

令和元年度検討食品に係る成分値（案）
日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年 本表

資料1-1
第18回食品成分委員会
2019.11.26

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	廃棄率	エネルギー(kcal)	エネルギー(kJ)	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシलगリセロール当量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	低分子量水溶性食物繊維	高分子量水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン
			Tagnames	REFUSE	ENERG_KCAL	ENERG_KJ	WATER	PROTC_AA	—	FATNLEA	FASAT	FAMS	FAPU	CHOLE	—	CHOAVLM	—	—	—	—	ASH	NA	K	CA	MG	P	FE	ZN	CU	MN	ID	SE	CR	MO	
			単位	%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	0	260	1080	39.2	8.9	7.4	4.1	3.6	1.5	1.24	0.94	(0)	46.4	48.2	1	0.9	2.3	4.2	1.4	470	86	22	18	67	0.5	0.5	0.09	0.25	1	22	1	15
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	0	280	1180	33.6	9.7	8.2	4.5	3.9	1.63	1.33	1.01	-	50.6	52.1	1.2	0.9	2.5	4.6	1.6	520	93	26	20	77	0.5	0.6	0.1	0.28	1	25	1	17
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	45	235	990	44.2	8.2	6.8	3.7	3.2	1.37	1.12	0.85	-	42.6	43.9	0.9	0.9	2	3.8	1.3	440	78	20	16	61	0.4	0.4	0.08	0.23	1	20	1	12
01	01176		こむぎ[パン類]食パン、耳	(55)	280	(1180)	(33.5)	(9.7)	-	(4.5)	-	-	-	-	(50.8)	-	(1.1)	(0.9)	(2.7)	(4.7)	(1.5)	(510)	(92)	(23)	(18)	(73)	(0.5)	(0.6)	(0.1)	(0.27)	(1)	(22)	(1)	(14)	
01	01177		こむぎ[ふ類]油ふ	0	540	2255	7.1	22.7	-	35.3	-	-	-	-	1	34.4	-	-	-	-	-	0.4	22	71	19	28	95	1.7	1.4	0.21	0.94	Tr	38	3	19
01	01178		こむぎ[その他]かやくせんべい	0	375	1575	9.8	10.6	-	1.9	-	-	-	-	-	75.1	-	-	-	-	-	2.7	970	150	19	27	110	0.8	0.6	0.15	0.76	1	5	1	15
01	01179		こむぎ[その他]春巻きの皮、生	0	310	1300	26.7	8.3	-	1.6	-	-	-	-	Tr	62.2	-	2.1	1.2	1.2	4.5	1.2	440	77	13	13	54	0.3	0.3	0.09	0.23	1	18	1	12
01	01180		こむぎ[その他]春巻きの皮、揚げ	0	520	2175	7.3	7.2	-	30.7	-	-	-	-	1	53.7	-	1.9	1.2	1.1	4.2	1	370	66	11	11	48	0.3	0.3	0.09	0.2	Tr	16	1	11
01	01181		こめ[水稻穀粒]赤米	0	355	1475	14.6	8.5	-	3.3	-	-	-	-	-	71.9	71.6	0.5	0.6	5.4	6.5	1.4	2	290	12	130	350	1.2	2.4	0.27	2.5	Tr	3	1	55
01	01182		こめ[水稻穀粒]黒米	0	350	1465	15.2	7.8	-	3.2	-	-	-	-	-	72	72.3	0.8	0.9	3.9	5.6	1.4	1	270	15	110	310	0.9	1.9	0.22	4.28	0	3	3	72
01	01183		こめ[水稻めし]赤米	0	160	665	61.3	3.8	-	1.3	-	-	-	-	-	32.7	31	0.9	0.2	2.3	3.4	0.6	1	120	5	55	150	0.5	1	0.12	1	-	1	Tr	24
01	01184		こめ[水稻めし]黒米	0	155	655	62.0	3.6	-	1.4	-	-	-	-	-	32.2	30.9	1	0.3	2	3.3	0.6	Tr	130	7	55	150	0.4	0.9	0.11	1.95	-	2	1	33
01	01185		こめ[水稻軟めし]精白米	(0)	(115)	(490)	(71.5)	(1.8)	-	(0.3)	-	-	-	-	(0)	(26.4)	-	(0.7)	(Tr)	(0.4)	(1.1)	(0.1)	(1)	(20)	(3)	(5)	(24)	(0.1)	(0.4)	(0.08)	(0.25)	(0)	(1)	(0)	(21)
02	02068		こいも類>アメリカほども、塊根、生	20	165	690	56.5	5.9	3.5	0.6	0.2	0.08	Tr	0.13	-	35.6	33.3	0.8	1.8	8.5	11.1	1.5	5	650	73	39	120	1.1	0.6	0.13	0.26	0	Tr	0	54
02	02069		こいも類>アメリカほども、塊根、ゆで	15	165	680	57.1	6	3.7	0.8	0.3	0.1	Tr	0.21	-	34.5	30.4	0.9	3.2	4.2	8.4	1.5	5	650	78	42	120	1	0.7	0.14	0.34	0	1	0	46
02	02070		くでん粉・でん粉製品>(でん粉類)おおうばゆりでん粉	0	340	1415	16.2	0.1	-	0.1	-	-	-	-	-	83.6	88.3	0.5	0.3	Tr	0.8	Tr	1	1	5	1	6	0.1	Tr	0.01	0.02	0	0	0	0
03	03030		(砂糖類)てんさい含蜜糖	0	380	1585	2.0	0.9	-	Tr	-	-	-	-	-	96.9	89.7	8.3	Tr	-	8.3	0.1	48	27	Tr	0	1	0.1	Tr	Tr	Tr	0	0	Tr	0
03	03031		(でん粉糖類)還元麦芽糖	0	385	1615	0.0	0	-	Tr	-	-	-	-	-	100	0.1	0.3	0	0	0.3	0	0	Tr	Tr	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0
03	03032		(でん粉糖類)還元水あめ	0	210	880	30.1	0	-	Tr	-	-	-	-	-	69.9	20.3	14	Tr	0	14.0	0	0	Tr	Tr	0	1	0	0	Tr	0	0	0	0	0
04	04104		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	0	420	1755	12.5	33.5	31.5	19.3	16.2	2.49	3.59	10.36	(Tr)	30.1	8.5	4	1.1	15	20.1	4.6	3	1700	160	200	600	6.5	3.9	0.96	2.11	Tr	9	1	450
04	04105		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	0	170	710	65.5	15	13.8	8.2	7.2	1.13	1.61	4.59	-	9.9	1.6	0.9	0.6	6.4	8.0	1.4	1	440	69	66	230	1.8	1.5	0.39	0.93	0	3	0	85

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。
** 本欄には調理油を添加した食品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	廃棄率		一般成分	一般成分	一般成分	一般成分	一般成分			一般成分	一般成分					一般成分	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質
						水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシलगリセロール当量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	低分子量水溶性食物繊維	高分子量水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン		
			Tagnames	REFUSE	ENERG_KCAL	ENERG	WATER	-	PROTCAA	-	FATNLEA	FASAT	FAMS	FAPU	CHOLE	-	CHOAVLM	-	-	-	-	ASH	NA	K	CA	MG	P	FE	ZN	CU	MN	ID	SE	CR	MO	
			単位	%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	0	410	1725	12.7	33.9	31.6	18.8	15.8	2.42	3.77	9.76	(Tr)	28.9	7.7	4.4	1.4	14.8	20.6	4.6	1	1800	140	200	620	6.8	3.7	0.96	2.24	0	3	2	570	
04	04106		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	0	170	715	65.1	14.7	13.8	8.6	8.1	1.24	1.97	5.01	-	9.8	1.7	1	0.8	6.2	7.9	1.4	Tr	480	55	64	220	2.6	1.4	0.33	0.98	0	1	Tr	170	
04	04107		やぶまめ、生	0	235	990	45.8	15.5	-	6.5	-	-	-	-	29.5	-	-	-	-	-	2.8	3	1100	44	110	240	4.6	(0.9)	(0.19)	(0.6)	(0)	(0)	(0)	(280)		
04	04108		やぶまめ、乾	0	380	1595	13.1	23.4	-	10.1	-	-	-	-	49.5	-	-	-	-	-	3.9	5	1700	55	63	230	2.4	1.4	0.31	1.03	Tr	1	0	460		
05	05047		(ひし類)とうびし、生	50	140	590	64.3	2.7	2.6	0.4	0.1	0.06	Tr	0.11	-	31.4	30.5	0.6	0.8	6.9	8.2	1.1	13	470	27	49	140	0.7	0.9	0.07	0.35	Tr	1	0	2	
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	45	135	570	65.5	2.7	2.5	0.3	0.1	Tr	Tr	0.09	-	30.5	28.2	0.5	0.8	3.8	5.1	1	12	410	25	45	130	0.5	0.8	0.05	0.27	Tr	1	0	1	
06	06385		コリアンダー、葉、生	10	25	95	92.4	1.4	-	0.4	-	-	-	-	4.6	-	Tr	0.8	3.3	4.2	1.2	4	590	84	16	59	1.4	0.4	0.09	0.39	2	Tr	2	23		
06	06386		(しょうが類)新しょうが、根茎、生	10	15	55	96.0	0.3	-	0.3	-	-	-	-	2.7	0.8	0	0.2	1.7	1.9	0.8	3	350	11	15	23	0.5	0.4	0.04	7.65	Tr	0	1	3		
06	06387		すいぜんじな、葉、生	35	20	90	93.1	1.5	-	0.6	-	-	-	-	3.4	-	Tr	1.5	2.4	4.0	1.4	1	530	140	42	42	0.5	0.5	0.07	2.11	3	Tr	1	8		
06	06388		(だいこん類)漬物、いぶりがっこ	0	85	360	73.8	1.1	-	0.3	-	-	-	-	21	-	0.3	1	5.8	7.1	3.9	1400	350	42	31	77	0.4	0.3	0.03	0.47	2	1	Tr	6		
06	06153	547	(たまねぎ類)たまねぎ、りん茎、生	6	35	150	90.1	1	-	0.1	-	-	-	-	8.4	-	-	-	-	-	0.4	2	150	17	9	31	0.3	0.2	0.05	0.15	1	1	Tr	1		
06	06389		(たまねぎ類)たまねぎ、りん茎、油いため(あめ色たまねぎ)	0	210	880	54.7	3.2	-	6.8	-	-	-	-	34.1	-	-	-	-	-	1.3	7	490	47	28	98	0.9	0.5	0.13	0.44	4	Tr	Tr	4		
06	06390		つるにんじん、根、生	0	85	355	77.7	1	-	0.7	-	-	-	-	19.8	-	8.2	2.5	6.4	17.1	0.8	2	190	61	33	75	5.9	0.5	0.11	0.4	2	1	16	7		
06	06391		(トマト類)黄色トマト、果実、生	0	15	70	94.7	1.1	-	0.4	-	-	-	-	3.2	-	Tr	0.3	0.9	1.3	0.7	2	310	6	10	35	0.3	0.2	0.04	0.1	2	0	0	7		
06	06392		はなっこりー、生	0	35	135	89.5	3.6	-	0.5	-	-	-	-	5.4	-	0.1	0.3	2.8	3.1	1	5	380	51	22	79	0.5	0.5	0.06	0.28	Tr	1	0	3		
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	9	20	85	94.2	0.9	0.7	0.3	0.1	Tr	0	0.09	-	4.2	3.1	Tr	0.9	0.9	1.8	0.4	0	230	5	10	26	0.3	0.2	0.04	0.1	Tr	0	0	6	
06	06394		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、油いため	0	80	340	85.8	1.1	-	5.1	-	-	-	-	7.6	3.8	-	-	-	-	0.4	Tr	270	5	11	30	0.4	0.2	0.05	0.11	Tr	0	Tr	7		
06	06263	675	ブロッコリー、花序、生	35	40	175	86.2	5.4	-	0.6	-	-	-	-	0	6.6	2.4	-	-	-	1.2	7	460	50	29	110	1.3	0.8	0.1	0.28	Tr	2	Tr	11		
06	06264	676	ブロッコリー、花序、ゆで	0	30	135	89.9	3.9	-	0.4	-	-	-	-	5.2	-	-	-	-	-	0.6	5	210	41	17	74	0.9	0.4	0.06	0.2	-	1	0	4		
06	06395		ブロッコリー、花序、電子レンジ調理	0	45	185	85.3	5.7	-	0.7	-	-	-	-	7	2.4	-	-	-	-	1.3	8	500	54	32	120	1.4	0.9	0.11	0.3	-	2	Tr	13		
06	06396		ブロッコリー、花序、焼き	0	65	265	78.5	9.9	-	1.2	-	-	-	-	8.4	4.3	-	-	-	-	2.1	13	820	90	53	200	2.3	1.5	0.17	0.5	-	4	Tr	21		
06	06397		ブロッコリー、花序、油いため	0	110	455	79.20	6.9	-	6.3	-	-	-	-	6.1	3.2	-	-	-	-	1.5	9	590	64	37	140	1.7	1.1	0.11	0.35	0	3	Tr	15		
06	06289	711	(もやし類)ブラックマッペもやし、生	0	15	65	94.7	2.2	-	Tr	-	-	-	-	(0)	2.8	1.4	-	-	-	0.3	8	65	16	12	32	0.4	0.3	0.07	0.09	1	1	Tr	37		
06	06398		(もやし類)ブラックマッペもやし、油いため	0	40	170	90.6	2.3	-	0.9	-	-	-	-	5.8	1.8	-	-	-	-	0.3	9	71	18	13	34	0.4	0.3	0.07	0.1	2	1	0	38		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

** 本欄には調理油を添加した食品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	廃棄率	エネルギー(kcal)	エネルギー(kJ)	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシलगリセロール当量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	低分子量水溶性食物繊維	高分子量水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン
			Tagnames	REFUSE	ENERG_KCAL	ENERG_KJ	WATER	PROTC_AA	FATNLEA	FASAT	FAMS	FAPU	CHOLE	CHOAVLM								ASH	NA	K	CA	MG	P	FE	ZN	CU	MN	ID	SE	CR	MO
			単位	%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	0	245	1020	60.0	30.4	24.7	8.7	6.9	1.96	2.84	3.67	65	8.2	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1.4	33	490	4	44	310	1.1	0.6	0.02	0.01	39	94	Tr	0
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	0	265	1105	59.6	29	23.9	10.6	8.8	2.49	3.57	4.71	66	10.1	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1.4	33	500	3	42	290	0.9	0.6	0.02	0.01	42	94	Tr	0
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	0	240	1005	61.6	28	23	10.2	8.8	2.2	3.71	4.68	61	9	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1.4	29	470	3	43	300	0.9	0.6	0.02	0.01	36	90	Tr	0
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	0	275	1160	57.8	25.1	20.7	12.6	11.1	2.11	5.57	4.95	57	15.8	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1.3	38	440	13	40	280	1	0.5	0.04	0.04	33	88	Tr	1
11	11030	1480	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、生	(0)	(260)	(1085)	(62)	(17.1)	-	(19.8)	(9.2)	(6.96)	(1.07)	(2.15)	(66)	(0.3)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0.9)	(59)	(290)	(4)	(18)	(160)	(2.1)	(4.5)	(0.07)	(0.01)	(Tr)	(14)	(Tr)	(1)
11	11309		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、ゆで	(0)	(315)	(1310)	(49.2)	(18.7)	-	(21.4)	-	-	-	-	(75)	(0.1)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0.3)	(22)	(88)	(3)	(12)	(89)	(2.3)	(5.5)	(0.08)	(0)	(Tr)	(15)	(Tr)	(Tr)
11	11310		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、焼き	(0)	(335)	(1400)	(45.7)	(20.9)	-	(23.2)	-	-	-	-	(77)	(0.2)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0.9)	(67)	(290)	(4)	(20)	(170)	(2.8)	(5.8)	(0.1)	(0)	(1)	(15)	(Tr)	(Tr)
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	0	150	625	71.7	20.4	17.4	6.7	5.5	2.2	2.9	0.71	57	0.2	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1	69	340	4	22	190	2.5	5.5	0.08	0.01	1	17	Tr	1
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	0	190	790	63.2	27.9	24.5	7.1	5.7	2.14	3.21	0.73	77	1	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.7	43	220	4	19	160	3.4	7.2	0.12	0.01	1	25	Tr	Tr
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	0	190	795	63.4	26.9	23.5	7.7	6.4	2.48	3.45	0.83	71	0.8	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1.1	71	380	4	25	220	3.1	6.3	0.1	0.01	1	23	Tr	1
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	0	215	905	61.1	18.6	16.4	14.5	12.9	5.35	5.94	1.84	61	2	1.2	(0)	(0)	(0)	(0)	3	910	290	4	20	280	0.5	1.6	0.04	0.01	Tr	21	12	1
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	0	240	995	58.9	19.7	17.4	16.6	14.9	6.15	7.26	1.74	69	1.6	0.9	(0)	(0)	(0)	(0)	2.3	730	220	4	21	250	0.5	1.8	0.04	0.01	0	24	11	1
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	0	245	1015	54.6	23.6	20.7	15.1	13.9	5.67	6.67	1.79	77	2.4	1.3	(0)	(0)	(0)	(0)	3.6	1100	370	5	24	340	0.6	1.8	0.05	0.01	0	30	11	1
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	0	440	1840	27.8	17.3	15.4	32.3	29.3	3.84	17.95	7.9	50	3.3	1.2	(0)	(0)	(0)	(0)	2.5	820	260	24	22	240	0.6	1.3	0.07	0.19	0	20	8	6
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	0	335	1400	52.3	11.5	10.6	30.6	28	10.98	13.42	4.05	60	3.3	3.4	(0)	(0)	(0)	(0)	2.3	740	180	6	12	200	0.5	1.3	0.05	0.03	3	17	2	2
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	0	340	1430	52.3	12.1	10.9	32	29.4	11.58	14.08	4.21	62	1.4	1.8	(0)	(0)	(0)	(0)	2.2	700	170	5	12	200	0.6	1.4	0.05	0.03	3	16	2	2
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	0	350	1455	50.2	13	11.7	31.8	29.8	11.69	14.24	4.37	64	2.4	-	(0)	(0)	(0)	(0)	2.5	810	200	6	13	220	0.6	1.5	0.06	0.03	3	18	2	2
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	0	380	1600	45.8	12.8	1.6	34.9	32.3	11.1	16.22	5.53	60	4.2	-	(0)	(0)	(0)	(0)	2.3	730	180	9	13	210	0.6	1.4	0.05	0.05	2	17	2	3
11	11245	1679	<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	0	150	635	72.3	22.2	17.5	7.4	6	3.11	2.62	0.83	66	0	0.1	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9	61	350	3	23	190	2.8	3.1	0.1	0.01	1	10	Tr	1
11	11246	1684	<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	0	140	585	72.3	22.3	17.9	5.2	4.2	2.06	1.81	0.71	67	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1	77	330	7	23	190	1.9	2.7	0.12	0.01	1	11	0	Tr
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	(11)	(150)	(630)	(76.9)	(12.4)	(11.3)	(10.7)	(8.1)	(2.79)	(3.85)	(1.7)	(370)	(0.4)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	(160)	(150)	(51)	(11)	(170)	(1.4)	(1.2)	(0.02)	(0.04)	(17)	(31)	(Tr)	(4)
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	(11)	(150)	(635)	(76.1)	(13.1)	(12.3)	(10.4)	(8)	(2.72)	(3.84)	(1.65)	(380)	(0.3)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	(160)	(140)	(52)	(11)	(170)	(1.6)	(1.2)	(0.04)	(0.03)	(16)	(33)	(Tr)	(4)

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

** 本欄には調理油を添加した食品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	廃棄率		一般成分	一般成分	一般成分	一般成分	一般成分				一般成分	一般成分					一般成分	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質
						水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシलगリセロール当量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	低分子量水溶性食物繊維	高分子量水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン		
			Tagnames	REFUSE	ENERG_KCAL	ENERG	WATER	-	PROTCAA	-	FATNLEA	FASAT	FAMS	FAPU	CHOLE	-	CHOAVLM	-	-	-	-	ASH	NA	K	CA	MG	P	FE	ZN	CU	MN	ID	SE	CR	MO	
			単位	%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	0	215	905	67.0	14.8	12.6	17.6	15.5	4.04	8.26	3.56	470	0.3	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1	180	150	60	14	230	2.1	1.4	0.06	0.04	25	35	0	6	
12	12022		鶏卵、全卵、いり	0	200	840	70.0	13.3	12.1	16.7	14.5	3.65	7.83	3.39	400	0.3	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9	160	140	58	13	200	1.8	1.4	0.05	0.03	22	31	0	5	
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	0	335	1410	54.8	14.3	12.9	31.9	28.4	4.73	16.81	7.35	460	0.3	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9	180	160	58	13	220	2	1.4	0.06	0.04	23	38	0	5	
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	0	390	1620	49.5	16.6	14	34.5	27.2	9.34	12.87	5.68	1200	0.2	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1.8	54	120	140	12	510	4.5	3.9	0.04	0.11	54	53	Tr	13	
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	0	380	1600	49.9	16.5	14	33.9	27	9.18	12.96	5.56	1200	0.2	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1.9	59	110	150	12	530	5.2	4	0.1	0.1	44	50	Tr	13	
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	0	50	205	88.0	10.3	9.5	Tr	0	0	0	0	1	0.4	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.6	200	150	9	11	11	Tr	0	0.02	Tr	2	21	0	1	
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	0	50	220	87.4	11.3	11.1	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	2	0.4	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.6	190	150	10	10	12	Tr	Tr	0.02	0	4	25	0	1	
13	13059		<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳児用液体ミルク	0	65	280	87.6	1.5	-	3.6	-	-	-	-	11	7.1	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.3	-	81	45	5	29	0.6	0.4	0.04	-	-	2	-	-	
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	0	425	1785	48.2	1.9	-	43	37.5	26.28	9.89	3.08	64	6.5	2.9	(0)	(0)	(0)	(0)	0.4	43	76	49	5	84	0.1	0.2	0.02	-	8	2	1	14	
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	0	375	1565	55.5	1.3	1.1	39.5	35.7	26.61	7.38	1.84	21	3.3	2.7	(0)	(0)	(0)	(0)	0.4	40	67	50	6	79	0	0.2	0.03	0	7	1	2	2	
13	13023	1782	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、乳脂肪	0	515	2160	2.8	7.6	-	27.3	-	-	-	-	86	60.4	60.6	(0)	(0)	(0)	(0)	1.8	360	360	87	9	240	0	0.4	0.02	0.01	15	3	Tr	10	
13	13024		<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、植物性脂肪	0	560	2340	2.7	2.1	-	36.2	-	-	-	-	1	56.4	29	(0)	(0)	(0)	(0)	2.6	720	220	120	1	600	0.1	0.2	0.02	0.01	Tr	1	1	1	
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	0	940	3935	0.1	0.1	Tr	99.9	86.9	16.41	44.93	40.36	310	(0)	-	-	-	-	-	0	1	1	Tr	0	2	Tr	0	Tr	0	450	9	Tr	0	
16	16060		<アルコール飲料類>(蒸留酒類)しょうちゅう、泡盛	0	210	870	70.7	Tr	-	Tr	-	-	-	-	(0)	-	-	-	-	-	0	1	1	Tr	0	0	Tr	0	Tr	Tr	-	-	-	-		
16	16061		<その他>なぎなたこうじゅ、浸出液	0	0	1	99.9	0	-	Tr	-	-	-	-	(Tr)	-	-	-	-	-	0	Tr	7	1	Tr	1	Tr	0	Tr	Tr	0	0	0	0		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

** 本欄には調理油を添加した食品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	ビタミン(A)	ビタミン(A)	ビタミン(A)	ビタミン(A)	ビタミン(A)	ビタミン(A)	ビタミン(D)	ビタミン(E)	ビタミン(E)	ビタミン(E)	ビタミン(E)	ビタミン(K)	ビタミン(B1)	ビタミン(B2)	ビタミン(B6)	ビタミン(B12)	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミン(C)	食塩相当量	アルコール	硝酸イオン	テオフロミン	カフェイン	タンニン	ポリフェノール	酢酸	調理油添加食品の脂質収支	有機酸	重量変化率	備考									
			Tagnames	RETOL	CARTA	CARTB	CRYPXB	CARTBEQ	VITA_RAE	VITD	TOCPHA	TOCPHB	TOCPHG	TOCPHD	VITK	THIAHCL	RIBF	NIA	NIAEQ	VITB6A	VITB12	FOL	PANTAC	BIOT	VITC	NACL_EQ	ALC	NITRA	THEBRN	CAFFN	TAN	POLYPHENIT	ACEAC	-	OA	-								
			単位	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	%								
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	200	-	-	-	-	200	3.9	2.1	Tr	2.1	Tr	19	0.07	0.41	0.1	4	0.11	1.2	58	1.29	27	0	-	-	-	-	-	-	-	-	5.2	-	86.2	植物油(なたね油) ビタミンD: ビタミンD活性代謝物を含む(ビタミンD活性代謝物を含まない場合: 1.7 μg)							
12	12022		鶏卵、全卵、いり	180	-	-	-	-	180	4.7	2.4	Tr	2.7	0.1	21	0.07	0.42	0.1	3.4	0.11	1.1	48	1.16	26.4	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.2	-	94.5	植物油(なたね油) ビタミンD: ビタミンD活性代謝物を含む(ビタミンD活性代謝物を含まない場合: 2.0 μg)						
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	200	-	-	-	-	200	4.5	5.7	Tr	7.5	0.1	35	0.08	0.43	0.1	3.5	0.08	1.2	54	1.09	26.6	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19.5	-	87.8	植物油(なたね油) ビタミンD: ビタミンD活性代謝物を含む(ビタミンD活性代謝物を含まない場合: 1.9 μg)						
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	670	(0)	(8)	(93)	(55)	(670)	16.8	1.7	Tr	0.9	Tr	42	0.22	0.42	Tr	3.8	0.3	3.1	150	3	64.5	0	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ビタミンD: ビタミンD活性代謝物を含む(ビタミンD活性代謝物を含まない場合: 7.9 μg)					
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	590	(0)	(9)	(86)	(52)	(600)	14.7	1.7	Tr	0.8	Tr	38	0.19	0.43	Tr	4	0.3	3.4	140	2.69	56.2	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	99.7	ビタミンD: ビタミンD活性代謝物を含む(ビタミンD活性代謝物を含まない場合: 7.3 μg)				
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	0	0	0	0	0	1	Tr	0.36	0.1	2.8	0	0	Tr	0.11	8.3	0	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	1	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	0	Tr	0	0	0	1	0.01	0.32	0.1	3.3	0.01	0.1	5	0.2	11.3	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	99.7	-				
13	13059		<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳児用液体ミルク	-	-	-	-	-	66	1.1	1.9	-	-	-	4	0.08	0.11	0.6	0.9	0.05	0.2	21	0.68	2.5	31	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	150	1	110	2	110	160	0.3	0.4	0	Tr	0	-	0.02	0.13	Tr	0.4	Tr	0.2	Tr	0.13	1.2	0	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-			
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	(1)	0	99	0	99	(9)	0.1	4	0	2.7	0.2	5	0.01	0.07	0.1	0.4	0.01	0.1	Tr	0.17	0.7	0	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-			
13	13023	1782	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、乳脂肪	310	0	100	0	100	320	0.2	0.8	0	0	0	5	0.02	0.65	0.1	1.4	0.03	0.2	10	0.25	7.9	0	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	別名: コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム
13	13024		<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、植物性脂肪	0	0	0	0	0	0	0	1	Tr	0.2	0	0	0	0.01	0	0.3	0	0	2	0	Tr	0	1.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	-	別名: コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム	
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	37000	0	Tr	0	Tr	37000	8.7	14.5	0	0.1	0	5	0	Tr	0.1	0.1	0	-	1	0	Tr	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
16	16060		<アルコール飲料類>(蒸留酒類)しょうちゅう、泡盛	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	29.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(100g: 104.4mL、100mL: 95.8g) アルコール: 35.4容量%	
16	16061		<その他>なぎなたこうじゆ、浸出液	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	Tr	Tr	0	-	1	0	Tr	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	浸出法: 焙煎した葉6g/水2000mL、加熱・沸騰後10分煮出し	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。
** 本欄には調理油を添加した食品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100gあたり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年アミノ酸成分表 編

第1表 可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:システチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アミノ酸	備考
			Tagnames	WATER	—	PROTC AA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	—	
			単位	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
1	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	39.2	8.9	7.4	310	590	170	120	190	310	430	280	710	250	91	360	200	290	250	340	2900	300	1000	450	-	8600	340	0	廃棄部位: 食パンの耳
1	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	33.6	9.7	8.2	340	660	180	130	210	340	490	300	790	270	100	390	220	320	270	370	3300	330	1200	460	-	9500	390	0	
1	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	44.2	8.2	6.8	280	540	170	110	180	290	400	260	660	230	85	330	180	270	220	300	2700	270	950	420	-	7900	320	0	
2	02068		<いも類>アメリカほども、塊根、生	56.5	5.9	3.5	200	340	240	48	61	110	230	140	370	230	88	260	150	160	180	590	410	190	250	300	-	4100	220	100	別名: アピオス 廃棄部位: 表層及び両端
2	02069		<いも類>アメリカほども、塊根、ゆで	57.1	6.0	3.7	200	350	240	48	66	110	240	150	390	240	92	270	160	170	190	600	450	200	280	310	-	4300	240	110	別名: アピオス 廃棄部位: 表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
4	04104		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	12.5	33.5	31.5	1700	2800	2300	500	600	1100	1900	1300	3200	1500	500	1800	1000	2800	1500	4200	6700	1600	1900	2100	-	37000	720	0	
4	04105		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	65.5	15.0	13.8	740	1200	1000	220	230	440	820	590	1400	670	220	790	460	1200	690	1800	2900	680	830	940	-	16000	310	0	
4	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	12.7	33.9	31.6	1600	2800	2300	490	590	1100	1900	1300	3200	1500	490	1700	1000	2900	1500	4300	6700	1500	1900	2100	-	37000	730	0	
4	04106		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	65.1	14.7	13.8	740	1200	1000	220	230	440	820	590	1400	670	210	770	440	1200	680	1800	2900	680	840	950	-	16000	320	0	
5	05047		(ひし類)とうびし、生	64.3	2.7	2.6	130	210	140	71	54	120	130	91	220	110	52	150	89	340	120	290	540	160	100	180	-	3000	51	0	廃棄部位: 皮
5	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	65.5	2.7	2.5	130	210	140	69	54	120	130	90	220	110	51	150	88	330	120	290	520	160	100	170	-	2900	50	0	廃棄部位: 皮
6	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	94.2	0.9	0.7	23	37	39	8	17	24	25	19	44	42	8	33	15	31	33	220	150	27	24	62	-	810	37	0	別名: パプリカ 廃棄部位: へた、しん及び種子 硝酸イオン: 0 g
7	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	79.4	1.6	1.1	66	81	67	25	30	55	54	37	91	53	17	53	33	84	62	130	260	71	49	63	-	1200	46	0	別名: しろふさすぐり、くろすぐり
7	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	85.4	0.5	0.4	10	18	18	3	6	9	10	9	19	13	3	14	8	11	17	200	34	11	12	19	-	420	31	2	廃棄部位: 果皮及び核
8	08058		なめこ、カットなめこ、生	94.9	1.1	0.7	42	68	50	8	9	18	40	26	65	51	12	50	24	54	67	78	120	44	41	50	-	830	26	2	別名: なめたけ 試料: 栽培品
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	5.6	10.6	9.6	550	950	1000	320	130	450	460	380	840	550	120	600	260	700	660	1200	1800	490	410	570	23	11000	160	0	
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	57	21.3	19	960	1600	1400	570	250	820	860	730	1600	1000	230	1100	450	1300	1700	1700	3100	2200	1300	1200	470	22000	330	0	廃棄部位: 頭部、ひれ、尾 試料: 魚の表面に付着した飯をへら等で軽く拭いたもの
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	68.8	24.8	20.3	1100	1800	2200	690	250	940	890	850	1700	1100	290	1300	2300	1400	1300	2200	3100	1100	780	1000	51	24000	330	0	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	64.1	27.2	22.5	1200	2000	2400	780	270	1100	1000	950	1900	1300	320	1400	2300	1500	1500	2500	3500	1200	870	1100	42	26000	360	0	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	62	28.0	22.7	1200	2100	2500	800	280	1100	1000	950	2000	1300	340	1400	2300	1500	1500	2500	3500	1200	880	1100	42	26000	360	0	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	60	30.4	24.7	1300	2200	2700	850	300	1100	1100	1000	2100	1400	360	1500	2600	1700	1600	2700	3900	1300	950	1200	43	29000	400	0	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:システイン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アンモニア	備考	
			Tagnames	WATER	—	PROTC AA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	—		
			単位	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	59.6	29.0	23.9	1300	2100	2600	830	300	1100	1100	1000	2000	1300	340	1400	2600	1600	1600	2600	3700	1300	920	1200	50	28000	380	0	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	61.6	28.0	23	1200	2100	2500	780	270	1100	1000	960	2000	1300	330	1400	2500	1500	1500	2500	3500	1200	880	1200	52	27000	370	0	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	57.8	25.1	20.7	1100	1800	2200	700	250	960	920	830	1700	1100	290	1300	2200	1400	1400	2200	3300	1100	830	1000	38	24000	350	0	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	71.7	20.4	17.4	960	1700	1800	540	240	780	840	740	1600	970	260	1000	700	1300	1200	1900	3200	950	820	900	110	20000	290	0	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	63.2	27.9	24.5	1400	2400	2600	770	330	1100	1200	1100	2300	1400	380	1500	910	1900	1700	2700	4400	1400	1200	1300	190	28000	370	0	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	63.4	26.9	23.5	1300	2300	2500	730	320	1000	1100	1000	2200	1300	360	1400	960	1800	1600	2600	4300	1200	1100	1200	140	27000	380	0	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	61.1	18.6	16.4	870	1500	1600	950	200	1100	740	660	1400	890	230	950	730	1200	1100	1700	2900	960	790	830	150	19000	250	0		
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	58.9	19.7	17.4	960	1600	1800	560	210	770	820	730	1600	980	260	1000	770	1300	1200	1900	3200	1000	850	920	150	20000	260	0		
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	54.6	23.6	20.7	1100	1900	2100	640	250	900	960	860	1800	1200	300	1200	970	1600	1400	2200	3800	1200	1000	1100	180	24000	320	0		
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	27.8	17.3	15.4	830	1400	1400	420	220	640	750	550	1300	790	220	910	670	1100	970	1500	3400	900	1000	820	130	18000	320	0		
11	11186		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	52.3	11.5	10.6	510	890	930	530	110	650	460	370	840	530	130	570	410	790	740	1100	2000	870	640	540	250	12000	170	0		
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	52.3	12.1	10.9	540	960	1000	300	120	420	490	400	890	560	140	610	430	830	790	1100	2000	900	660	570	250	13000	170	0		
11	11307	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	50.2	13.0	11.7	580	1000	1100	320	130	450	530	440	970	610	150	650	460	900	840	1200	2200	960	700	610	270	14000	180	0		
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	48.2	1.9	1.6	79	140	140	44	18	62	73	59	130	83	20	90	63	120	110	160	310	130	100	86	36	1900	27	0		
11	11245	1679	<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	22.2	17.5	940	1700	1800	580	250	830	820	770	1600	1000	260	1000	760	1400	1100	1900	3200	920	780	940	110	20000	300	0	別名：ひつじ 試料：オーストラリア産	
11	11246	1684	<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	22.3	17.9	960	1700	1900	600	250	850	860	770	1600	1000	270	1100	950	1300	1200	2000	3200	910	790	940	93	21000	310	0	別名：ひつじ 試料：ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪：6.4%	
12	12004	1744	鶏卵 全卵 生	(76.9)	(12.4)	(11.3)	(660)	(1100)	(940)	(410)	(310)	(710)	(660)	(590)	(1300)	(640)	(190)	(830)	(330)	(830)	(710)	(1300)	(1600)	(430)	(500)	(1100)	-	(13000)	(200)	(0)	廃棄部位：卵殻(付着卵白を含まない) 卵黄：卵白=29:71	
12	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで	(76.1)	(13.1)	(12.3)	(740)	(1200)	(1000)	(460)	(310)	(770)	(730)	(630)	(1400)	(690)	(210)	(910)	(370)	(890)	(770)	(1400)	(1800)	(460)	(30)	(1100)	-	(14000)	(220)	(0)	廃棄部位：卵殻 卵黄：卵白=30:70	
12	12021		鶏卵 全卵 目玉焼き	67	14.8	12.7	770	1300	1000	470	320	790	760	660	1400	720	220	960	380	930	800	1400	1900	480	560	1200	-	15000	240	0		
12	12022		鶏卵 全卵 いり	70	13.3	12.1	730	1200	1000	450	310	760	720	620	1300	680	210	910	350	890	760	1400	1800	450	540	1100	-	14000	220	0		
12	12023		鶏卵 全卵 素揚げ	54.8	14.3	12.9	780	1300	980	470	320	790	790	670	1500	730	210	980	400	900	820	1500	1900	500	570	1200	-	15000	250	0		
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	49.5	16.6	14	830	1400	1300	400	310	700	680	770	1400	860	230	950	430	1200	820	1500	2000	490	670	1500	-	16000	250	0		
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	49.9	16.5	14	850	1400	1300	390	280	670	680	760	1400	860	240	970	440	1200	820	1500	2000	490	650	1500	-	16000	260	0		

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:システイン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アンモニア	備考	
			Tagnames	WATER	—	PROTC AA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	—		
			単位	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	88	10.3	9.5	550	890	740	390	290	680	620	480	1100	510	160	730	260	620	630	1100	1400	380	400	810	-	11000	160	0		
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	87.4	11.3	11.1	660	1100	850	480	310	790	730	550	1300	600	190	860	320	730	730	1300	1700	440	460	960	-	13000	200	0		
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	55.5	1.3	1.1	66	120	100	63	11	74	59	61	120	59	14	80	36	42	42	99	260	24	120	76	-	1300	30	0		
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	0.1	0.1	Tr	1	1	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	1	1	0	1	Tr	1	1	1	2	1	1	1	-	12	2	2		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

Draft

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年アミノ酸成分表 編

第2表 基準窒素 1g 当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素-たんぱく質換算係数	窒素-たんぱく質換算係数(基準窒素によるたんぱく質に対する窒素-たんぱく質換算係数)	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-	XN	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	-	-	
1	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	220	410	120	86	130	220	310	200	500	170	64	250	140	200	170	240	2100	210	710	320	-	6000	240	5.18	6.25	廃棄部位: 食パンの耳
1	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	220	430	110	83	130	220	310	190	510	170	64	250	140	200	170	240	2100	210	750	290	-	6100	250	5.28	6.25	
1	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	220	420	130	85	130	220	310	200	510	180	65	250	140	210	170	230	2100	210	730	320	-	6100	240	5.21	6.25	
2	02068		<いも類>アメリカほども、塊根、生	210	370	250	51	65	120	250	150	400	240	94	280	160	170	190	630	440	200	270	310	-	4300	240	3.70	6.25	別名: アピオス 廃棄部位: 表層及び両端
2	02069		<いも類>アメリカほども、塊根、ゆで	210	370	250	50	69	120	250	160	410	250	97	290	160	180	200	620	480	210	290	320	-	4500	250	3.81	6.25	別名: アピオス 廃棄部位: 表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
4	04104		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	290	480	400	84	89	170	320	230	550	260	82	300	170	470	260	710	1100	260	320	370	-	6200	120	5.37	5.71	
4	04105		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	290	470	390	86	100	190	320	220	540	260	85	300	180	470	260	710	1100	260	320	360	-	6200	120	5.27	5.71	
4	04077	277	だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	280	460	390	83	99	180	310	220	530	260	82	290	170	490	260	720	1100	260	320	360	-	6200	120	5.33	5.71	
4	04106		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	52	87	74	16	19	34	59	41	100	48	15	55	32	92	49	130	210	48	60	67	-	1200	23	5.37	5.71	
5	05047		(ひし類)とうびし、生	280	470	390	82	86	170	310	230	540	260	82	300	170	460	260	680	1100	260	310	360	-	6100	120	5.01	5.30	廃棄部位: 皮
5	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	250	410	270	140	110	240	250	170	430	210	99	290	170	650	230	570	1000	300	200	340	-	5700	97	5.82	6.25	廃棄部位: 皮
6	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	160	250	260	51	110	160	170	130	300	280	52	220	100	210	220	1500	990	180	160	420	-	5400	250	4.84	6.25	別名: パプリカ 廃棄部位: へた、しん及び種子
7	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	260	310	260	97	110	210	210	140	350	200	65	200	130	320	240	510	990	280	190	240	-	4800	180	4.15	6.25	別名: くらふさすぐり、くろすぐり
7	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	130	220	220	43	74	120	120	110	230	170	40	170	100	140	210	2500	420	140	150	240	-	5200	390	4.46	6.25	廃棄部位: 果皮及び核
8	08058		なめこ、カットなめこ、生	230	380	280	47	52	100	220	140	370	280	65	280	130	300	380	430	650	250	230	280	-	4600	140	4.04	6.25	別名: なめたけ 試料: 栽培品
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	320	560	610	190	75	260	270	220	500	330	73	360	150	410	390	690	1100	290	240	340	14	6600	95	5.67	6.25	
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	280	480	420	170	73	240	250	220	470	300	67	330	130	380	500	500	920	650	390	360	140	6600	96	5.58	6.25	廃棄部位: 頭部、ひれ、尾 試料: 魚の表面に付着した飯をヘラ等で軽く拭いたもの
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	280	450	550	170	63	240	220	210	440	280	74	320	570	340	340	550	790	280	200	250	13	6000	84	5.12	6.25	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	280	470	560	180	62	240	230	220	450	290	74	320	520	350	340	570	800	270	200	260	10	6000	82	5.17	6.25	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	280	460	550	180	62	240	230	210	440	280	75	320	510	340	340	560	780	270	200	260	9	5900	80	5.07	6.25	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	アミノ酸組成によるたんぱく質に對する窒素-たんぱく質換算係数	窒素-たんぱく質換算係数(基準窒素によるたんぱく質に對する係数)	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-	XN	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	-	-	
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	280	460	550	170	61	230	230	210	440	280	74	320	530	340	330	550	790	260	190	250	9	5900	81	5.08	6.25	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	270	460	560	180	64	240	230	210	440	290	74	310	560	350	340	550	790	270	200	260	11	6000	83	5.15	6.25	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	280	460	550	180	61	240	230	220	440	280	75	320	560	350	340	560	790	270	200	260	12	6000	84	5.14	6.25	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	270	460	550	180	63	240	230	210	430	280	73	310	560	340	340	550	820	270	210	260	9	6000	86	5.15	6.25	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	300	520	570	160	73	240	260	230	480	300	80	320	210	400	370	580	990	290	250	280	35	6200	88	5.33	6.25	試料: ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	310	540	590	170	74	250	270	240	500	310	85	330	200	420	380	600	990	300	260	280	42	6400	83	5.48	6.25	試料: ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	310	530	590	170	74	240	270	230	500	310	84	330	220	420	370	590	990	290	250	280	32	6300	89	5.46	6.25	試料: ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	290	500	540	320	67	390	250	220	470	300	78	320	250	410	370	580	980	320	270	280	52	6400	83	5.50	6.25	
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	300	520	560	180	69	240	260	230	490	310	84	330	240	420	370	600	990	320	270	290	47	6400	82	5.53	6.25	
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	290	510	550	170	68	240	250	230	480	300	80	320	250	420	370	590	990	320	270	290	50	6300	82	5.48	6.25	
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	300	500	480	150	81	230	270	200	470	280	78	330	230	380	350	540	1200	320	360	290	49	6400	110	5.56	6.25	
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	270	490	510	290	62	210	250	200	450	290	70	310	220	430	400	580	1100	470	350	290	140	6700	90	5.77	6.25	
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	280	490	520	160	61	220	250	210	460	290	71	320	220	430	410	570	1000	470	340	290	130	6500	90	5.61	6.25	
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	280	500	520	150	60	220	250	210	460	290	70	310	220	430	400	580	1100	460	340	290	130	6600	88	5.63	6.25	
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	260	480	480	150	62	210	250	200	440	280	68	300	210	410	380	550	1100	440	340	290	120	6300	91	0.79	6.25	
11	11245	1679	<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	260	470	520	160	70	230	230	220	450	290	74	280	210	380	320	550	900	260	220	260	31	5700	85	4.91	6.25	別名: ひつじ 試料: オーストラリア産
11	11246	1684	<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	270	480	530	170	69	240	240	210	450	290	77	300	270	380	340	560	890	250	220	260	26	5800	86	5.01	6.25	別名: ひつじ 試料: ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪: 6.4%
12	12004	1744	鶏卵 全卵 生	(330)	(550)	(470)	(200)	(160)	(360)	(330)	(300)	(630)	(320)	(95)	(420)	(160)	(420)	(360)	(650)	(830)	(220)	(250)	(540)	-	(6600)	(100)	5.70	6.25	廃棄部位: 卵殻(付着卵白を含まない) 卵黄: 卵白=29:71
12	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで	(350)	(570)	(480)	(220)	(150)	(370)	(350)	(310)	(660)	(340)	(100)	(430)	(180)	(430)	(370)	(670)	(870)	(220)	(260)	(560)	-	(6900)	(110)	5.85	6.25	廃棄部位: 卵殻 卵黄: 卵白=30:70
12	12021		鶏卵 全卵 目玉焼き	300	500	420	180	120	300	280	270	560	300	85	370	150	390	320	580	740	190	230	500	-	5900	93	5.38	6.25	
12	12022		鶏卵 全卵 いり	320	530	460	190	130	320	300	290	590	310	90	390	160	420	340	610	790	200	250	530	-	6300	98	5.69	6.25	
12	12023		鶏卵 全卵 揚げ	320	520	420	180	120	310	300	280	590	310	86	390	170	390	330	610	780	200	250	520	-	6200	100	5.64	6.25	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素たんぱく質換算係数	窒素-たんぱく質換算係数(基準窒素によるたんぱく質に対する係数)	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-	XN	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	-	-	
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	310	530	470	150	120	260	260	290	540	320	85	360	160	450	310	580	740	180	250	560	-	6100	94	5.27	6.25	
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	320	530	470	150	110	260	260	290	540	320	87	360	160	450	310	580	740	180	250	570	-	6100	95	5.32	6.25	
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	340	540	450	240	180	420	380	290	670	310	99	440	160	380	380	680	860	230	240	500	-	6700	99	5.75	6.25	
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	350	570	460	260	170	440	390	300	700	320	100	460	170	390	400	700	910	240	260	520	-	7000	110	6.14	6.25	
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	330	610	510	320	57	210	290	310	600	300	70	400	180	210	210	490	1300	120	580	380	-	6600	150	5.64	6.38	
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	54	110	87	0	34	34	47	28	74	77	0	88	47	74	110	100	170	110	67	90	-	1300	250	0.66	6.25	

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

Draft

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年アミノ酸成分表 編

第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニル	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
1	01026	26	こむぎ [パン類] 食パン 食パン	42	80	23	17	26	43	59	38	97	34	12	49	27	39	33	46	400	41	140	62	-	1200	46	廃棄部位: 食パンの耳
1	01174		こむぎ [パン類] 食パン 焼き	41	81	21	0	25	25	60	37	96	33	12	48	27	39	33	45	400	40	140	56	-	1100	47	
1	01175		こむぎ [パン類] 食パン 耳を除いたもの	41	79	25	16	26	42	59	38	97	34	12	48	26	40	32	44	400	40	140	62	-	1200	47	
2	02068		<いも類> アメリカほども 塊根 生	57	98	68	14	17	31	67	40	110	65	25	75	43	47	52	170	120	54	73	84	-	1200	64	別名: アピオス 廃棄部位: 表層及び両端
2	02069		<いも類> アメリカほども 塊根 ゆで	56	97	67	0	18	18	66	41	110	65	25	75	43	46	52	160	120	54	76	84	-	1200	65	別名: アピオス 廃棄部位: 表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
4	04104		だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 青大豆 乾	53	90	74	0	16	16	59	43	100	49	16	57	33	87	50	130	210	49	60	68	-	1100	22	
4	04105		だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 青大豆 ゆで	260	420	270	140	110	250	260	180	440	220	100	300	170	660	240	570	1100	310	200	350	-	5800	100	
4	04077	277	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 黒大豆 乾	54	89	74	0	17	17	59	43	100	49	15	56	32	88	49	130	210	49	60	69	-	1100	23	
4	04106		だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 黒大豆 ゆで	53	88	73	16	19	35	59	42	100	48	16	57	33	88	49	130	210	49	60	67	-	1200	23	
5	05047		(ひし類) とうびし 生	51	84	54	28	21	49	51	36	87	43	20	60	35	130	48	110	210	63	40	69	-	1200	20	廃棄部位: 皮
5	05048		(ひし類) とうびし ゆで	51	85	54	0	22	22	52	36	87	44	20	60	35	130	48	120	210	62	41	69	-	1100	20	廃棄部位: 皮
6	06393		(ピーマン類) オレンジピーマン 果実 生	34	53	56	11	24	35	36	27	63	61	11	48	22	45	47	320	210	38	34	89	-	1200	53	別名: パプリカ 廃棄部位: へた、しん及び種子
7	07182		(すぐり類) カシス 冷凍	62	77	63	24	28	51	50	35	85	50	16	50	31	79	59	120	240	67	47	59	-	1200	43	別名: しろふさすぐり、くろすぐり
7	07184		(もも類) もも 黄肉種 生	29	49	50	10	16	26	28	24	52	37	9	39	23	30	47	560	94	32	34	53	-	1200	88	廃棄部位: 果皮及び核
8	08058		カットなめこ 生	59	96	71	12	13	25	56	36	92	72	16	71	33	76	95	110	160	62	58	71	-	1200	36	別名: なめたけ 試料: 栽培品
10	10448		<魚類> (たら類) 加工品 さくらでんぶ	57	98	110	33	13	47	48	39	87	58	13	63	27	73	68	120	190	51	43	60	2	1200	17	
10	10449		<魚類> ふな ふなずし	50	86	75	30	13	43	45	39	83	54	12	60	24	67	89	89	160	120	70	65	25	1200	17	廃棄部位: 頭部、ひれ、尾 試料: 魚の表面に付着した飯をヘラ等で軽く拭いたもの
10	10450		<魚類> (まぐろ類) くらまぐろ 養殖 赤身 生	54	89	110	34	12	46	44	42	86	55	14	62	110	67	65	110	150	54	39	49	3	1200	16	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10451		<魚類> (まぐろ類) くらまぐろ 養殖 赤身 水煮	55	90	110	35	12	47	45	42	87	56	14	62	100	68	66	110	150	52	39	50	2	1100	16	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニル	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
10	10452		<魚類> (まぐろ類) くらまぐろ 養殖 赤身 蒸し	55	90	110	35	12	47	45	42	86	56	15	62	100	68	66	110	150	52	39	51	2	1100	16	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む 切り身
10	10453		<魚類> (まぐろ類) くらまぐろ 養殖 赤身 電子レンジ調理	55	90	110	34	12	46	44	42	86	55	15	62	110	67	65	110	160	52	38	50	2	1100	16	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む 切り身
10	10454		<魚類> (まぐろ類) くらまぐろ 養殖 赤身 焼き	53	89	110	35	12	47	44	42	86	55	14	60	110	68	66	110	150	53	39	51	2	1100	16	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む 切り身
10	10455		<魚類> (まぐろ類) くらまぐろ 養殖 赤身 ソテー	54	89	110	34	12	46	44	42	86	55	15	62	110	67	66	110	150	53	38	50	2	1100	16	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む 切り身
10	10456		<魚類> (まぐろ類) くらまぐろ 養殖 赤身 天ぷら	53	89	110	34	12	46	44	40	85	55	14	61	110	66	65	110	160	52	40	51	2	1100	17	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む 切り身
11	11032	1482	<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた 赤肉 生	55	97	110	31	14	45	48	43	91	56	15	59	40	76	69	110	180	54	47	52	7	1200	17	試料: ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11301		<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた 赤肉 ゆで	56	98	110	31	13	45	49	43	92	56	15	59	37	77	69	110	180	55	47	52	8	1100	15	試料: ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11302		<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた 赤肉 焼き	56	98	110	31	13	45	49	43	92	56	15	60	41	77	68	110	180	53	46	52	6	1100	16	試料: ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11176	1655	<畜肉類> ぶた [ハム類] ロースハム ロースハム	53	91	98	58	12	70	45	40	86	54	14	58	45	74	66	110	180	59	48	51	9	1200	15	
11	11303		<畜肉類> ぶた [ハム類] ロースハム ゆで	55	94	100	32	12	44	47	42	89	56	15	59	44	77	68	110	180	58	49	53	8	1200	15	
11	11304		<畜肉類> ぶた [ハム類] ロースハム 焼き	54	93	100	31	12	43	46	42	88	56	15	58	47	77	68	110	180	59	49	53	9	1200	15	
11	11305		<畜肉類> ぶた [ハム類] ロースハム フライ	54	92	88	27	14	42	49	36	85	51	14	59	43	68	63	98	220	58	65	53	9	1200	21	
11	11186	1664	<畜肉類> ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ ウインナーソーセージ	48	84	88	51	11	61	43	35	79	50	12	54	39	75	70	100	190	82	60	51	24	1200	16	
11	11306		<畜肉類> ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ ゆで	50	88	92	28	11	39	45	37	82	52	13	56	40	77	72	100	190	83	61	52	23	1200	16	
11	11307		<畜肉類> ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ 焼き	49	88	92	28	11	38	45	38	82	52	12	56	39	77	72	100	190	82	60	52	23	1200	16	
11	11308		<畜肉類> ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ フライ	49	88	88	27	11	39	45	37	82	51	13	56	39	75	71	100	190	81	64	53	22	1200	17	
11	11245	1679	<畜肉類> めんよう [マトン] ロース 皮下脂肪なし 生	54	95	100	0	14	14	47	44	91	59	15	57	43	77	65	110	180	53	45	54	6	1100	17	別名: ひつじ 試料: オーストラリア産
11	11246	1684	<畜肉類> めんよう [ラム] ロース 皮下脂肪なし 生	54	96	110	0	14	14	48	43	91	58	15	59	53	75	67	110	180	51	44	53	5	1100	17	別名: ひつじ 試料: ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪: 6.4%
12	12004	1744	鶏卵 全卵 生	(59)	(97)	(83)	(36)	(27)	(63)	(59)	(53)	(110)	(57)	(17)	(73)	(29)	(74)	(63)	(110)	(150)	(38)	(44)	(95)	-	(1200)	(17)	廃棄部位: 卵殻(付着卵白を含まない) 卵黄: 卵白=29:71
12	12005	1745	鶏卵 全卵 ゆで	(60)	(98)	(81)	(38)	(25)	(63)	(60)	(51)	(110)	(56)	(17)	(74)	(30)	(73)	(63)	(110)	(150)	(38)	(43)	(94)	-	(1200)	(18)	廃棄部位: 卵殻 卵黄: 卵白=30:70
12	12021		鶏卵 全卵 目玉焼き	60	98	81	37	25	62	59	52	110	57	17	75	30	73	63	110	150	38	44	93	-	1100	19	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニル	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
12	12022		鶏卵 全卵 いり	60	98	82	37	26	63	59	51	110	56	17	75	29	74	63	110	150	37	44	92	-	1100	18	
12	12023		鶏卵 全卵 揚げ	60	98	76	36	24	61	61	52	110	56	17	76	31	70	64	120	150	39	44	92	-	1100	19	
12	12010	1750	鶏卵 卵黄 生	59	100	89	28	22	50	49	55	100	61	16	68	31	85	59	110	140	35	48	110	-	1200	18	
12	12011	1751	鶏卵 卵黄 ゆで	61	100	89	0	20	20	49	54	100	61	17	69	31	86	58	110	140	35	46	110	-	1100	19	
12	12014	1754	鶏卵 卵白 生	58	94	78	41	31	72	66	51	120	54	17	77	28	65	66	120	150	40	42	86	-	1200	17	
12	12015	1755	鶏卵 卵白 ゆで	60	95	77	0	28	28	66	50	120	54	17	77	29	66	65	120	150	40	42	87	-	1100	18	
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 植物性脂肪	58	110	89	54	10	65	51	53	100	52	12	70	31	37	36	86	220	21	100	66	-	1200	26	
14	14032		(動物脂類) たらのあぶら	49	100	79	0	31	31	42	25	68	70	0	80	42	67	97	91	160	97	61	82	-	1200	220	

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

Draft

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年アミノ酸成分表 編

第4表 (基準窒素による)たんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
1	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	35	66	19	14	22	35	49	32	80	28	10	40	22	32	28	38	330	34	110	51	-	960	38	廃棄部位: 食パンの耳
1	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	35	68	18	0	21	21	50	31	81	27	10	40	23	33	28	38	340	34	120	47	-	960	40	
1	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	35	67	21	14	21	35	49	32	81	28	10	41	22	34	27	37	330	33	120	52	-	970	39	
2	02068		<いも類>アメリカほども、塊根、生	34	59	41	8	10	19	40	24	64	39	15	45	26	28	31	100	70	32	43	50	-	690	38	別名: アピオス 廃棄部位: 表層及び両端
2	02069		<いも類>アメリカほども、塊根、ゆで	34	59	41	0	11	11	41	25	66	40	15	46	26	28	32	100	76	33	47	52	-	710	40	別名: アピオス 廃棄部位: 表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
4	04104		だいに[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	50	83	69	15	18	33	56	39	95	45	15	53	31	82	46	120	200	46	57	63	-	1100	22	
4	04105		だいに[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	49	83	68	0	15	15	55	39	94	45	14	52	30	80	46	120	190	45	55	63	-	1100	21	
4	04077	277	だいに[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	49	81	69	14	17	32	55	39	93	45	14	51	30	86	45	130	200	45	56	63	-	1100	22	
4	04106		だいに[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	50	84	69	0	16	16	56	40	96	46	14	52	30	82	46	120	200	46	57	64	-	1100	22	
5	05047		(ひし類)とうびし、生	48	79	51	26	20	46	49	34	82	41	19	57	33	130	45	110	200	59	38	65	-	1100	19	廃棄部位: 皮
5	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	47	78	50	0	20	20	48	33	81	40	19	55	32	120	44	110	190	57	38	64	-	1000	18	廃棄部位: 皮
6	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	25	39	42	8	18	26	27	21	47	45	8	36	17	34	35	240	160	29	26	66	-	870	40	別名: パプリカ 廃棄部位: へた、しん及び種子
7	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	41	50	42	16	18	34	33	23	56	33	10	33	20	52	39	81	160	44	30	39	-	760	28	別名: しろふさすぐり、くろすぐり
7	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	21	35	36	7	12	19	20	17	37	26	6	28	17	22	33	400	67	23	24	38	-	830	63	廃棄部位: 果皮及び核
8	08058		なめこ、カットなめこ、生	37	61	45	8	8	16	35	23	58	45	10	45	21	48	60	69	100	39	37	45	-	740	23	別名: なめたけ 試料: 栽培品
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	52	90	97	30	12	42	43	36	79	52	12	57	24	66	62	110	170	46	39	54	2	1100	15	
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	45	77	67	27	12	38	40	34	75	48	11	54	21	60	80	79	150	100	62	58	22	1000	15	廃棄部位: 頭部、ひれ、尾 試料: 魚の表面に付着した飯をヘラ等で軽く拭いたもの
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	44	73	87	28	10	38	36	34	70	45	12	51	92	55	54	88	130	44	32	41	2	950	13	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む切り身

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	45	75	90	29	10	39	37	35	72	46	12	51	83	56	55	91	130	43	32	42	2	930	13	別名:まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	44	73	88	29	10	38	36	34	70	45	12	50	82	55	54	89	130	43	31	41	2	910	13	別名:まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	44	73	88	28	10	38	36	34	70	45	12	50	86	54	53	88	130	42	31	41	1	920	13	別名:まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	43	73	89	29	10	39	36	34	71	46	12	50	90	56	54	89	130	44	32	42	2	930	13	別名:まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	44	73	88	28	10	38	36	34	71	45	12	51	89	55	54	89	130	44	31	41	2	930	13	別名:まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	44	73	88	28	10	38	36	33	70	45	12	50	89	54	54	88	130	43	33	42	2	930	14	別名:まぐろ、ほんまぐろ、しび蓄養を含む切り身
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	47	83	91	26	12	38	41	36	78	47	13	51	34	65	59	92	160	46	40	44	6	990	14	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	49	86	94	28	12	39	43	38	81	49	14	52	33	68	60	95	160	49	41	45	7	990	13	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	49	85	94	27	12	39	43	38	80	49	13	52	36	67	60	95	160	46	40	45	5	990	14	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	47	80	87	51	11	62	40	36	76	48	12	51	40	66	59	93	160	52	42	45	8	1000	13	
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	49	83	91	28	11	39	42	37	79	50	13	53	39	68	60	96	160	51	43	47	7	1000	13	
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	47	82	90	27	11	38	41	36	77	49	13	51	41	67	60	95	160	52	43	47	8	1000	13	
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	48	82	78	24	13	37	43	32	75	46	13	52	38	61	56	87	200	52	58	47	8	1000	18	
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	44	78	81	46	10	56	40	33	73	46	11	50	36	69	64	93	170	76	56	47	22	1100	14	
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	44	79	82	25	10	35	40	33	73	46	11	51	36	69	65	92	170	75	55	47	20	1000	14	
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	44	79	83	25	10	34	40	34	74	47	11	50	35	69	64	93	170	74	54	47	21	1000	14	
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	42	76	77	24	10	33	39	32	71	45	11	48	34	65	62	88	170	71	55	46	19	1000	15	
11	11245	1679	<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	42	75	82	0	11	11	37	35	72	46	12	45	34	61	51	87	140	41	35	42	5	890	14	別名:ひつじ 試料:オーストラリア産
11	11246	1684	<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	43	77	84	0	11	11	38	34	73	46	12	47	43	60	54	89	140	41	35	42	4	900	14	別名:ひつじ 試料:ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪:6.4%
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	(53)	(88)	(75)	(33)	(25)	(57)	(53)	(48)	(100)	(52)	(15)	(67)	(26)	(67)	(58)	(100)	(130)	(34)	(41)	(86)	-	(1100)	(16)	廃棄部位:卵殻(付着卵白を含まない) 卵黄:卵白=29:71

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	(56)	(91)	(76)	(35)	(24)	(59)	(56)	(48)	(100)	(53)	(16)	(69)	(28)	(68)	(59)	(110)	(140)	(35)	(40)	(87)	-	(1100)	(17)	廃棄部位: 卵殻 卵黄: 卵白=30:70
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	52	85	70	32	21	53	51	45	96	49	15	65	26	63	54	98	130	33	38	80	-	970	16	
12	12022		鶏卵、全卵、いり	55	90	76	34	24	58	55	47	100	52	16	69	27	68	58	100	130	34	41	85	-	1000	17	
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	54	89	69	33	22	55	55	47	100	51	15	69	28	63	58	100	130	35	40	83	-	1000	17	
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	50	84	75	24	19	42	41	46	87	51	14	57	26	72	49	92	120	29	40	90	-	980	15	
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	52	86	76	0	17	17	41	46	87	52	14	59	27	73	50	92	120	29	40	91	-	970	16	
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	54	87	72	38	29	67	61	47	110	50	16	71	26	60	61	110	140	37	39	79	-	1100	16	
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	59	94	76	0	28	28	65	49	110	53	17	76	29	65	64	110	150	39	41	85	-	1100	18	
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	52	96	80	49	9	58	46	48	94	46	11	63	28	33	33	78	200	19	92	59	-	1000	24	
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	9	18	14	0	5	5	7	4	12	12	0	14	7	12	17	16	28	17	11	14	-	210	39	

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年脂肪酸成分表 編
第1表 可食部 100 g 当たりの脂肪酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	脂質	トリアシ ルグリセ ロール当 量	脂肪 酸総量	飽和 脂肪 酸	一価 不飽 和脂 肪酸	多価 不飽 和脂 肪酸	n-3系 多価 不飽 和脂 肪酸	n-6系 多価 不飽 和脂 肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキ サン 酸	7:0 ヘプ タン 酸	8:0 オク タン 酸	10:0 デカ ン酸	12:0 ラウ リン 酸	13:0 トリ デカ ン酸	14:0 ミリス チン 酸	15:0 ペン タデ カン 酸	15:0 ant ペン タデ カン 酸	16:0 パル ミチ ン酸	16:0 iso パル ミチ ン酸	17:0 ヘプ タデ カン 酸	17:0 ant ヘプ タデ カン 酸	18:0 ステ アリン 酸	20:0 アラ キジ ン酸	22:0 ベヘ ン酸	24:0 リグ ノセ リン 酸	10:1 デセ ン酸	14:1 ミリス トレ イン 酸	15:1 ペン タデ セン 酸	16:1 パル ミト レイン 酸	17:1 ヘプ タデ セン 酸	18:1 計	18:1 n-9 オレ イン 酸	18:1 n-7 シス パク セン 酸	20:1 イコ セン 酸	22:1 ドコ セン 酸	24:1 テトラ コセン 酸
				単位	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	39.2	4.1	3.7	3.57	1.50	1.24	0.94	0.05	0.77	-	-	-	-	20	57	-	92	9	-	1100	-	8	-	210	14	5	4	1	5	Tr	22	0	1200	1200	37	10	5	1
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	33.6	4.5	4.0	3.85	1.63	1.33	1.02	0.06	0.84	-	-	-	-	22	63	-	98	9	-	1200	-	8	-	230	14	5	5	2	5	Tr	23	0	1300	1200	39	10	6	1
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	44.2	3.7	3.4	3.23	1.37	1.12	0.85	0.05	0.69	-	-	-	-	18	53	-	84	8	-	990	-	7	-	190	13	4	4	1	5	Tr	20	0	1100	1000	33	9	6	1
02	02068		<いも類>アメリカほども、塊根、生	56.5	0.6	0.2	0.21	0.08	0.02	0.13	0.01	0.11	-	-	-	-	0	0	-	Tr	Tr	-	63	-	1	-	9	1	1	1	0	0	0	1	0	15	13	1	Tr	0	0
02	02069		<いも類>アメリカほども、塊根、ゆで	57.1	0.8	0.3	0.31	0.10	0.02	0.21	0.02	0.17	-	-	-	-	0	-	Tr	Tr	-	82	-	1	-	12	1	1	1	0	0	0	Tr	0	20	18	1	Tr	0	0	
04	04104		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	12.5	19.3	16.9	16.19	2.49	3.59	10.36	1.51	8.60	-	-	-	-	0	1	-	13	6	-	1800	-	16	-	530	54	68	25	0	0	1	16	0	3500	3300	240	31	0	0
04	04105		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	65.5	8.2	7.5	7.17	1.13	1.61	4.59	0.66	3.76	-	-	-	-	Tr	-	6	3	-	810	-	7	-	240	28	31	12	0	0	1	18	0	1600	1500	120	15	0	0	
04	04077	277	だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	12.7	18.8	16.5	15.81	2.42	3.77	9.76	1.60	8.03	-	-	-	-	0	0	-	12	8	-	1700	-	18	-	510	51	59	22	0	0	0	13	5	3700	3500	220	29	0	0
04	04106		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	65.1	8.6	8.5	8.14	1.24	1.97	5.01	0.83	4.11	-	-	-	-	1	-	6	3	-	890	-	9	-	260	25	32	11	0	0	1	10	0	1900	1800	110	15	0	0	
05	05047		(ひし類)とうびし、生	64.3	0.4	0.2	0.15	0.06	0.03	0.11	0.01	0.05	-	-	-	-	0	Tr	-	Tr	Tr	-	53	-	1	-	3	2	2	1	0	0	0	Tr	0	32	30	2	1	0	0
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	65.5	0.3	0.1	0.11	0.05	0.02	0.10	0.01	0.04	-	-	-	-	Tr	-	Tr	Tr	-	42	-	Tr	-	2	2	1	1	0	0	0	Tr	0	22	21	2	1	0	0	
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	94.2	0.3	0.1	0.13	0.04	0.01	0.09	0.03	0.05	-	-	-	-	0	1	-	4	Tr	-	25	-	1	-	9	2	1	1	0	0	0	1	0	5	3	2	Tr	0	0
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	79.4	1.6	1.1	1.08	0.17	0.13	0.83	0.17	0.60	-	-	-	-	Tr	1	-	2	1	-	120	-	1	-	18	10	10	11	0	0	0	2	Tr	120	110	10	10	0	1
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	85.4	0.2	Tr	0.05	0.02	Tr	0.03	0.01	0.02	-	-	-	-	-	-	-	Tr	Tr	-	17	-	Tr	-	2	1	Tr	Tr	-	0	0	0	0	3	1	1	0	0	0
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	89.6	0.3	0.2	0.19	0.04	0.01	0.16	0	0.15	-	-	-	-	0	0	-	Tr	2	-	30	-	Tr	-	1	0	Tr	1	0	0	0	1	0	5	5	1	0	0	0
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	64.1	14.0	13.7	13.08	0.94	8.36	4.01	1.18	2.60	-	-	-	-	1	2	-	7	5	-	590	-	8	-	220	41	44	23	0	0	0	23	0	8200	7800	400	76	4	11
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	94.9	0.1	0.1	0.06	0.01	0.01	0.05	0	0.04	-	-	-	-	0	0	-	Tr	1	-	9	-	Tr	-	1	Tr	0	Tr	0	0	0	Tr	0	10	9	1	Tr	0	Tr
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	5.6	0.5	0.1	0.09	0.03	0.03	0.05	0.02	Tr	-	-	-	-	0	Tr	-	2	Tr	-	23	-	1	-	5	Tr	Tr	Tr	0	0	0	3	Tr	19	14	5	5	4	1

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:2 n-6	18:3	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4	20:2	20:3	20:3 n-6	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5 n-6	22:6	未 同 定 脂 肪 酸	備考		
				ヘキサ デカジ エン酸	ヘキサ カトリ エン酸	ヘキサ デカテ ラエン 酸	ヘプタ デカジ エン酸	オクタ デカジ エン酸	リノール 酸	オクタ デカトリ エン酸	α-リノ レン酸	γ-リノ レン酸	オクタ デカテ トラエ ン酸	イコサ ジエン 酸	イコサ トリエ 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	ヘンイ コサ ペンタ エン酸	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 ペンタ エン酸	ドコサ ヘキサ エン酸
Tagnames				F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2 N6	F18D3	F18D3 N3	F18D3 N6	F18D4 N3	F20D2 N6	F20D3 N3	F20D3 N6	F20D4 N3	F20D4 N6	F20D5 N3	F21D5 N3	F22D2	F22D4 N6	F22D5 N3	F22D5 N6	F22D6 N3	mg		
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	0	1	0	-	-	770	-	51	0	0	1	-	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	1	0	0	120		
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	0	1	0	-	-	840	-	54	0	0	1	-	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	1	0	0	120		
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	0	1	0	-	-	690	-	44	0	0	1	-	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	1	0	0	110	廃棄部位：食パンの耳	
02	02068		<いも類>アメリカほども、塊根、生	0	0	0	-	-	110	-	12	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	別名：アビオス 廃棄部位：表層及び両端
02	02069		<いも類>アメリカほども、塊根、ゆで	0	0	0	-	-	170	-	24	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	別名：アビオス 廃棄部位：表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
04	04104		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	2	0	0	-	-	8600	-	1500	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	240	
04	04105		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	1	0	0	-	-	3800	-	660	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	0	0	0	-	-	8000	-	1600	0	0	3	-	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	140	
04	04106		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	1	0	0	-	-	4100	-	830	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	74	
05	05047		(ひし類)とうびし、生	0	0	0	-	-	46	-	8	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54	廃棄部位：皮
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	0	0	0	-	-	35	-	6	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53	廃棄部位：皮
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	Tr	0	0	-	-	48	-	33	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	別名：パプリカ 廃棄部位：へた、しん及び種子
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	Tr	0	0	-	-	460	-	150	130	26	3	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	59	別名：くろふさすぐり、くろすぐり
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	0	0	0	-	-	17	-	6	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	廃棄部位：果皮及び核
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	Tr	0	0	-	-	150	-	Tr	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	試料：栽培品 廃棄部位：柄全体
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	0	6	0	-	-	2600	-	1200	0	0	15	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	220	試料：栽培品 柄全体を除いた傘のみ 植物油(なたね油):13.9g**
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	0	0	0	-	-	42	-	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	別名：なめたけ 試料：栽培品
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	Tr	0	0	-	-	4	-	1	0	Tr	Tr	-	0	Tr	1	9	Tr	0	0	1	0	12	8		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年脂肪酸成分表 編
第1表 可食部 100 g 当たりの脂肪酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	脂質	トリアシलगリセロール当量	脂肪酸総量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ペン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-パクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸		
																																										Tagname	WATER
				単位	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	57.0	7.9	5.6	5.35	1.50	1.90	3.23	1.18	0.74	-	-	-	-	Tr	4	-	180	32	-	980	-	50	-	240	9	3	3	0	12	0	550	37	1100	840	280	140	22	9		
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	68.8	7.6	6.7	6.41	1.73	2.53	3.70	1.87	0.27	-	-	-	-	0	2	-	240	35	-	1000	-	55	-	350	22	9	6	0	2	0	200	24	1100	940	180	600	530	59		
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	64.1	8.3	6.8	6.53	1.92	2.71	3.32	1.62	0.26	-	-	-	-	2	-	260	39	-	1100	-	63	-	390	26	11	7	0	3	0	220	28	1200	1000	200	610	540	64			
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	62.0	9.9	8.1	7.72	2.29	3.30	3.73	1.81	0.30	-	-	-	-	3	-	320	47	-	1300	-	77	-	470	31	13	8	0	3	0	260	33	1500	1200	230	760	680	78			
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	60.0	8.7	7.2	6.93	1.96	2.84	3.67	1.82	0.28	-	-	-	-	2	-	270	40	-	1100	-	58	-	400	26	11	7	0	3	0	220	27	1300	1100	200	660	590	66			
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	59.6	10.6	9.2	8.80	2.50	3.57	4.71	2.36	0.36	-	-	-	-	3	-	340	50	-	1500	-	83	-	510	33	13	9	0	3	0	290	36	1600	1400	260	800	710	82			
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	61.6	10.2	9.2	8.78	2.20	3.71	4.68	2.31	0.54	-	-	-	-	2	-	280	43	-	1300	-	71	-	460	35	14	9	0	3	0	240	32	2100	1900	260	650	570	70			
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	57.8	12.6	11.6	11.08	2.11	5.57	4.95	2.24	1.16	-	-	-	-	3	-	240	39	-	1200	-	61	-	450	52	22	14	0	3	0	210	28	4100	3800	320	630	510	68			
11	11030	1480	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、生	62.0	19.8	9.6	9.16	6.96	1.07	2.15	0.05	1.08	-	-	-	-	8	12	-	460	71	-	4300	-	170	-	2000	12	1	7	1	150	0	690	160	-	7900	340	50	8	4		
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	71.7	6.7	5.7	5.49	2.20	2.90	0.71	0.02	0.37	-	-	-	-	3	4	-	140	22	-	1400	-	56	-	610	4	Tr	3	Tr	43	0	220	53	2600	2500	110	16	3	1		
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	63.2	7.1	6.0	5.72	2.14	3.21	0.73	0.02	0.36	-	-	-	-	3	4	-	120	18	-	1400	-	45	-	550	4	Tr	0	0	44	0	250	52	2800	2700	120	19	3	0		
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	63.4	7.7	6.7	6.38	2.48	3.45	0.83	0.02	0.43	-	-	-	-	3	4	-	160	27	-	1600	-	64	-	660	5	1	0	0	55	0	270	65	3000	2900	140	26	10	0		
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	61.1	14.5	13.5	12.90	5.35	5.94	1.84	0.10	1.50	-	-	-	-	14	13	-	190	11	-	3300	-	37	-	1800	28	1	0	1	3	0	310	28	5500	5100	380	110	2	0		
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	58.9	16.6	15.6	14.92	6.15	7.26	1.74	0.09	1.42	-	-	-	-	15	14	-	200	9	-	3700	-	27	-	2100	33	1	0	1	3	0	360	24	6700	6300	440	120	2	0		
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	54.6	15.1	14.5	13.89	5.67	6.67	1.79	0.10	1.45	-	-	-	-	15	13	-	180	12	-	3400	-	35	-	2000	30	0	0	0	2	0	320	29	6200	5800	410	120	2	0		
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	27.8	32.3	30.6	29.32	3.84	17.95	7.90	2.22	5.31	-	-	-	-	8	9	-	83	12	-	2300	-	24	-	1100	160	76	35	0	0	0	170	23	17000	16000	880	330	24	40		
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	52.3	30.6	29.3	27.99	10.98	13.42	4.06	0.24	3.35	-	-	-	-	26	28	-	390	22	-	6800	-	97	-	3600	62	3	0	2	6	0	660	85	12000	12000	810	250	6	0		
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	52.3	32.0	30.7	29.39	11.58	14.08	4.21	0.25	3.47	-	-	-	-	26	29	-	410	23	-	7100	-	100	-	3800	65	3	0	2	6	0	700	92	13000	12000	860	260	6	0		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:2 n-6	18:3	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4	20:2	20:3	20:3 n-6	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5 n-6	22:6	未 同 定 脂 肪 酸	備考		
				ヘキサ デカジ エン酸	ヘキサ カトリ エン酸	ヘキサ デカテ ラエン 酸	ヘプタ デカジ エン酸	オクタ デカジ エン酸	リノール 酸	オクタ デカトリ エン酸	α-リノ レン酸	γ-リノ レン酸	オクタ デカテ トラエン 酸	イコサ ジエン酸	イコサ トリエン 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	ヘンイ コサ ペンタ エン酸	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 ペンタ エン酸	ドコサ ヘキサ エン酸
Tagnames				F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2 N6	F18D3	F18D3 N3	F18D3 N6	F18D4 N3	F20D2 N6	F20D3 N3	F20D3 N6	F20D4 N3	F20D4 N6	F20D5 N3	F21D5 N3	F22D2	F22D4 N6	F22D5 N3	F22D5 N6	F22D6 N3	mg		
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	24	11	0	-	-	270	-	140	0	54	46	-	29	37	280	330	14	0	39	140	79	460	820	廃棄部位：頭部、ひれ、尾 試料：魚の表面に付着した飯をヘラ等で軽く拭ったもの	
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	10	3	0	-	-	93	-	64	7	140	16	-	7	47	85	420	22	0	17	130	41	1000	520	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	14	4	0	-	-	95	-	64	7	130	17	-	7	43	84	370	20	0	16	120	38	880	540	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	16	4	0	-	-	110	-	76	8	150	20	-	8	49	92	410	22	0	19	130	43	970	640	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	13	3	0	-	-	100	-	67	7	150	18	-	7	48	89	420	22	0	17	130	42	990	550	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	17	5	0	-	-	130	-	88	9	180	23	-	9	60	120	540	29	0	23	170	54	1300	680	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	17	5	0	-	-	320	-	180	8	160	20	-	8	52	110	500	26	0	21	150	53	1200	570	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身 植物油(なたね油)：1.4 g**	
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	Tr	7	0	-	-	980	-	490	7	140	19	-	7	45	89	410	22	0	17	130	43	1000	530	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身 植物油(なたね油)：3.5 g**	
11	11030	1480	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、生	0	0	4	-	-	880	-	35	0	0	11	-	51	2	110	2	0	0	24	10	2	Tr	1000	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪：7.9%、筋間脂肪：12.2%	
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	0	0	2	-	-	300	-	11	0	0	4	-	19	1	41	1	0	0	9	3	1	Tr	320	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	0	0	0	-	-	290	-	13	0	0	3	-	19	1	39	0	0	0	9	5	2	0	350	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	0	0	0	-	-	330	-	13	0	0	5	-	23	1	55	1	0	0	11	4	2	0	380	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	0	0	0	-	-	1400	-	82	4	0	56	-	14	0	55	2	0	2	15	12	1	6	220		
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	0	0	0	-	-	1300	-	69	4	0	57	-	13	0	58	3	0	2	14	11	1	5	220		
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	0	3	0	-	-	1300	-	74	4	0	57	-	14	0	63	3	0	2	16	12	3	6	240		
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	2	0	0	-	-	5200	-	2200	0	0	36	-	4	0	24	0	0	0	6	6	0	0	370	植物油(なたね油)：15.7 g**	
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	0	0	0	-	-	3100	-	200	0	0	140	-	25	3	76	4	0	0	29	23	3	12	450		
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	0	0	0	-	-	3200	-	210	0	0	140	-	26	3	81	4	0	4	29	24	4	13	470		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年脂肪酸成分表 編
第1表 可食部 100 g 当たりの脂肪酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	脂質	トリアシलगリセロール当量	脂肪酸総量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ペン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-パクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸		
																																										Tagnames	WATER
				単位	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	50.2	31.8	31.2	29.78	11.69	14.24	4.38	0.26	3.59	-	-	-	-	28	30	-	420	24	-	7200	-	100	-	3800	67	4	0	2	6	0	710	92	13000	12000	870	270	9	0		
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	45.8	34.9	33.8	32.31	11.10	16.22	5.53	0.67	4.32	-	-	-	-	25	28	-	390	23	-	6800	-	99	-	3600	89	18	9	2	6	0	660	86	15000	14000	940	300	9	0		
11	11245		<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	7.4	6.3	6.05	3.11	2.62	0.83	0.14	0.19	-	-	-	-	10	7	-	160	31	-	1700	-	73	-	1100	10	1	0	0	6	0	100	32	2500	2400	63	5	0	0		
11	11246		<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	5.2	4.3	4.16	2.06	1.81	0.71	0.10	0.19	-	-	-	-	6	7	-	120	23	-	970	-	60	-	860	12	1	1	Tr	5	0	60	25	1700	1700	44	5	1	1		
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	(76.9)	(10.7)	(8.5)	(8.1)	(2.8)	(3.8)	(1.7)	(0.1)	(1.4)	-	-	-	-	(0)	(1)	-	(29)	(7)	-	(2000)	-	(15)	-	(690)	(3)	(0)	(0)	(0)	(5)	(0)	(220)	(11)	(3600)	(3400)	(160)	(23)	(0)	(0)		
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	(76.1)	(10.4)	(8.4)	(8.0)	(2.7)	(3.8)	(1.7)	(0.1)	(1.3)	-	-	-	-	(0)	(1)	-	(28)	(6)	-	(2000)	-	(15)	-	(690)	(3)	(0)	(0)	(0)	(5)	(0)	(200)	(11)	(3600)	(3400)	(160)	(23)	(0)	(0)		
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	67.0	17.6	15.5	14.8	3.8	7.9	3.4	0.6	2.5	-	-	-	-	1	2	-	39	10	-	2700	-	20	-	990	36	14	7	0	6	0	280	15	7500	7200	330	84	2	9		
12	12022		鶏卵、全卵、いり	70.0	16.7	14.6	14.0	3.5	7.5	3.3	0.6	2.4	-	-	-	-	0	2	-	35	9	-	2500	-	19	-	850	32	13	5	0	6	0	270	16	7200	6800	330	77	0	8		
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	54.8	31.9	29.9	28.6	4.7	16.9	7.4	1.8	5.1	-	-	-	-	2	3	-	45	14	-	3300	-	27	-	1200	110	50	24	0	6	0	310	24	16000	#####	720	230	7	27		
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	49.5	34.5	28.4	27.16	9.34	12.87	5.68	0.35	4.60	-	-	-	-	0	3	-	97	22	-	6800	-	51	-	2300	10	0	0	0	18	0	720	37	12000	11000	540	78	0	0		
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	49.9	33.9	28.2	26.98	9.19	12.96	5.56	0.35	4.49	-	-	-	-	0	3	-	95	22	-	6700	-	49	-	2300	10	0	0	0	16	0	690	36	12000	12000	530	78	0	0		
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	88.0	Tr	0	0.01	Tr	Tr	Tr	0	Tr	-	-	-	-	0	Tr	-	Tr	0	-	2	-	0	-	1	0	0	0	0	0	Tr	0	0	1	1	0	0	0	0		
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	87.4	0.1	Tr	0.05	0.02	0.02	0.01	0	0.01	-	-	-	-	0	Tr	-	Tr	Tr	-	13	-	Tr	-	4	Tr	0	0	0	0	0	3	0	18	16	2	Tr	0	0		
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	48.2	43.0	39.6	37.53	26.28	9.89	3.08	0.21	1.15	1400	970	0	530	1100	1300	45	4200	430	180	12000	88	220	170	3700	67	18	16	110	380	0	590	88	8600	8300	320	60	12	4		
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	55.5	39.5	37.6	35.72	26.61	7.38	1.84	0.10	1.63	0	120	0	1400	960	8900	9	3400	16	0	5300	0	18	0	4000	430	1900	69	0	0	0	25	5	7300	7200	140	49	4	0		
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	0.1	99.9	90.7	86.89	16.41	44.93	40.36	22.65	2.30	0	0	0	0	0	29	0	3300	220	0	10000	0	560	0	2000	77	23	0	0	130	0	6900	0	17000	12000	5100	9800	10000	680		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:2 n-6	18:3	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4	20:2	20:3	20:3 n-6	20:4	20:4 n-6	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5 n-6	22:6	未 同 定 脂 肪 酸	備考	
				ヘキサ デカジ エン酸	ヘキサ カトリ エン酸	ヘキサ デカテ ラエン 酸	ヘプタ デカジ エン酸	オクタ デカジ エン酸	リノール 酸	オクタ デカトリ エン酸	α-リノ レン酸	γ-リノ レン酸	オクタ デカテ トラエ ン酸	イコサ ジエン 酸	イコサ トリエ 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	ヘンイ コサ ペンタ エン酸	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 ペンタ エン酸			ドコサ ヘキサ エン酸
Tagnames				F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2 N6	F18D3	F18D3 N3	F18D3 N6	F18D4 N3	F20D2 N6	F20D3 N3	F20D3 N6	F20D4 N3	F20D4 N6	F20D5 N3	F21D5 N3	F22D2	F22D4 N6	F22D5 N3	F22D5 N6	F22D6 N3	mg		
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	0	0	0	-	-	3300	-	210	0	0	150	-	28	3	88	4	0	4	31	25	4	13	510		
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	0	0	0	-	-	4000	-	630	0	0	140	-	26	2	80	3	0	6	28	22	4	13	520	植物油(なたね油):2.7g**	
11	11245		<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	1	0	0	-	-	150	-	88	0	Tr	1	-	3	1	27	17	0	0	1	23	0	6	500	別名: ひつじ 試料: オーストラリア産	
11	11246		<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	0	0	0	-	-	150	-	58	0	0	1	-	4	1	35	14	0	0	2	18	1	5	420	別名: ひつじ 試料: ニューゼaland及びオーストラリア産 筋間脂肪: 6.4%	
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	(0)	(0)	(0)	-	-	(1100)	-	(29)	(0)	(0)	(12)	-	(15)	(1)	(160)	(1)	(0)	(0)	(13)	(7)	(44)	(67)	(150)	廃棄部位: 卵殻(付着卵白を含まない) 卵黄: 卵白=29:71	
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	(0)	(0)	(0)	-	-	(1100)	-	(28)	(0)	(0)	(11)	-	(14)	(1)	(160)	(1)	(0)	(0)	(13)	(7)	(43)	(66)	(150)	廃棄部位: 卵殻 卵黄: 卵白=30:70	
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	0	0	0	-	-	2200	-	490	0	0	17	-	18	0	190	1	0	0	13	7	53	76	250	植物油(なたね油):5.2g**	
12	12022		鶏卵、全卵、いり	0	0	0	-	-	2100	-	480	0	0	15	-	16	0	180	0	0	0	16	9	47	84	230	植物油(なたね油):5.2g**	
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	0	0	0	-	-	4800	-	1700	0	0	25	-	17	0	200	0	0	0	13	8	53	77	440	植物油(なたね油):19.5g**	
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	0	0	0	-	-	3800	-	96	0	0	39	-	49	2	540	3	0	0	44	24	150	220	500		
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	0	0	0	-	-	3700	-	95	0	0	38	-	48	3	540	2	0	0	44	23	140	220	510		
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	0	0	0	-	-	1	-	0	0	0	0	-	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	2		
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	0	0	0	-	-	5	-	Tr	0	0	0	-	Tr	0	1	0	0	0	Tr	0	Tr	Tr	4		
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	0	0	0	-	-	1000	-	170	0	0	11	-	42	8	62	12	0	0	15	23	10	0	1700		
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	0	0	0	-	-	1600	-	100	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	570	0	0	-	-	670	-	470	95	1600	160	-	74	550	280	13000	670	24	32	100	990	6200	8600		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年脂肪酸成分表 編

第2表 脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表(脂肪酸組成表)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	脂肪酸	飽和脂	一価不	多価不	n-3系	n-6系	4:0	6:0	7:0	8:0	10:0	12:0	13:0	14:0	15:0	15:0	16:0	16:0	17:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	18:1	18:1	20:1	22:1	24:1	
				総量	肪酸	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂
Tagnames				FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN3	FAPUN6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0AI	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1CN9	F18D1CN7	F20D1	F20D1	F24D1	
				mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	100	42	35	23	2	22	-	-	-	-	0.6	1.6	-	2.6	0.3	-	30.4	-	0.2	-	5.9	0.4	0.1	0.1	Tr	0.1	0	0.6	0	33.6	32.5	1.0	0.3	0.1	Tr	
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	100	42	34	23	1	22	-	-	-	-	0.6	1.6	-	2.6	0.2	-	30.6	-	0.2	-	5.9	0.4	0.1	0.1	Tr	0.1	Tr	0.6	0	33.2	32.2	1.0	0.3	0.2	Tr	
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	100	42	35	23	1	21	-	-	-	-	0.6	1.7	-	2.6	0.3	-	30.6	-	0.2	-	5.9	0.4	0.1	0.1	Tr	0.1	0	0.6	0	33.4	32.4	1.0	0.3	0.2	Tr	
02	02068		<いも類>アメリカほども、塊根、生	100	36	8	56	6	50	-	-	-	-	0	Tr	-	0.2	0.1	-	30.1	-	0.3	-	4.4	0.5	0.4	0.4	0	0	0	0.4	0	7.1	6.4	0.7	0.1	0	0	
02	02069		<いも類>アメリカほども、塊根、ゆで	100	32	7	62	8	54	-	-	-	-	-	Tr	-	0.1	0.1	-	26.4	-	0.3	-	3.9	0.4	0.3	0.4	0	0	0	Tr	0	6.4	5.9	0.5	0.1	0	0	
04	04104		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	100	15	22	62	9	53	-	-	-	-	0	0	-	0.1	Tr	-	11.0	-	0.1	-	3.3	0.3	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0	21.9	20.4	1.5	0.2	0	0	
04	04105		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	100	16	23	62	9	52	-	-	-	-	-	0	-	0.1	Tr	-	11.2	-	0.1	-	3.3	0.4	0.4	0.2	0	0	Tr	0.3	0	22.0	20.4	1.6	0.2	0	0	
04	04077	277	だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	100	15	24	61	10	51	-	-	-	-	0	0	-	0.1	Tr	-	11.0	-	0.1	-	3.2	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	Tr	23.5	22.1	1.4	0.2	0	0	
04	04106		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	100	15	24	61	10	50	-	-	-	-	-	0	-	0.1	Tr	-	10.9	-	0.1	-	3.2	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0	23.9	22.5	1.4	0.2	0	0	
05	05047		(ひし類)とうびし、生	100	42	22	36	5	31	-	-	-	-	0	0.1	-	0.2	0.3	-	35.7	-	0.4	-	1.7	1.4	1.1	0.6	0	0	0	0.1	0.1	21.5	20.2	1.3	0.7	0	0	
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	100	43	20	37	6	31	-	-	-	-	-	0.1	-	0.3	0.3	-	37.0	-	0.4	-	1.9	1.3	1.1	0.6	0	0	0	0.2	0.1	19.5	18.0	1.5	0.6	0	0	
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	100	33	5	62	25	36	-	-	-	-	Tr	0.5	-	2.8	0.1	-	19.4	-	0.6	-	6.7	1.6	0.9	0.5	0	0	0	1.0	0.1	3.7	1.9	1.7	0.1	0	0	
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	100	16	12	71	16	55	-	-	-	-	Tr	0.1	-	0.2	0.1	-	11.1	-	0.1	-	1.7	1.0	0.9	1.0	0	0	0	0.1	Tr	11.2	10.3	1.0	1.0	0	0.1	
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	100	45	7	49	13	36	-	-	-	-	-	-	-	0.5	0.4	-	36.5	-	0.6	-	3.8	1.8	0.6	0.5	-	0	0	0.2	0.1	6.2	3.1	3.0	0.1	0	0	
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	100	19	3	78	0	78	-	-	-	-	0	0	-	0.2	0.9	-	16.0	-	0.1	-	0.8	Tr	0.1	0.4	0	0	0	0.4	Tr	2.8	2.4	0.4	Tr	0	Tr	
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	100	7	64	29	9	20	-	-	-	-	0	Tr	-	0.1	Tr	-	4.5	-	0.1	-	1.7	0.3	0.3	0.2	0	0	0	0.2	0	63.0	60.0	3.0	0.6	Tr	0.1	
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	100	19	16	65	0	65	-	-	-	-	Tr	0.1	-	0.4	1.8	-	14.1	-	0.2	-	1.2	0.3	0.2	0.4	0	0	0	0.3	0.1	15.3	13.3	2.1	0.2	0	0.4	
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	100	35	34	31	27	5	-	-	-	-	0.1	0.2	-	2.2	0.5	-	25.0	-	1.2	-	5.7	0.2	0.1	0.1	0	0	0	2.9	0.2	20.2	15.0	5.2	5.1	3.9	1.4	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:2 n-	18:3	18:3 n-	18:3	18:4	20:2	20:3	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	同定脂肪酸	備考	
				ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	ヘプタデカジエン酸	オクタデカジエン酸	6	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカテトラエン酸	n-6	n-3	n-6	n-3	n-6	n-3	n-6	n-3	n-3	ヘンイコペンタエン酸	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
Tagnames				F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2N6	F18D3	F18D3N3	F18D3N6	F18D4N3	F20D2N6	F20D3N3	F20D3N6	F20D4N3	F20D4N6	F20D5N3	F21D5N3	F22D2	F22D4N6	F22D5N3	F22D5N6	F22D6N3		
				g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	0	Tr	0	-	-	21.5	-	1.4	0	0	Tr	-	Tr	0	Tr	0	0	0	0	Tr	0	0	3.2	
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	0	Tr	0	-	-	21.7	-	1.4	0	0	Tr	-	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	Tr	0	0	3.1	
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	0	Tr	0	-	-	21.4	-	1.4	0	0	Tr	-	Tr	0	Tr	0	0	0	0	Tr	0	0	3.3	廃棄部位：食パンの耳
02	02068		<いも類>アメリカほども、塊根、生	0	0	0	-	-	50.4	-	5.6	0	0	0.1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7.7	別名：アピオス 廃棄部位：表層及び両端
02	02069		<いも類>アメリカほども、塊根、ゆで	0	0	0	-	-	53.8	-	7.6	0	0	0.1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7.1	別名：アピオス 廃棄部位：表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
04	04104		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	Tr	0	0	-	-	53.1	-	9.3	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5	
04	04105		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	Tr	0	0	-	-	52.5	-	9.2	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.4	
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	0	0	0	-	-	50.7	-	10.1	0	0	Tr	-	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0.9	
04	04106		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	Tr	0	0	-	-	50.4	-	10.1	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	
05	05047		(ひし類)とうびし、生	0	0	0	-	-	30.7	-	5.2	0	0	0.1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36.5	廃棄部位：皮
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	0	0	0	-	-	30.9	-	5.7	0	0	0.1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46.7	廃棄部位：皮
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	0.2	0	0	-	-	36.5	-	25.4	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9.7	別名：パプリカ 廃棄部位：へた、しん及び種子
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	Tr	0	0	-	-	43.0	-	13.5	12.3	2.4	0.2	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.4	別名：くろふさすぐり、くろすぐり
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	0	0	0	-	-	36.1	-	12.4	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0	22.2	廃棄部位：果皮及び核
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	0.1	Tr	0	-	-	77.9	-	0.1	0	0	0.1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.0	試料：栽培品 廃棄部位：柄全体
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	0	Tr	0	-	-	19.8	-	9.0	0	0	0.1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7	試料：栽培品 柄全体を除いた傘のみ 植物油(なたね油)：13.9g**
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	0	0	0	-	-	65.0	-	0	0	0	0.1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18.0	別名：なめたけ 試料：栽培品
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	0.1	0	0	-	-	3.8	-	0.6	0	0.5	0.2	-	0	0.3	1.2	9.7	0.3	0	0	1.0	0	13.3	8.5	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年脂肪酸成分表 編

第2表 脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表(脂肪酸組成表)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	脂肪酸	飽和脂	一価不	多価不	n-3系	n-6系	4:0	6:0	7:0	8:0	10:0	12:0	13:0	14:0	15:0	15:0	16:0	16:0	17:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	18:1	18:1	20:1	22:1	24:1	
				総量	肪酸	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂
Tagnames				FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN 3	FAPUN 6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0 AI	F16D0	F16D0 I	F17D0	F17D0 AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1 CN9	F18D1 CN7	F20D1	F20D1	F24D1	
				mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	100	28	35	36	25	14	-	-	-	-	0	0.1	-	3.4	0.6	-	18.4	-	0.9	-	4.5	0.2	0.1	0.1	0	0.2	0	10.4	0.7	20.9	15.6	5.3	2.6	0.4	0.2	
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	100	27	40	33	33	4	-	-	-	-	0	Tr	-	3.8	0.5	-	15.8	-	0.9	-	5.5	0.3	0.1	0.1	0	Tr	0	3.1	0.4	17.5	14.7	2.8	9.3	8.3	0.9	
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	100	29	41	29	28	4	-	-	-	-	Tr	-	4.0	0.6	-	17.2	-	1.0	-	6.0	0.4	0.2	0.1	0	Tr	0	3.3	0.4	19.0	16.0	3.0	9.3	8.3	1.0		
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	100	30	43	28	27	4	-	-	-	-	Tr	-	4.1	0.6	-	17.2	-	1.0	-	6.1	0.4	0.2	0.1	0	Tr	0	3.4	0.4	19.1	16.1	3.0	9.9	8.9	1.0		
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	100	28	41	31	30	4	-	-	-	-	Tr	-	4.0	0.6	-	16.5	-	0.8	-	5.8	0.4	0.2	0.1	0	Tr	0	3.2	0.4	18.4	15.5	2.9	9.5	8.5	1.0		
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	100	28	41	31	30	4	-	-	-	-	Tr	-	3.9	0.6	-	16.5	-	0.9	-	5.8	0.4	0.1	0.1	0	Tr	0	3.3	0.4	18.7	15.8	2.9	9.1	8.1	0.9		
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	100	25	42	33	29	6	-	-	-	-	Tr	-	3.2	0.5	-	14.6	-	0.8	-	5.3	0.4	0.2	0.1	0	Tr	0	2.8	0.4	24.4	21.5	2.9	7.5	6.4	0.8		
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	100	19	50	31	22	10	-	-	-	-	Tr	-	2.2	0.3	-	11.0	-	0.5	-	4.1	0.5	0.2	0.1	0	Tr	0	1.9	0.3	37.1	34.2	2.9	5.7	4.6	0.6		
11	11030	1480	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、生	100	76	12	12	1	12	-	-	-	-	0.1	0.1	-	5.1	0.8	-	46.5	-	1.9	-	21.3	0.1	Tr	0.1	0	1.6	0	7.6	1.8	-	86.7	3.7	0.5	0.1	Tr	
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	100	40	53	7	Tr	7	-	-	-	-	Tr	0.1	-	2.5	0.4	-	24.6	-	1.0	-	11.2	0.1	0	0.1	0	0.8	0	3.9	1.0	46.8	45.9	1.9	0.3	0.1	Tr	
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	100	37	56	7	Tr	6	-	-	-	-	0.1	0.1	-	2.1	0.3	-	24.3	-	0.8	-	9.6	0.1	0	0	0	0.8	0	4.3	0.9	49.7	47.5	2.2	0.3	0.1	0	
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	100	39	54	7	Tr	7	-	-	-	-	Tr	0.1	-	2.5	0.4	-	24.5	-	1.0	-	10.4	0.1	Tr	0	0	0.9	0	4.2	1.0	47.4	45.3	2.1	0.4	0.2	0	
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	100	41	46	12	1	12	-	-	-	-	0.1	0.1	-	1.4	0.1	-	25.3	-	0.3	-	14.0	0.2	0	0	0	Tr	0	2.4	0.2	42.5	39.5	3.0	0.9	Tr	0	
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	100	41	49	10	1	10	-	-	-	-	0.1	0.1	-	1.3	0.1	-	25.0	-	0.2	-	14.2	0.2	0	0	0	Tr	0	2.4	0.2	45.2	42.3	3.0	0.8	Tr	0	
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	100	41	48	11	1	10	-	-	-	-	0.1	0.1	-	1.3	0.1	-	24.5	-	0.2	-	14.2	0.2	0	0	0	Tr	0	2.3	0.2	44.7	41.8	2.9	0.8	Tr	0	
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	100	13	61	26	8	18	-	-	-	-	Tr	Tr	-	0.3	Tr	-	7.8	-	0.1	-	3.8	0.6	0.3	0.1	0	0	0	0.6	0.1	59.2	56.2	3.0	1.1	0.1	0.1	
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	100	39	48	13	1	12	-	-	-	-	0.1	0.1	-	1.4	0.1	-	24.1	-	0.3	-	12.8	0.2	Tr	0	0	Tr	0	2.4	0.3	44.3	41.4	2.9	0.9	Tr	0	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:2 n-	18:3	18:3 n-	18:3	18:4	20:2	20:3	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	未定脂肪酸	備考	
				ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	ヘプタデカジエン酸	オクタデカジエン酸	6	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカテトラエン酸	n-6	n-3	n-6	n-3	n-6	n-3	n-6								n-3
Tagnames				F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2N6	F18D3	F18D3N3	F18D3N6	F18D4N3	F20D2N6	F20D3N3	F20D3N6	F20D4N3	F20D4N6	F20D5N3	F21D5N3	F22D2	F22D4N6	F22D5N3	F22D5N6	F22D6N3	g	
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	0.5	0.2	0	-	-	5.0	-	2.7	0	1.0	0.9	-	0.5	0.7	5.2	6.1	0.3	0	0.7	2.7	1.5	8.6	15.3	廃棄部位：頭部、ひれ、尾 試料：魚の表面に付着した飯をへら等で軽く拭ったもの
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	0.2	Tr	0	-	-	1.5	-	1.0	0.1	2.3	0.3	-	0.1	0.7	1.3	6.6	0.3	0	0.3	2.0	0.6	16.2	8.0	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	0.2	0.1	0	-	-	1.4	-	1.0	0.1	2.0	0.3	-	0.1	0.7	1.3	5.6	0.3	0	0.2	1.8	0.6	13.4	8.3	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	0.2	0.1	0	-	-	1.5	-	1.0	0.1	2.0	0.3	-	0.1	0.6	1.2	5.4	0.3	0	0.2	1.7	0.6	12.5	8.2	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	0.2	Tr	0	-	-	1.5	-	1.0	0.1	2.1	0.3	-	0.1	0.7	1.3	6.0	0.3	0	0.3	1.9	0.6	14.4	8.0	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	0.2	0.1	0	-	-	1.5	-	1.0	0.1	2.1	0.3	-	0.1	0.7	1.3	6.1	0.3	0	0.3	1.9	0.6	14.6	7.7	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	0.2	0.1	0	-	-	3.6	-	2.0	0.1	1.8	0.2	-	0.1	0.6	1.3	5.7	0.3	0	0.2	1.8	0.6	14.1	6.5	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身 植物油(なたね油):1.4 g**
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	0	0.1	0	-	-	8.8	-	4.5	0.1	1.2	0.2	-	0.1	0.4	0.8	3.7	0.2	0	0.2	1.1	0.4	9.1	4.8	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身 植物油(なたね油):3.5 g**
11	11030	1480	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、生	0	0	Tr	-	-	9.6	-	0.4	0	0	0.1	-	0.6	Tr	1.2	Tr	0	0	0.3	0.1	Tr	0	11.1	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪：7.9%、筋間脂肪：12.2%
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	0	0	Tr	-	-	5.4	-	0.2	0	0	0.1	-	0.3	Tr	0.8	Tr	0	0	0.2	0.1	Tr	0	5.8	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	0	0	0	-	-	5.0	-	0.2	0	0	0.1	-	0.3	Tr	0.7	0	0	0	0.2	0.1	Tr	0	6.1	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	0	0	0	-	-	5.2	-	0.2	0	0	0.1	-	0.4	Tr	0.9	Tr	0	0	0.2	0.1	Tr	0	6.0	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	0	0	0	-	-	10.5	-	0.6	Tr	0	0.4	-	0.1	0	0.4	Tr	0	Tr	0.1	0.1	Tr	Tr	1.7	
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	0	0	0	-	-	8.5	-	0.5	Tr	0	0.4	-	0.1	0	0.4	Tr	0	Tr	0.1	0.1	0	Tr	1.5	
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	0	Tr	0	-	-	9.3	-	0.5	Tr	0	0.4	-	0.1	0	0.5	Tr	0	Tr	0.1	0.1	Tr	Tr	1.7	
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	0	0	0	-	-	17.9	-	7.6	0	0	0.1	-	Tr	0	0.1	0	0	0	Tr	Tr	0	0	1.2	植物油(なたね油):15.7 g**
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウイナーソーセージ、ウイナーソーセージ	0	0	0	-	-	11.0	-	0.7	0	0	0.5	-	0.1	0	0.3	Tr	0	0	0.1	0.1	0	Tr	1.6	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年脂肪酸成分表 編

第2表 脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表(脂肪酸組成表)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	脂肪酸	飽和脂	一価不	多価不	n-3系	n-6系	4:0	6:0	7:0	8:0	10:0	12:0	13:0	14:0	15:0	15:0	16:0	16:0	17:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	18:1	18:1	20:1	22:1	24:1	
				総量	肪酸	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂	飽和脂
Tagnames				FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN 3	FAPUN 6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0 AI	F16D0	F16D0 I	F17D0	F17D0 AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1 CN9	F18D1 CN7	F20D1	F20D1	F24D1	
				mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	100	39	48	13	1	12	-	-	-	-	0.1	0.1	-	1.4	0.1	-	24.2	-	0.3	-	12.9	0.2	Tr	0	0	Tr	0	2.4	0.3	44.3	41.4	2.9	0.9	Tr	0	
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	100	39	48	13	1	12	-	-	-	-	0.1	0.1	-	1.4	0.1	-	24.1	-	0.4	-	12.8	0.2	Tr	0	0	Tr	0	2.4	0.3	44.2	41.2	2.9	0.9	Tr	0	
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	100	34	50	15	2	13	-	-	-	-	0.1	0.1	-	1.2	0.1	-	21.1	-	0.3	-	11.1	0.3	0.1	Tr	0	Tr	0	2.0	0.3	46.9	44.0	2.9	0.9	Tr	0	
11	11245		<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	100	51	43	5	2	3	-	-	-	-	0.2	0.1	-	2.7	0.5	-	28.4	-	1.2	-	18.1	0.2	0	0	0	0.1	0	1.7	0.5	40.9	39.8	1.0	0.1	0	0	
11	11246		<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	100	50	44	7	2	5	-	-	-	-	0.1	0.2	-	2.8	0.6	-	23.4	-	1.4	-	20.7	0.3	Tr	Tr	0	0.1	0	1.5	0.6	41.2	40.2	1.1	0.1	Tr	Tr	
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	(100)	(40)	(41)	(19)	(2)	(17)	-	-	-	-	(0.9)	(1.3)	-	(2.2)	(0.7)	-	(31.8)	-	(0.1)	-	(9.8)	(Tr)	(0.7)	(0.4)	(Tr)	(0.1)	(1.2)	(1.7)	(Tr)	(28.6)	(26.9)	(1.7)	(0.4)	(0.1)	(0)	
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	(100)	(36)	(46)	(17)	(1)	(16)	-	-	-	-	(0.1)	(0.3)	-	(0.7)	(0.2)	-	(26.0)	-	(0.5)	-	(8.8)	(0.2)	(0.1)	(0.1)	(0)	(0.1)	(0)	(4.7)	(Tr)	(40.5)	(36.7)	(3.7)	(0.3)	(0.1)	(0)	
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	100	26	53	21	4	17	-	-	-	-	0	Tr	-	0.3	0.1	-	18.2	-	0.1	-	6.7	0.2	0.1	Tr	0	Tr	0	1.9	0.1	50.5	48.3	2.2	0.6	Tr	0.1	
12	12022		鶏卵、全卵、いり	100	25	54	21	4	17	-	-	-	-	0	Tr	-	0.3	0.1	-	17.9	-	0.1	-	6.1	0.2	0.1	Tr	0	Tr	0	1.9	0.1	51.1	48.8	2.3	0.6	0	0.1	
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	100	16	59	24	6	18	-	-	-	-	0	Tr	-	0.2	Tr	-	11.4	-	0.1	-	4.1	0.4	0.2	0.1	0	Tr	0	1.1	0.1	57.1	54.6	2.5	0.8	Tr	0.1	
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	100	34	47	18	1	17	-	-	-	-	0	Tr	-	0.4	0.1	-	25.2	-	0.2	-	8.5	Tr	0	0	0	0.1	0	2.7	0.1	44.2	42.3	2.0	0.3	0	0	
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	100	34	48	18	1	17	-	-	-	-	0	Tr	-	0.4	0.1	-	24.8	-	0.2	-	8.6	Tr	0	0	0	0.1	0	2.5	0.1	45.0	43.1	2.0	0.3	0	0	
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	100	54	26	21	4	18	-	-	-	-	1.2	1.9	-	3.0	1.0	-	34.7	-	0	-	10.4	0	1.0	0.5	0.1	0.1	1.7	1.3	0	21.9	20.4	1.5	0.5	0.1	0	
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	100	38	45	17	2	16	-	-	-	-	0.1	0.4	-	0.9	0.2	-	26.5	-	0.6	-	8.9	0.2	0.2	0.1	0	0.1	0	5.6	0	38.5	34.1	4.5	0.3	0.1	0	
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	100	70	26	4	1	3	3.7	2.6	0	1.4	2.9	3.5	0.1	11.3	1.1	0.5	31.4	0.2	0.6	0.5	9.9	0.2	Tr	Tr	0.3	1.0	0	1.6	0.2	23.0	22.1	0.9	0.2	Tr	Tr	
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	100	74	21	5	Tr	5	0	0.3	0	4.0	2.7	25.0	Tr	9.4	Tr	0	15.0	0	Tr	0	11.2	1.2	5.4	0.2	0	0	0	0.1	Tr	20.4	20.1	0.4	0.1	Tr	0	
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	100	19	52	29	29	3	0	0	0	0	0	Tr	0	3.8	0.3	0	11.8	0	0.6	0	2.3	0.1	Tr	0	0	0.1	0	7.9	0	19.6	13.7	5.9	11.3	12.0	0.8	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2 ヘキサ デカジ エン酸	16:3 ヘキサ デカト リエン酸	16:4 ヘキサ デカテ トラエン酸	17:2 ヘプタ デカジ エン酸	18:2 オクタ デカジ エン酸	18:2 n- 6 リノール酸	18:3 オクタ デカト リエン酸	18:3 n- 3 α-リノ レン酸	18:3 n- 6 γ-リノ レン酸	18:4 n-3 オクタ デカテ トラエン酸	20:2 n-6 イコサ ジエン酸	20:3 n-3 イコサ トリエ ン酸	20:3 n-6 イコ サト リエ ン酸	20:4 n-3 イコ サテ トラ エン酸	20:4 n-6 アラ キド ン酸	20:5 n-3 イコ サペン タ エン酸	21:5 n-3 ヘン コサ ペン タ エン酸	22:2 ドコサ ジエン酸	22:4 n-6 ドコサ テトラ エン酸	22:5 n-3 ドコサ ペン タ エン酸	22:5 n-6 ドコサ ペン タ エン酸	22:6 n-3 ドコサ ヘキサ エン酸	未定 脂肪酸	備考	
			Tagnames	F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2N 6	F18D3	F18D3N 3	F18D3 N6	F18D4 N3	F20D2 N6	F20D3 N3	F20D3 N6	F20D4 N3	F20D4 N6	F20D5 N3	F21D5 N3	F22D2	F22D4 N6	F22D5 N3	F22D5 N6	F22D6 N3	FAUN		
				g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	0	0	0	-	-	10.9	-	0.7	0	0	0.5	-	0.1	0	0.3	Tr	0	Tr	0.1	0.1	Tr	Tr	1.6		
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	0	0	0	-	-	11.1	-	0.7	0	0	0.5	-	0.1	0	0.3	Tr	0	Tr	0.1	0.1	Tr	Tr	1.7		
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	0	0	0	-	-	12.5	-	1.9	0	0	0.4	-	0.1	0	0.2	Tr	0	Tr	0.1	0.1	Tr	Tr	1.6	植物油(なたね油):2.7 g**	
11	11245		<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	Tr	0	0	-	-	2.5	-	1.5	0	0	Tr	-	0.1	Tr	0.5	0.3	0	0	Tr	0.4	0	0.1	8.3	別名: ひつじ 試料: オーストラリア産	
11	11246		<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	0	0	0	-	-	3.6	-	1.4	0	0	Tr	-	0.1	Tr	0.8	0.3	0	0	0.1	0.4	Tr	0.1	10.1	別名: ひつじ 試料: ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪: 6.4 %	
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	(0)	(0)	(0)	-	-	(11.9)	-	(0.9)	(0.2)	(0)	(Tr)	-	(0.3)	(0.1)	(4.0)	(0.1)	(0)	(0)	(0.6)	(0.1)	(0.5)	(1.2)	(20.1)	廃棄部位: 卵殻(付着卵白を含まない) 卵黄: 卵白=29:71	
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	(0)	(0)	(0)	-	-	(12.1)	-	(0.4)	(0.1)	(0)	(0.2)	-	(0.2)	(0)	(2.6)	(Tr)	(0)	(0)	(0.3)	(0.1)	(0.5)	(0.9)	(6.1)	廃棄部位: 卵殻 卵黄: 卵白=30:70	
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	0	0	0	-	-	14.9	-	3.3	0	0	0.1	-	0.1	0	1.3	0	0	0	0.1	Tr	0.4	0.5	1.7	植物油(なたね油):5.2 g**	
12	12022		鶏卵、全卵、いり	0	0	0	-	-	15.0	-	3.4	0	0	0.1	-	0.1	0	1.3	0	0	0	0.1	0.1	0.3	0.6	1.6	植物油(なたね油):5.2 g**	
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	0	0	0	-	-	16.8	-	5.9	0	0	0.1	-	0.1	0	0.7	0	0	0	Tr	Tr	0.2	0.3	1.5	植物油(なたね油):19.5 g**	
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	0	0	0	-	-	13.9	-	0.4	0	0	0.1	-	0.2	0	2.0	Tr	0	0	0.2	0.1	0.5	0.8	1.8		
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	0	0	0	-	-	13.6	-	0.4	0	0	0.1	-	0.2	Tr	2.0	0	0	0	0.2	0.1	0.5	0.8	1.9		
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	0	0	0	-	-	11.1	-	1.1	0.2	0	0	-	0.3	0.1	4.8	0.2	0	0	0.7	0.2	0.4	1.4	27.9		
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	0	0	0	-	-	11.4	-	0.4	0.1	0	0.2	-	0.2	0	2.8	0.1	0	0	0.3	0.1	0.5	1.0	7.8		
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	0	0	0	-	-	2.7	-	0.4	0	0	Tr	-	0.1	Tr	0.2	Tr	0	0	Tr	0.1	Tr	0	4.6		
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	0	0	0	-	-	4.6	-	0.3	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3		
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	0.7	0	0	-	-	0.8	-	0.5	0.1	1.8	0.2	-	0.1	0.6	0.3	15.1	0.8	Tr	Tr	0.1	1.1	7.1	9.9		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年脂肪酸成分表 編
第3表 脂質 1g 当たりの脂肪酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	脂肪酸総量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサ酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-パルミチン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	
				Tagnames	FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN3	FAPUN6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0SI	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1CN9	F18D1CN7	F20D1	F20D1	F24D1
				単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	861	363	300	198	13	185	-	-	-	-	5	14	-	22	2	-	262	-	2	-	51	3	1	1	Tr	1	0	5	0	289	280	9	2	1	Tr	
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	857	363	295	199	12	187	-	-	-	-	5	14	-	22	2	-	262	-	2	-	50	3	1	1	Tr	1	Tr	5	0	284	276	9	2	1	Tr	
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	863	366	299	198	12	185	-	-	-	-	5	14	-	23	2	-	264	-	2	-	51	3	1	1	Tr	1	0	5	0	288	279	9	2	2	Tr	
02	02068		<いも類>アメリカほいも、塊根、生	342	124	26	192	19	173	-	-	-	-	0	Tr	-	1	Tr	-	103	-	1	-	15	2	1	2	0	0	0	1	0	24	22	2	Tr	0	0	
02	02069		<いも類>アメリカほいも、塊根、ゆで	369	118	24	227	28	199	-	-	-	-	0	-	Tr	Tr	-	97	-	1	-	14	1	1	1	0	0	0	Tr	0	24	22	2	Tr	0	0		
04	04104		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	842	129	201	513	85	428	-	-	-	-	0	0	-	1	Tr	-	92	-	1	-	28	3	4	1	0	0	0	1	0	184	171	12	2	0	0	
04	04105		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	840	129	186	524	78	446	-	-	-	-	0	-	1	Tr	-	98	-	1	-	29	3	4	1	0	0	Tr	2	0	192	178	14	2	0	0		
04	04077	277	だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	873	138	196	539	80	458	-	-	-	-	0	0	-	1	Tr	-	93	-	1	-	27	3	3	1	0	0	0	1	Tr	198	186	12	2	0	0	
04	04106		だいた[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	949	144	229	575	96	479	-	-	-	-	0	-	1	Tr	-	104	-	1	-	30	3	4	1	0	0	0	1	0	226	213	13	2	0	0		
05	05047		(ひし類)とうびし、生	371	154	83	134	19	114	-	-	-	-	0	Tr	-	1	1	-	132	-	2	-	6	5	4	2	0	0	0	Tr	Tr	80	75	5	3	0	0	
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	345	148	70	126	20	107	-	-	-	-	Tr	-	1	1	-	128	-	1	-	6	5	4	2	0	0	0	1	Tr	67	62	5	2	0	0		
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	437	145	21	271	111	159	-	-	-	-	0	2	-	12	Tr	-	85	-	2	-	29	7	4	2	0	0	0	4	Tr	16	8	7	Tr	0	0	
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	677	109	84	483	108	376	-	-	-	-	0	Tr	-	2	1	-	75	-	1	-	11	7	6	7	0	0	0	1	Tr	76	70	6	7	0	Tr	
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	289	129	19	141	36	104	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	105	-	2	-	11	5	2	1	-	0	0	1	Tr	18	9	9	Tr	0	0	
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	580	108	19	453	Tr	453	-	-	-	-	0	0	-	1	5	-	93	-	1	-	5	Tr	Tr	3	0	0	0	2	Tr	16	14	2	Tr	0	Tr	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:2	18:3	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	未同定脂肪酸	備考		
				ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	ヘプタデカジエン酸	オクタデカジエン酸	n-6 リノール酸	オクタデカトリエン酸	n-3 α-リノレン酸	n-6 γ-リノレン酸	n-3 オクタデカトリエン酸	n-6 イコサジエン酸	n-3 イコサトリエン酸	n-6 イコサトリエン酸	n-3 アラキドン酸	n-3 イコサペンタエン酸	n-3 ヘンイコサペンタエン酸	ドコサジエン酸	n-6 ドコサテトラエン酸	n-3 ドコサペンタエン酸	n-6 ドコサペンタエン酸	n-3 ドコサヘキサエン酸			FAUN	
Tagnames				F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2	F18D3	F18D3	F18D3	F18D4	F20D2	F20D3	F20D3	F20D4	F20D4	F20D5	F21D5	F22D2	F22D4	F22D5	F22D5	F22D6			
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	0	Tr	0	-	-	185	-	12	0	0	Tr	-	Tr	0	Tr	0	0	0	0	Tr	0	0	28		
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	0	Tr	0	-	-	186	-	12	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	27		
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	0	Tr	0	-	-	185	-	12	0	0	Tr	-	Tr	0	Tr	0	0	0	0	Tr	0	0	28	廃棄部位：食パンの耳	
02	02068		くいも類>アメリカほどうも、塊根、生	0	0	0	-	-	172	-	19	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	別名：アピオス 廃棄部位：表層及び両端	
02	02069		くいも類>アメリカほどうも、塊根、ゆで	0	0	0	-	-	198	-	28	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	別名：アピオス 廃棄部位：表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端	
04	04104		だいたず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	0	0	0	-	-	446	-	78	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13		
04	04105		だいたず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	0	0	0	-	-	458	-	80	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21		
04	04077	277	だいたず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	0	0	0	-	-	427	-	85	0	0	Tr	-	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	8		
04	04106		だいたず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	Tr	0	0	-	-	479	-	96	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9		
05	05047		(ひし類)とうびし、生	0	0	0	-	-	114	-	19	0	0	1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	135	廃棄部位：皮	
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	0	0	0	-	-	106	-	20	0	0	Tr	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	161	廃棄部位：皮	
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	1	0	0	-	-	159	-	111	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	別名：パプリカ 廃棄部位：へた、しん及び種子	
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	Tr	0	0	-	-	291	-	91	83	16	2	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37	別名：くろふさすぐり、くろすぐり	
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	0	0	0	-	-	104	-	36	0	0	0	-	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	64	廃棄部位：果皮及び核	
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	Tr	Tr	0	-	-	452	-	Tr	0	0	1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	試料：栽培品 廃棄部位：柄全体	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	脂肪酸総量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant デカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストリン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトリン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-パクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸		
				Tagnames	FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN3	FAPUN6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0SI	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1CN9	F18D1CN7	F20D1	F20D1	F24D1	
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	932	67	595	270	84	185	-	-	-	-	0	Tr	-	1	Tr	-	42	-	1	-	16	3	3	2	0	0	0	2	0	587	559	28	5	Tr	1		
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	445	83	73	290	0	290	-	-	-	-	Tr	Tr	-	2	8	-	63	-	1	-	5	2	1	2	0	0	0	1	Tr	68	59	9	1	0	2		
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	176	62	60	54	45	9	-	-	-	-	Tr	Tr	-	4	1	-	44	-	2	-	10	Tr	Tr	Tr	0	0	0	5	Tr	36	27	9	9	7	3		
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	678	191	240	247	149	94	-	-	-	-	0	Tr	-	23	4	-	124	-	6	-	30	1	Tr	Tr	0	2	0	70	5	142	106	36	18	3	1		
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	845	228	334	283	246	35	-	-	-	-	0	Tr	-	32	5	-	133	-	7	-	46	3	1	1	0	Tr	0	26	3	148	125	23	79	70	8		
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	790	233	327	230	196	32	-	-	-	-	Tr	-	32	5	-	136	-	8	-	47	3	1	1	0	Tr	0	26	3	150	127	24	74	66	8			
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	779	231	333	215	183	31	-	-	-	-	Tr	-	32	5	-	134	-	8	-	47	3	1	1	0	Tr	0	26	3	149	126	23	77	69	8			
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	798	226	328	244	210	32	-	-	-	-	Tr	-	32	5	-	132	-	7	-	46	3	1	1	0	Tr	0	26	3	147	124	23	76	68	8			
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	829	235	336	258	222	34	-	-	-	-	Tr	-	32	5	-	137	-	8	-	48	3	1	1	0	Tr	0	27	3	155	131	24	76	67	8			
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソー	861	216	364	281	226	53	-	-	-	-	Tr	-	27	4	-	126	-	7	-	45	3	1	1	0	Tr	0	24	3	210	185	25	64	55	7			
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	877	167	441	270	177	92	-	-	-	-	Tr	-	19	3	-	97	-	5	-	36	4	2	1	0	Tr	0	17	2	326	300	26	50	41	5			
11	11030	1480	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、生	821	328	434	58	2	56	-	-	-	-	Tr	1	-	21	3	-	202	-	8	-	92	1	0	Tr	0	6	0	32	8	384	377	16	2	Tr	Tr		
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	892	370	411	111	7	104	-	-	-	-	Tr	1	-	17	3	-	195	-	6	-	77	1	0	0	0	6	0	34	7	399	382	17	3	Tr	0		
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	915	359	439	117	8	110	-	-	-	-	Tr	1	-	20	3	-	202	-	8	-	85	1	Tr	0	0	7	0	35	8	391	374	18	3	1	0		
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	821	422	355	44	18	25	-	-	-	-	1	1	-	13	1	-	225	-	3	-	125	2	0	0	0	Tr	0	22	2	379	353	27	8	Tr	0		
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	802	397	350	55	19	37	-	-	-	-	1	1	-	12	1	-	224	-	2	-	127	2	0	0	0	Tr	0	21	1	405	379	27	7	Tr	0		
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	803	300	450	53	3	50	-	-	-	-	1	1	-	12	1	-	225	-	2	-	131	2	0	0	0	Tr	0	21	2	410	384	27	8	Tr	0		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:3	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	未同定脂肪酸	備考		
				ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	ヘプタデカジエン酸	オクタデカジエン酸	n-6 リノール酸	オクタデカトリエン酸	n-3 α-リノレン酸	n-6 γ-リノレン酸	n-3 オクタデカトリエン酸	n-6 イコサジエン酸	n-3 イコサトリエン酸	n-6 イコサトリエン酸	n-3 イコサテトラエン酸	n-6 アラキドン酸	n-3 イコサペンタエン酸	n-3 ヘンライコサペンタエン酸	ドコサジエン酸	n-6 ドコサテトラエン酸	n-3 ドコサペンタエン酸	n-6 ドコサペンタエン酸			n-3 ドコサヘキサエン酸	FAUN
Tagnames				F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2 N6	F18D3	F18D3 N3	F18D3 N6	F18D4 N3	F20D2 N6	F20D3 N3	F20D3 N6	F20D4 N3	F20D4 N6	F20D5 N3	F21D5 N3	F22D2	F22D4 N6	F22D5 N3	F22D5 N6	F22D6 N3	mg		
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	0	Tr	0	-	-	184	-	84	0	0	1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	試料：栽培品 柄全体を除いた傘のみ 植物油(なたね油):13.9 g**	
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	0	0	0	-	-	289	-	0	0	0	1	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	別名：なめたけ 試料：栽培品	
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	Tr	0	0	-	-	7	-	1	0	1	Tr	-	0	1	2	17	Tr	0	0	2	0	23	15		
10	10449		<魚類>ふな、ふなずし	3	1	0	-	-	34	-	18	0	7	6	-	4	5	35	41	2	0	5	18	10	58	104	廃棄部位：頭部、ひれ、尾 試料：魚の表面に付着した飯をヘラ等で軽く拭ったもの	
10	10450		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、生	1	Tr	0	-	-	12	-	8	1	19	2	-	1	6	11	56	3	0	2	17	5	137	68	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10451		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	2	Tr	0	-	-	11	-	8	1	16	2	-	1	5	10	45	2	0	2	14	5	106	66	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10452		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	2	Tr	0	-	-	12	-	8	1	15	2	-	1	5	9	42	2	0	2	13	4	97	64	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10453		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	2	Tr	0	-	-	12	-	8	1	17	2	-	1	5	10	48	3	0	2	15	5	115	64	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10454		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	2	Tr	0	-	-	12	-	8	1	17	2	-	1	6	11	51	3	0	2	16	5	121	64	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身	
10	10455		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	2	Tr	0	-	-	31	-	17	1	15	2	-	1	5	11	49	3	0	2	15	5	121	56	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身 植物油(なたね油):1.4 g**	
10	10456		<魚類>(まぐろ類)くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	0	1	0	-	-	78	-	39	1	11	2	-	1	4	7	32	2	0	1	10	3	80	42	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 蓄養を含む 切り身 植物油(なたね油):3.5 g**	
11	11030	1480	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、脂身つき、生	0	0	Tr	-	-	45	-	2	0	0	1	-	3	0	6	Tr	0	0	1	Tr	Tr	0	47	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪：7.9%、筋間脂肪：12.2%	
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	0	0	0	-	-	40	-	2	0	0	Tr	-	3	Tr	6	0	0	0	1	1	Tr	0	49	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11301		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、ゆで	0	0	0	-	-	43	-	2	0	0	1	-	3	Tr	7	Tr	0	0	1	1	Tr	0	49	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11302		<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、焼き	0	0	0	-	-	94	-	6	Tr	0	4	-	1	0	4	Tr	0	Tr	1	1	Tr	Tr	16	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	0	0	0	-	-	76	-	4	Tr	0	3	-	1	0	4	Tr	0	Tr	1	1	0	Tr	13		
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	0	Tr	0	-	-	85	-	5	Tr	0	4	-	1	0	4	Tr	0	Tr	1	1	Tr	Tr	16		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	脂肪酸総量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサ酸	7:0 ヘプタ酸	8:0 オクタ酸	10:0 デカ酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカ酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカ酸	15:0 ant ペンタデカ酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカ酸	17:0 ant ヘプタデカ酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストリン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトリン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-パクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸		
				Tagnames	FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN3	FAPUN6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0SI	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1CN9	F18D1CN7	F20D1	F20D1	F24D1	
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	825	321	446	58	2	56	-	-	-	-	Tr	Tr	-	3	Tr	-	71	-	1	-	35	5	2	1	0	0	0	5	1	537	510	27	10	1	1		
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	896	369	436	91	5	85	-	-	-	-	1	1	-	13	1	-	221	-	3	-	117	2	Tr	0	0	Tr	0	22	3	406	379	27	8	Tr	0		
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	919	375	441	102	6	96	-	-	-	-	1	1	-	13	1	-	222	-	3	-	119	2	Tr	0	0	Tr	0	22	3	406	379	27	8	Tr	0		
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	908	119	556	233	69	164	-	-	-	-	1	1	-	13	1	-	226	-	3	-	120	2	Tr	0	0	Tr	0	22	3	413	386	27	8	Tr	0		
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	918	362	440	116	8	108	-	-	-	-	1	1	-	11	1	-	196	-	3	-	103	3	1	Tr	0	Tr	0	19	2	434	407	27	9	Tr	0		
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	935	367	447	121	8	113	-	-	-	-	1	1	-	22	4	-	233	-	10	-	149	1	0	0	0	1	0	14	4	335	327	9	1	0	0		
11	11245		<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	926	318	465	143	19	124	-	-	-	-	1	1	-	23	5	-	188	-	11	-	166	2	Tr	Tr	0	1	0	12	5	331	322	9	1	Tr	Tr		
11	11246		<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	(332)	(133)	(136)	(63)	(6)	(57)	-	-	-	-	(1)	(2)	-	(4)	(1)	-	(93)	-	(Tr)	-	(30)	(0)	(1)	(1)	(0)	(Tr)	(2)	(8)	(Tr)	(125)	(119)	(6)	(1)	(Tr)	(0)		
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	(536)	(195)	(248)	(94)	(8)	(86)	-	-	-	-	(Tr)	(1)	-	(4)	(1)	-	(138)	-	(2)	-	(47)	(1)	(1)	(Tr)	(0)	(Tr)	(0)	(23)	(Tr)	(222)	(204)	(18)	(2)	(Tr)	(0)		
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	787	271	373	144	10	133	-	-	-	-	0	0	-	2	1	-	153	-	1	-	56	2	1	Tr	0	Tr	0	16	1	425	406	19	5	Tr	1		
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	796	271	382	142	10	132	-	-	-	-	0	Tr	-	2	1	-	150	-	1	-	51	2	1	Tr	0	Tr	0	16	1	428	408	20	5	0	1		
12	12022		鶏卵、全卵、いり	137	74	35	28	4	24	-	-	-	-	0	Tr	-	1	Tr	-	103	-	1	-	36	4	2	1	0	Tr	0	10	1	513	490	22	7	Tr	1		
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	428	163	191	73	7	67	-	-	-	-	0	0	-	3	1	-	198	-	1	-	67	Tr	0	0	0	1	0	21	1	348	333	16	2	0	0		
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	842	219	448	175	33	142	-	-	-	-	0	Tr	-	3	1	-	197	-	1	-	68	Tr	0	0	0	Tr	0	20	1	358	343	16	2	0	0		
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	837	210	451	176	34	142	-	-	-	-	2	3	-	4	1	-	48	-	0	-	14	0	1	1	0	Tr	2	2	0	30	28	2	1	Tr	0		
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	897	150	532	216	56	160	-	-	-	-	1	2	-	4	1	-	114	-	3	-	38	1	1	Tr	0	Tr	0	24	0	165	146	19	1	Tr	0		
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	872	611	230	32	5	27	32	23	0	12	25	31	1	99	10	4	274	2	5	4	87	2	Tr	Tr	3	9	0	14	2	201	193	8	1	Tr	0		

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:3	18:3	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	未同定脂肪酸	備考
				ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	ヘプタデカジエン酸	オクタデカジエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 オクタデカトリエン酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカトリエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 イコサトリエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンエイコサペンタエン酸	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	ドコサペンタエン酸		
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	0	0	0	-	-	162	-	69	0	0	1	-	Tr	0	1	0	0	0	Tr	Tr	0	0	11	
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	0	0	0	-	-	101	-	7	0	0	5	-	1	0	2	Tr	0	0	1	1	0	Tr	15	植物油(なたね油):15.7 g**
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	0	0	0	-	-	100	-	6	0	0	4	-	1	0	3	Tr	0	Tr	1	1	Tr	Tr	15	
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	0	0	0	-	-	104	-	7	0	0	5	-	1	0	3	Tr	0	Tr	1	1	Tr	Tr	16	
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	0	0	0	-	-	116	-	18	0	0	4	-	1	0	2	0	0	Tr	1	1	Tr	Tr	15	
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	Tr	0	0	-	-	21	-	12	0	0	Tr	-	Tr	Tr	4	2	0	0	Tr	3	0	1	69	植物油(なたね油):2.7 g**
11	11245		<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	0	0	0	-	-	29	-	11	0	0	Tr	-	1	Tr	7	3	0	0	Tr	3	Tr	1	81	別名: ひつじ 試料: オーストラリア産
11	11246		<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	(0)	(0)	(0)	-	-	(43)	-	(2)	(Tr)	(0)	(Tr)	-	(1)	(Tr)	(9)	(Tr)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(2)	(3)	(31)	別名: ひつじ 試料: ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪: 6.4 %
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	(0)	(0)	(0)	-	-	(66)	-	(2)	(Tr)	(0)	(1)	-	(1)	(0)	(13)	(Tr)	(0)	(0)	(1)	(1)	(3)	(5)	(28)	廃棄部位: 卵殻(付着卵白を含まない) 卵黄: 卵白=29:71
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	0	0	0			126		28	0	0	1	-	1	0	11	0	0	0	1	Tr	3	4	14	廃棄部位: 卵殻 卵黄: 卵白=30:70
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	0	0	0			126		28	0	0	1	-	1	0	11	0	0	0	1	1	3	5	14	植物油(なたね油):5.2 g**
12	12022		鶏卵、全卵、いり	0	0	0			151		53	0	0	1	-	1	0	6	0	0	0	Tr	Tr	2	2	14	植物油(なたね油):5.2 g**
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	0	0	0	-	-	110	-	3	0	0	1	-	1	0	16	0	0	0	1	1	4	7	15	植物油(なたね油):19.5 g**
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	0	0	0	-	-	108	-	3	0	0	1	-	1	0	16	0	0	0	1	1	4	7	15	
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	0	0	0	-	-	15	-	2	Tr	0	0	-	Tr	Tr	7	Tr	0	0	1	Tr	1	2	38	
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	0	0	0	-	-	49	-	2	1	0	1	-	1	0	12	Tr	0	0	1	Tr	2	4	34	
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	0	0	0	-	-	24	-	4	0	0	Tr	-	1	Tr	1	Tr	0	0	Tr	1	Tr	0	40	

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	脂肪酸総量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストリン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトリン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸		
			Tagnames	FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN3	FAPUN6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0SI	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1CN9	F18D1CN7	F20D1	F20D1	F24D1		
			単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	905	674	187	44	3	41	0	3	0	36	24	226	Tr	85	Tr	0	135	0	Tr	0	102	11	49	2	0	0	0	1	Tr	185	181	3	1	0	0		
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	870	164	450	256	227	23	0	0	0	0	0	Tr	0	33	2	0	102	0	6	0	20	1	Tr	0	0	1	0	69	0	171	119	51	98	104	7		
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	870	164	870	164	450	256	0	0	0	0	0	Tr	0	33	2	0	102	0	6	0	20	1	Tr	0	0	1	0	69	0	171	119	51	98	104	7		

Draft

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	16:2	16:3	16:4	17:2	18:2	18:3	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	未同定脂肪酸	備考	
				ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	ヘプタデカジエン酸	オクタデカジエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 オクタデカトリエン酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカトリエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 イコサトリエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸			22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸
Tagnames				F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D3	F18D3	F18D3	F18D4	F20D2	F20D3	F20D3	F20D4	F20D4	F20D5	F21D5	F22D2	F22D4	F22D5	F22D5	F22D6	FAUN		
単位				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	0	0	0	-	-	41	-	3	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3		
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	6	0	0	-	-	7	-	5	1	16	2	-	1	6	3	131	7	Tr	Tr	1	10	62	87	
14	14032		(動物脂類)たらのあぶら	6	0	0	-	-	7	-	5	1	16	2	-	1	6	3	131	7	Tr	Tr	1	10	62	87	

Draft

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)の物である。

** 本欄には調理油を添加した商品における調理前後の脂質収支量(調理後の可食部100g当たり)を掲載し、備考欄に使用した調理油の種類を示した。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年炭水化物成分表 編

本表 可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物及び糖アルコール)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	糖アルコール	糖アルコール	備考
					単糖当量	でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
				Tagnames	WATER	CHOAVL M	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL
				単位	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	39.2	48.2	38.9	1.5	2.2	-	0	1.3	0.2	0.1	44.2	0	-	
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	33.6	52.1	42.5	1.5	2.4	-	-	1.4	-	-	47.8	-	-	
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	44.2	43.9	35.7	1.4	2.0	-	0	1.2	-	-	40.2	-	-	廃棄部位：食パンの耳
01	01181		こめ[水稲穀粒]赤米	14.6	71.6	64.1	Tr	Tr	-	1.0	0	-	-	65.2	Tr	-	
01	01182		こめ[水稲穀粒]黒米	15.2	72.3	64.7	0.1	Tr	-	1.0	0	-	-	65.7	0	-	
01	01183		こめ[水稲めし]赤米	61.3	31.0	27.7	Tr	Tr	-	0.4	-	-	-	28.2	0	-	
01	01184		こめ[水稲めし]黒米	62.0	30.9	27.7	0.1	Tr	-	0.3	-	-	-	28.2	-	-	
02	02068		<いも類>アメリカほどうも、塊根、生	56.5	33.3	26.0	0.1	0.1	0	4.2	0.1	-	-	30.5	-	-	別名：アピオス 廃棄部位：表層及び両端
02	02069		<いも類>アメリカほどうも、塊根、ゆで	57.1	30.4	23.0	0.1	0.2	-	4.6	0.1	-	-	27.9	-	-	別名：アピオス 廃棄部位：表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
02	02070		<でん粉・でん粉製品>(でん粉類)おおうばゆり でん粉	16.2	88.3	80.2	0	0	0	0	0	-	-	80.2	-	-	試料：1番粉
03	03030		(砂糖類)てんさい含蜜糖	2.0	89.7	-	0.1	0.1	-	85.1	-	-	-	85.4	-	-	
03	03031		(でん粉糖類)還元麦芽糖	0	0.1	0.1	0	0	-	0	0	-	-	0.1	Tr	-	別名：マルチトール
03	03032		(でん粉糖類)還元水あめ	30.1	20.3	6.2	0	0	-	0	0	-	-	18.5	16.4	-	
04	04104		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	12.5	8.5	0.6	0.2	0.2	0.1	7.0	Tr	-	-	8.1	-	-	
04	04105		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	65.5	1.6	0.1	Tr	0	0	1.3	0.1	-	-	1.5	-	-	
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	12.7	7.7	0.6	Tr	Tr	0.1	6.5	0.1	-	-	7.3	-	-	
04	04106		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	65.1	1.7	0.2	0	0	0	1.4	0.1	-	-	1.6	-	-	
05	05047		(ひし類)とうびし、生	64.3	30.5	26.6	0.2	0.2	0	0.8	0	-	-	27.8	-	-	廃棄部位：皮

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年炭水化物成分表 編

本表 可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物及び糖アルコール)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	糖アルコール	糖アルコール	備考
					単糖当量	でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
				Tagnames	WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL
単位				g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	65.5	28.2	24.6	0.2	0.3	Tr	0.6	-	-	-	25.7	-	-	廃棄部位: 皮
06	06386		(しょうが類)新しょうが、生	96.0	0.8	0.1	0.3	0.3	-	0	-	-	-	0.8	-	-	廃棄部位: 皮及び茎
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	94.2	3.1	Tr	1.4	1.6	-	0.1	-	-	-	3.1	-	-	別名: パプリカ 廃棄部位: へた、しん及び種子
06	06394		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、油いため	85.8	3.8	Tr	1.6	1.9	-	0.2	-	-	-	3.8	-	-	別名: パプリカ へた、しん及び種子を除いたもの
06	06263	675	ブロッコリー、花序、生	86.2	2.4	0.1	0.4	0.9	-	0.5	-	-	-	2.3	-	-	廃棄部位: 茎葉
06	06264	676	ブロッコリー、花序、ゆで	89.9	1.3	Tr	0.5	0.7	-	Tr	-	-	-	1.3	-	-	茎葉を除いたもの
06	06395		ブロッコリー、花序、電子レンジ調理	85.3	2.4	0.1	0.9	1.4	-	0.1	-	-	-	2.4	-	-	茎葉を除いたもの
06	06396		ブロッコリー、花序、焼き	78.5	4.3	0.2	1.6	2.3	-	0.2	-	-	-	4.3	-	-	茎葉を除いたもの
06	06397		ブロッコリー、花序、油いため	79.2	3.2	0.2	1.2	1.7	-	0.1	-	-	-	3.2	-	-	茎葉を除いたもの
06	06289	711	(もやし類)ブラックマッペもやし、生	94.7	1.4	Tr	0.5	0.7	-	0.2	-	-	-	1.4	-	-	廃棄部位: 種皮及び損傷部
06	06398		(もやし類)ブラックマッペもやし、油いため	90.6	1.8	Tr	0.6	0.9	-	0.3	-	-	-	1.8	-	-	種皮及び損傷部を除いたもの
06	06399		(その他)果実飲料、野菜ミックスジュース、通常タイプ	93.9	3.1	0	1.3	1.4	-	0.4	-	-	-	3.1	-	-	
06	06400		(その他)果実飲料、野菜ミックスジュース、濃縮タイプ	90.0	5.8	0.2	1.7	1.6	-	2.2	-	-	-	5.7	-	-	
07	07181		アサイー、冷凍、無糖	87.7	0.2	Tr	0.1	0.1	-	0	0	0	-	0.2	0	-	
07	07022	773	うめ、梅干し、塩漬	72.2	0.9	0	0.5	0.4	-	0	0	0	-	0.9	0.4	-	廃棄部位: 核
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	79.4	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	別名: くらふさすぐり、くろすぐり
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	85.4	11.4	0.1	1.0	1.2	-	8.6	0	0	-	11.0	2.7	-	廃棄部位: 果皮及び核
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	89.6	0.7	0.2	0.1	0	-	0	0	0	0.4	0.7	-	1.2	試料: 栽培品 廃棄部位: 柄全体
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	64.1	14.4	12.4	Tr	0	-	0.1	0.1	0	0.5	13.1	0	0.8	試料: 栽培品 柄全体を除いた傘のみ

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年炭水化物成分表 編

本表 可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物及び糖アルコール)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	糖アルコール	糖アルコール	備考	
					単糖当量	でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール		
				Tagnames	WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL	
単位				g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	94.9	1.8	0.2	0.9	0	-	0	Tr	0	0.6	1.8	-	0.1	別名：なめたけ 試料：栽培品	
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	5.6	83.1	1.2	5.5	0.2	-	72.5	-	-	-	79.4	-	-		
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	71.7	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	61.1	1.2	0.1	0.5	Tr	0	0.4	0.2	0	-	1.1	-	-		
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	58.9	0.9	-	0.4	0	-	0.3	0.2	-	-	0.9	-	-		
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	54.6	1.3	-	0.6	Tr	-	0.4	0.3	-	-	1.3	-	-		
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	27.8	1.2	-	0.3	Tr	-	0.3	0.5	-	-	1.2	-	-		
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	52.3	3.4	1.6	0.7	0	0.2	0.4	0.2	0	-	3.1	-	-		
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	52.3	1.8	-	0.7	0	0	0.7	0.4	0	-	1.8	-	-		
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	50.2	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	45.8	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
11	11245	1679	<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	0.1	-	0.1	0	0	0	0	0	-	0.1	-	-	別名：ひつじ 試料：オーストラリア産	
11	11246	1684	<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	別名：ひつじ 試料：ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪：6.4%	
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	48.2	2.9	0.1	-	-	-	-	0	2.7	-	2.7	-	-		
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	55.5	2.7	0.1	-	-	-	-	0	2.5	-	2.5	-	-		
13	13023	1782	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、乳脂肪	2.8	60.6	-	-	-	-	-	-	57.7	-	57.7	-	-	別名：コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム	
13	13024	1783	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、植物性脂肪	2.7	29.0	12.9	2.4	-	-	5.0	6.8	0	-	27.1	-	-	別名：コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム	

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年炭水化物成分表 編

別表1 可食部 100 g 当たりの食物繊維成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	食物繊維			食物繊維		食物繊維		備考	
					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
Tagnames				WATER	FIBSOL	FIBINS	FIBTG	—	—	—	—		
単位				g	g	g	g	g	g	g	g		
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	39.2	0.4	1.9	2.2	1.0	0.9	2.3	1.1	4.2	
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	33.6	-	-	-	1.2	0.9	2.5	1.3	4.6	
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	44.2	-	-	-	0.9	0.9	2.0	1.2	3.8	廃棄部位: 食パンの耳
01	01181		こめ[水稻穀粒]赤米	14.6	-	-	-	0.5	0.6	5.4	0.2	6.5	
01	01182		こめ[水稻穀粒]黒米	15.2	-	-	-	0.8	0.9	3.9	0.2	5.6	
01	01183		こめ[水稻めし]赤米	61.3	-	-	-	0.9	0.2	2.3	0.1	3.4	
01	01184		こめ[水稻めし]黒米	62.0	-	-	-	1.0	0.3	2.0	0.1	3.3	
02	02068		<いも類>アメリカほどうも、塊根、生	56.5	-	-	-	0.8	1.8	8.5	0.3	11.1	別名: アピオス 廃棄部位: 表層及び両端
02	02069		<いも類>アメリカほどうも、塊根、ゆで	57.1	-	-	-	0.9	3.2	4.2	1.5	8.4	別名: アピオス 廃棄部位: 表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
02	02070		<でん粉・でん粉製品>(でん粉類)おおうばゆりでん粉	16.2	-	-	-	0.5	0.3	Tr	1.6	0.8	試料: 1番粉 分析時に加熱処理有り
03	03030		(砂糖類)てんさい含蜜糖	2.0	-	-	-	8.3	Tr	-	-	8.3	
03	03031		(でん粉糖類)還元麦芽糖	0	-	-	-	0.3	0	0	Tr	0.3	別名: マルチトール
03	03032		(でん粉糖類)還元水あめ	30.1	-	-	-	14.0	Tr	0	Tr	14.0	
04	04104		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	12.5	-	-	-	4.0	1.1	15.0	Tr	20.1	
04	04105		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	65.5	-	-	-	0.9	0.6	6.4	0	8.0	
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	12.7	1.4	14.6	16.0	4.4	1.4	14.8	0.1	20.6	
04	04106		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	65.1	-	-	-	1.0	0.8	6.2	Tr	7.9	
05	05047		(ひし類)とうびし、生	64.3	-	-	-	0.6	0.8	6.9	0.5	8.2	廃棄部位: 皮
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	65.5	-	-	-	0.5	0.8	3.8	2.0	5.1	廃棄部位: 皮
06	06386		(しょうが類)新しょうが、生	96.0	-	-	-	0	0.2	1.7	Tr	1.9	廃棄部位: 皮及び茎
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	94.2	-	-	-	Tr	0.9	0.9	-	1.8	別名: パプリカ 廃棄部位: へた、しん及び種子

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	備考
					プロスキー変法	プロスキー変法	プロスキー変法	AOAC.2011.25法	AOAC.2011.25法	AOAC.2011.25法	AOAC.2011.25法	AOAC.2011.25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	
			Tagnames	WATER	FIBSOL	FIBINS	FIBTG	-	-	-	-	-	
			単位	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
06	06394		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、油いため	85.8	-	-	-	-	-	-	-	-	別名：パプリカ へた、しん及び種子を除いたもの
06	06263	675	ブロッコリー、花序、生	86.2	0.9	4.3	5.1	-	-	-	-	-	廃棄部位：茎葉
06	06264	676	ブロッコリー、花序、ゆで	89.9	1.0	3.3	4.3	-	-	-	-	-	茎葉を除いたもの
06	06395		ブロッコリー、花序、電子レンジ調理	85.3	-	-	-	-	-	-	-	-	茎葉を除いたもの
06	06396		ブロッコリー、花序、焼き	78.5	-	-	-	-	-	-	-	-	茎葉を除いたもの
06	06397		ブロッコリー、花序、油いため	79.2	-	-	-	-	-	-	-	-	茎葉を除いたもの
06	06289	711	(もやし類)ブラックマッペもやし、生	94.7	0.1	1.4	1.5	-	-	-	-	-	廃棄部位：種皮及び損傷部
06	06398		(もやし類)ブラックマッペもやし、油いため	90.6	-	-	-	-	-	-	-	-	種皮及び損傷部を除いたもの
06	06399		(その他)果実飲料、野菜ミックスジュース、通常タイプ	93.9	-	-	-	Tr	0.4	0.5	-	0.9	
06	06400		(その他)果実飲料、野菜ミックスジュース、濃縮タイプ	90.0	-	-	-	0.1	0.6	0.3	-	1.0	
07	07181		アサイー、冷凍、無糖	87.7	-	-	-	0.1	0.9	3.8	-	4.7	
07	07022	773	うめ、梅干し、塩漬	72.2	1.1	1.7	2.9	-	-	-	-	-	廃棄部位：核
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	79.4	-	-	-	0.1	0.5	5.8	-	6.4	別名：くろふさすぐり、くろすぐり
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	85.4	-	-	-	0.1	0.9	0.9	-	1.9	廃棄部位：果皮及び核
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	89.6	0.4	4.1	4.6	0.2	0.6	4.2	-	4.9	試料：栽培品 廃棄部位：柄全体
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	64.1	-	-	-	0.4	0.7	3.3	-	4.4	試料：栽培品 柄全体を除いた傘のみ
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	94.9	-	-	-	0.1	0.7	1.2	-	1.9	別名：なめたけ 試料：栽培品
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	5.6	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	71.7	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋肉脂肪を除いたもの
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	61.1	0.0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	58.9	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	54.6	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	27.8	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	52.3	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	備考
					プロスキー変法	プロスキー変法	プロスキー変法	AOAC.2011.25法	AOAC.2011.25法	AOAC.2011.25法	AOAC.2011.25法	AOAC.2011.25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	
			Tagname\$	WATER	FIBSOL	FIBINS	FIBTG	—	—	—	—	—	
			単位	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	52.3	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	50.2	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	45.8	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
11	11245	1679	<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	別名：ひつじ 試料：オーストラリア産
11	11246	1684	<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	別名：ひつじ 試料：ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪：6.4%
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	48.2	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	55.5	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
13	13023	1782	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、乳脂肪	2.8	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	別名：コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム
13	13024	1783	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、植物性脂肪	2.7	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	別名：コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

Draft

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年炭水化物成分表 編

別表2 可食部 100 g 当たりの有機酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	備考	
					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	クエン酸	サリチル酸	p-クマール酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸		オロト酸
			Tagnames	WATER	FORAC	ACEAC	GLYCLAC	LACAC	GLUCAC	OXALAC	MALAC	SUCAC	FUMAC	MALAC	TARAC	GLUAKAC	CITAC	SALAC	PCHOUAC	CAFFAC	FERAC	CHLRAC	QUINAC	-	OA
			単位	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g	
01	01026	26	こむぎ[パン類]食パン、食パン	39.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
01	01174		こむぎ[パン類]食パン、焼き	33.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
01	01175		こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	44.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位: 食パンの耳	
01	01181		こめ[水稲穀粒]赤米	14.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
01	01182		こめ[水稲穀粒]黒米	15.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
01	01183		こめ[水稲めし]赤米	61.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
01	01184		こめ[水稲めし]黒米	62.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
02	02068		<いも類>アメリカほどうも、塊根、生	56.5	-	-	0	-	0.1	-	0	-	0	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	別名: アピオス 廃棄部位: 表層及び両端
02	02069		<いも類>アメリカほどうも、塊根、ゆで	57.1	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	別名: アピオス 廃棄部位: 表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端
02	02070		<でん粉・でん粉製品>(でん粉類)おおうばゆりでん粉	16.2	-	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0	試料: 1番粉
03	03030		(砂糖類)てんさい含蜜糖	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
03	03031		(でん粉糖類)還元麦芽糖	0	-	-	0	-	0	-	-	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0	別名: マルチトール
03	03032		(でん粉糖類)還元水あめ	30.1	-	-	0	-	0	-	-	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
04	04104		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	12.5	-	-	0	-	Tr	-	-	-	0.1	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	1.6	-
04	04105		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	65.5	-	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	12.7	-	-	0	-	0.1	-	-	-	0.1	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	1.6	-
04	04106		だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	65.1	-	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
05	05047		(ひし類)とうびし、生	64.3	-	-	0	-	0	-	-	-	0.2	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	廃棄部位: 皮
05	05048		(ひし類)とうびし、ゆで	65.5	-	-	-	-	0	-	-	-	0.2	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	廃棄部位: 皮
06	06386		(しょうが類)新しょうが、生	96.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位: 皮及び茎
06	06393		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	94.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	別名: パプリカ 廃棄部位: へた、しん及び種子
06	06394		(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、油いため	85.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	別名: パプリカ へた、しん及び種子を除いたもの

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年炭水化物成分表 編

別表2 可食部 100 g 当たりの有機酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	備考			
					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	クエン酸	サリチル酸	p-クマル酸	コーヒール酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸		オロト酸	計	
				Tagnames	WATER	FORAC	ACEAC	GLYCLAC	LACAC	GLUCAC	OXALAC	MALAC	SUCAC	FUMAC	MALAC	TARAC	GLUAKAC	CITAC	SALAC	PCHOUAC	CAFFAC	FERAC	CHLRAC	QUINAC	-	OA	
				単位	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g	
06	06263	675	ブロッコリー、花序、生	86.2	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	0.1	-	-	0.1	-	-	0	3	-	-	-	0.3	廃棄部位: 茎葉	
06	06264	676	ブロッコリー、花序、ゆで	89.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	-	-	茎葉を除いたもの	
06	06395		ブロッコリー、花序、電子レンジ調理	85.3	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0.1	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	0.4	茎葉を除いたもの	
06	06396		ブロッコリー、花序、焼き	78.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	茎葉を除いたもの	
06	06397		ブロッコリー、花序、油いため	79.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	茎葉を除いたもの	
06	06289	711	(もやし類)ブラックマッペもやし、生	94.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	廃棄部位: 種皮及び損傷部
06	06398		(もやし類)ブラックマッペもやし、油いため	90.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	種皮及び損傷部を除いたもの
06	06399		(その他)果実飲料、野菜ミックスジュース、通常タイプ	93.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
06	06400		(その他)果実飲料、野菜ミックスジュース、濃縮タイプ	90.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
07	07181		アサイー、冷凍、無糖	87.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	0.2	-	0	0	8	0	-	-	0.3	添加物としてクエン酸を含む	
07	07022	773	うめ、梅干し、塩漬	72.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	-	-	3.4	-	0	0	2	-	-	-	4.3	廃棄部位: 核	
07	07182		(すぐり類)カシス、冷凍	79.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-	-	3.3	-	-	-	-	0	-	-	3.5	別名: くるふさすぐり、くろすぐり	
07	07184		(もも類)もも、黄肉種、生	85.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	0.1	-	-	-	-	1	-	-	0.4	廃棄部位: 果皮及び核	
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	89.6	-	-	-	-	-	-	-	Tr	Tr	0.2	-	-	0	0	-	-	-	-	-	-	0.2	試料: 栽培品 廃棄部位: 柄全体	
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	64.1	-	-	-	-	-	-	0	0.1	0.1	-	-	Tr	0	-	-	-	-	-	-	-	0.2	試料: 栽培品 柄全体を除いた傘のみ	
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	94.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	別名: なめたけ 試料: 栽培品
10	10448		<魚類>(たら類)加工品、桜でんぶ	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	11032	1482	<畜肉類>うし[乳用肥育牛肉]かた、赤肉、生	71.7	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	試料: ホルスタイン種(去勢、肥育牛) 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ロースハム	61.1	-	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5		
11	11303		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、ゆで	58.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	11304		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、焼き	54.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	11305		<畜肉類>ぶた[ハム類]ロースハム、フライ	27.8	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4		

日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新2019年炭水化物成分表 編

別表2 可食部 100 g 当たりの有機酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	有機酸	備考		
					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	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		
			Tagnames	WATER	FORAC	ACEAC	GLYCLAC	LACAC	GLUCAC	OXALAC	MALAC	SUCAC	FUMAC	MALAC	TARAC	GLUAKAC	CITAC	SALAC	PCHOUAC	CAFFAC	FERAC	CHLRAC	QUINAC	-	OA		
			単位	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g		
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	52.3	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2		
11	11306		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	52.3	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3		
11	11307		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	50.2	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3		
11	11308		<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	45.8	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3		
11	11245	1679	<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	別名：ひつじ 試料：オーストラリア産	
11	11246	1684	<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	72.3	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	別名：ひつじ 試料：ニュージーランド及びオーストラリア産 筋間脂肪：6.4%	
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	48.2	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.1		
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	55.5	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.1		
13	13023	1782	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、乳脂肪	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	別名：コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム
13	13024		<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、植物性脂肪	2.7	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	0.7	別名：コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム	

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。