

第5部

資 料

DRAFT

1 日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2018年に収載された全食品の
エネルギー換算係数、窒素－たんぱく質換算係数、ナイアシン当量

表1 エネルギー換算係数、窒素－たんぱく質換算係数

表2 ナイアシン当量

2 食品成分表における食品の収載データの由来一覧

・ 追補2018年収載食品

3 5 mL成分表、15 mL成分表及び100 mL成分表

・ 5 mL成分表

・ 15 mL成分表

・ 100 mL成分表

DRAFT

表1 エネルギー換算係数、窒素-たんぱく質換算係数

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	エネルギー換算係数						窒素-たんぱく質換算係数****
				たんぱく質	脂質	炭水化物	酢酸**	アルコール***	引用元****	
01	01006	6	おおむぎ、押麦、乾	3.55	8.37	3.95	-	-	FAO	5.83
01	01170		おおむぎ、押麦、めし	3.55	8.37	3.95	-	-	FAO	5.83
01	01012	12	こむぎ [玄穀] 国産、普通	3.59	8.37	3.78	-	-	FAO	5.83
01	01171	2175	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉、天ぷら用、バター	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
01	01172		こむぎ [小麦粉] プレミックス粉、天ぷら用、バター、揚げ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
01	01063	63	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、乾	4.32	8.37	4.2	-	-	科学技術庁	5.70
01	01064	64	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、ゆで	4.32	8.37	4.2	-	-	科学技術庁	5.70
01	01173		こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、ソテー	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
01	01080	82	こめ [水稻穀粒] 玄米	3.47	8.37	4.12	-	-	科学技術庁	5.95
01	01151	86	こめ [水稻穀粒] 精白米、もち米	3.96	8.37	4.2	-	-	科学技術庁	5.95
01	01088	93	こめ [水稻めし] 精白米、うるち米	3.96	8.37	4.2	-	-	科学技術庁	5.95
02	02063		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、生	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
02	02064		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、電子レンジ調理	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
02	02065		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
02	02017	191	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
02	02019	193	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、水煮	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
02	02018	192	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、蒸し	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
02	02066		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、電子レンジ調理	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
02	02067		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
04	04001	251	あずき、全粒、乾	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
04	04002	252	あずき、全粒、ゆで	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
04	04004	254	あずき、あん、こし生あん	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
04	04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
04	04101		あずき、あん、こし練りあん(並あん)	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
04	04102		あずき、あん、こし練りあん(中割りあん)	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
04	04103		あずき、あん、こし練りあん(もなかあん)	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
04	04006	256	あずき、あん、つぶし練りあん	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
04	04008	258	いんげんまめ、全粒、ゆで	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
04	04010	260	いんげんまめ、こし生あん	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
04	04023	276	だいず、[全粒・全粒製品] 全粒、国産、黄大豆、乾	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04024	278	だいず [全粒・全粒製品] 全粒、国産、黄大豆、ゆで	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04096		だいず [全粒・全粒製品] きな粉、脱皮大豆、青大豆	3.43	8.09	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04032	292	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	4.18	9.02	4.07	-	-	科学技術庁	5.71

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	エネルギー換算係数						窒素-たんぱく質換算係数****
				たんぱく質	脂質	炭水化物	酢酸**	アルコール***	引用元****	
04	04097		だいず〔豆腐・油揚げ類〕木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	4.18	9.02	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04098		だいず〔豆腐・油揚げ類〕木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	4.18	9.02	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04033	293	だいず〔豆腐・油揚げ類〕絹ごし豆腐	4.18	9.02	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04099		だいず〔豆腐・油揚げ類〕絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	4.18	9.02	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04100		だいず〔豆腐・油揚げ類〕絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	4.18	9.02	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
05	05046		チアシード、乾	3.47	8.37	4.07	-	-	FAO	5.30
05	05034	383	らっかせい、大粒種、乾	3.47	8.37	4.07	-	-	FAO	5.46
05	05035	385	らっかせい、大粒種、いり	3.47	8.37	4.07	-	-	FAO	5.46
05	05036	387	らっかせい、バターピーナッツ	3.47	8.37	4.07	-	-	FAO	5.46
05	05037	388	らっかせい、ピーナッツバター	4	9	4	-	-	Atwater	5.46
06	06025	418	(えんどう類) グリンピース、冷凍	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
06	06374		(えんどう類) グリンピース、冷凍、ゆで	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
06	06375		(えんどう類) グリンピース、冷凍、油いため	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06376		ちぢみゆきな、葉、生	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06377		ちぢみゆきな、葉、ゆで	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06178	576	(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	2.73	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
06	06378		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、ゆで	2.73	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
06	06379		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、油いため	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06216	622	(にんじん類) にんじん、根、冷凍	2.78	8.37	3.84	-	-	FAO	6.25
06	06380		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、ゆで	2.78	8.37	3.84	-	-	FAO	6.25
06	06381		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、油いため	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06382		(その他) ミックスベジタブル、冷凍	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06383		(その他) ミックスベジタブル、冷凍、ゆで	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06384		(その他) ミックスベジタブル、冷凍、油いため	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
07	07026	785	(かんきつ類) うんしゅうみかん、じょうのう、早生、生	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
07	07043	799	(かんきつ類) オレンジ、バレンシア、果実飲料、濃縮還元ジュース	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
07	07117	888	ぶどう、干しぶどう	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
07	07118	889	ぶどう、果実飲料、ストレートジュース	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
07	07119	890	ぶどう、果実飲料、濃縮還元ジュース	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
08	08016	947	(しめじ類) ぶなしめじ、生	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
08	08017	948	(しめじ類) ぶなしめじ ゆで	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
08	08046	949	(しめじ類) ぶなしめじ 油いため	2	4.5/9.21	2	-	-	暫定/科学技術庁	6.25
08	08055		(しめじ類) ぶなしめじ、素揚げ	2	4.5/9.21	2	-	-	暫定/科学技術庁	6.25
08	08056		(しめじ類) ぶなしめじ、天ぷら	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
09	09017	990	(こんぶ類) まこんぶ、素干し、乾	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
09	09056		(こんぶ類) まこんぶ、素干し、水煮	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	エネルギー換算係数						窒素-たんぱく質換算係数****
				たんぱく質	脂質	炭水化物	酢酸**	アルコール***	引用元****	
09	09045	1024	わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、生	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
09	09057		わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、ゆで	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
10	10144	1184	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10433		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、水煮	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10434		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、蒸し	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10435		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、電子レンジ調理	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10145	1185	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、焼き	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10436		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、ソテー	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
10	10437		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、天ぷら	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
10	10438		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10439		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、水煮	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10440		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、蒸し	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10441		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、電子レンジ調理	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10442		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、焼き	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10443		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、ソテー	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
10	10444		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、天ぷら	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11274	1576	<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11296		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、ゆで	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11297		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、焼き	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11227	1720	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11229	1722	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ゆで	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11228	1721	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、焼き	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11298		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ソテー	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11299		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、天ぷら	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11300		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、フライ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ジャージー種	4.22	9.16	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
13	13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ホルスタイン種	4.22	9.16	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 脱脂乳	4.22	9.16	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、濃厚	4.22	9.16	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
13	13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、低脂肪	4.22	9.16	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
14	14007	1827	(植物油脂類) とうもろこし油	-	9.21	-	-	-	科学技術庁	6.25
14	14016	1839	(動物脂類) ラード	4.22	9.41	-	-	-	科学技術庁	6.25
14	14018	1841	(バター類) 食塩不使用バター	4.22	9.16	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
14	14020	1843	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン、家庭用	4.22	9.21	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
14	14021	1845	(マーガリン類) ファットスプレッド	4.22	9.21	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
15	15143		<和生菓子・和半生菓子類>ずんだ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	エネルギー換算係数						窒素-たんぱく質換算係数*****
				たんぱく質	脂質	炭水化物	酢酸**	アルコール***	引用元****	
15	15144		<和生菓子・和半生菓子類>ずんだもち	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	4	9	4	3.5	7.1	Atwater	5.71
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ	4	9	4	3.5	7.1	Atwater	5.71
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ、低塩	4	9	4	3.5	7.1	Atwater	5.71
17	17020	2074	<調味料類>(だし類) 昆布だし、水出し	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
17	17140		<調味料類>(だし類) なべつゆ、ストレート、しょうゆ味	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
17	17141		<調味料類>(だし類) めんつゆ、二倍濃厚	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
17	17142		<調味料類>(だし類) ラーメンスープ、濃縮、しょうゆ味	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
17	17143		<調味料類>(だし類) ラーメンスープ、濃縮、みそ味	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
17	17144		<調味料類>(調味ソース類) 焼きそば粉末ソース	4	9	4	3.5	-	Atwater	6.25
17	17145		<調味料類>(みそ類) 米みそ、だし入りみそ、減塩	4	9	4	3.5	-	Atwater	5.71
17	17051	2138	<調味料類>(ルー類) カレールウ	4	9	4	3.5	-	Atwater	6.25

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

** 酢酸の引用元については、第1部第1章2)(3)⑦を参照のこと。

*** アルコールの引用元については、第1章2)(4)⑥を参照のこと。

**** エネルギー換算係数の引用元については、以下のとおり。

科学技術庁:第1部第1章2)(3)①

FAO:第1部第1章2)(3)②

Atwater:第1部第1章2)(3)③~⑤

暫定:第1部第1章2)(3)⑧

暫定/科学技術庁:第1部第1章2)(3)⑤

***** 窒素-たんぱく質換算係数については、第2部第1章2)(5)を参照のこと。

DRAFT

表2 ナイアシン当量

食品番号	索引番号*	食品名	ナイアシン (mg)	ナイアシン当量** (mg)	備考
01006	6	おおむぎ、押麦、乾	3.4	5.0	T
01170		おおむぎ、押麦、めし	0.8	1.3	T
01012	12	こむぎ [玄穀] 国産、普通	6.3	8.9	T
01171	2175	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉、天ぷら用、バター	0.4	(1.0)	T
01172		こむぎ [小麦粉] プレミックス粉、天ぷら用、バター、揚げ	0.5	1.2	P
01063	63	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、乾	2.3	4.8	T
01064	64	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、ゆで	0.6	1.7	T
01173		こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、ソテー	0.6	1.5	P
01080	82	こめ [水稻穀粒] 玄米	6.3	8.0	T
01151	86	こめ [水稻穀粒] 精白米、もち米	1.6	3.6	T
01088	93	こめ [水稻めし] 精白米、うるち米	0.2	0.8	T
02063		くいも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、生	1.6	1.9	T
02064		くいも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、電子レンジ調理	1.7	2.1	T
02065		くいも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	2.3	2.7	T
02017	191	くいも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	1.5	1.8	T
02019	193	くいも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、水煮	1.0	1.3	T
02018	192	くいも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、蒸し	1.0	1.3	T
02066		くいも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、電子レンジ調理	1.4	1.7	T
02067		くいも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	2.2	2.6	T
04001	251	あずき、全粒、乾	2.2	6.2	T
04002	252	あずき、全粒、ゆで	0.5	2.2	T
04004	254	あずき、あん、こし生あん	0.1	1.8	T
04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	0.8	5.1	T
04101		あずき、あん、こし練りあん(並あん)	0.1	1.0	P
04102		あずき、あん、こし練りあん(中割りあん)	0.1	0.9	P
04103		あずき、あん、こし練りあん(もなかあん)	0.1	0.9	P
04006	256	あずき、あん、つぶし練りあん	0.1	1.1	T
04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	2.0	6.1	T
04008	258	いんげんまめ、全粒、ゆで	0.6	(2.3)	T
04010	260	いんげんまめ、こし生あん	0	(1.7)	T
04023	276	だいず、[全粒・全粒製品] 全粒、国産、黄大豆、乾	2.0	10.2	T
04024	278	だいず [全粒・全粒製品] 全粒、国産、黄大豆、ゆで	0.4	3.9	T
04096		だいず [全粒・全粒製品] きな粉、脱皮大豆、青大豆	2.1	10.7	T
04032	292	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	0.2	1.9	T
04097		だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	0.2	1.9	T
04098		だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	0.2	1.9	T
04033	293	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	0.2	1.6	T
04099		だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	0.2	1.6	T
04100		だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	0.2	1.6	T
05046		チアシード、乾	9.8	14.7	T
05034	383	らっかせい、大粒種、乾	19.5	24.1	T
05035	385	らっかせい、大粒種、いり	23.1	27.5	T
05036	387	らっかせい、バターピーナッツ	17.0	21.1	T
05037	388	らっかせい、ピーナッツバター	16.1	19.6	T
06025	418	(えんどう類) グリンピース、冷凍	2.1	3.0	T
06374		(えんどう類) グリンピース、冷凍、ゆで	2.0	2.9	T
06375		(えんどう類) グリンピース、冷凍、油いため	2.1	3.1	T
06376		ちぢみゆきな、葉、生	1.6	2.1	P
06377		ちぢみゆきな、葉、ゆで	0.7	1.4	P
06178	576	(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	1.8	2.2	T
06378		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、ゆで	1.6	2.0	T
06379		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、油いため	1.9	2.3	T
06216	622	(にんじん類) にんじん、根、冷凍	0.5	0.6	T

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

** ナイアシン当量は、トリプトファンのナイアシンとしての活性を考慮して、次の式から求めた。
(トリプトファンあるいはたんぱく質含有量がTrの場合には、ナイアシン活性は0.01 mgNE未満になるので、加算しなかった。)

アミノ酸成分表に記載されている食品(T)

ナイアシン当量(mg NE) = ナイアシン(mg) + トリプトファン(mg) × 1/60

アミノ酸成分表に記載されていない食品(P)

ナイアシン当量(mg NE) = ナイアシン(mg) + たんぱく質(g) × 1000 (mg/g) × 1/100 × 1/60

なお、ナイアシン当量の()は、上の式でナイアシン、トリプトファン、たんぱく質のいずれかに推計値を利用した場合である。

食品番号	索引番号*	食品名	ナイアシン (mg)	ナイアシン 当量** (mg)	備考
06380		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、ゆで	0.3	0.5	T
06381		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、油いため	0.5	0.7	T
06382		(その他) ミックスベジタブル、冷凍	1.5	2.0	P
06383		(その他) ミックスベジタブル、冷凍、ゆで	1.3	1.8	P
06384		(その他) ミックスベジタブル、冷凍、油いため	1.5	2.1	P
07026	785	(かんきつ類) うんしゅうみかん、じょうのう、早生、生	0.2	(0.2)	T
07043	799	(かんきつ類) オレンジ、パレンシア、果実飲料、濃縮還元ジュース	0.3	(0.3)	T
07117	888	ぶどう、干しぶどう	0.6	(1.0)	T
07118	889	ぶどう、果実飲料、ストレートジュース	0.1	0.2	P
07119	890	ぶどう、果実飲料、濃縮還元ジュース	0.2	0.3	P
08016	947	(しめじ類) ふなしめじ、生	6.1	6.4	T
08017	948	(しめじ類) ふなしめじ ゆで	4.2	(4.6)	T
08046	949	(しめじ類) ふなしめじ 油いため	6.5	(6.8)	T
08055		(しめじ類) ふなしめじ、素揚げ	7.0	7.7	T
08056		(しめじ類) ふなしめじ、天ぷら	3.0	3.6	T
09017	990	(こんぶ類) まこんぶ、素干し、乾	1.3	2.3	T
09056		(こんぶ類) まこんぶ、素干し、水煮	0.2	0.4	T
09045	1024	わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、生	0	0.5	T
09057		わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、ゆで	0	0.2	T
10144	1184	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、生	7.4	11.2	T
10433		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、水煮	6.2	10.9	T
10434		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、蒸し	7.0	11.6	T
10435		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、電子レンジ調理	7.5	11.9	T
10145	1185	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、焼き	8.2	12.8	T
10436		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、ソテー	8.8	13.9	T
10437		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、天ぷら	7.5	11.7	T
10438		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、生	7.7	11.7	T
10439		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、水煮	6.5	11.4	T
10440		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、蒸し	6.9	11.7	T
10441		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、電子レンジ調理	7.2	11.7	T
10442		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、焼き	8.3	13.0	T
10443		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、ソテー	9.1	14.6	T
10444		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、天ぷら	7.5	11.6	T
11274	1576	<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、生	4.0	7.1	T
11296		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、ゆで	2.7	7.4	T
11297		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、焼き	5.0	9.5	T
11227	1720	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、生	12.1	16.9	T
11229	1722	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ゆで	11.2	17.5	T
11228	1721	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、焼き	17.7	24.4	T
11298		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ソテー	18.3	25.8	T
11299		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、天ぷら	11.1	16.7	T
11300		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、フライ	11.6	17.1	T
13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ジャージー種	0.1	1.0	T
13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ホルスタイン種	0.1	0.8	T
13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 脱脂乳	0.1	0.9	T
13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、濃厚	0.1	0.9	T
13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、低脂肪	0.1	1.0	T
14007	1827	(植物油脂類) とうもろこし油	0	0	P
14016	1839	(動物脂類) ラード	0	0	P
14018	1841	(バター類) 食塩不使用バター	Tr	(0.1)	T
14020	1843	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン、家庭用	Tr	0.1	T
14021	1845	(マーガリン類) ファットスプレッド	Tr	Tr	T
15143		<和生菓子・和半生菓子類>ずんだ	0.6	1.6	P
15144		<和生菓子・和半生菓子類>ずんだもち	0.3	1.1	P
17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	1.3	1.6	T
17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ	1.0	1.3	T
17139		<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ、低塩	0.8	1.1	T
17020	2074	<調味料類>(だし類) 昆布だし、水出し	Tr	Tr	P

食品番号	索引番号*	食品名	ナイアシン (mg)	ナイアシン 当量** (mg)	備考
17140		<調味料類>(だし類) なべつゆ、ストレート、しょうゆ味	1.0	(1.0)	T
17141		<調味料類>(だし類) めんつゆ、二倍濃厚	1.3	(1.3)	T
17142		<調味料類>(だし類) ラーメンスープ、濃縮、しょうゆ味	0.8	(1.0)	T
17143		<調味料類>(だし類) ラーメンスープ、濃縮、みそ味	1.1	(1.9)	T
17144		<調味料類>(調味ソース類) 焼きそば粉末ソース	0.3	0.3	T
17145		<調味料類>(みそ類) 米みそ、だし入りみそ、減塩	0.9	2.6	T
17051	2138	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	0.1	1.0	T

DRAFT

食品成分表における食品の収載データの由来一覧

- ・ 利用者の利便性向上のため、追補2018年 本表（第1部第2章）の収載値の由来をとりまとめたもので、食品群別留意点をもとに作成したもの。詳しくは食品群別留意点（第1部第3章）を参照されたい。なお、表中の一部には調査中のものを含む。
- ・ 追補2018年に収載した食品ごとに作成した。

DRAFT

食品成分表における食品の収載データの由来一覧

追補2018年収載食品

- ・★ 分析値(2010)に※があるものは、成分表2010及びアミノ酸成分表2010策定時に分析したものである。
- ・★★ 分析値(四訂)に※があるものは、四訂成分表及び改訂日本食品アミノ酸組成表(1986年)策定時に分析したものである。
- ・★★★ 計算値には、成分変化率を用いて決定したものについては◎を、原材料の配合割合と成分値に基づき計算により決定したものについては○を記載している。
- ・調理後食品のうち計算値に◎があるものは、○のある分析値を成分変化率の算出に用いていることを表している。

食品番号	索引番号	食品名	成分項目名	分析値(2018)	分析値(2017)	分析値(2016)	分析値(七訂)	分析値(2010)★	分析値(五訂・五訂増補)	分析値(四訂)★★	四訂収載値	計算値★★★	推計値	文献値・関係資料	備考
01006	6	おおむぎ、押麦、乾	マンガン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○※	○	—	—	—	—	—	
01170	※	おおむぎ、押麦、めし	水分	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
01012	12	こむぎ〔玄穀〕国産、普通	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	—	—	○	○	○	—	—	—	
01171	2175	こむぎ〔小麦粉〕プレミックス粉、天ぷら用、バター		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
01172	※	こむぎ〔小麦粉〕プレミックス粉、天ぷら用、バター、揚げ		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
01063	63	こむぎ〔マカロニ・スパゲッティ類〕マカロニ・スパゲッティ、乾	食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○※	○	—	○	—	—	—	
01064	64	こむぎ〔マカロニ・スパゲッティ類〕マカロニ・スパゲッティ、ゆで	食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
			一般成分、ナトリウム、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、葉酸、パントテン酸	○	—	—	○	○	○	—	—	◎	—	—	
			上記以外	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
01173	※	こむぎ〔マカロニ・スパゲッティ類〕マカロニ・スパゲッティ、ソテー		—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	
01080	82	こめ〔水稻穀粒〕玄米		—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	○	食糧庁総務部検査課：部内資料(未公表)
01151	86	こめ〔水稻穀粒〕精白米、もち米	トコフェロール、ビタミンB ₆ 、葉酸、パントテン酸、ビオチン、食物繊維	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	「水稻穀粒」の「うるち米」の分析値(2010、五訂及び五訂増補)に基づき推定
			上記以外	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
01088	93	こめ〔水稻めし〕精白米、うるち米	食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	
02063	※	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、生		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
02064	※	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、電子レンジ調理		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
02065	※	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
02017	191	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	
02019	193	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、水煮	α-カロテン、β-カロテン、β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			トコフェロール、ビタミンB ₆	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	○	—	◎	—	—	
02018	192	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、蒸し	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、α-カロテン、β-カロテン、β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
			水分	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
			カリウム	—	—	—	—	—	—	○	—	◎	—	—	
			上記以外	—	—	—	○	—	○	○	—	—	—	—	
02066	※	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、電子レンジ調理		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
02067	※	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
04001	251	あずき、全粒、乾	マンガン、α-カロテン、β-カロテン、β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	○※	○	—	—	—	

・★ 分析値(2010)に※があるものは、成分表2010及びアミノ酸成分表2010策定時に分析したものである。
 ・★★ 分析値(四訂)に※があるものは、四訂成分表及び改訂日本食品アミノ酸組成表(1986年)策定時に分析したものである。
 ・★★★ 計算値には、成分変化率を用いて決定したのものについては◎を、原材料の配合割合と成分値に基づき計算により決定したのものについては○を記載している。
 ・調理後食品のうち計算値に◎があるものは、○のある分析値を成分変化率の算出に用いていることを表している。

食品番号	索引番号	食品名	成分項目名	分析値(2018)	分析値(2017)	分析値(2016)	分析値(七訂)	分析値(2010)★	分析値(五訂・五訂増補)	分析値(四訂)★★	四訂収載値	計算値★★★	推計値	文献値・関係資料	備考
04002	252	あずき、全粒、ゆで	マンガン、α-カロテン、β-カロテン、β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF) ビタミンK、ビタミンB ₆ 、ビタミンC	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	—	—	◎	—	—	
04004	254	あずき、あん、こし生あん	マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	マンガン	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	—	○	○	○※	○	—	—	—	
04101	※	あずき、あん、こし練りあん(並あん)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	鈴木繁男監修、武井仁・根本芳郎・的場健二、谷地田武雄、渡辺長男編集、館ハンドブック(1975)光琳書院
04102	※	あずき、あん、こし練りあん(中割りあん)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	財団法人食生活開発研究所：あんの製造・管理等マニュアル(昭和59年3月農林水産省食品流通局委託事業)
04103	※	あずき、あん、こし練りあん(もなかあん)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	
04006	256	あずき、あん、つぶし練りあん	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	α-カロテン、β-クリプトキサンチン	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	○※	○	—	—	—	
04008	258	いんげんまめ、全粒、ゆで	α-カロテン、β-クリプトキサンチン	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
			トコフェロール、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	—	—	◎	—	—	
04010	260	いんげんまめ、こし生あん	マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
04023	276	だいず [全粒・全粒製品] 全粒、国産、黄大豆、乾	食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	—	○	—	—	—	
04024	278	だいず [全粒・全粒製品] 全粒、国産、黄大豆、ゆで	マンガン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
			上記以外	—	—	—	○	○	○	—	○	◎	—	—	
04096	※	だいず [全粒・全粒製品] きな粉、脱皮大豆、青大豆		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
04032	292	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	α-カロテン、β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○※	○	○※	—	—	—	—	
04097	※	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	ナトリウム、カルシウム、マグネシウム	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○※	○	○※	—	—	—	—	
04098	※	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	ナトリウム、カルシウム、マグネシウム	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○※	○	○※	—	—	—	—	
04033	293	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、α-カロテン、β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	—	○	○	—	—	—	—	
04099	※	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	ナトリウム、カルシウム、マグネシウム	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	—	○	○	—	—	—	—	
04100	※	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	ナトリウム、カルシウム、マグネシウム	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	—	○	○	—	—	—	—	
05046	※	チアシード、乾		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
05034	383	らっかせい、大粒種、乾	α-カロテン、β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	○※	—	—	—	—	
05035	385	らっかせい、大粒種、いり	マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、α-カロテン、β-カロテン、β-クリプトキサンチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	—	○	○	○	—	—	—	

・★ 分析値(2010)に※があるものは、成分表2010及びアミノ酸成分表2010策定時に分析したものである。
 ・★★ 分析値(四訂)に※があるものは、四訂成分表及び改訂日本食品アミノ酸組成表(1986年)策定時に分析したものである。
 ・★★★ 計算値には、成分変化率を用いて決定したのものについては◎を、原材料の配合割合と成分値に基づき計算により決定したのものについては○を記載している。
 ・調理後食品のうち計算値に◎があるものは、○のある分析値を成分変化率の算出に用いていることを表している。

食品番号	索引番号	食品名	成分項目名	分析値 (2018)	分析値 (2017)	分析値 (2016)	分析値 (七訂)	分析値 (2010) ★	分析値 (五訂・ 五訂 増補)	分析値 (四訂) ★★	四訂 収載 値	計算 値 ★★★	推計 値	文 献 値 ・ 関 係 資 料	備考
09017	990	(こんぶ類) まこんぶ、素干し、乾	食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	○※	—	—	—	—	
09056	※	(こんぶ類) まこんぶ、素干し、水煮	水分	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
09045	1024	わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、生	食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)、酢酸	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	
09057	※	わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、ゆで		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10144	1184	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、生	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
10433	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、水煮		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10434	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、蒸し		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10435	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、電子レンジ調理		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10145	1185	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、焼き	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン	○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
			上記以外	○	—	—	—	—	○	—	—	◎	—	—	
10436	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、ソテー		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10437	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、天ぷら		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
10438	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、生		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10439	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、水煮		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10440	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、蒸し		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10441	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、電子レンジ調理		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10442	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、焼き		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10443	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、ソテー		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
10444	※	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、天ぷら		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
11274	1576	<畜肉類>うし〔副生物〕横隔膜、生		○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
11296	※	<畜肉類>うし〔副生物〕横隔膜、ゆで		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
11297	※	<畜肉類>うし〔副生物〕横隔膜、焼き		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
11227	1720	<鳥肉類>にわとり〔若鶏肉〕ささみ、生		○	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	
11229	1722	<鳥肉類>にわとり〔若鶏肉〕ささみ、ゆで		○	—	—	—	—	○	—	—	◎	—	—	
11228	1721	<鳥肉類>にわとり〔若鶏肉〕ささみ、焼き		○	—	—	—	—	○	—	—	◎	—	—	
11298	※	<鳥肉類>にわとり〔若鶏肉〕ささみ、ソテー		○	—	—	—	—	—	—	—	◎	—	—	
11299	※	<鳥肉類>にわとり〔若鶏肉〕ささみ、天ぷら		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
11300	※	<鳥肉類>にわとり〔若鶏肉〕ささみ、フライ		○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ジャージー種	α-カロテン、βカロテン、β-クリプトキサンチン	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	○	○	—	—	○	○	—	—	—	—	—	
13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ホルスタイン種	α-カロテン、βカロテン、β-クリプトキサンチン	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
			上記以外	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	

・★ 分析値(2010)に※があるものは、成分表2010及びアミノ酸成分表2010策定時に分析したものである。
 ・★★ 分析値(四訂)に※があるものは、四訂成分表及び改訂日本食品アミノ酸組成表(1986年)策定時に分析したものである。
 ・★★★ 計算値には、成分変化率を用いて決定したのものについては◎を、原材料の配合割合と成分値に基づき計算により決定したのものについては○を記載している。
 ・調理後食品のうち計算値に◎があるものは、○のある分析値を成分変化率の算出に用いていることを表している。

食品番号	索引番号	食品名	成分項目名	分析値 (2018)	分析値 (2017)	分析値 (2016)	分析値 (七訂)	分析値 (2010) ★	分析値 (五訂・ 五訂 増補)	分析値 (四訂) ★★	四訂収 載値	計算 値 ★★★	推計 値	文 献 値 ・ 関 係 資 料	備考
13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)脱脂乳	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、 α -カロテン、 β -カロテン、 β -クリプトキサンチン 上記以外	○ ○	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	- ○	- -	- -	- -	
13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、濃厚	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、 α -カロテン、 β -カロテン、 β -クリプトキサンチン 上記以外	○ ○	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	- ○	- -	- -	- -	
13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、低脂肪	β -カロテン、 β -クリプトキサンチン 上記以外	○ ○	- ○	- -	- -	- -	- ○	- -	- ○	- -	- -	- -	
14007	1827	(植物油脂類)とうもろこし油	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	- -	○	日本油脂検査協会:分析結果資料(未公表)
14016	1839	(動物脂類)ラード	マンガン、 α -カロテン、 β -カロテン、 β -クリプトキサンチン、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、葉酸、パントテン酸 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- ○	○	- -	- -	- -	- -	- -	
14018	1841	(バター類)食塩不使用バター	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、 α -カロテン、 β -クリプトキサンチン 上記以外	○ ○	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	- -	- -	- -	- -	
14020	1843	(マーガリン類)ソフトタイプマーガリン、家庭用	α -カロテン、 β -クリプトキサンチン 上記以外	○ ○	- -	- -	- ○	- ○	- -	- -	- -	- -	- -	○	日本食品油脂検査協会:分析結果資料(未公表)
14021	1845	(マーガリン類)ファットスプレッド	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、 α -カロテン、 β -クリプトキサンチン 上記以外	○ ○	- -	- -	- ○	- -	- -	- -	- -	- -	- -	○	日本食品油脂検査協会:分析結果資料(未公表)
15143	※	<和生菓子・和半生菓子類>ずんだ	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- ○	宮城県提供資料(未公表)
15144	※	<和生菓子・和半生菓子類>ずんだもち	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	○	宮城県提供資料(未公表)
17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	マンガン、 α -カロテン、 β -クリプトキサンチン、トコフェロール、アルコール、酢酸 食物繊維(IDF) 上記以外	○ - ○	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	「うすくちしょうゆ、低塩」の分析値(2018)に基づき推定 財団法人日本醤油研究所:資料(未公表)
17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	マンガン、 α -カロテン、 β -クリプトキサンチン、トコフェロール、アルコール、酢酸 食物繊維(IDF) 上記以外	○ - ○	- -	- -	- -	- ○※	- ○	- -	- ○	- -	- ○	- -	「うすくちしょうゆ、低塩」の分析値(2018)に基づき推定 財団法人日本醤油研究所:資料(未公表)
17139	※	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、低塩	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	
17020	2074	<調味料類>(だし類)昆布だし、水出し	ヨウ素 上記以外	- -	- -	- -	○	-	-	-	-	◎	-	-	
17140	※	<調味料類>(だし類)なべつゆ、ストレート、しょうゆ味	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	
17141	※	<調味料類>(だし類)めんつゆ、二倍濃厚	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	- -	
17142	※	<調味料類>(だし類)ラーメンスープ、濃縮、しょうゆ味	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	- ○	
17143	※	<調味料類>(だし類)ラーメンスープ、濃縮、みそ味	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	- ○	
17144	※	<調味料類>(調味ソース類)焼きそば粉末ソース	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	
17145	※	<調味料類>(みそ類)米みそ、だし入りみそ、減塩	水分 上記以外	○ -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	
17051	2138	<調味料類>(ルウ類)カレールウ	ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチン、食物繊維(SDFS、SDFP、IDF)、酢酸 上記以外	○ ○	- -	- -	- -	- -	- ○	- -	- ○	- -	- -	○	エスピー食品株式会社:資料(未公表)

※ 索引番号は次期改訂時に採番予定

5 mL成分表、15 mL成分表及び100 mL成分表

- ・調理の際には、計量スプーンや計量カップのような、体積（容量）を量る道具が用いられる。液状の食品や一部の粉状あるいは粒状の食品のように、容量で量りとることが多い食品の栄養計算に資するため、成分表2015年版（七訂）第2章に収載した食品（追補版に収載した食品を含む）のうち、該当する食品の可食部100 g当たりの成分値を、計量スプーンの容量（5 mL、15 mL）及び100 mL当たりに換算し、それぞれを、「5 mL成分表」、「15 mL成分表」及び「100 mL成分表」として、公表することとした。
- ・「5 mL成分表」、「15 mL成分表」及び「100 mL成分表」に収載した食品は同一とした。
- ・換算に用いた容量当たりの重量は、成分表2015年版（七訂）第2章に記載のもの及び関係資料¹⁾³⁾によるものを用いて算出した。成分値の丸め方は、追補2018年第1部第1章2) 3) 数値の表示方法 に準じた。
- ・それぞれの食品の換算の際に用いた容量当たりの重量並びに本表の備考欄に記載した成分（カフェイン等）、アミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表に収載した成分の「5 mL成分表」、「15 mL成分表」及び「100 mL成分表」は、ウェブサイトのみに掲載した。なお、各組成成分のうち、収載値が推計値であるものは掲載していない。

<参考文献>

- 1) 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課栄養指室：平成25年国民健康・栄養調査 食品番号表
- 2) 食用植物油脂の日本農林規格：平成28年農林水産省告示第489号
- 3) 平成29年度日本食品標準成分表掲載の液状食品に係る調査成果報告書（未発表）

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 5 mL 当たり																								
			廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	脂肪酸					炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	食物繊維				灰分	無機質						
									飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	低分子量水溶性			高分子量水溶性	不溶性	総量	ナトリウム		カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		
																										g	mg
%	kcal	kJ	g					mg	g				mg														
16019	2008	ジン	0	13	56	2.8	0	-	Tr	-	-	-	(0)	0	-	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	(0)	-	(0)	(0)		
16020	2009	ラム	0	11	48	3.1	0	-	Tr	-	-	-	(0)	0	-	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	0	0	Tr	0		
16021	2010	マオタイ酒 (混成酒類)	0	15	63	2.5	0	-	0	-	-	-	(0)	0	-	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	0	0	Tr	Tr		
16022	2011	梅酒	0	8	34	3.6	0	-	Tr	-	-	-	-	1.1	-	-	-	-	0	Tr	2	0	Tr	Tr	Tr		
16059		缶チューハイ、レモン風味	0	3	11	4.6	0	-	0	-	-	-	(0)	0.1	0.1	-	0	0	0	1	1	0	0	0	0		
16023	2012	合成清酒	0	5	23	4.1	0	-	0	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-	0	1	Tr	Tr	Tr	Tr	0		
16024	2013	白酒 みりん	0	14	59	2.7	0.1	-	Tr	-	-	-	-	2.9	-	-	-	-	Tr	Tr	1	Tr	Tr	1	0		
16025	2014	本みりん	0	14	59	2.7	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	2.5	1.6	-	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0		
16026	2015	本直し	0	9	39	3.5	0	-	Tr	-	-	-	-	0.7	-	-	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0		
16027	2016	薬味酒	0	10	42	3.4	Tr	-	Tr	-	-	-	-	1.5	-	-	-	-	0	1	0	0	Tr	Tr			
16028	2017	キュラソー	0	17	71	2.3	Tr	-	Tr	-	-	-	-	1.4	-	-	-	-	0	Tr	Tr	0	0	0	0		
16029	2018	スイートワイン	0	7	29	3.9	0	-	0	-	-	-	-	0.7	-	-	-	-	Tr	Tr	4	Tr	Tr	Tr	Tr		
16030	2019	ペパーミント ベルモット	0	17	71	2.3	0	-	0	-	-	-	-	2.1	-	-	-	-	Tr	Tr	0	Tr	0	0	0		
16031	2020	甘口タイプ	0	8	33	3.7	0	-	0	-	-	-	-	0.9	-	-	-	-	0	Tr	2	Tr	Tr	Tr	Tr		
16032	2021	辛口タイプ	0	6	24	4.1	0	-	0	-	-	-	-	0.2	-	-	-	-	0	Tr	1	Tr	Tr	Tr	Tr		
16035	2024	<茶類> (緑茶類) 抹茶 <コーヒー・ココア類> コーヒー	0	9	37	0.1	0.8	0.6	0.1	0.1	0.02	0.01	0.06	(0)	1.1	Tr	-	0.2	0.9	1.1	0.2	Tr	74	12	6	10	0.5
16047	2036	コーヒー飲料、乳成分入り、加糖	0	2	8	4.6	Tr	-	Tr	Tr	0.01	Tr	0	-	0.4	-	-	-	-	Tr	2	3	1	Tr	1	0	
16048	2037	ココア ビュアココア <その他>	0	6	26	0.1	0.4	0.3	0.5	0.5	0.28	0.15	0.02	0	1.0	0.2	-	0.1	0.4	0.5	0.2	Tr	63	3	10	15	0.3
16050	2040	甘酒	0	4	18	4.1	0.1	-	0	-	-	-	(0)	1.0	-	-	0	Tr	Tr	Tr	3	1	Tr	Tr	1	0	
16051	2041	昆布茶	0	2	10	Tr	0.1	0.2	0	-	-	-	0	1.1	0.9	-	0.1	Tr	0.1	1.3	510	15	2	1	Tr	Tr	
16057	2042	スポーツドリンク (炭酸飲料類)	0	1	4	4.8	0	-	0	-	-	-	0	0.3	-	-	0	0	0	0	2	1	Tr	Tr	0	0	
16052	2043	果実色飲料	0	3	11	4.5	Tr	-	Tr	-	-	-	(0)	0.7	-	-	-	-	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr	Tr		
16053	2044	コーラ	0	2	10	4.5	0	-	Tr	-	-	-	(0)	0.6	-	-	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	0	1	Tr		
16054	2045	サイダー	0	2	9	4.6	Tr	-	Tr	-	-	-	(0)	0.5	-	-	-	-	0	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr		
16058	2046	ビール風味炭酸飲料	0	0	1	5.0	0	-	0	-	-	-	(0)	0.1	-	-	-	-	0	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0		
17001	2048	<調味料類> (ウスターソース類) ウスターソース	0	7	30	3.7	0.1	Tr	0	0.0	0	0	-	1.6	1.4	-	Tr	Tr	Tr	0.5	200	11	4	1	1	0.1	
17002	2049	中濃ソース	0	8	32	3.5	Tr	Tr	0	0.0	0	0	-	1.8	1.6	-	Tr	Tr	0.1	0.4	130	12	4	1	1	0.1	
17085	2051	お好み焼きソース (辛味調味料類)	0	8	35	3.4	0.1	0.1	0	0.0	0	0	0	2.0	1.7	-	(Tr)	(Tr)	(0.1)	0.3	130	11	2	1	1	Tr	
17004	2052	トウバンジャン (しょうゆ類)	0	3	14	3.9	0.1	-	0.1	0.1	0.02	0.02	0.06	Tr	0.4	-	-	Tr	0.2	0.2	1.0	400	11	2	2	3	0.1
17007	2055	こいくちしょうゆ	0	3	15	4.0	0.5	0.4	0	-	-	-	(0)	0.4	0.1	-	(0)	(0)	(0)	0.9	340	24	2	4	10	0.1	
17086	2060	こいくちしょうゆ、減塩	0	4	16	4.2	0.5	-	0	-	-	-	(0)	0.5	-	-	(0)	(0)	(0)	0.5	180	15	2	4	9	0.1	
17008	2056	うすくちしょうゆ	0	3	12	4.0	0.4	0.3	0	-	-	-	(0)	0.4	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.0	390	20	1	3	8	0.1	
17139		うすくちしょうゆ、低塩	0	3	13	4.0	0.4	0.3	0	-	-	-	(0)	0.4	0.1	-	(0)	(0)	(0)	0.7	270	19	1	3	7	0.1	
17009	2057	たまりしょうゆ	0	7	28	3.5	0.7	0.5	0	-	-	-	(0)	1.0	-	-	(0)	(0)	(0)	0.9	310	49	2	6	16	0.2	
17010	2058	さいしこみしょうゆ	0	6	26	3.7	0.6	-	0	-	-	-	(0)	1.0	-	-	(0)	(0)	(0)	0.8	300	32	1	5	13	0.1	
17011	2059	しろしょうゆ	0	5	22	3.8	0.2	-	0	-	-	-	(0)	1.2	-	-	(0)	(0)	(0)	0.9	340	6	1	2	5	Tr	

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 5 mL 当たり																															
			無機質										ビタミン																					
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E				ナイアシン	ナイアシン当量	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール				
											α	β					α	β	γ	δ											K	B1	B2	
mg	μg	mg																																μg
(..... mg	(..... μg	(..... mg	μg	(..... mg	(..... μg ...)	mg	μg	mg	μg	mg	g	g																						
-	-	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1.9	-
Tr	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1.6	-
Tr	0	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	2.1	-
Tr	0	0	0	0	0	0	Tr	(0)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	-
0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	(0)	0	0	0	0	0	(0)	0	0	0	0	0	0	0	0.3	-
Tr	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	-
Tr	Tr	0.02	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	Tr	0	0	Tr	Tr	0	0	0.01	-	0	0	0	0	0.3	-	
0	Tr	Tr	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	-
Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	-
Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	-
Tr	0	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.6	-
Tr	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	-
Tr	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2	-
Tr	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	Tr	0	0	Tr	-	0	0	0	0.6	-	
Tr	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	Tr	0	0	0	-	0	0	0	0	0.7	-	
0.2	0.02	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	800	66	(0)	0.8	0	0	0	0	80	0.02	0.04	0.1	0.3	0.03	(0)	33	0.10	-	2	0	-	-		
0	0	Tr	0	Tr	0	Tr	0	-	-	-	(0)	(0)	-	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	-	0	0.01	0.1	(0)	0	-	-		
0.2	0.09	-	-	-	-	-	0	-	-	-	1	0	(0)	0	0	0.1	0	0	Tr	Tr	0.1	0.1	Tr	0	1	0.02	-	0	0	-	-	-		
Tr	Tr	0.01	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	0	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	-	Tr	0	-	(0)	0	-	-	-		
0	0	0	670	0	Tr	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	Tr	0	0	1.3	-	
0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-
0	Tr	0	0	0	0	0	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	-	-	-	-	-	0	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	-	-	
Tr	Tr	0	-	-	-	-	(0)																											

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 15 mL 当たり																								
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質							
				kcal	kJ					飽和	一価不飽和	多価不飽和				低分子水溶性	高分子水溶性	不溶性		総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	
																											g
07125	896	ブルーベリー ジャム	0	34	142	10.3	0.1	-	0.1	-	-	-	0	8.2	-	-	0.1	0.7	0.8	Tr	Tr	14	2	1	2	0.1	
07137	908	(もも類) もも 30%果汁入り飲料(ネクター)	0	7	31	13.6	Tr	-	Tr	-	-	-	(0)	1.8	-	-	Tr	Tr	0.1	Tr	Tr	5	Tr	Tr	1	Tr	
07149	919	りんご 果実飲料 ストレートジュース	0	7	28	13.5	Tr	-	Tr	-	-	-	(0)	1.8	1.7	-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	12	Tr	Tr	1	0.1	
07150	920	濃縮還元ジュース	0	7	28	13.6	Tr	-	Tr	-	-	-	(0)	1.8	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1	17	Tr	1	Tr	
07154	924	ジャム	0	40	167	8.8	Tr	-	Tr	-	-	-	(0)	9.9	-	-	0.1	0.1	0.2	Tr	1	6	1	Tr	1	0	
11198	1676	肉類 <畜肉類> ぶた [その他] ゼラチン	0	34	140	1.1	8.5	8.2	Tr	-	-	-	-	Tr	0	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	25	1	2	Tr	1	0.1
13001	1760	乳類 <牛乳及び乳製品> (液状乳類) 生乳 ジャージー種	0	13	53	13.2	0.6	0.5	0.8	0.8	0.54	0.17	0.03	3	0.7	0.7	-	(0)	(0)	(0)	0.1	9	22	21	2	17	Tr
13002	1761	ホルスタイン種	0	10	42	13.6	0.5	0.4	0.6	0.6	0.37	0.16	0.02	2	0.7	0.7	-	(0)	(0)	(0)	0.1	6	22	17	2	14	Tr
13003	1762	普通牛乳	0	10	44	13.5	0.5	0.4	0.6	0.5	0.36	0.13	0.02	2	0.7	0.7	-	(0)	(0)	(0)	0.1	6	23	17	2	14	Tr
13006	1765	脱脂乳	0	5	22	14.1	0.5	0.5	Tr	Tr	0.01	Tr	0	Tr	0.8	0.7	-	(0)	(0)	(0)	0.1	8	24	16	2	15	Tr
13004	1763	加工乳 濃厚	0	11	48	13.5	0.5	0.5	0.7	0.7	0.43	0.18	0.02	2	0.8	0.8	-	(0)	(0)	(0)	0.1	9	27	17	2	16	Tr
13005	1764	低脂肪	0	7	30	13.8	0.6	0.5	0.2	0.2	0.10	0.04	Tr	1	0.9	0.8	-	(0)	(0)	(0)	0.1	9	30	20	2	14	Tr
13007	1766	乳飲料 コーヒー	0	9	37	13.9	0.3	0.3	0.3	0.3	0.21	0.08	0.01	1	1.1	1.3	-	(0)	(0)	(0)	0.1	5	13	13	2	9	Tr
13008	1767	フルーツ	0	7	30	13.9	0.2	-	Tr	Tr	0.02	0.01	Tr	Tr	1.6	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	3	10	6	1	6	Tr
13009	1768	(粉乳類) 全粉乳	0	34	141	0.2	1.7	-	1.8	1.7	1.10	0.48	0.05	6	2.7	-	-	(0)	(0)	(0)	0.4	29	120	60	6	49	Tr
13010	1769	脱脂粉乳	0	24	101	0.3	2.3	2.0	0.1	Tr	0.03	0.01	Tr	2	3.6	3.4	-	(0)	(0)	(0)	0.5	38	120	74	7	68	Tr
13011	1770	乳児用調製粉乳	0	35	145	0.2	0.8	0.7	1.8	1.8	0.76	0.57	0.34	4	3.8	3.6	-	(0)	(0)	(0)	0.2	9	34	25	3	15	0.4
13012	1771	(練乳類) 無糖練乳	0	28	116	14.0	1.3	-	1.5	1.4	0.94	0.40	0.02	5	2.2	-	-	(0)	(0)	(0)	0.3	27	64	52	4	40	Tr
13013	1772	加糖練乳	0	64	267	5.0	1.5	1.3	1.6	1.6	1.08	0.42	0.05	4	10.8	10.8	-	(0)	(0)	(0)	0.3	19	77	51	5	42	Tr
13014	1773	(クリーム類) クリーム 乳脂肪	0	68	285	7.8	0.3	0.3	7.1	-	-	-	-	19	0.5	0.4	-	(0)	(0)	(0)	0.1	4	13	9	1	8	Tr
13016	1775	植物性脂肪	0	58	242	7.4	1.0	0.9	5.8	-	-	-	-	1	0.4	0.5	-	(0)	(0)	(0)	0.2	37	10	5	Tr	31	Tr
13023	1782	コーヒーホワイトナー 粉末状、乳脂肪	0	26	108	0.1	0.4	-	1.4	1.2	0.83	0.31	0.03	4	3.0	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	18	18	4	Tr	12	0
13024	1783	粉末状、植物性脂肪	0	34	143	0.2	0.2	-	2.3	2.1	1.97	0	0	0	3.2	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	43	13	7	0	36	0
13027	1788	(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト ドリンクタイプ、加糖	0	11	44	13.6	0.5	0.4	0.1	0.1	0.05	0.02	Tr	Tr	2.0	1.7	-	(0)	(0)	(0)	0.1	8	21	18	2	13	Tr
13028	1789	乳酸菌飲料 乳製品	0	11	48	13.3	0.2	0.1	Tr	0.0	Tr	Tr	0	Tr	2.6	2.5	-	(0)	(0)	(0)	Tr	3	8	7	1	5	Tr

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 15 mL 当たり																																	
			無機質										ビタミン																							
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	A		D	E				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	ナイアシン当量	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール						
											α	β		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	トコフェロール																			
α	β	γ															δ																			
07125	896	ブルーベリー ジャム	Tr	0.01	0.12	-	-	-	-	-	-	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.4	Tr	0.2	0	(0)	0.01	Tr	0.1	(0.1)	0.01	0	1	0.02	-	1	0	-	
07137	908	(もも類) もも 30%果汁入り飲料(ネクター)	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	0	(0)	0.1	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	Tr	0.02	-	Tr	0	-
07149	919	りんご 果実飲料 ストレートジュース	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	(0)	0	0	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	Tr	0.03	0.1	Tr	0	-
07150	920	濃縮還元ジュース	Tr	Tr	0.01	-	-	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	Tr	0.02	-	Tr	0	-
07154	924	ジャム	Tr	Tr	Tr	0	0	Tr	Tr	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	(0)	Tr	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	(0)	0.01	(0)	Tr	0	0.1	Tr	0	-	
11198	1676	肉類 <畜肉類> ぶた [その他] ゼラチン	0	0	Tr	0	1	1	1	0	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(Tr)	0	Tr	Tr	0.01	0	(0)	0.1	-	
13001	1760	乳類 <牛乳及び乳製品> (液状乳類) 生乳 ジャージー種	0.1	0	0	3	1	0	1	8	0	4	0	4	8	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0.03	Tr	0.1	0.01	0.1	Tr	0.04	0.3	0	0	0	-	
13002	1761	ホルスタイン種	0.1	Tr	Tr	2	Tr	0	1	6	0	1	0	1	6	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0.01	0.02	Tr	0.1	Tr	Tr	1	0.08	0.4	Tr	0	-			
13003	1762	普通牛乳	0.1	Tr	Tr	2	Tr	0	1	6	0	1	0	1	6	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0.01	0.02	Tr	0.1	Tr	Tr	1	0.09	0.3	Tr	0	-			
13006	1765	脱脂乳	0.1	Tr	0	4	Tr	0	Tr	Tr	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	0.01	0.02	Tr	0.1	0.01	0.1	0	0.09	0.5	Tr	0	-			
13004	1763	加工乳 濃厚	0.1	0	0	4	Tr	0	1	5	0	2	0	2	5	0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.03	Tr	0.1	0.01	0.1	0	0.08	0.5	Tr	0	-			
13005	1764	低脂肪	0.1	Tr	Tr	3	Tr	0	1	2	0	Tr	0	Tr	2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.01	0.03	Tr	0.1	0.01	0.1	Tr	0.08	0.3	Tr	0	-			
13007	1766	乳飲料 コーヒー	Tr	Tr	Tr	1	0	0	Tr	1	-	-	-	Tr	1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.01	Tr	0.1	Tr	Tr	Tr	0.04	0.3	Tr	0	-		
13008	1767	フルーツ	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.02	-	Tr	0	-		
13009	1768	(粉乳類) 全粉乳	0.2	Tr	Tr	-	-	-	-	11	-	-	-	5	12	Tr	Tr	0	0	0	1	0.02	0.07	0.1	(0.4)	0.01	0.1	Tr	0.24	-	Tr	0.1	-			
13010	1769	脱脂粉乳	0.3	0.01	-	8	2	0	2	Tr	-	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0.02	0.11	0.1	0.6	0.02	0.1	0	0.28	1.3	Tr	0.1	-			
13011	1770	乳児用調製粉乳	0.2	0.02	Tr	3	1	0	1	38	-	-	-	6	38	0.6	0.4	0	0	0	2	0.03	0.05	0.4	0.5	0.02	0.1	6	0.15	0.3	4	0	-			
13012	1771	(練乳類) 無糖練乳	0.2	Tr	-	-	-	-	-	9	-	-	-	3	10	Tr	Tr	0	0	0	1	0.01	0.07	Tr	(0.3)	Tr	Tr	Tr	0.21	-	Tr	0.1	-			
13013	1772	加糖練乳	0.2	Tr	Tr	7	1	0	2	23	0	4	Tr	4	23	Tr	Tr	0	Tr	0	0	0.02	0.07	0.1	0.4	Tr	0.1	Tr	0.25	0.6	Tr	0	-			
13014	1773	(クリーム類) クリーム 乳脂肪	Tr	Tr	-	1	Tr	0	2	60																										

Table with columns for food name, energy, moisture, amino acids, lipids, carbohydrates, and minerals. Includes categories like vegetables, fruits, and jams.

Table with columns for vitamins, minerals, and trace elements. Includes categories like vitamins A-E, B1-B12, C, and iron.

Table with columns: Food Name, Energy, Water, Amino Acids, Lipids, Fiber, Ash, Minerals (Sodium, Potassium, Calcium, Magnesium, Zinc, Iron). Header: 可食部 100 mL 当たり

Table with columns: Vitamins (A, E, B1, B2, B6, B12, C), Carotenoids, Tocopherols, Organic Acids, Pantoic Acid, Biotin, Vitamin C, Salt, Alcohol. Header: 可食部 100 mL 当たり

食品番号		食品名	可食部 100 mL 当たり																							
			廃棄率	エネルギー		水分	たんばく質	たんぱく質組成による		脂質	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)	食物繊維			灰分	無機質					
				kcal	kJ			飽和	一価不飽和		多価不飽和	低分子量水溶性	高分子量水溶性				不溶性	総量	ナトリウム		カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	
																										g

食品番号		食品名	可食部 100 mL 当たり																														
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	無機質						ビタミン											食塩相当量	アルコール					
										レチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	ナイアシン当量	B ₆			B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ピオチン	C
											α	β					α	β	γ	δ													

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 100 mL 当たり																									
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	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)	食物繊維				灰分	無機質					
				kcal	kJ					飽和	一価不飽和	多価不飽和	低分子量水溶性	高分子量水溶性				不溶性	総量	ナトリウム	カリウム		カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		
																											g	mg
17054	2144	みりん風味料	0	286	1197	55.4	0.1	-	0	-	-	-	(0)	70.7	50.7	-	(0)	(0)	(0)	0.3	86	4	Tr	1	19	0.1		
17138		料理酒	0	96	404	83.7	0.2	0.2	Tr	-	-	-	-	0	4.7	3.6	-	0	0	0	2.2	880	6	2	2	4	Tr	
		<香辛料類>																										
17061	2151	カレー粉	0	166	695	2.3	5.2	-	4.9	4.7	0.51	2.58	1.36	3	25.3	-	-	2.6	12.2	14.8	2.3	16	680	220	88	160	11.4	
		<その他>																										
17084	2176	ベーキングパウダー	0	95	398	3.4	Tr	-	0.9	-	-	-	-	(0)	21.8	-	-	-	-	-	31.4	5100	2900	1800	1	2800	0.1	

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

食品番号	索引番号*	食品名	可食部 100 mL 当たり																												
			無機質											ビタミン															食塩相当量	アルコール	
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	A				E				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	ナイアシン当量	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ピオチン			C
											カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	トコフェロール														
α		β		α	β	γ	δ	α	β	γ	δ	mg					μg	mg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	μg
Tr	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	-	(0)	Tr	0.03	0	Tr	0	0	0	0	0	-	0	0.3	0.4
Tr	Tr	0.04	Tr	0	2	2	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	Tr	Tr	0.01	0	Tr	0	0	0	2.2	10.8
1.2	0.32	1.94	2	7	8	17	0	8	150	0	160	13	(0)	1.8	0.2	1.0	Tr	34	0.16	0.10	2.8	(3.5)	0.24	Tr	24	0.82	11.1	1	0	-	
Tr	0.01	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	0	13.0	-	

DRAFT

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	剰余アンモニア
			Tagname	WATER	—	PROTEIN	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMONIA	—
			単位	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL
01	01015	15	こむぎ[小麦粉]薄力粉、1等	0.4	0.2	0.2	8.5	17	5.1	4.1	6.4	11	12	7.1	19	6.6	2.9	10	5.5	8.6	7.1	10	82	8.5	28	11	-	240	9.8	-
01	01016	16	こむぎ[小麦粉]薄力粉、2等	0.4	0.3	0.2	9.1	18	5.9	4.4	6.6	11	13	7.5	21	7.2	3.1	11	6.0	10	7.8	11	89	9.6	30	12	-	260	10	-
01	01018	17	こむぎ[小麦粉]中力粉、1等	0.4	0.2	0.2	9.0	18	5.3	4.3	6.6	11	13	7.7	20	7.0	3.0	11	5.8	9.0	7.5	10	89	9.5	31	12	-	260	11	-
01	01019	18	こむぎ[小麦粉]中力粉、2等	0.4	0.3	0.2	9.5	19	5.9	4.6	6.8	11	14	8.1	22	7.7	3.1	12	6.3	11	8.3	11	95	10	32	13	-	280	11	-
01	01020	19	こむぎ[小麦粉]強力粉、1等	0.4	0.3	0.3	12	23	6.5	5.5	8.1	14	18	9.7	27	9.0	3.8	14	7.7	12	9.6	13	120	12	42	16	-	340	15	-
01	01021	20	こむぎ[小麦粉]強力粉、2等	0.4	0.3	0.3	13	25	7.1	5.8	8.5	14	19	11	29	9.9	4.1	15	8.2	13	10	14	130	13	45	18	-	370	16	-
01	01146	22	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、お好み焼き用	0.3	0.3	0.2	9.6	18	6.3	3.9	5.7	9.6	13	8.0	21	7.5	3.0	11	6.4	10	8.2	12	100	9.8	31	12	-	280	10	-
01	01147	24	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、から揚げ用	0.2	0.3	0.2	9.2	18	8.2	3.2	4.8	8.0	12	6.8	19	7.8	2.5	11	5.2	11	9.6	16	120	9.0	22	11	-	290	8.6	-
01	01025	25	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、天ぷら用	0.3	0.2	0.2	9.4	18	5.8	4.3	6.5	11	13	7.3	20	7.1	2.9	11	6.0	9.6	7.7	11	86	8.8	29	12	-	260	10	-
01	01080	82	こめ[水稻穀粒]玄米	0.6	0.3	0.2	11	23	11	6.7	6.7	13	15	13	28	10	4.2	17	7.9	25	16	27	49	14	14	14	-	290	6.6	-
01	01083	85	こめ[水稻穀粒]精白米、うるち米	0.6	0.3	0.2	10	21	9.1	6.1	5.8	12	13	9.8	23	9.0	3.5	15	6.8	21	14	24	45	12	12	13	-	250	5.8	-
01	01151	86	こめ[水稻穀粒]精白米、もち米	0.6	0.3	0.2	11	23	9.6	6.7	6.3	13	15	13	28	9.7	3.8	16	7.0	23	15	25	49	12	13	14	-	270	6.4	-
01	01152	87	こめ[水稻穀粒]精白米、インディカ米	0.6	0.3	0.3	12	25	11	8.7	7.6	16	16	15	32	11	4.4	18	7.7	24	17	27	52	14	15	15	-	300	7.1	-
01	01153	89	こめ[水稻穀粒]発芽玄米	0.6	0.3	0.2	10	21	10	6.6	6.5	13	14	12	25	9.6	3.9	15	7.3	23	15	24	44	13	13	13	-	260	6.0	-
01	01114	122	こめ[うるち米製品]上新粉	0.5	0.2	0.2	8.2	17	7.0	5.1	4.8	9.9	11	8.5	19	7.0	2.7	12	5.3	16	11	19	36	9.2	9.0	10	-	200	5.2	-
01	01158	124	こめ[うるち米製品]米粉	0.3	0.2	0.1	6.9	14	6.0	4.2	4.1	8.2	9.3	8.1	17	6.0	2.5	10	4.4	15	9.4	16	31	8.0	8.2	8.8	-	170	4.0	-
04	04001	251	あずき、全粒、乾	0.6	0.9	0.7	37	68	65	13	12	24	49	24	74	32	9.7	45	29	56	36	100	140	33	36	44	-	830	16	-
04	04003	253	あずき、ゆで小豆缶詰	2.8	0.3	0.2	11	21	19	4.1	2.6	6.7	16	7.4	23	9.8	2.8	14	8.8	17	11	30	43	10	11	14	-	250	4.6	-
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	0.6	0.9	0.7	39	66	55	11	11	22	46	25	70	34	9.4	45	26	51	34	95	120	32	30	44	-	770	16	-
04	04012	262	えんどう、全粒、青えんどう、乾	0.5	0.8	0.6	31	55	57	7.7	12	20	37	23	60	31	7.3	37	20	65	34	90	130	35	32	37	-	740	13	-
04	04023	276	だいず、[全粒・全粒製品]全粒、国産、黄大豆、乾	0.4	1.1	1.0	54	92	75	16	19	35	63	41	100	49	16	57	32	90	51	140	220	52	63	63	-	1200	25	-
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	0.4	1.1	1.0	53	88	75	15	18	34	60	40	100	47	15	56	32	97	50	140	220	49	61	59	-	1200	24	-
04	04025	279	だいず[全粒・全粒製品]全粒、米国産、黄大豆、乾	0.4	1.1	1.0	51	87	73	16	19	35	58	39	97	46	16	54	33	81	50	130	210	49	59	59	-	1100	22	-
04	04026	280	だいず[全粒・全粒製品]全粒、中国産、黄大豆、乾	0.4	1.1	1.0	51	87	73	16	18	34	58	38	96	46	15	54	33	86	49	130	210	49	60	59	-	1100	22	-
04	04029	287	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、黄大豆	0.1	0.6	0.6	31	53	35	9.4	9.7	19	35	23	58	27	8.8	33	20	48	30	80	120	29	36	34	-	670	14	-

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	アンモニニア	剰余アンモニニア
			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/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL
04	04082	288	だいち[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、青大豆	0.1	0.6	0.6	31	52	42	9.6	11	21	35	23	59	28	9.0	33	19	51	29	80	120	29	35	35	-	680	14	-
04	04030	289	だいち[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、黄大豆	Tr	0.6	0.6	32	54	33	9.5	9.6	19	36	23	59	28	9.3	34	20	48	30	81	130	30	35	34	-	670	14	-
04	04096		だいち[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、青大豆	0.1	0.6	0.6	32	53	42	9.9	11	21	35	23	58	27	8.9	33	19	49	29	78	120	29	35	34	-	670	14	-
05	05018	363	ごま、いり	0.1	0.7	0.6	28	50	18	22	14	36	34	24	58	27	11	36	20	93	35	62	150	38	27	33	-	720	16	-
07	07030	789	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、ストレートジュース	4.6	Tr	Tr	0.3	0.5	0.6	0.1	0.2	0.4	0.4	0.3	0.7	0.4	0.1	0.4	0.2	2.1	0.9	3.7	1.9	0.4	2.7	1.0	-	16	0.5	-
07	07031	790	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、濃縮還元ジュース	4.6	Tr	Tr	0.3	0.6	0.6	0.2	0.2	0.4	0.4	0.3	0.7	0.4	0.1	0.4	0.2	2.2	1.0	3.8	2.0	0.4	2.6	1.0	-	17	0.6	-
07	07042	798	(かんきつ類)オレンジ、バレンシア、果実飲料、ストレートジュース	4.5	Tr	Tr	0.5	0.8	1.1	0.2	0.3	0.5	0.7	0.4	1.1	0.6	0.2	0.8	0.4	6.8	1.2	5.4	2.2	0.7	6.2	1.5	-	30	0.6	-
11	11198	1676	<畜肉類>ぶた[その他]ゼラチン	0.4	2.8	2.7	38	94	120	27	0.6	27	63	8.8	72	59	0.2	85	22	260	300	180	320	790	430	100	390	3300	8.2	-
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ジャージー種	4.4	0.2	0.2	10	19	16	4.8	1.6	6.4	9.4	10	19	8.7	2.7	12	5.5	7.0	6.5	15	41	3.7	19	11	-	200	4.1	-
13	13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ホルスタイン種	4.5	0.2	0.1	8.7	16	13	4.3	1.5	5.8	7.7	6.1	14	6.7	2.1	11	4.5	5.3	5.3	13	32	3.1	16	7.8	-	160	3.9	-
13	13003	1762	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	4.5	0.2	0.1	8.6	16	14	4.1	1.3	5.5	8.1	7.9	16	7.3	2.3	11	4.8	5.7	5.3	13	36	3.1	16	8.9	-	170	3.6	-
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)脱脂乳	4.7	0.2	0.2	9.0	17	14	4.2	1.4	5.6	8.5	8.7	17	7.6	2.4	11	4.9	6.0	5.6	13	37	3.2	17	9.5	-	180	3.8	-
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、濃厚	4.5	0.2	0.2	8.9	17	14	4.1	1.5	5.6	8.2	8.3	17	7.7	2.4	11	4.9	5.8	5.6	14	36	3.3	16	9.4	-	180	3.7	-
13	13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、低脂肪	4.6	0.2	0.2	9.5	19	16	4.7	1.6	6.3	9.4	9.4	19	8.4	2.6	12	5.4	6.6	6.2	15	41	3.6	19	11	-	200	3.9	-
13	13007	1766	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳飲料、コーヒー	4.6	0.1	0.1	5.4	11	8.5	2.5	0.9	3.4	5.2	5.1	10	4.7	1.5	6.8	3.0	3.6	3.6	8.4	23	2.2	10	5.6	-	110	2.4	-
13	13010	1769	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)脱脂粉乳	0.1	0.8	0.7	39	74	60	19	6.1	25	37	36	72	32	11	48	23	25	25	57	160	14	78	39	-	780	16	-
13	13011	1770	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)乳児用調製粉乳	0.1	0.3	0.2	16	27	22	6.6	4.8	11	11	8.6	20	14	3.6	17	6.6	7.7	11	24	52	5.2	23	13	-	270	6.9	-
13	13013	1772	<牛乳及び乳製品>(練乳類)加糖練乳	1.7	0.5	0.4	25	49	40	12	3.7	15	24	19	43	22	6.3	31	15	16	16	39	110	9.4	48	27	-	510	10	-
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	2.6	0.1	0.1	4.9	9.5	7.9	2.5	1.2	3.6	4.8	4.6	9.4	4.7	1.2	5.9	2.8	3.9	3.5	8.2	19	2.4	8.4	5.7	-	100	2.1	-
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	2.5	0.3	0.3	17	33	28	8.1	3.0	11	16	15	31	15	3.7	21	9.6	11	11	27	71	6.4	31	18	-	350	8.0	-
13	13027	1788	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト、ドリンクタイプ、加糖	4.5	0.2	0.1	7.9	15	13	3.7	1.3	5.0	7.6	7.1	15	6.8	2.1	9.8	4.5	5.2	5.1	12	33	3.0	15	8.4	-	160	3.4	-
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	4.4	0.1	Tr	3.0	5.5	4.1	1.4	0.6	2.0	2.7	2.0	4.7	2.3	0.6	3.6	1.6	1.7	1.9	4.3	12	1.1	5.6	2.7	-	56	1.5	-
13	13029	1790	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、殺菌乳製品	2.8	0.1	0.1	4.4	8.3	7.0	2.0	0.9	2.9	4.2	3.6	7.7	3.9	1.0	5.5	2.6	2.8	3.4	7.1	18	1.9	8.8	4.7	-	90	1.9	-
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	4.7	Tr	Tr	0.9	1.7	1.4	0.4	0.2	0.6	0.9	0.8	1.7	0.8	0.2	1.1	0.5	0.8	0.7	2.3	4.0	0.5	1.6	1.0	-	20	0.6	-
13	13051	1816	<その他>人乳	4.5	0.1	Tr	2.6	5.1	3.4	0.8	1.2	2.0	2.2	2.0	4.2	2.2	0.7	2.9	1.3	1.6	1.8	4.4	8.7	1.1	4.7	2.1	-	49	1.8	0.2
16	16001	1990	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒、普通酒	4.1	Tr	Tr	0.5	0.9	0.5	0.1	0.3	0.4	0.6	0.6	1.2	0.5	0.1	0.8	0.4	1.6	1.3	1.5	2.5	0.9	1.0	0.7	-	15	0.4	-
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	4.7	Tr	Tr	0.3	0.4	0.4	0.1	0.3	0.4	0.4	0.5	0.8	0.4	0.2	0.5	0.4	0.5	0.7	0.8	2.7	0.7	2.1	0.4	-	12	0.4	-
16	16025	2014	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん、本みりん	2.7	Tr	Tr	0.6	1.1	0.5	0.2	0	0.2	0.7	0.6	1.3	0.5	0.1	0.9	0.4	1.0	0.9	1.5	3.1	0.8	0.8	0.8	-	14	0.4	-

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	剰余アンモニア
			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/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL
16	16035	2024	<茶類>(緑茶類)抹茶	0.1	0.8	0.6	30	57	47	15	10	25	36	25	61	31	13	39	19	51	38	77	130	37	33	33	-	720	11	-
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア	0.1	0.4	0.3	13	23	14	5.4	8.0	13	18	14	32	15	5.7	21	7.5	24	17	39	65	17	18	19	-	340	7.6	-
16	16051	2041	<その他>昆布茶	Tr	0.1	0.2	0.2	0.4	0.3	0.1	0.2	0.3	0.3	0.2	0.4	0.3	0.1	0.3	0.1	0.2	0.5	1.6	210	0.5	0.3	0.3	-	210	0.2	-
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	3.7	0.1	Tr	1.1	1.5	1.7	0.1	0.3	0.4	1.3	0.4	1.7	1.1	Tr	1.6	0.7	1.7	2.2	5.1	22	1.7	1.9	1.4	-	46	1.3	-
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	3.5	Tr	Tr	1.0	1.4	1.3	0.2	0.3	0.5	1.2	0.6	1.7	1.1	0.1	1.4	0.8	1.3	1.9	5.8	11	1.2	1.5	1.3	-	33	1.5	-
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	3.4	0.1	0.1	1.6	2.2	2.6	0.3	0.3	0.7	2.0	0.7	2.6	1.8	0.1	2.3	1.2	2.3	2.8	7.2	36	2.2	2.7	2.1	-	70	1.9	-
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	4.0	0.5	0.4	22	33	25	4.1	5.0	9.2	20	5.1	25	18	1.0	24	9.8	14	25	46	92	18	30	22	-	410	14	-
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	4.1	0.3	0.3	17	25	19	5.0	3.8	8.7	15	3.4	19	14	0.8	19	8.3	15	16	36	79	15	23	18	-	330	11	-
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	4.0	0.4	0.3	16	24	21	4.4	3.6	8.0	14	2.8	16	15	0.9	19	8.1	17	19	40	93	16	24	19	-	360	11	-
17	17009	2057	<調味料類>(しょうゆ類)たまりしょうゆ	3.5	0.7	0.5	27	36	39	5.0	7.4	12	26	6.1	32	28	1.4	34	15	24	35	78	160	37	37	34	-	640	20	-
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	3.8	0.8	0.6	26	34	66	18	6.2	25	22	9.5	31	35	5.2	43	18	30	52	76	110	44	30	27	-	660	23	0.1
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしり(いしり)	3.8	0.8	0.5	23	27	59	13	6.2	19	25	4.4	30	37	2.4	37	16	19	40	80	92	39	35	35	-	590	17	-
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しよつる	4.2	0.4	0.3	12	18	28	8.5	2.1	11	10	2.6	13	15	0.7	17	5.7	16	22	34	52	27	16	15	-	300	8.1	-
17	17107	2101	<調味料類>(調味ソース類)ナンブラー	4.0	0.6	0.4	17	23	47	11	3.3	15	16	3.7	20	25	3.5	28	17	10	34	52	80	32	22	20	-	440	15	-
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	3.8	0.1	0.1	4.1	6.2	4.5	1.0	0.9	1.9	3.9	0.9	4.8	3.3	Tr	4.6	2.2	3.8	4.2	9.1	61	4.0	5.9	4.3	-	120	2.7	-
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん酢しょうゆ、市販品	4.3	0.2	0.2	7.4	11	8.2	1.9	1.5	3.4	6.9	1.6	8.5	6.0	0.2	8.2	4.0	7.8	10	14	86	7.8	11	7.8	-	200	4.9	-
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	3.8	0.1	0.1	1.5	2.3	2.2	0.4	0.7	1.1	2.3	1.2	3.5	2.0	0.4	1.6	1.3	1.8	3.3	15	38	1.7	1.4	2.0	-	79	3.4	-
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	0.8	0.1	0.1	2.8	4.7	4.0	1.4	1.2	2.6	2.6	2.3	4.9	2.7	0.6	3.4	1.5	3.6	3.0	5.5	23	1.8	2.3	4.2	-	70	1.0	-
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	0.9	0.1	0.1	5.4	9.2	7.9	2.7	2.0	4.7	4.7	4.7	9.4	5.3	1.3	6.4	2.9	7.4	5.5	10	26	3.4	4.5	8.3	-	120	2.0	-
17	17044	2125	<調味料類>(みそ類)米みそ、甘みそ	2.4	0.6	0.5	27	47	29	8.2	7.2	15	31	22	53	23	6.8	30	17	41	28	64	100	25	30	30	-	570	12	-
17	17045	2126	<調味料類>(みそ類)米みそ、淡色辛みそ	2.6	0.7	0.6	36	59	43	7.6	11	19	39	27	66	29	8.0	39	21	52	33	84	130	32	41	35	-	720	16	-
17	17046	2127	<調味料類>(みそ類)米みそ、赤色辛みそ	2.6	0.8	0.6	38	62	40	9.4	13	22	40	29	69	30	6.7	42	20	46	36	89	130	33	41	37	-	740	16	-
17	17047	2128	<調味料類>(みそ類)麦みそ	2.5	0.6	0.5	25	42	23	5.7	12	17	27	19	45	21	4.7	28	13	29	24	53	120	22	38	24	-	530	14	-
17	17048	2129	<調味料類>(みそ類)豆みそ	2.6	1.0	0.8	46	75	47	14	10	24	48	35	84	39	7.6	50	28	50	45	110	220	43	52	48	-	970	20	-
17	17119	2130	<調味料類>(みそ類)減塩みそ	2.8	0.6	0.5	27	45	33	7.9	7.4	15	30	21	51	23	5.5	30	15	37	27	65	120	27	30	29	-	580	12	-
17	17138		<調味料類>(その他)料理酒	4.2	Tr	0.0	0.3	0.5	0.3	0.1	0.1	0.2	0.3	0.2	0.5	0.3	Tr	0.5	0.2	0.5	0.8	0.8	2.8	0.4	0.8	0.5	-	9.4	0.3	-

*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)追補2018年 第5部資料
15 mL 成分表(アミノ酸成分表編)

文字列として入力したデータがありますので、計算等に使用される場合はご注意ください。

更新日:2018年12月●日

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	剰余アンモニア
			Tagname	WATER	—	PROTEIN 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/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL
01	01015	15	こむぎ[小麦粉]薄力粉、1等	1.2	0.7	0.6	25	50	15	12	19	32	36	21	58	20	8.7	30	17	26	21	30	250	25	85	34	-	730	29	-
01	01016	16	こむぎ[小麦粉]薄力粉、2等	1.2	0.8	0.7	27	53	18	13	20	33	39	23	62	22	9.2	33	18	30	23	34	270	29	89	36	-	780	31	-
01	01018	17	こむぎ[小麦粉]中力粉、1等	1.2	0.7	0.7	27	53	16	13	20	33	38	23	61	21	8.9	32	17	27	22	31	270	28	92	36	-	770	32	-
01	01019	18	こむぎ[小麦粉]中力粉、2等	1.2	0.8	0.7	29	57	18	14	20	34	41	24	65	23	9.3	35	19	32	25	34	280	31	96	40	-	830	33	-
01	01020	19	こむぎ[小麦粉]強力粉、1等	1.2	1.0	0.9	35	69	19	17	24	41	53	29	82	27	11	42	23	35	29	40	370	36	130	47	-	1000	44	-
01	01021	20	こむぎ[小麦粉]強力粉、2等	1.2	1.0	1.0	38	75	21	17	26	43	56	32	88	30	12	45	25	39	31	42	390	39	130	53	-	1100	47	-
01	01146	22	こむぎ[小麦粉]ブレミックス粉、お好み焼き用	0.8	0.8	0.7	29	55	19	12	17	29	40	24	63	23	8.9	34	19	31	25	36	310	29	93	37	-	840	31	-
01	01147	24	こむぎ[小麦粉]ブレミックス粉、から揚げ用	0.7	0.8	0.7	28	53	25	9.6	14	24	35	20	56	23	7.5	33	16	34	29	49	360	27	65	34	-	860	26	-
01	01025	25	こむぎ[小麦粉]ブレミックス粉、天ぷら用	1.0	0.7	0.7	28	54	17	13	20	32	39	22	61	21	8.7	34	18	29	23	34	260	26	88	35	-	770	30	-
01	01080	82	こめ[水稲穀粒]玄米	1.9	0.9	0.7	34	70	34	20	20	40	45	38	83	31	13	51	24	74	49	82	150	42	41	43	-	860	20	-
01	01083	85	こめ[水稲穀粒]精白米、うるち米	1.9	0.8	0.6	30	62	27	18	17	36	40	29	70	27	10	44	20	62	42	72	130	36	36	39	-	750	17	-
01	01151	86	こめ[水稲穀粒]精白米、もち米	1.9	0.8	0.7	33	68	29	20	19	39	44	39	83	29	11	49	21	70	45	76	150	37	38	41	-	820	19	-
01	01152	87	こめ[水稲穀粒]精白米、インディカ米	1.7	0.9	0.8	37	75	33	26	23	49	48	46	95	33	13	53	23	73	51	82	160	41	44	45	-	900	21	-
01	01153	89	こめ[水稲穀粒]発芽玄米	1.9	0.8	0.7	31	64	30	20	19	39	41	35	76	29	12	46	22	68	44	72	130	38	38	40	-	780	18	-
01	01114	122	こめ[うるち米製品]上新粉	1.4	0.6	0.5	25	50	21	15	14	30	32	25	58	21	8.2	37	16	49	33	56	110	28	27	31	-	600	16	-
01	01158	124	こめ[うるち米製品]米粉	1.0	0.5	0.4	21	43	18	13	12	25	28	24	52	18	7.4	31	13	45	28	48	92	24	25	26	-	520	12	-
04	04001	251	あずき、全粒、乾	1.8	2.6	2.2	110	200	200	38	35	73	150	73	220	95	29	130	86	170	110	300	430	100	110	130	-	2500	48	-
04	04003	253	あずき、ゆで小豆缶詰	8.4	0.8	0.7	33	64	58	12	7.9	20	47	22	69	29	8.4	41	26	51	33	91	130	30	34	42	-	760	14	-
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	1.8	2.6	2.0	120	200	170	32	33	65	140	74	210	100	28	130	77	150	100	280	360	97	91	130	-	2300	48	-
04	04012	262	えんどう、全粒、青えんどう、乾	1.5	2.4	1.9	94	160	170	23	37	60	110	70	180	92	22	110	61	190	100	270	390	100	97	110	-	2200	40	-
04	04023	276	だいず、[全粒・全粒製品]全粒、国産、黄大豆、乾	1.2	3.3	3.1	160	270	230	49	56	110	190	120	310	150	47	170	97	270	150	430	670	160	190	190	-	3600	74	-
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	1.2	3.3	3.0	160	270	220	46	55	100	180	120	300	140	46	170	95	290	150	420	650	150	180	180	-	3500	71	-
04	04025	279	だいず[全粒・全粒製品]全粒、米国産、黄大豆、乾	1.1	3.2	2.9	150	260	220	48	56	100	170	120	290	140	47	160	99	240	150	400	630	150	180	180	-	3400	67	-
04	04026	280	だいず[全粒・全粒製品]全粒、中国産、黄大豆、乾	1.2	3.2	2.9	150	260	220	47	54	100	170	110	290	140	45	160	99	260	150	400	640	150	180	180	-	3400	67	-
04	04029	287	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、黄大豆	0.2	1.9	1.7	94	160	100	28	29	57	110	69	170	82	26	99	59	140	89	240	370	88	110	100	-	2000	42	-

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	剰余アミノ酸
			Tagname	WATER	—	PROTEIN AA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMONIA	—
			単位	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL
04	04082	288	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、青大豆	0.3	1.9	1.8	94	160	120	29	33	62	110	70	180	83	27	98	57	150	88	240	370	88	110	100	-	2000	42	-
04	04030	289	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、黄大豆	0.1	1.9	1.7	97	160	100	28	29	57	110	70	180	83	28	100	60	140	91	240	380	89	110	100	-	2000	43	-
04	04096		だいず[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、青大豆	0.3	1.9	1.7	95	160	130	30	33	63	100	70	180	81	27	98	56	150	88	230	370	86	110	100	-	2000	41	-
05	05018	363	ごま、いり	0.2	2.0	1.9	83	150	55	66	43	110	100	71	170	81	33	110	61	280	110	190	450	110	81	100	-	2200	48	-
07	07030	789	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、ストレートジュース	13.7	0.1	Tr	0.9	1.6	1.7	0.4	0.7	1.2	1.1	0.9	2.0	1.1	0.3	1.3	0.6	6.3	2.8	11	5.8	1.2	8.1	2.9	-	49	1.6	-
07	07031	790	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、濃縮還元ジュース	13.8	0.1	Tr	1.0	1.7	1.8	0.5	0.7	1.2	1.2	0.9	2.1	1.2	0.3	1.3	0.7	6.7	3.0	12	6.1	1.2	7.7	3.1	-	51	1.7	-
07	07042	798	(かんきつ類)オレンジ、バレンシア、果実飲料、ストレートジュース	13.5	0.1	0.1	1.6	2.5	3.3	0.6	0.8	1.4	2.1	1.3	3.4	1.8	0.5	2.3	1.3	20	3.6	16	6.5	2.0	19	4.4	-	90	1.9	-
11	11198	1676	<畜肉類>ふた[その他]ゼラチン	1.1	8.5	8.2	110	280	350	80	1.7	82	190	26	220	180	0.7	250	65	770	910	530	970	2400	1300	300	1200	9800	25	-
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ジャージー種	13.3	0.6	0.5	30	57	48	15	4.8	19	28	30	58	26	8.2	37	16	21	20	44	120	11	57	33	-	610	12	-
13	13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ホルスタイン種	13.6	0.5	0.4	26	48	40	13	4.4	17	23	18	41	20	6.4	32	14	16	16	39	96	9.2	47	23	-	490	12	-
13	13003	1762	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	13.5	0.5	0.4	26	49	41	12	4.0	16	24	24	48	22	7.0	32	14	17	16	39	110	9.4	48	27	-	520	11	-
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)脱脂乳	14.1	0.5	0.5	27	52	43	13	4.1	17	26	26	52	23	7.2	33	15	18	17	40	110	9.7	51	29	-	540	11	-
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、濃厚	13.4	0.5	0.5	27	51	42	12	4.5	17	25	25	50	23	7.3	32	15	17	17	41	110	9.9	47	28	-	530	11	-
13	13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、低脂肪	13.8	0.6	0.5	29	56	48	14	4.8	19	28	28	56	25	7.9	36	16	20	18	45	120	11	57	32	-	600	12	-
13	13007	1766	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳飲料、コーヒー	13.9	0.3	0.3	16	32	26	7.6	2.7	10	15	15	31	14	4.5	20	9.1	11	11	25	68	6.5	31	17	-	330	7.3	-
13	13010	1769	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)脱脂粉乳	0.3	2.3	2.0	120	220	180	56	18	74	110	110	220	97	32	140	68	75	75	170	470	43	240	120	-	2300	47	-
13	13011	1770	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)乳児用調製粉乳	0.2	0.8	0.7	48	81	66	20	14	34	34	26	60	43	11	52	20	23	33	73	160	16	70	39	-	820	21	-
13	13013	1772	<牛乳及び乳製品>(練乳類)加糖練乳	5.0	1.5	1.3	76	150	120	35	11	46	72	57	130	65	19	94	44	49	48	120	320	28	150	80	-	1500	31	-
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	7.8	0.3	0.3	15	29	24	7.4	3.5	11	14	14	28	14	3.7	18	8.5	12	11	25	57	7.2	25	17	-	300	6.2	-
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	7.4	1.0	0.9	52	98	83	24	9.0	33	48	46	94	45	11	63	29	33	33	81	210	19	94	54	-	1000	24	-
13	13027	1788	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト、ドリンクタイプ、加糖	13.6	0.5	0.4	24	46	38	11	3.9	15	23	21	44	20	6.3	29	13	16	15	37	99	8.9	46	25	-	480	10	-
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	13.3	0.2	0.1	8.9	16	12	4.1	1.9	6.1	8.1	6.1	14	6.9	1.9	11	4.7	5.0	5.6	13	35	3.2	17	8.1	-	170	4.6	-
13	13029	1790	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、殺菌乳製品	8.4	0.3	0.2	13	25	21	6.1	2.6	8.7	12	11	23	12	2.9	17	7.7	8.4	10	21	54	5.7	26	14	-	270	5.8	-
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	14.0	0.1	0.1	2.8	5.2	4.2	1.2	0.7	1.9	2.7	2.5	5.2	2.5	0.7	3.4	1.6	2.4	2.2	6.9	12	1.5	4.9	3.1	-	60	1.8	-
13	13051	1816	<その他>人乳	13.4	0.2	0.1	7.8	15	10	2.3	3.6	6.0	6.5	6.1	13	6.5	2.2	8.6	3.9	4.8	5.5	13	26	3.3	14	6.2	-	150	5.3	0.6
16	16001	1990	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒、普通酒	12.3	0.1	Tr	1.6	2.7	1.5	0.2	0.8	1.1	1.7	1.9	3.6	1.6	0.2	2.5	1.3	4.8	3.8	4.4	7.6	2.8	3.0	2.2	-	45	1.2	-
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	14.0	Tr	Tr	0.9	1.3	1.2	0.3	1.0	1.3	1.1	1.4	2.5	1.1	0.5	1.6	1.1	1.6	2.0	2.5	8.1	2.0	6.3	1.3	-	35	1.1	-
16	16025	2014	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん、本みりん	8.2	0.1	Tr	1.8	3.3	1.5	0.5	0	0.5	2.1	1.9	4.0	1.6	0.2	2.7	1.1	3.0	2.6	4.5	9.2	2.3	2.3	2.4	-	43	1.3	-

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	剰余アンモニア
			Tagnames	WATER	—	PROTEIN 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/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL
16	16035	2024	<茶類>(緑茶類)抹茶	0.4	2.4	1.9	91	170	140	45	31	76	110	74	180	92	40	120	58	150	110	230	390	110	99	98	-	2200	33	-
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ビュアココア	0.3	1.2	0.9	40	70	41	16	24	40	55	41	95	46	17	63	23	73	50	120	200	51	55	56	-	1000	23	-
16	16051	2041	<その他>昆布茶	0.1	0.4	0.6	0.7	1.2	0.9	0.3	0.6	0.9	0.8	0.5	1.3	0.9	0.2	1.0	0.3	0.7	1.5	4.9	620	1.4	0.9	0.8	-	640	0.7	-
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	11.0	0.2	0.1	3.3	4.4	5.1	0.4	0.8	1.2	3.9	1.3	5.2	3.4	0.1	4.7	2.2	5.0	6.6	15	66	5.1	5.8	4.2	-	140	4.0	-
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	10.6	0.1	0.1	2.9	4.2	4.0	0.6	1.0	1.6	3.5	1.7	5.2	3.3	0.3	4.1	2.3	3.8	5.7	17	33	3.7	4.4	3.8	-	99	4.5	-
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	10.2	0.2	0.2	4.9	6.6	7.7	1.0	1.0	2.0	5.9	2.0	7.9	5.5	0.3	6.9	3.6	6.8	8.5	22	110	6.6	8.2	6.4	-	210	5.8	-
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	11.9	1.4	1.1	65	98	74	12	15	27	60	15	75	53	3.1	71	29	41	74	140	280	55	89	65	-	1200	41	-
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	12.3	1.0	0.9	51	76	57	15	11	26	46	10	57	41	2.3	56	25	45	49	110	240	45	69	54	-	1000	32	-
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	12.1	1.1	0.9	49	72	64	13	11	24	41	8.4	49	44	2.7	58	24	51	57	120	280	49	73	58	-	1100	32	-
17	17009	2057	<調味料類>(しょうゆ類)たまりしょうゆ	10.4	2.1	1.6	81	110	120	15	22	37	78	18	97	83	4.2	100	44	73	100	230	490	110	110	100	-	1900	59	-
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	11.5	2.5	1.7	79	100	200	55	19	74	65	29	94	110	16	130	54	89	160	230	340	130	89	81	-	2000	69	0.4
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしる(いしり)	11.3	2.4	1.5	70	82	180	40	19	58	76	13	89	110	7.1	110	48	57	120	240	280	120	110	100	-	1800	50	-
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しよつる	12.5	1.1	0.8	35	53	85	26	6.3	32	31	7.9	39	44	2.2	50	17	47	67	100	160	81	48	46	-	900	24	-
17	17107	2101	<調味料類>(調味ソース類)ナンブラー	12.0	1.7	1.1	51	68	140	34	9.9	44	48	11	60	74	11	83	50	30	100	160	240	96	65	61	-	1300	46	-
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	11.5	0.4	0.3	12	19	14	3.0	2.7	5.7	12	2.7	14	9.9	0.1	14	6.6	11	13	27	180	12	18	13	-	370	8.2	-
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん群しょうゆ、市販品	12.9	0.6	0.5	22	33	25	5.7	4.5	10	21	4.9	26	18	0.5	24	12	23	31	43	260	23	33	23	-	610	15	-
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	11.4	0.3	0.2	4.4	6.8	6.6	1.2	2.2	3.4	6.9	3.6	11	6.1	1.3	4.9	3.9	5.3	9.8	44	110	5.2	4.1	6.0	-	240	10	-
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	2.4	0.2	0.2	8.4	14	12	4.3	3.5	7.9	7.9	6.9	15	8.1	1.8	10	4.6	11	8.9	17	68	5.5	7.0	12	-	210	3.0	-
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	2.8	0.4	0.3	16	27	24	8.1	6.1	14	14	14	28	16	3.8	19	8.6	22	16	31	79	10	13	25	-	350	6.0	-
17	17044	2125	<調味料類>(みそ類)みみそ、甘みそ	7.3	1.7	1.5	80	140	87	24	22	46	93	66	160	68	20	91	50	120	84	190	310	76	91	90	-	1700	37	-
17	17045	2126	<調味料類>(みそ類)みみそ、淡色辛みそ	7.8	2.2	1.9	110	180	130	23	34	57	120	81	200	87	24	120	62	160	100	250	380	95	120	110	-	2200	48	-
17	17046	2127	<調味料類>(みそ類)みみそ、赤色辛みそ	7.9	2.3	1.9	110	190	120	28	38	67	120	86	210	90	20	130	60	140	110	270	390	98	120	110	-	2200	49	-
17	17047	2128	<調味料類>(みそ類)麦みそ	7.6	1.7	1.4	75	130	70	17	35	52	80	56	140	62	14	83	40	88	72	160	360	65	110	72	-	1600	43	-
17	17048	2129	<調味料類>(みそ類)豆みそ	7.7	3.0	2.5	140	230	140	41	30	71	140	110	250	120	23	150	84	150	140	330	650	130	160	140	-	2900	59	-
17	17119	2130	<調味料類>(みそ類)減塩みそ	8.3	1.9	1.5	81	140	100	24	22	46	89	63	150	69	17	91	46	110	82	200	360	80	90	86	-	1700	37	-
17	17138		<調味料類>(その他)料理酒	12.6	Tr	Tr	0.8	1.6	0.9	0.2	0.4	0.6	0.9	0.6	1.4	1.0	0.1	1.4	0.7	1.5	2.3	2.4	8.5	1.3	2.5	1.4	-	28	1.0	-

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

100 mL 成分表(アミノ酸成分表編)

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	アンモニニア	剰余アンモニニア
			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/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL
01	01015	15	こむぎ[小麦粉]薄力粉、1等	7.7	4.6	4.2	170	330	100	82	130	210	240	140	380	130	58	200	110	170	140	200	1600	170	570	230	-	4800	200	-
01	01016	16	こむぎ[小麦粉]薄力粉、2等	7.7	5.1	4.5	180	350	120	87	130	220	260	150	410	140	61	220	120	200	160	230	1800	190	600	240	-	5200	210	-
01	01018	17	こむぎ[小麦粉]中力粉、1等	7.7	4.9	4.4	180	360	110	85	130	220	260	150	410	140	59	210	120	180	150	210	1800	190	610	240	-	5200	210	-
01	01019	18	こむぎ[小麦粉]中力粉、2等	7.7	5.3	4.8	190	380	120	92	140	230	270	160	440	150	62	230	130	210	170	220	1900	210	640	270	-	5500	220	-
01	01020	19	こむぎ[小麦粉]強力粉、1等	8.0	6.5	5.9	230	460	130	110	160	270	350	190	550	180	76	280	150	230	190	260	2400	240	840	310	-	6800	290	-
01	01021	20	こむぎ[小麦粉]強力粉、2等	8.0	7.0	6.4	260	500	140	120	170	290	370	220	590	200	82	300	160	260	210	280	2600	260	890	360	-	7400	320	-
01	01146	22	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、お好み焼き用	5.4	5.5	4.8	190	370	130	77	110	190	260	160	420	150	60	230	130	210	160	240	2100	200	620	240	-	5600	210	-
01	01147	24	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、から揚げ用	4.5	5.6	5.0	180	350	160	64	95	160	230	140	370	160	50	220	100	230	190	330	2400	180	430	230	-	5800	170	-
01	01025	25	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、天ぷら用	6.8	4.8	4.4	190	360	120	85	130	220	260	150	400	140	58	220	120	190	150	230	1700	180	590	230	-	5100	200	-
01	01080	82	こめ[水稻穀粒]玄米	12.4	5.7	4.9	230	460	230	130	130	270	300	260	550	210	83	340	160	490	320	550	980	280	270	280	-	5700	130	-
01	01083	85	こめ[水稻穀粒]精白米、うるち米	12.4	5.1	4.3	200	420	180	120	120	240	270	200	460	180	70	290	140	410	280	480	900	240	240	260	-	5000	120	-
01	01151	86	こめ[水稻穀粒]精白米、もち米	12.4	5.3	4.7	220	450	190	130	130	260	290	260	550	190	76	330	140	460	300	510	980	250	250	270	-	5400	130	-
01	01152	87	こめ[水稻穀粒]精白米、インディカ米	11.4	6.2	5.2	240	500	220	170	150	330	320	310	630	220	87	360	150	480	340	550	1000	270	300	300	-	6000	140	-
01	01153	89	こめ[水稻穀粒]発芽玄米	12.4	5.4	4.5	210	420	200	130	130	260	270	230	500	190	77	310	150	450	290	480	890	250	260	260	-	5200	120	-
01	01114	122	こめ[うるち米製品]上新粉	9.1	4.0	3.4	160	330	140	100	96	200	210	170	380	140	55	240	110	330	220	380	720	180	180	200	-	4000	100	-
01	01158	124	こめ[うるち米製品]米粉	6.6	3.5	3.0	140	290	120	84	81	160	190	160	350	120	50	210	89	300	190	320	610	160	160	180	-	3400	80	-
04	04001	251	あずき、全粒、乾	11.7	17.1	14.4	730	1400	1300	250	230	490	990	490	1500	630	190	900	570	1100	720	2000	2900	660	720	880	-	17000	320	-
04	04003	253	あずき、ゆで小豆缶詰	56.2	5.5	4.4	220	430	390	81	53	130	310	150	460	200	56	270	180	340	220	610	870	200	230	280	-	5100	93	-
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	11.8	17.0	13.3	770	1300	1100	210	220	430	920	490	1400	680	190	890	510	1000	670	1900	2400	640	600	880	-	15000	320	-
04	04012	262	えんどう、全粒、青えんどう、乾	9.9	16.0	12.8	630	1100	1100	150	250	400	740	470	1200	610	150	730	400	1300	680	1800	2600	690	640	750	-	15000	270	-
04	04023	276	だいず、[全粒・全粒製品]全粒、国産、黄大豆、乾	8.0	21.7	20.7	1100	1800	1500	330	370	700	1300	820	2100	970	320	1100	650	1800	1000	2900	4500	1000	1300	1300	-	24000	490	-
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	8.2	21.8	20.2	1100	1800	1500	310	360	670	1200	800	2000	930	310	1100	640	1900	1000	2800	4300	980	1200	1200	-	23000	480	-
04	04025	279	だいず[全粒・全粒製品]全粒、米国産、黄大豆、乾	7.5	21.3	19.5	1000	1700	1500	320	370	690	1200	780	1900	920	320	1100	660	1600	990	2700	4200	990	1200	1200	-	23000	440	-
04	04026	280	だいず[全粒・全粒製品]全粒、中国産、黄大豆、乾	8.1	21.1	19.7	1000	1700	1500	310	360	680	1200	760	1900	920	300	1100	660	1700	980	2700	4300	980	1200	1200	-	23000	450	-
04	04029	287	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、黄大豆	1.4	12.6	11.5	630	1100	690	190	190	380	700	460	1200	550	180	660	390	950	590	1600	2500	590	710	690	-	13000	280	-
04	04082	288	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、青大豆	2.0	12.7	11.7	630	1000	830	190	220	410	710	470	1200	550	180	650	380	1000	590	1600	2500	590	710	690	-	14000	280	-

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	剰余アンモニア
			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/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL
04	04030	289	だいち[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、黄大豆	0.9	12.8	11.6	640	1100	660	190	190	380	720	460	1200	560	190	670	400	960	610	1600	2500	590	710	680	-	13000	290	-
04	04096		だいち[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、青大豆	1.8	12.5	11.6	630	1100	840	200	220	420	700	470	1200	540	180	650	370	980	590	1600	2500	570	710	690	-	13000	270	-
05	05018	363	ごま、いり	1.0	13.2	12.4	550	1000	370	440	290	720	680	470	1200	540	220	710	410	1900	700	1200	3000	750	540	660	-	14000	320	-
07	07030	789	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、ストレートジュース	91.0	0.5	0.3	6.0	10	11	3.0	4.9	7.9	7.2	6.0	13	7.6	2.0	8.4	4.2	42	19	73	38	7.7	54	20	-	320	11	-
07	07031	790	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、濃縮還元ジュース	92.0	0.5	0.3	6.4	11	12	3.5	4.6	8.0	7.8	6.3	14	8.1	2.3	9.0	4.6	44	20	77	41	8.1	51	21	-	340	11	-
07	07042	798	(かんきつ類)オレンジ、パレンシア、果実飲料、ストレートジュース	90.3	0.8	0.5	10	17	22	3.9	5.5	9.5	14	8.8	23	12	3.2	15	8.4	140	24	110	43	13	120	29	-	600	13	-
11	11198	1676	<畜肉類>ぶた[その他]ゼラチン	7.3	56.9	54.6	750	1900	2300	530	11	540	1300	180	1400	1200	5.0	1700	430	5200	6000	3500	6500	16000	8500	2000	7700	66000	160	-
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ジャージー種	88.4	4.0	3.5	200	380	320	97	32	130	190	200	390	170	54	240	110	140	130	290	830	74	380	220	-	4100	82	-
13	13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ホルスタイン種	90.5	3.3	2.8	170	320	270	86	30	120	150	120	280	130	43	210	91	110	110	260	640	61	310	160	-	3300	78	-
13	13003	1762	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	90.2	3.4	3.0	170	330	270	82	27	110	160	160	320	150	47	210	95	110	110	260	710	63	320	180	-	3500	73	-
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)脱脂乳	94.1	3.5	3.1	180	340	280	84	28	110	170	170	340	150	48	220	99	120	110	270	750	65	340	190	-	3600	76	-
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、濃厚	89.4	3.5	3.1	180	340	280	83	30	110	160	170	330	150	48	220	97	120	110	270	730	66	310	190	-	3600	74	-
13	13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、低脂肪	92.1	3.9	3.4	190	380	320	94	32	130	190	190	380	170	53	240	110	130	120	300	820	72	380	210	-	4000	79	-
13	13007	1766	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳飲料、コーヒー	92.8	2.3	1.9	110	210	170	50	18	69	100	100	200	93	30	140	61	71	71	170	450	43	210	110	-	2200	49	-
13	13010	1769	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)脱脂粉乳	1.7	15.3	13.5	790	1500	1200	370	120	490	740	710	1400	650	210	960	450	500	500	1100	3100	290	1600	790	-	16000	320	-
13	13011	1770	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)乳児用調製粉乳	1.2	5.6	4.7	320	540	440	130	97	230	230	170	400	290	73	350	130	150	220	490	1000	100	470	260	-	5500	140	-
13	13013	1772	<牛乳及び乳製品>(練乳類)加糖練乳	33.6	9.9	8.8	500	970	800	230	74	310	480	380	870	430	130	630	290	330	320	770	2100	190	970	530	-	10000	210	-
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	52.0	2.1	1.7	97	190	160	49	23	72	96	92	190	95	25	120	56	77	70	160	380	48	170	110	-	2000	41	-
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	49.3	6.7	6.0	350	660	550	160	60	220	320	310	620	300	75	420	190	220	220	540	1400	130	630	360	-	6900	160	-
13	13027	1788	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト、ドリンクタイプ、加糖	90.4	3.1	2.8	160	300	260	73	26	100	150	140	290	140	42	200	90	100	100	250	660	59	310	170	-	3200	68	-
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	88.3	1.2	1.0	60	110	82	27	13	40	54	41	95	46	13	72	31	33	37	86	230	21	110	54	-	1100	30	-
13	13029	1790	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、殺菌乳製品	56.2	1.9	1.6	89	170	140	41	17	58	83	71	150	77	19	110	52	56	69	140	360	38	180	93	-	1800	39	-
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	93.2	0.4	0.3	19	34	28	8.1	4.9	13	18	17	35	17	4.5	22	11	16	15	46	79	10	33	21	-	400	12	-
13	13051	1816	<その他>人乳	89.5	1.1	0.8	52	100	67	15	24	40	43	40	84	43	15	57	26	32	37	88	170	22	93	41	-	970	35	3.9
16	16001	1990	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒、普通酒	82.3	0.4	0.3	11	18	10	1.6	5.5	7.1	11	13	24	11	1.0	17	8.8	32	25	29	51	19	20	14	-	300	8.0	-
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	93.5	0.3	0.2	5.9	8.6	7.7	1.9	6.5	8.4	7.7	9.3	17	7.3	3.4	11	7.4	11	13	17	54	13	42	8.8	-	240	7.6	-
16	16025	2014	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん、本みりん	55.0	0.4	0.2	12	22	10	3.1	0	3.1	14	13	27	11	1.6	18	7.6	20	18	30	61	15	15	16	-	290	9.0	-
16	16035	2024	<茶類>(緑茶類)抹茶	2.8	16.3	12.4	610	1100	950	300	210	510	730	490	1200	610	260	770	380	1000	760	1500	2600	740	660	650	-	14000	220	-

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	剰余アンモニア
			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/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL	mg/100 mL
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア	1.8	8.3	5.9	270	470	270	110	160	270	370	270	640	310	110	420	150	480	330	780	1300	340	370	380	-	6900	150	-
16	16051	2041	<その他>昆布茶	0.7	2.6	3.7	4.8	8.0	5.7	1.9	3.9	5.8	5.5	3.3	8.8	6.0	1.4	6.9	1.8	5.0	9.9	33	4100	9.1	6.3	5.3	-	4300	4.8	-
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	73.2	1.2	0.8	22	29	34	3.0	5.0	8.0	26	8.9	35	23	0.3	31	14	33	44	100	440	34	39	28	-	920	27	-
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	70.6	0.9	0.6	19	28	26	4.0	6.5	11	23	11	34	22	1.8	27	15	26	38	120	220	25	29	25	-	660	30	-
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	67.8	1.5	1.2	33	44	51	6.5	6.6	13	39	13	52	37	1.7	46	24	45	57	140	720	44	55	43	-	1400	39	-
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	79.7	9.4	7.3	450	670	510	85	100	190	410	110	520	370	21	490	200	290	510	950	1900	380	610	450	-	8500	280	-
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	80.4	7.0	6.0	360	530	400	100	79	180	320	72	400	290	16	390	170	310	340	760	1600	310	480	380	-	6900	220	-
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	80.7	7.3	6.1	320	480	430	88	72	160	270	56	330	290	18	380	160	340	380	800	1900	330	480	380	-	7100	210	-
17	17009	2057	<調味料類>(しょうゆ類)たまりしょうゆ	69.4	14.3	10.9	540	720	790	100	150	250	520	120	650	550	28	680	300	490	700	1600	3300	740	750	690	-	13000	400	-
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	76.9	17.0	11.2	530	690	1300	370	120	490	440	190	630	700	100	860	360	590	1000	1500	2300	880	590	540	-	13000	460	2.6
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしり	75.3	15.7	10.1	470	550	1200	270	120	390	510	87	590	730	47	740	320	380	800	1600	1800	770	700	700	-	12000	330	-
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しょっつる	83.5	7.4	5.1	240	360	570	170	42	210	210	53	260	290	15	330	110	310	450	680	1000	540	320	310	-	6000	160	-
17	17107	2101	<調味料類>(調味ソース類)ナンプラー	79.9	11.1	7.6	340	450	940	230	66	290	320	74	400	490	70	550	330	200	690	1000	1600	640	430	410	-	8900	300	-
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	76.6	2.4	2.1	82	120	91	20	18	38	77	18	95	66	0.8	92	44	75	84	180	1200	81	120	86	-	2500	55	-
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん酢しょうゆ、市販品	86.1	4.1	3.5	150	220	160	38	30	68	140	33	170	120	3.6	160	80	160	210	290	1700	160	220	160	-	4000	97	-
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	75.9	1.9	1.4	29	45	44	7.8	15	23	46	24	70	41	8.3	32	26	35	65	290	760	35	27	40	-	1600	69	-
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	15.8	1.3	1.2	56	94	80	29	24	53	53	46	99	54	12	68	30	72	59	110	460	37	47	83	-	1400	20	-
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	18.7	2.4	2.0	110	180	160	54	41	94	94	93	190	110	25	130	57	150	110	210	530	69	89	170	-	2400	40	-
17	17044	2125	<調味料類>(みそ類)米みそ、甘みそ	49.0	11.2	9.8	530	940	580	160	140	310	620	440	1100	450	140	610	330	820	560	1300	2100	510	610	600	-	11000	250	-
17	17045	2126	<調味料類>(みそ類)米みそ、淡色辛みそ	52.2	14.4	12.4	720	1200	850	150	230	380	780	540	1300	580	160	790	410	1000	670	1700	2500	630	820	710	-	14000	320	-
17	17046	2127	<調味料類>(みそ類)米みそ、赤色辛みそ	52.6	15.1	12.7	760	1200	800	190	250	440	800	570	1400	600	130	840	400	930	710	1800	2600	660	830	740	-	15000	330	-
17	17047	2128	<調味料類>(みそ類)麦みそ	50.6	11.2	9.1	500	830	460	110	230	340	530	370	910	410	95	560	270	590	480	1100	2400	430	760	480	-	11000	290	-
17	17048	2129	<調味料類>(みそ類)豆みそ	51.6	19.8	16.6	930	1500	950	270	200	470	960	710	1700	770	150	1000	560	990	910	2200	4300	860	1000	960	-	19000	400	-
17	17119	2130	<調味料類>(みそ類)減塩みそ	55.4	12.4	10.0	540	900	670	160	150	310	590	420	1000	460	110	610	310	750	540	1300	2400	530	600	570	-	12000	250	-
17	17138		<調味料類>(その他)料理酒	83.7	0.2	0.2	5.3	10	6.3	1.3	2.8	4.1	5.7	3.9	9.6	6.6	0.5	9.0	4.5	9.7	16	16	57	8.4	17	9.2	-	190	6.7	-

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

100 mL成分表(脂肪酸成分表編)

Table with columns for food category, food number, index number, food name, water, fat, and various fatty acids (TAGs). Includes rows for wheat flour, rice, soybeans, and various oils.

5 mL成分表(炭水化物成分表編(利用可能炭水化物及び糖アルコール))

文字列として入力したデータがありますので、計算等に使用される場合はご注意ください。

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/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	
01	01015	15	こむぎ[小麦粉]薄力粉、1等	0.4	2.2	2.0	0	0	-	0	0	(0)	(0)	2.0	-	-	
01	01016	16	こむぎ[小麦粉]薄力粉、2等	0.4	2.1	1.9	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	1.9	-	-	
01	01018	17	こむぎ[小麦粉]中力粉、1等	0.4	2.1	1.9	0	0	-	0	0	(0)	(0)	1.9	-	-	
01	01019	18	こむぎ[小麦粉]中力粉、2等	0.4	2.0	1.8	0	0	-	0	0	(0)	(0)	1.8	-	-	
01	01020	19	こむぎ[小麦粉]強力粉、1等	0.4	2.0	1.8	0	0	0	0	0	(0)	(0)	1.8	-	-	
01	01021	20	こむぎ[小麦粉]強力粉、2等	0.4	1.9	1.7	0	0	-	0	0	(0)	(0)	1.7	-	-	
01	01146	22	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、お好み焼き用	0.3	2.0	1.7	0	0	0	0.1	Tr	0	-	1.9	-	-	
01	01147	24	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、から揚げ用	0.2	1.9	1.6	Tr	0	0	0.1	0.1	Tr	-	1.7	-	-	
01	01025	25	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、天ぷら用	0.3	2.1	1.9	0	-	-	0	0	-	-	1.9	-	-	
01	01080	82	こめ[水稲穀粒]玄米	0.6	3.3	2.9	0	0	0	Tr	0	0	(0)	3.0	-	-	
01	01081	83	こめ[水稲穀粒]半つき米	0.6	3.4	3.1	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	3.1	-	-	
01	01082	84	こめ[水稲穀粒]七分つき米	0.6	3.5	3.1	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	3.2	-	-	
01	01083	85	こめ[水稲穀粒]精白米、うるち米	0.6	3.5	3.1	0	0	0	0	0	(0)	(0)	3.1	-	-	
01	01151	86	こめ[水稲穀粒]精白米、もち米	0.6	3.2	2.9	0	-	-	Tr	0	(0)	(0)	2.9	0	-	
01	01152	87	こめ[水稲穀粒]精白米、インディカ米	0.6	3.3	3.0	0	0	0	0	0	-	-	3.0	-	-	
01	01084	88	こめ[水稲穀粒]はいが精米	0.6	3.3	3.0	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	3.0	-	-	
01	01153	89	こめ[水稲穀粒]発芽玄米	0.6	3.2	2.9	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	2.9	-	-	
01	01114	122	こめ[うるち米製品]上新粉	0.5	2.7	2.5	0	-	-	0	0	(0)	(0)	2.5	-	-	
01	01158	124	こめ[うるち米製品]米粉	0.3	2.4	2.2	0	0	-	0	0	(0)	(0)	2.2	-	-	
03	03003	226	(砂糖類)車糖、上白糖	Tr	3.4	(0)	Tr	Tr	-	3.2	0	0	(0)	3.2	-	-	
03	03004	227	(砂糖類)車糖、三温糖	Tr	3.3	(0)	Tr	Tr	-	3.1	0	(0)	(0)	3.1	-	-	
03	03024	239	(でん粉糖類)水あめ、酵素糖化	1.1	6.4	0.1	0.2	0	-	0	2.7	(0)	(0)	6.0	-	-	80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン:3.0 g
03	03025	240	(でん粉糖類)水あめ、酸糖化	1.1	6.4	0.1	1.3	Tr	-	0	0.9	(0)	(0)	6.0	-	-	80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン:3.7 g
03	03022	249	(その他)はちみつ	1.2	5.3	0	2.3	2.8	-	Tr	0.1	(0)	(0)	5.3	-	-	イソマルトース:Tr
04	04001	251	あずき、全粒、乾	0.6	1.9	1.7	0	0	0	Tr	0	0	(0)	1.7	-	-	
04	04003	253	あずき、ゆで小豆缶詰	2.8	3.0	0.7	Tr	Tr	-	2.1	0	-	-	2.8	-	-	
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	0.6	1.6	1.4	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	1.5	-	-	

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	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	
Tagames				WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL
単位				g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL
04	04012	262	えんどう、全粒、青えんどう、乾	0.5	1.6	1.4	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	1.4	-	-
04	04023	276	だいず、[全粒・全粒製品]全粒、国産、黄大豆、乾	0.4	0.2	Tr	0	0	0	0.2	0	0	(0)	0.2	-	0
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	0.4	0.3	Tr	0	0	-	0.2	0	(0)	(0)	0.3	-	-
04	04025	279	だいず[全粒・全粒製品]全粒、米国産、黄大豆、乾	0.4	0.2	Tr	0	0	-	0.2	0	(0)	(0)	0.2	-	-
04	04026	280	だいず[全粒・全粒製品]全粒、中国産、黄大豆、乾	0.4	0.2	Tr	0	0	-	0.2	0	(0)	(0)	0.2	-	-
04	04027	281	だいず[全粒・全粒製品]全粒、ブラジル産、黄大豆、乾	0.3	0.2	Tr	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	0.2	-	-
04	04029	287	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、黄大豆	0.1	0.1	Tr	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	0.1	-	-
04	04082	288	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、青大豆	0.1	0.1	Tr	0	0	0	0.1	0	(0)	(0)	0.1	-	-
04	04030	289	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、黄大豆	Tr	0.1	Tr	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	0.1	-	-
04	04096		だいず[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、青大豆	0.1	0.1	0	(0)	0	-	0.1	(0)	(0)	(0)	0.1	-	-
04	04073	342	レンズまめ、全粒、乾	0.5	1.8	1.6	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	1.6	-	-
05	05018	363	ごま、いり	0.1	Tr	0	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	Tr	-	-
07	07030	789	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、ストレートジュース	4.6	0.5	0	0.1	0.1	-	0.2	0	0	-	0.5	-	-
07	07031	790	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、濃縮還元ジュース	4.6	0.4	0	0.1	0.1	-	0.2	0	(0)	-	0.4	-	-
07	07042	798	(かんきつ類)オレンジ、パレンシア、果実飲料、ストレートジュース	4.5	0.5	(0)	0.1	0.1	(0)	0.2	(0)	(0)	-	0.5	-	-
07	07149	919	りんご、果実飲料、ストレートジュース	4.5	0.6	0	0.1	0.3	-	0.1	0	(0)	-	0.5	Tr	-
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ジャージー種	4.4	0.2	-	-	-	-	-	-	0.2	-	0.2	-	-
13	13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ホルスタイン種	4.5	0.2	(0)	0	0	0	0	0	0.2	-	0.2	-	-
13	13003	1762	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	4.5	0.2	(0)	0	0	0	(0)	0	0.2	-	0.2	-	-
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)脱脂乳	4.7	0.2	(0)	0	0	0	0	0	0.2	-	0.2	-	-
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、濃厚	4.5	0.3	(0)	0	0	0	0	0	0.2	-	0.2	-	-
13	13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、低脂肪	4.6	0.3	(0)	0	0	0	0	0	0.3	-	0.3	-	-
13	13007	1766	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳飲料、コーヒー	4.6	0.4	0	Tr	0.1	0	0.2	0	0.1	-	0.4	-	-
13	13010	1769	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)脱脂粉乳	0.1	1.1	(0)	0	0	0	0	0	1.1	-	1.1	-	-
13	13011	1770	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)乳児用調製粉乳	0.1	1.2	(0)	0	0	0	0	0	1.1	-	1.2	-	-
13	13013	1772	<牛乳及び乳製品>(練乳類)加糖練乳	1.7	3.6	-	-	-	-	2.8	-	0.6	-	3.4	-	-
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	2.6	0.1	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	2.5	0.2	0	-	-	-	-	-	0.1	-	0.1	-	-
13	13027	1788	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト、ドリンクタイプ、加糖	4.5	0.6	0	0.1	Tr	Tr	0.2	0	0.2	-	0.5	-	-
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	4.4	0.8	-	0.3	0.3	0	0.2	0	0.1	-	0.8	-	-
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	4.7	0.5	0	0.1	0.2	0	0.1	0	Tr	0	0.5	0	0
16	16001	1990	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒、普通酒	4.1	0.1	-	0.1	0	-	0	0	(0)	-	0.1	-	-
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	4.7	0	(0)	0	0	(0)	0	0	(0)	-	0	-	-
16	16009	1998	<アルコール飲料類>(醸造酒類)発泡酒	4.6	0	-	0	0	-	0	0	-	-	0	-	-

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	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	
Tag names				WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL
単位				g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL
16	16059		<アルコール飲料類>(混成酒類)缶チューハイ、レモン風味	4.6	0.1	-	Tr	Tr	-	Tr	0	-	-	0.1	-	-
16	16025	2014	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん、本みりん	2.7	1.6	-	1.4	0	-	0	0.2	(0)	-	1.6	-	-
16	16035	2024	<茶類>(緑茶類)抹茶	0.1	Tr	-	0	0	-	Tr	0	(0)	-	Tr	-	-
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア	0.1	0.2	0.2	0	0	-	0	0	0	-	0.2	-	-
16	16051	2041	<その他>昆布茶	Tr	0.9	Tr	0	0	-	0.8	-	(0)	-	0.8	-	0.1
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	3.7	1.4	0	0.6	0.5	-	0.3	Tr	-	-	1.4	0	-
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	3.5	1.6	0.1	0.6	0.6	-	0.3	0	-	-	1.5	0	-
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	3.4	1.7	0.1	0.7	0.5	-	0.3	Tr	-	-	1.7	0	-
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	4.0	0.1	0	0.1	0	Tr	0	0	0	-	0.1	-	-
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	4.0	0.2	0	0.1	Tr	Tr	Tr	0	0	-	0.2	-	-
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	4.0	0.1	0	0.1	Tr	Tr	Tr	0	0	-	0.1	-	-
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	3.8	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	-
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしる(いしり)	3.8	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	-
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しょっつる	4.2	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	-
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	3.8	1.1	0	0.4	0.6	0	Tr	-	-	-	1.1	-	-
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん酢しょうゆ、市販品	4.3	0.4	-	0.1	0.1	0	0.1	-	-	-	0.4	-	-
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	3.8	1.3	0	0.7	0.5	(0)	0.1	Tr	(0)	-	1.3	-	-
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	0.8	0.1	0	Tr	0	-	0	Tr	-	-	0.1	-	-
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	0.9	Tr	0	Tr	0	-	0	-	-	-	Tr	-	-
17	17045	2126	<調味料類>(みそ類)米みそ、淡色辛みそ	2.6	0.7	Tr	0.5	Tr	Tr	0	0	0	-	0.7	-	イソマルトース:0.1 g
17	17119	2130	<調味料類>(みそ類)減塩みそ	2.8	0.7	0.1	0.5	Tr	Tr	0	0	0	0	0.7	0	0
17	17054	2144	<調味料類>(その他)みりん風調味料	2.8	2.5	0.1	1.6	0.1	-	0	0.8	0	-	2.5	0	-
17	17138		<調味料類>(その他)料理酒	4.2	0.2	0	0.1	Tr	0	0	Tr	0	0	0.2	0	0

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

15 mL成分表(炭水化物成分表編(利用可能炭水化物及び糖アルコール))

文字列として入力したデータがありますので、計算等に使用される場合はご注意ください。

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/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	
01	01015	15	こむぎ[小麦粉]薄力粉、1等	1.2	6.6	6.0	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	6.0	-	-	
01	01016	16	こむぎ[小麦粉]薄力粉、2等	1.2	6.4	5.8	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	5.8	-	-	
01	01018	17	こむぎ[小麦粉]中力粉、1等	1.2	6.3	5.7	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	5.7	-	-	
01	01019	18	こむぎ[小麦粉]中力粉、2等	1.2	6.0	5.5	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	5.5	-	-	
01	01020	19	こむぎ[小麦粉]強力粉、1等	1.2	6.1	5.5	0	0	0	0	Tr	0	(0)	5.5	-	-	
01	01021	20	こむぎ[小麦粉]強力粉、2等	1.2	5.8	5.2	0	0	-	Tr	Tr	(0)	(0)	5.2	-	-	
01	01146	22	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、お好み焼き用	0.8	6.1	5.2	Tr	0	0	0.3	Tr	0	-	5.6	-	-	
01	01147	24	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、から揚げ用	0.7	5.7	4.7	0.1	0	0	0.2	0.2	Tr	-	5.2	-	-	
01	01025	25	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、天ぷら用	1.0	6.4	5.7	0	-	-	Tr	Tr	-	-	5.8	-	-	
01	01080	82	こめ[水稻穀粒]玄米	1.9	9.8	8.8	0	0	0	0.1	0	0	(0)	8.9	-	-	
01	01081	83	こめ[水稻穀粒]半つき米	1.9	10.2	9.2	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	9.3	-	-	
01	01082	84	こめ[水稻穀粒]七分つき米	1.9	10.4	9.4	0	0	-	Tr	0	(0)	(0)	9.5	-	-	
01	01083	85	こめ[水稻穀粒]精白米、うるち米	1.9	10.4	9.4	0	0	0	Tr	0	0	(0)	9.4	-	-	
01	01151	86	こめ[水稻穀粒]精白米、もち米	1.9	9.7	8.8	0	-	-	Tr	0	(0)	(0)	8.8	0	-	
01	01152	87	こめ[水稻穀粒]精白米、インディカ米	1.7	10.0	9.1	0	0	0	0	0	-	-	9.1	-	-	
01	01084	88	こめ[水稻穀粒]はいが精米	1.9	9.9	8.9	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	9.0	-	-	
01	01153	89	こめ[水稻穀粒]発芽玄米	1.9	9.5	8.6	Tr	0	-	Tr	0	(0)	(0)	8.7	-	-	
01	01114	122	こめ[うるち米製品]上新粉	1.4	8.1	7.4	0	-	-	Tr	0	(0)	(0)	7.4	-	-	
01	01158	124	こめ[うるち米製品]米粉	1.0	7.2	6.6	0	0	-	0	0	(0)	(0)	6.6	-	-	
03	03003	226	(砂糖類)車糖、上白糖	0.1	10.2	(0)	0.1	0.1	-	9.5	0	0	(0)	9.7	-	-	
03	03004	227	(砂糖類)車糖、三温糖	0.1	9.8	(0)	0.1	0.1	-	9.2	0	(0)	(0)	9.3	-	-	
03	03024	239	(でん粉糖類)水あめ、酵素糖化	3.2	19.2	0.3	0.5	Tr	-	0	8.1	(0)	(0)	17.9	-	-	80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン:8.9 g
03	03025	240	(でん粉糖類)水あめ、酸糖化	3.2	19.1	0.2	3.8	0.1	-	0	2.7	(0)	(0)	17.9	-	-	80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン:11.0 g
03	03022	249	(その他)はちみつ	3.7	15.8	0	7.0	8.3	-	0.1	0.3	(0)	(0)	15.8	-	-	イソマルトース:0.1 g
04	04001	251	あずき、全粒、乾	1.8	5.7	5.1	0	0	0	0.1	0	0	(0)	5.2	-	-	
04	04003	253	あずき、ゆで小豆缶詰	8.4	8.9	2.0	Tr	Tr	-	6.3	0	-	-	8.4	-	-	
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	1.8	4.8	4.1	0	0	-	0.3	0	(0)	(0)	4.4	-	-	

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	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	
			Tagames	WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL
			単位	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL
04	04012	262	えんどう、全粒、青えんどう、乾	1.5	4.7	4.1	0	0	-	0.2	0	(0)	(0)	4.3	-	-
04	04023	276	だいず、[全粒・全粒製品]全粒、国産、黄大豆、乾	1.2	0.7	0.1	0	0	0	0.6	0	0	(0)	0.6	-	0
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	1.2	0.8	0.1	0	0	-	0.7	0	(0)	(0)	0.8	-	-
04	04025	279	だいず[全粒・全粒製品]全粒、米国産、黄大豆、乾	1.1	0.7	0.1	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.6	-	-
04	04026	280	だいず[全粒・全粒製品]全粒、中国産、黄大豆、乾	1.2	0.7	0.1	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.7	-	-
04	04027	281	だいず[全粒・全粒製品]全粒、ブラジル産、黄大豆、乾	0.8	0.5	Tr	0	0	-	0.4	0	(0)	(0)	0.5	-	-
04	04029	287	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、黄大豆	0.2	0.4	Tr	0	0	-	0.3	0	(0)	(0)	0.3	-	-
04	04082	288	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、青大豆	0.3	0.4	Tr	0	0	0	0.4	0	(0)	(0)	0.4	-	-
04	04030	289	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、黄大豆	0.1	0.4	Tr	0	0	-	0.3	0	(0)	(0)	0.3	-	-
04	04096		だいず[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、青大豆	0.3	0.3	Tr	(0)	0	-	0.3	(0)	(0)	(0)	0.3	-	-
04	04073	342	レンズまめ、全粒、乾	1.4	5.4	4.8	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	4.9	-	-
05	05018	363	ごま、いり	0.2	0.1	Tr	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	0.1	-	-
07	07030	789	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、ストレートジュース	13.7	1.4	0	0.4	0.4	-	0.6	0	0	-	1.4	-	-
07	07031	790	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、濃縮還元ジュース	13.8	1.3	0	0.4	0.4	-	0.5	0	(0)	-	1.3	-	-
07	07042	798	(かんきつ類)オレンジ、パレンシア、果実飲料、ストレートジュース	13.5	1.4	(0)	0.4	0.4	(0)	0.5	(0)	(0)	-	1.4	-	-
07	07149	919	りんご、果実飲料、ストレートジュース	13.5	1.7	0	0.4	1.0	-	0.2	0	(0)	-	1.6	0.1	-
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ジャージー種	13.2	0.7	-	-	-	-	-	0.7	-	-	0.7	-	-
13	13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ホルスタイン種	13.6	0.7	(0)	0	0	0	0	0	0.7	-	0.7	-	-
13	13003	1762	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	13.5	0.7	(0)	0	0	(0)	0	0.7	-	-	0.7	-	-
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)脱脂乳	14.1	0.7	(0)	0	0	0	0	0.7	-	-	0.7	-	-
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、濃厚	13.5	0.8	(0)	0	0	0	0	0.7	-	-	0.7	-	-
13	13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、低脂肪	13.8	0.8	(0)	0	0	0	0	0.8	-	-	0.8	-	-
13	13007	1766	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳飲料、コーヒー	13.9	1.3	Tr	0.1	0.2	0	0.5	0	0.4	-	1.2	-	-
13	13010	1769	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)脱脂粉乳	0.3	3.4	(0)	0	0	0	0	0	3.2	-	3.2	-	-
13	13011	1770	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)乳児用調製粉乳	0.2	3.6	(0)	Tr	0	Tr	0	0	3.4	-	3.5	-	-
13	13013	1772	<牛乳及び乳製品>(練乳類)加糖練乳	5.0	10.8	-	-	-	-	8.5	-	1.8	-	10.3	-	-
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	7.8	0.4	Tr	-	-	-	-	0.4	-	-	0.4	-	-
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	7.4	0.5	Tr	-	-	-	-	0.4	-	-	0.4	-	-
13	13027	1788	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト、ドリンクタイプ、加糖	13.6	1.7	Tr	0.2	0.1	0.1	0.7	0	0.6	-	1.6	-	-
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	13.3	2.5	-	0.8	0.8	0	0.6	0	0.2	-	2.4	-	-
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	14.0	1.5	Tr	0.4	0.7	0	0.3	0	0.1	0	1.4	Tr	Tr
16	16001	1990	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒、普通酒	12.3	0.4	-	0.4	0	-	0	0	(0)	-	0.4	-	-
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	14.0	0	(0)	0	0	(0)	0	0	(0)	-	0	-	-
16	16009	1998	<アルコール飲料類>(醸造酒類)発泡酒	13.9	0	-	0	0	-	0	0	-	-	0	-	-

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	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	
Tag names				WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL
単位				g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL
16	16059		<アルコール飲料類>(混成酒類)缶チューハイ、レモン風味	13.7	0.3	-	0.1	0.1	-	0.1	Tr	-	-	0.3	-	-
16	16025	2014	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん、本みりん	8.2	4.7	-	4.2	0	-	0	0.5	(0)	-	4.7	-	-
16	16035	2024	<茶類>(緑茶類)抹茶	0.4	0.1	-	0	0	-	0.1	0	(0)	-	0.1	-	-
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア	0.3	0.7	0.6	0	0	-	Tr	0	0	-	0.7	-	-
16	16051	2041	<その他>昆布茶	0.1	2.7	0.1	0	0	-	2.5	-	(0)	-	2.5	-	0.2
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	11.0	4.3	Tr	1.9	1.5	-	0.8	Tr	-	-	4.3	0	-
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	10.6	4.7	0.2	1.9	1.7	-	0.8	Tr	-	-	4.6	0	-
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	10.2	5.2	0.3	2.2	1.5	-	1.0	0.1	-	-	5.1	0	-
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	12.0	0.3	0	0.2	0	0.1	Tr	0	0	-	0.3	-	-
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	12.1	0.5	Tr	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	-	0.5	-	-
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	12.1	0.4	Tr	0.2	0.1	Tr	Tr	0	0	-	0.4	-	-
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	-
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしる(いしり)	11.3	Tr	0	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0	-
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しょっつる	12.5	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	-
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	11.5	3.3	Tr	1.3	1.9	Tr	0.1	-	-	-	3.3	-	-
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん酢しょうゆ、市販品	12.9	1.2	-	0.4	0.4	Tr	0.3	-	-	-	1.2	-	-
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	11.4	3.9	Tr	2.1	1.5	(0)	0.2	0.1	(0)	-	3.9	-	-
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	2.4	0.3	Tr	0.1	0	-	Tr	0.1	-	-	0.3	-	-
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	2.8	0.1	Tr	0.1	0	-	0	-	-	-	0.1	-	-
17	17045	2126	<調味料類>(みそ類)米みそ、淡色辛みそ	7.8	2.1	0.1	1.6	0.1	Tr	0	Tr	0	-	2.0	-	-イソマルトース:0.2 g
17	17119	2130	<調味料類>(みそ類)減塩みそ	8.3	2.1	0.2	1.6	0.1	Tr	0	Tr	0	0	2.0	0	0
17	17054	2144	<調味料類>(その他)みりん風調味料	8.3	7.6	0.3	4.7	0.2	-	0	2.4	0	-	7.5	0	-
17	17138		<調味料類>(その他)料理酒	12.6	0.5	Tr	0.3	0.1	0	0	0.1	0	0	0.5	0	0

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

100 mL成分表(炭水化物成分表編(有機酸))

文字列として入力したデータがありますので、計算等に使用される場合はご注意ください。

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	STARCLH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL	
単位				g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	
01	01015	15	こむぎ[小麦粉]薄力粉、1等	7.7	44.2	40.0	Tr	Tr	-	0.1	Tr	(0)	(0)	40.2	-	-	
01	01016	16	こむぎ[小麦粉]薄力粉、2等	7.7	42.8	38.6	Tr	Tr	-	0.2	Tr	(0)	(0)	38.9	-	-	
01	01018	17	こむぎ[小麦粉]中力粉、1等	7.7	42.0	38.0	Tr	Tr	-	0.1	0.1	(0)	(0)	38.2	-	-	
01	01019	18	こむぎ[小麦粉]中力粉、2等	7.7	40.2	36.3	Tr	Tr	-	0.2	0.1	(0)	(0)	36.6	-	-	
01	01020	19	こむぎ[小麦粉]強力粉、1等	8.0	40.4	36.6	0	0	0	Tr	0.1	0	(0)	36.7	-	-	
01	01021	20	こむぎ[小麦粉]強力粉、2等	8.0	38.5	34.8	Tr	Tr	-	0.1	0.1	(0)	(0)	35.0	-	-	
01	01146	22	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、お好み焼き用	5.4	40.8	35.0	0.2	0	0	1.7	0.3	0	-	37.2	-	-	
01	01147	24	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、から揚げ用	4.5	38.2	31.6	0.5	Tr	0	1.2	1.3	0.2	-	34.9	-	-	
01	01025	25	こむぎ[小麦粉]プレミックス粉、天ぷら用	6.8	42.4	38.3	Tr	-	-	0.2	0.1	-	-	38.6	-	-	
01	01080	82	こめ[水稻穀粒]玄米	12.4	65.3	58.7	Tr	0	0	0.7	0	0	(0)	59.4	-	-	
01	01081	83	こめ[水稻穀粒]半つき米	12.4	67.9	61.3	Tr	Tr	-	0.4	0	(0)	(0)	61.7	-	-	
01	01082	84	こめ[水稻穀粒]七分つき米	12.4	69.4	62.8	Tr	Tr	-	0.3	0	(0)	(0)	63.1	-	-	
01	01083	85	こめ[水稻穀粒]精白米、うるち米	12.4	69.3	62.9	0	0	0	0.1	0	0	(0)	63.0	-	-	
01	01151	86	こめ[水稻穀粒]精白米、もち米	12.4	64.7	58.6	0	-	-	0.2	0	(0)	(0)	58.8	0	-	
01	01152	87	こめ[水稻穀粒]精白米、インディカ米	11.4	66.9	60.8	0	0	0	Tr	0	-	-	60.8	-	-	
01	01084	88	こめ[水稻穀粒]はいが精米	12.4	66.1	59.6	Tr	0	-	0.5	0	(0)	(0)	60.2	-	-	
01	01153	89	こめ[水稻穀粒]発芽玄米	12.4	63.5	57.3	0.1	Tr	-	0.3	0	(0)	(0)	57.7	-	-	
01	01114	122	こめ[うるち米製品]上新粉	9.1	54.3	49.2	Tr	-	-	0.1	0	(0)	(0)	49.3	-	-	
01	01158	124	こめ[うるち米製品]米粉	6.6	48.3	43.9	0	0	-	0	0	(0)	(0)	43.9	-	-	
03	03003	226	(砂糖類)車糖、上白糖	0.5	67.7	(0)	0.5	0.5	-	63.6	0	0	(0)	64.5	-	-	
03	03004	227	(砂糖類)車糖、三温糖	0.6	65.4	(0)	0.5	0.5	-	61.3	0	(0)	(0)	62.3	-	-	
03	03024	239	(でん粉糖類)水あめ、酵素糖化	21.0	127.8	2.3	3.4	0.1	-	0	53.9	(0)	(0)	119.0	-	-	80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン:59.3 g
03	03025	240	(でん粉糖類)水あめ、酸糖化	21.0	127.4	1.6	25.5	0.4	-	0	18.0	(0)	(0)	119.0	-	-	80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン:73.4 g
03	03022	249	(その他)はちみつ	24.7	105.4	0	46.5	55.6	-	0.4	2.1	(0)	(0)	105.3	-	-	イソマルトース:0.7 g
04	04001	251	あずき、全粒、乾	11.7	38.3	34.3	0	0	Tr	0.5	0	0	(0)	34.8	-	-	
04	04003	253	あずき、ゆで小豆缶詰	56.2	59.2	13.3	0.3	0.3	-	41.9	0	-	-	55.8	-	-	
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	11.8	32.2	27.6	0	0	-	1.8	0	(0)	(0)	29.4	-	-	

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	
			Tagames	WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL	
			単位	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	
04	04012	262	えんどう、全粒、青えんどう、乾	9.9	31.5	27.3	0	0	-	1.4	0	(0)	(0)	28.7	-	-	
04	04023	276	だいず、[全粒・全粒製品]全粒、国産、黄大豆、乾	8.0	4.5	0.4	0	0	Tr	3.8	0	0	(0)	4.3	-	0	
04	04077	277	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	8.2	5.5	0.6	0	Tr	-	4.6	0	(0)	(0)	5.2	-	-	
04	04025	279	だいず[全粒・全粒製品]全粒、米国産、黄大豆、乾	7.5	4.5	0.4	0	0	-	3.9	0	(0)	(0)	4.3	-	-	
04	04026	280	だいず[全粒・全粒製品]全粒、中国産、黄大豆、乾	8.1	5.0	0.5	0	0	-	4.2	0	(0)	(0)	4.7	-	-	
04	04027	281	だいず[全粒・全粒製品]全粒、ブラジル産、黄大豆、乾	5.3	3.4	0.2	Tr	Tr	-	2.9	0	(0)	(0)	3.2	-	-	
04	04029	287	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、黄大豆	1.4	2.4	0.2	0	0	-	2.1	0	(0)	(0)	2.3	-	-	
04	04082	288	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、全粒大豆、青大豆	2.0	3.0	0.3	0	0	0	2.5	0	(0)	(0)	2.8	-	-	
04	04030	289	だいず[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、黄大豆	0.9	2.3	0.2	0	0	-	2.0	0	(0)	(0)	2.2	-	-	
04	04096		だいず[全粒・全粒製品]きな粉、脱皮大豆、青大豆	1.8	2.3	0.2	(0)	0	-	2.0	(0)	(0)	(0)	2.2	-	-	
04	04073	342	レンズまめ、全粒、乾	9.6	36.0	31.9	Tr	0	-	0.8	Tr	(0)	(0)	32.8	-	-	
05	05018	363	ごま、いり	1.0	0.5	0.1	0	0	-	0.4	0	(0)	(0)	0.5	-	-	
07	07030	789	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、ストレートジュース	91.0	9.5	Tr	2.6	2.9	-	3.8	0	0	-	9.3	-	-	
07	07031	790	(かんきつ類)うんしゅうみかん、果実飲料、濃縮還元ジュース	92.0	8.7	0	2.4	2.7	-	3.5	0	(0)	-	8.5	-	-	
07	07042	798	(かんきつ類)オレンジ、パレンシア、果実飲料、ストレートジュース	90.3	9.2	(0)	2.7	3.0	(0)	3.4	(0)	(0)	-	9.0	-	-	
07	07149	919	りんご、果実飲料、ストレートジュース	90.2	11.1	0	2.9	6.6	-	1.5	0	(0)	-	11.0	0.5	-	
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ジャージー種	88.2	4.8	-	-	-	-	-	-	4.6	-	4.6	-	-	
13	13002	1761	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)生乳、ホルスタイン種	90.5	4.8	(0)	0	0	0	0	0	4.6	-	4.6	-	-	
13	13003	1762	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	90.2	4.8	(0)	0	0	0	(0)	0	4.6	-	4.6	-	-	
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)脱脂乳	94.2	5.0	(0)	0	0	0	0	0	4.8	-	4.8	-	-	
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、濃厚	89.7	5.2	(0)	0	0	0	0	0	5.0	-	5.0	-	-	
13	13005	1764	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)加工乳、低脂肪	92.1	5.3	(0)	0	0	0	0	0	5.1	-	5.1	-	-	
13	13007	1766	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳飲料、コーヒー	92.8	8.4	0.1	0.9	1.1	0	3.3	0	2.6	-	8.1	-	-	
13	13010	1769	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)脱脂粉乳	1.7	22.7	(0)	Tr	0	Tr	0	Tr	21.5	-	21.6	-	-	
13	13011	1770	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)乳児用調製粉乳	1.2	24.2	(0)	0.1	Tr	0.1	Tr	0	22.8	-	23.1	-	-	
13	13013	1772	<牛乳及び乳製品>(練乳類)加糖練乳	33.6	71.8	-	-	-	-	56.6	-	11.7	-	68.3	-	-	
13	13014	1773	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	52.0	2.8	0.2	-	-	-	-	-	2.5	-	2.6	-	-	
13	13016	1775	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	49.3	3.0	0.1	-	-	-	-	-	2.7	-	2.9	-	-	
13	13027	1788	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト、ドリンクタイプ、加糖	90.4	11.3	0.1	1.1	0.8	0.6	4.4	0	3.8	-	10.9	-	-	
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	88.3	16.5	-	5.3	5.1	0	4.2	0	1.6	-	16.3	-	-	
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	93.2	9.7	0.1	2.5	4.7	0	1.8	0	0.4	0	9.6	0.1	0.1	
16	16001	1990	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒、普通酒	82.3	2.5	-	2.5	0	-	0	0	(0)	-	2.5	-	-	
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	93.5	Tr	(0)	0	Tr	(0)	0	0	(0)	-	Tr	-	-	
16	16009	1998	<アルコール飲料類>(醸造酒類)発泡酒	92.8	0	-	0	0	-	0	0	-	-	0	-	-	

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	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	
Tag names				WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL
単位				g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL	g/100 mL
16	16059		<アルコール飲料類>(混成酒類)缶チューハイ、レモン風味	91.5	1.8	-	0.6	0.7	-	0.4	0.1	-	-	1.8	-	-
16	16025	2014	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん、本みりん	55.0	31.3	-	28.1	Tr	-	0	3.0	(0)	-	31.2	-	-
16	16035	2024	<茶類>(緑茶類)抹茶	2.8	0.9	-	0	Tr	-	0.8	0	(0)	-	0.8	-	-
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア	1.8	4.8	4.2	0	0	-	0.2	0	0	-	4.3	-	-
16	16051	2041	<その他>昆布茶	0.7	17.8	0.5	0	0	-	16.4	-	(0)	-	16.9	-	1.2
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	73.2	28.8	0.2	12.4	10.1	-	5.5	0.3	-	-	28.5	0	-
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	70.6	31.2	1.3	12.7	11.0	-	5.6	0.2	-	-	30.8	0	-
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	67.8	34.5	1.9	14.6	10.1	-	7.0	0.4	-	-	34.0	0	-
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	79.7	1.9	0.1	1.2	Tr	0.4	0.2	Tr	Tr	-	1.9	-	-
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	80.4	3.2	0.1	1.7	0.7	0.4	0.3	0	0	-	3.2	-	-
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	80.7	2.8	0.1	1.7	0.4	0.3	0.3	0	0	-	2.8	-	-
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	76.9	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0	-
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしる(いしり)	75.3	0.1	Tr	0.1	0	0	0	0	0	-	0.1	0	-
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しょつる	83.5	0.1	Tr	0	0	0	0	0	0	-	Tr	0	-
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	76.6	22.2	0.1	8.9	12.5	0.1	0.7	-	-	-	22.2	-	-
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん酢しょうゆ、市販品	86.1	7.8	-	2.8	2.6	0.1	2.2	-	-	-	7.7	-	-
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	75.9	26.1	0.2	14.1	9.7	(0)	1.5	0.5	(0)	-	25.9	-	-
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	15.8	2.0	0.2	0.7	0	-	0.2	0.9	-	-	1.9	-	-
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	18.7	0.5	0.1	0.4	0	-	0	-	-	-	0.5	-	-
17	17045	2126	<調味料類>(みそ類)米みそ、淡色辛みそ	52.2	13.7	0.8	10.4	0.8	0.3	Tr	0.1	Tr	-	13.5	-	- イソマルトース:1.0 g
17	17119	2130	<調味料類>(みそ類)減塩みそ	55.4	13.7	1.6	10.8	0.7	0.3	0	0.1	0	0	13.5	0	0
17	17054	2144	<調味料類>(その他)みりん風調味料	55.4	50.7	1.7	31.0	1.2	-	0	15.8	0	-	49.7	0	-
17	17138		<調味料類>(その他)料理酒	83.7	3.6	0.1	1.9	0.8	0	0	0.8	0	0	3.6	0	0

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

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/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	mg/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	g/5 mL	
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	4.4	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	4.7	-	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	4.7	-	-	0	0	0	0	-	0	0	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0	
16	16059		<アルコール飲料類>(混成酒類)缶チューハイ、レモン風味	4.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	Tr	-	-	-	0	-	-	-	Tr	
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア	0.1	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	3.7	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	3.5	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	3.4	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	4.0	-	0	-	Tr	-	-	-	0	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	4.0	-	0	-	Tr	-	-	-	0	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	4.0	-	0	-	Tr	-	-	-	0	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	3.8	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	プロピオン酸:0g、ピルビン酸:0g、ピログルタミン酸:Tr
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしり(いしり)	3.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	プロピオン酸:0g、ピルビン酸:0g、ピログルタミン酸:Tr
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しょつづる	4.2	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	プロピオン酸:0g、ピルビン酸:0g、ピログルタミン酸:0g
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	3.8	-	Tr	-	0	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん酢しょうゆ、市販品	4.3	-	Tr	-	0	-	-	-	0	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	3.8	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	0.8	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	0.9	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
17	17054	2144	<調味料類>(その他)みりん風調味料	2.8	-	0	-	0	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0	

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

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/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	mg/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	g/15 mL	
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	13.3	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	14.0	-	-	-	Tr	0	0	-	0	-	0	0	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	14.0	-	-	0	0	0	0	-	0	0	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0	
16	16059		<アルコール飲料類>(混成酒類)缶チューハイ、レモン風味	13.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	Tr	-	-	-	0	-	-	-	Tr	
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア	0.3	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	11.0	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	10.6	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	10.2	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	11.9	-	Tr	-	0.1	-	-	-	0	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	12.1	-	Tr	-	0.1	-	-	-	0	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	12.1	-	Tr	-	0.1	-	-	-	0	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	11.5	0	Tr	0	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	プロピオン酸:0 g、ピルビン酸:0 g、ピログルタミン酸:0.1 g
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしり(いしり)	11.3	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	プロピオン酸:0 g、ピルビン酸:0 g、ピログルタミン酸:0.1 g
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しょつづる	12.5	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	プロピオン酸:0 g、ピルビン酸:0 g、ピログルタミン酸:Tr
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	11.5	-	0.1	-	Tr	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん酢しょうゆ、市販品	12.9	-	0.1	-	Tr	-	-	-	0	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	11.4	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	2.4	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	2.8	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
17	17054	2144	<調味料類>(その他)みりん風調味料	8.3	-	Tr	-	0	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	Tr	

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	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	PCHOUC	CAFFAC	FERAC	CHLRAC	QUINAC	-	OA		
			単位	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL	mg/100mL	mg/100mL	mg/100mL	mg/100mL	g/100mL	g/100mL	g/100mL		
13	13028	1789	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、乳製品	88.3	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)乳酸菌飲料、非乳製品	93.2	-	-	-	0.1	0	0	-	0	-	0	0	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
16	16006	1995	<アルコール飲料類>(醸造酒類)ビール、淡色	93.5	-	-	0	Tr	0	0	-	0	0	0	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
16	16059		<アルコール飲料類>(混成酒類)缶チューハイ、レモン風味	91.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0.3	-	-	-	0	-	-	-	-	0.3	
16	16048	2037	<コーヒー・ココア類>ココア、ピュアココア	1.8	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類)ウスターソース	73.2	-	1.8	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	1.8	
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	70.6	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	1.5	
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類)お好み焼きソース	67.8	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	
17	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	79.3	-	0.2	-	0.7	-	-	-	Tr	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	
17	17008	2056	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	80.4	-	0.1	-	0.4	-	-	-	Tr	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ、減塩	80.7	-	0.2	-	0.5	-	-	-	Tr	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いかなごしょうゆ	76.9	Tr	0.2	0	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	プロピオン酸:0g、ピルビン酸:0g、ピログルタミン酸:0.4g
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、いしり(いしり)	75.3	Tr	Tr	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	プロピオン酸:0g、ピルビン酸:Tr、ピログルタミン酸:0.4g
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油、しょつづる	83.5	0	Tr	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	プロピオン酸:0g、ピルビン酸:0g、ピログルタミン酸:0.2g
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類)冷やし中華のたれ	76.6	-	1.0	-	0.2	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.2	
17	17137		<調味料類>(調味ソース類)ぼん酢しょうゆ、市販品	86.1	-	0.9	-	0.2	-	-	-	Tr	-	-	-	-	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	2.0	
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	75.9	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	1.3	
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、全卵型	15.8	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズ、卵黄型	18.7	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	
17	17054	2144	<調味料類>(その他)みりん風調味料	55.4	-	0.1	-	0	0	-	-	0	-	0	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

付 記 1

○ 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 委員名簿（肩書きは任命当時）

第9期（平成29年2月～）

分科会長	宮浦 千里	東京農工大学副学長
分科会長代理	小長谷 有紀	大学共同利用機関法人人間文化研究機構理事
委員	白波瀬 佐和子	東京大学副学長・同大学院人文社会系研究科文学部社会学研究室教授
臨時委員	石見 佳子	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所シニアアドバイザー
〃	安井 明美	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構食品研究部門アドバイザー
〃	渡邊 智子	千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科教授

○ 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 審議の過程（食品成分表関連）

第40回 資源調査分科会 平成29年3月22日

- ・食品成分委員会の設置について
- ・その他

第41回 資源調査分科会 平成29年11月24日

- ・平成29年度公表（日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2017年）について
- ・平成30年度食品分析について
- ・その他

第42回 資源調査分科会 平成30年11月29日

- ・平成30年度公表（日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2018年）について
- ・平成31年度食品分析について
- ・その他

○ 食品成分委員会（第9期）について

1 目的

日本食品標準成分表は、戦後の国民の栄養改善の見地から、食品に含まれる栄養成分の基礎的データ集として昭和25年に取りまとめられて以降、60余年にわたって改訂・拡充が重ねられてきた。現在、日本食品標準成分表は、一般家庭や各種の給食・調理現場等での栄養管理・指導面はもとより、国民健康・栄養調査や食料需給表策定等の行政面、更に栄養学や医学等の教育・研究面において、幅広く活用されている。

特に近年、食生活の改善を通じた生活習慣病の予防の重要性が一層強まるとともに、単身世帯や共働き世帯の増加に伴い、加工食品や中食・外食ニーズが増大し、こうした現代型食生活に対応した食品成分の情報取得の要請が高まる中、食品成分に関する唯一の公的データである日本食品標準成分表の重要性は、ますます注目されてきているところである。

このような中、資源調査分科会は、食品成分委員会を設置し、日本食品標準成分表の以下の課題について取り組むこととする。

- ①現在の食生活に即した食品の拡大や、国民の健康・栄養上重要な成分の充実を図ること
- ②国内外の動向を踏まえた日本食品標準成分表をめぐる諸課題への対応を図ること

2 調査審議事項

- ・「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」（平成27年）の充実について
- ・「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」（平成27年）アミノ酸成分表編の充実について
- ・「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」（平成27年）脂肪酸成分表編の充実について
- ・「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」（平成27年）炭水化物成分表編の充実について
- ・その他成分表の改訂に関連する事項について

3 調査審議方法

資源調査分科会の下に、臨時委員及び専門委員をもって構成される食品成分委員会を設置する。

食品成分委員会は、2の事項に関して調査審議を行い、資源調査分科会に報告を行うものとする。

○ 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 食品成分委員会 委員名簿

(五十音順、肩書きは任命当時)

臨時委員	◎安井 明美	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構食品研究部門アドバイザー(第6期専門委員、第7,8,9期臨時委員、第6,7,8,9期主査)
〃	○渡邊 智子	千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科教授(第6,7期専門委員、第8,9期臨時委員、第7,8,9期主査代理)
専門委員	東 敬子	独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構野菜茶業研究所野菜病害虫・品質研究領域 野菜品質・機能性研究グループ主任研究員(第6,7,8期)
〃	石見 佳子	独立行政法人国立健康・栄養研究所食品保健機能研究部長(第6,7,8期)
〃	上田 浩史	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構野菜花き研究部門野菜病害虫・機能解析研究領域品質機能ユニット長(第9期)
〃	久保田 紀久枝	東京農業大学総合研究所教授(第6,7,8,9期)
〃	小竹 英一	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構食品研究部門食品分析研究領域成分特性解析ユニット上級研究員(第9期)
〃	小林 美穂	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構畜産研究部門畜産物研究領域上級研究員(第8,9期)
〃	齋藤 洋昭	石川県立大学生物資源環境学部食品科学科教授(第6,7,8,9期)
〃	佐々木 啓介	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構畜産研究部門畜産物研究領域食肉品質ユニット長(第7,8,9期)
〃	佐々木 敏	東京大学大学院医学系研究科教授(第6,7,8,9期)
〃	鈴木 亜夕帆	株式会社レオック安全・衛生管理本部栄養・衛生マネージャー(第9期)
〃	関谷 敦	国立研究開発法人森林研究・整備機構森林総合研究所九州支所チーム長(特用林産担当)(第6,7,8,9期)
〃	高橋 文人	一般財団法人日本食品分析センター多摩研究所栄養科学部ビタミン分析一課課長(第8,9期)
〃	瀧本 秀美	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所栄養疫学・食育研究部長(第8,9期)
〃	竹林 純	国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所食品保健機能研究部食品分析研究室長(第9期)
〃	内藤 成弘	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構食品研究部門食品分析研究領域長(第9期)
〃	長尾 昭彦	独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構食品総合研究所食品素材科学研究領域上席研究員(第6,7,8期)
〃	中村 ゆり	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構果樹茶業研究部門生産・流通研究領域長(第8,9期)
〃	本田 佳子	女子栄養大学大学院医療栄養学研究室教授(第8,9期)
〃	村田 昌一	長崎大学大学院 水産・環境科学総合研究科教授(第6,7,8,9期)
〃	門間 美千子	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構食品研究部

専門委員 安井 健 門加工流通研究領域長（第 8,9 期）
（元）独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構近畿中国
四国農業研究センター上席研究員（第 6,7,8,9 期）

（◎は主査、○は主査代理）

- 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 食品成分委員会 調査審議の過程
第 15 回 食品成分委員会 平成 30 年 3 月 1 日
- ・今後の課題と対応の進捗について
 - ・平成 30 年度スケジュール等について
 - ・その他

- 第 16 回 食品成分委員会 平成 30 年 10 月 31 日
- ・平成 30 年度公表について
 - ・平成 31 年度食品分析について
 - ・その他

（注）上記のほかに、作業部会を計 6 回実施

- 文部科学省 科学技術・学術政策局政策課資源室（事務局）
- | | | | |
|-------|---------|-------|----------|
| 松本 万里 | 資源室長 | 太田 孝弘 | 前 資源室室長 |
| 伊藤 香里 | 資源室室長補佐 | | |
| 宮原 有香 | 資源室専門官 | 中村 俊吾 | 前 資源室専門官 |
| 榎本 洋子 | 資源室専門職 | | |
| 滑川 美朝 | 資源室 | | |

追補 2018 年策定に御協力いただいた関係者については、ここに記載していないが謝意を表する次第である。

○ 成分表の電子版について

本成分表に関する電子ファイルは、文部科学省のウェブサイトで公表する。掲載している各表の項目は以下のとおり。

[電子版で公開する各表等]

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 年

本表

付表 成分毎新旧索引表（本表）（ウェブサイトのみ）

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 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

第 2 表 基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表

第 3 表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表（ウェブサイトのみ）

第 4 表（基準窒素による）たんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表（ウェブサイトのみ）

付表 成分毎新旧索引表（アミノ酸成分表）（1～4 表）（ウェブサイトのみ）

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 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

第 2 表 脂肪酸総量 100 g 当たりの脂肪酸成分表（脂肪酸組成表）

第 3 表 脂質 1 g 当たりの脂肪酸成分表（ウェブサイトのみ）

付表 成分毎新旧参照表（脂肪酸成分表）（1～3 表）（ウェブサイトのみ）

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 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）

別表 1 可食部 100 g 当たりの食物繊維成分表

別表 2 可食部 100 g 当たりの有機酸成分表

付表 1 成分毎新旧参照表（炭水化物成分表）（ウェブサイトのみ）

付表 2 成分毎新旧参照表（有機酸成分表）（ウェブサイトのみ）

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 年 資料

エネルギー換算係数、窒素—たんぱく質換算係数

ナイアシン当量

食品成分表における食品の収載データの由来一覧 追補 2018 収載食品

5 mL 成分表、15 mL 成分表、100 mL 成分表（本表）

5 mL 成分表、15 mL 成分表、100 mL 成分表（アミノ酸成分表 第 1 表）（ウェブサイトのみ）

5 mL 成分表、15 mL 成分表、100 mL 成分表（脂肪酸成分表 第 1 表）（ウェブサイトのみ）

5 mL 成分表、15 mL 成分表、100 mL 成分表（炭水化物成分表）（ウェブサイトのみ）

5 mL 成分表、15 mL 成分表、100 mL 成分表（別表 2 有機酸成分表）第 1 表（ウェブサイ

トのみ)

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）分析マニュアル

- 文部科学省ウェブサイト（日本食品標準成分表・資源に関する取組）
(http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/index.htm)

【文部科学省のウェブサイトの QR コード】



なお、各成分を食品ごとに検索可能なデータベースを以下で公表している。

- 食品成分データベース
(<http://fooddb.mext.go.jp/>)

【食品成分データベースの QR コード】



DRAFT