									
01093	七分つき米 Under-milled rice	0 71 297 83.0 1.1 - 0.1 0.1 15.7 0.1 Tr 12 1 3 14 Tr 0.3 0.04 0.15 0 0 0 13 (0) 0 0 0 0 (0) (0) Tr Tr Tr 0 0 0 0.01 Tr 0.1 0.01 (0) 1 0.11 0.3 (0) 0.03 0.02 0.03 (0) 0 0.1 0.1 0 *精白米47 g相当量を含む <sup>2)</sup>																									
01094	精白米 Well-milled rice [水稻五分かゆ] [Paddy rice diluted gruels]	0 35 146 91.5 0.6 - 0.2 0.2 7.6 0.1 Tr 20 1 10 28 0.1 0.2 0.03 0.22 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0 0 0 0 0.03 Tr 0.6 0.05 (0) 2 0.14 - (0) 0.05 0.06 0.07 (0) Tr 0.3 0.3 0 *精白米20 g相当量を含む <sup>10)</sup>																									
01095	半つき米 Half-milled rice	0 35 146 91.5 0.6 - 0.1 0.1 7.7 0.1 Tr 9 1 5 11 Tr 0.2 0.02 0.13 - - - (0) (0) (0) (0) (0) Tr Tr Tr 0 0 0.02 Tr 0.3 0.01 (0) 1 0.07 - (0) 0.03 0.02 0.03 (0) Tr 0.1 0.1 0 *半つき米10 g相当量を含む <sup>15)</sup>																									
01096	七分つき米 Under-milled rice	0 35 146 91.5 0.6 - 0.1 0.1 7.7 0.1 Tr 8 1 3 9 Tr 0.1 0.02 0.10 - - - (0) (0) (0) (0) (0) Tr Tr Tr 0 0 0 0.01 Tr 0.2 0.01 (0) 1 0.05 - (0) 0.03 0.02 0.03 (0) Tr 0.1 0.1 0 *七分つき米10 g相当量を含む <sup>10)</sup>																									
01097	精白米 Well-milled rice [水稻おもゆ] [Paddy rice thin gruels]	0 36 151 91.5 0.5 - 0.1 0.1 7.9 0 Tr 6 1 1 7 Tr 0.1 0.02 0.08 0 Tr 0 7 (0) 0 0 0 0 (0) (0) Tr Tr Tr Tr 0 0 0 0 Tr 0 1 0.05 0.1 (0) 0.03 0.02 0.03 (0) 0 0.1 0.1 0 *精白米10 g相当量を含む <sup>10)</sup>																									
01098	玄米 Brown rice	0 20 84 95.0 0.4 - 0.1 0.1 4.4 0.1 Tr 12 1 6 16 0.1 0.01 0.13 - - - (0) 0 0 0 0 (0) (0) 0 0 0 0 0.02 Tr 0.4 0.03 (0) 1 0.08 - (0) 0.02 0.03 0.03 (0) Tr 0.2 0.2 0 *玄米6 g相当量を含む <sup>10)</sup>																									
01099	半つき米 Half-milled rice	0 21 88 95.0 0.3 - 0.1 0.1 4.6 0 Tr 5 1 3 7 Tr 0.1 0.01 0.08 - - - (0) (0) (0) (0) (0) Tr Tr Tr 0 0 0.01 Tr 0.2 0.01 (0) 1 0.04 - (0) 0.03 0.02 0.03 (0) Tr 0.1 0.1 0 *半つき米6 g相当量を含む <sup>20)</sup>																									
01100	七分つき米 Under-milled rice	0 21 88 95.0 0.3 - 0.1 0.1 4.6 0 Tr 4 1 2 5 Tr 0.1 0.01 0.06 - - - (0) (0) (0) (0) (0) Tr Tr Tr 0 0 0 0.01 Tr 0.1 Tr (0) 1 0.03 - (0) 0.03 0.02 0.03 (0) Tr Tr 0 0 *七分つき米6 g相当量を含む <sup>20)</sup>																									
01101	精白米 Well-milled rice [陸稻穀粒] [Upland rice grain]	0 21 88 95.0 0.3 - 0 0 4.7 0 Tr 4 Tr 1 4 Tr 0.1 0.01 0.04 0 1 0 8 (0) 0 0 0 0 (0) (0) Tr Tr Tr Tr 0 0 0 0 Tr 0.03 0.1 (0) 0.03 0.02 0.03 (0) 0 0 Tr 0 0 *精白米6 g相当量を含む <sup>20)</sup>																									
01102	玄米 Brown rice, raw	0 348 1456 15.5 10.0 - 2.7 2.4 70.6 1.2 1 230 9 110 290 2.1 1.8 0.27 1.52 - - - (0) 0 1 0 1 Tr (0) 1.2 0.1 0.1 0 (0) 0.41 0.04 6.3 0.45 (0) 27 1.36 - (0) 0.62 0.82 0.90 (0) 0.7 2.3 3.0 0 *未同定脂肪酸(1 mg)を含まない <sup>2)</sup>																									

1) Including nonglutinous and glutinous grains 2) Excluding unidentified fatty acids 3) Milling yield 4) Including imported rice 5) Containing brown rice 47 g 6) Containing half-milled rice 47 g 7) Containing under-milled rice 47 g 8) Containing well-milled rice 47 g 9) Containing well-milled rice with embryo 47 g 10) Containing brown rice 20 g 11) Containing half-milled rice 20 g 12) Containing under-milled rice 20 g

13) Containing well-milled rice 20 g 14) Containing brown rice 10 g 15) Containing half-milled rice 10 g 16) Containing under-milled rice 10 g 17) Containing well-milled rice 10 g 18) Filtered through gauze after slow-fire 19) Containing brown rice 6 g 20) Containing half-milled rice 6 g 21) Containing under-milled rice 6 g 22) Containing well-milled rice 6 g

1 穀類

1) Milling yield    2) Excluding unidentified fatty acids    3) Containing brown rice 47 g    4) Containing half-milled rice 47 g    5) Containing under-milled rice 47 g    6) Containing well-milled rice 47 g    7) Fortified product for school lunch programs    8) Rice ball    9) Rice ball baked    10) Containing common type soy sauce 6.5 g    11) Baked tube-shaped cooked rice    12) Steamed with adzuki beans or cowpeas    13) Recipe : glutinous rice 100, cowpeas

14) Lye-soaked and cooked rice in bamboo leaf wrapping    15) Flour milled in water    16) Steamed flour    17) Outer layer flour partly eliminated

1 穀類

1) Recipe : wheat flour 65, buckwheat flour 35. 2) Excluding unidentified fatty acids. 3) Yellow type. 4) Imported. 5) White type. 6) Milling yield.