

2019 年における日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）のデータ更新（報告）

令和元年 12 月
文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会

1 本報告の意図

日本食品標準成分表（以下「成分表」という。）を所管する科学技術・学術審議会資源調査分科会では、2015 年 12 月に報告として取りまとめた「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」（以下「成分表 2015 年版（七訂）」という。）に対して、2016 年以降の各年に検討を終了したデータの追加及び修正を行う「追補」を公表してきた。

本年も、食品成分委員会において、分析値等を新たに取得した 105 食品について、継続的に検討を進めてきたが、本年は、あわせて、2020 年中の報告を目指して成分表の全面改訂の検討を進めているところであり、「追補」としての公表は見送ることとした。

しかしながら、近年、加工食品の栄養成分表示における公的な参照データとして、食品事業者等における成分表の利用が増加している等、新しい食品の成分値の公表が望まれていることから、審議会として決定した成分値の速やかな公表は、意義があるものと考えられる。

このため、本年においては、追補 2018 年の公表以降、これまでに検討を終了した食品の成分値と、それらに係る簡易な説明のみから構成される、「2019 年における日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）のデータ更新」（以下「データ更新 2019 年」という。）を公表することとした。このデータ更新 2019 年では、成分表への食品及び成分値の収載に係る基本原則は、成分表 2015 年版（七訂）及び同追補による部分的な変更に基づいていることを前提として、食品の命名や配列の規則、成分名の定義等、食品や成分値を規定する諸条件に係る詳細な説明は割愛している。

なお、本報告の内容については、「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）データ更新 2019 年」として、文部科学省ホームページに掲載するほか、改訂された成分値については、文部科学省が運営するデータベースである「食品成分データベース」で運用している七訂データセットに反映させ、公式な修正として取り扱うこととする。また、民間事業者、研究者等におけるデータ利用についても従前のとおりの扱いとすることとしており、昨年までの追補と同様、七訂の一部を

追加又は修正した最新の情報源として活用されることを期待するものである。

2 成分表

データ更新 2019 年で更新した食品及び成分値は、次の各成分表に収載した。

- (1) データ更新 2019 年 本表（廃棄率、エネルギー、一般成分、無機質、ビタミン等）
- (2) データ更新 2019 年 アミノ酸成分表編
 - 第 1 表 可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表
 - 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
 - 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
- (3) データ更新 2019 年 脂肪酸成分表編
 - 第 1 表 可食部 100 g 当たりの脂肪酸成分表
 - 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
- (4) データ更新 2019 年 炭水化物成分表編
 - 本表 可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表（利用可能炭水化物及び糖アルコール）
 - 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

3 関係指標

データ更新 2019 年の関係指標は次表のとおりである。

- 表 1 データ更新 2019 年の収載食品・成分表別の収載状況
- 表 2 調理方法の概要及び重量変化率
- 表 3 揚げものにおける衣の割合及び脂質量の増減（生の食品 100 g 当たり）
- 表 4 いためものにおける脂質量の増減（生の食品 100 g 当たり）
- 表 5 食品の原料となる生物種の英名・学名（新規食品のみ）
- 表 6 エネルギー換算係数、窒素－たんぱく質換算係数

4 食品の調理条件と調理した食品の成分値の算出方法

食品の調理条件は、一般的な調理（小規模調理）を想定して、基本的な条件を定めた。

水煮は、一般には、調味料を加えた煮汁で食品を加熱するもので、煮汁も料理の一部とする。ただし、本成分表における調理に当たっては、煮汁に調味料を加えず、煮汁は廃棄している。

ゆでは、調理の下ごしらえとしてすることもある操作で、食品を水とともに加熱し、ゆで汁は廃棄する。和食の調理では、伝統的に、それぞれの食品に応じ、ゆでた後の処理をしている。

蒸しは、食品を蒸気により加熱するものである。

電子レンジ調理は、マイクロ波の特性を利用して、食品に含まれる水を発熱体として、加熱するものである。

焼きは、食品を電気ロースターやガスグリル等で加熱するものである。

油いため及びソテーは、少量の油で食品を加熱するものである。本成分表における分析用の試料は、食品に対して5 %程度の植物油を用い、食品全体に火が通るまで加熱したものであり、火加減や加熱時間等は食品によって異なる。

揚げは、食品が十分に浸る量の油で加熱するものである。

天ぷらは、食品に天ぷら衣をつけ、油で揚げるものである。

フライは、食品に下衣をつけた後、パン粉をまんべんなくまぶして揚げるものである。

なお、調理に用いる器具はガラス製等とし、器具から食品への無機質の移行がないように配慮した。また、調理に用いた水は、無機質の影響を排除するために、原則としてイオン交換水を用いた。

食品の調理に際しては、水さらしや加熱などにより、食品中の成分が溶出したり、変化したりする。また、調理に用いる水の吸収や油の吸着及び加熱による水分の損失等により食品の重量が増減する。こうした調理による重量の増減を表すため、次式により重量変化率を求めた。各食品の調理による重量変化率(%)は表2に示した。

$$\text{重量変化率(\%)} = \frac{\text{調理後の同一試料の重量}}{\text{調理前の試料の重量}} \times 100$$

また、調理した食品は、調理による重量変化に伴い成分量が増減する。そこで、今回公表した調理後の食品の成分値は、調理前の食品の成分値との整合性を考慮し、原則として次式により調理による成分変化率を求めて、これと調理前の成分値及び重量変化率から算出した。

調理による成分変化率(%)

$$= \frac{\text{調理後の食品の可食部 100 g 当たりの成分値} \times \text{重量変化率(\%)}}{\text{調理前の食品の可食部 100 g 当たりの成分値}}$$

調理後の食品の可食部 100 g 当たりの成分値

$$= \frac{\text{調理前の食品の可食部 100 g 当たりの成分値} \times \text{調理による成分変化率(\%)}}{\text{重量変化率(\%)}}$$

なお、食品群や調理方法別に示した調理による成分変化率表は、成分表2015年版（七訂）の表25に収載しているので参考にされたい。

5 収載食品に係る食品群別留意点

収載食品群別に留意すべき事項については、以下のとおりである。

1) 穀類

01026 こむぎ〔パン類〕食パン、食パン

01174 こむぎ〔パン類〕食パン、焼き

01175 こむぎ〔パン類〕食パン、耳を除いたもの

01176 こむぎ〔パン類〕食パン、耳

「食パン」は、今回、市販の角形食パン（6枚切り/斤、厚さ2cm）を試料として再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。また、新たに、食パンを焼いてトーストとしたもの、食パンから耳（外皮、クラスト、食パンの外側から約1cmの部分）を除いて、サンドイッチ等に向くようにしたもの（内相、クラム）及び食パンの耳の成分値を収載した。「焼き」及び「耳を除いたもの」の成分値は、分析値に基づき、「耳」の成分値は、「食パン」と「耳を除いたもの」の重量及び分析値から計算によりそれぞれ決定した。

「食パン」、「焼き」及び「耳を除いたもの」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。

01177 こむぎ〔ふ類〕油ふ

01178 こむぎ〔その他〕かやきせんべい

01179 こむぎ〔その他〕春巻きの皮、生

01180 こむぎ〔その他〕春巻きの皮、揚げ

これらは今回新たに収載した食品である。「油ふ」は、棒状の生地を油で揚げたもので、宮城県の地域伝統食品である。煮物やみそ汁の具等に用いられる。成分値は、分析値に基づき決定した。

「かやきせんべい」は、せんべい汁用に焼いた塩味の小麦粉せんべいで、岩手県の地域伝統食品である。「おつゆせんべい」ともいう。成分値は分析値に基づき決定した。なお、他の小麦粉せんべいは、菓子類に収載している。

「春巻きの皮、生」は、市販品を試料とし、「揚げ」は、「生」を春巻きの形に整えた後、なたね油で揚げたものを試料とした。「生」及び「揚げ」の成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。

- 01181 こめ〔水稻穀粒〕 赤米
- 01182 こめ〔水稻穀粒〕 黒米
- 01183 こめ〔水稻めし〕 赤米
- 01184 こめ〔水稻めし〕 黒米
- 01185 こめ〔水稻軟めし〕 精白米

これらは今回新たに収載した食品である。「赤米」及び「黒米」は、玄米の表面（果皮、ぬか層）に色素を含む有色米で、タンニン系色素を含み赤褐色の赤米とアントシアニン系色素を含み黒色の黒米とがある。「色素米」とも呼ばれ、「古代米」の名で販売されている場合もある。各々の「水稻穀粒」及び「水稻めし」の成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。またこれらの炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。

「水稻軟めし」は、離乳食、病院食や介護食として利用され、「なんはん」、「なんばん」、「やわらかめし」とも呼ばれ、「めし」と「全かゆ」の中間の水含量をもつものである。成分値は、「01088 こめ〔水稻めし〕 精白米、うるち米」と「01093 こめ〔水稻全かゆ〕 精白米」の分析値及び成分値から計算により決定した。

2) いも及びでん粉類

- 02068 <いも類> アメリカほどいも、塊根、生
- 02069 <いも類> アメリカほどいも、塊根、ゆで
- 02070 <でん粉・でん粉製品>（でん粉類）おおうばゆりでん粉

これらは今回新たに収載した食品である。

「アメリカほどいも」は、「アピオス」とも呼ばれ、北アメリカ原産のマメ科アメリカホドの塊根である。「塊根、生」及び「塊根、ゆで」の成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。「塊根、生」及び「塊根、ゆで」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。

オオウバユリは、ユリ科の多年草で、アイヌ民族は、鱗茎から採取したでん粉を伝統的に利用してきた。「おおうばゆりでん粉」は、洗った鱗茎（りんけい）を搗（つ）き潰して、繊維分と濾（こ）し分けたでん粉を水で晒（さら）し、水分を除いて乾燥させたものを試料とした。成分値は、分析値に基づき決定した。なお、収載値は、収集した試料のうち精製度の高いもの（一番粉）の

分析値に基づき決定した。炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

また、「おおうばゆりでん粉」の食物繊維については、AOAC2011.25 法による測定では、食物繊維総量の測定値の変動が大きかった（可食部 100 g 当たり 23～64 g）。この原因の詳細は明らかになってはいないが、でん粉を加熱せずに摂取することはほとんどないことを考慮して、文献¹⁾に従い、採取した分析試料を緩衝液中で加熱処理してから測定した分析値に基づき食物繊維の成分値を決定した。

<参考文献>

1) Barry V. McCleary, Naomi Sloane and Anna Draga: Determination of total dietary fibre and available carbohydrates: A rapid integrated procedure that simulates in vivo digestion, *Starch/Stärke* 67, 860–883 (2015).

3) 砂糖及び甘味類

03030 （砂糖類）てんさい含蜜糖

03031 （でん粉糖類）還元麦芽糖

03032 （でん粉糖類）還元水あめ

これらは今回新たに収載した食品である。

「てんさい含蜜糖」は、てんさいを原料とする含蜜糖であるが、原料由来のラフィノース及びケストースを含む特徴がある。成分値は、分析値に基づき決定した。炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

「還元麦芽糖」は、「マルチトール」とも呼ばれ、麦芽糖のカルボニル基を還元した糖アルコールである。成分値は、分析値に基づき決定した。炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

「還元水あめ」は、水あめのカルボニル基を還元した糖アルコールの混合物である。成分値は、糖化度の異なる水あめを原料とした複数の製品の分析値に基づき決定した。炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

4) 豆類

04104 だいず〔全粒・全粒製品〕全粒、国産、青大豆、乾

04105 だいず〔全粒・全粒製品〕全粒、国産、青大豆、ゆで

04077 だいず〔全粒・全粒製品〕全粒、国産、黒大豆、乾

04106 だいず〔全粒・全粒製品〕全粒、国産、黒大豆、ゆで

今回新たに収載した「青大豆、乾」の成分値は、分析値に基づき決定した。

同じく、今回新たに収載した「青大豆、ゆで」の成分値は、分析値に基づき決

定した。ただし、食物繊維については、黒大豆の成分変化率を用いて計算した。「黒大豆、乾」は、今回再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。今回新たに収載した「黒大豆、ゆで」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。

それぞれの食品の「乾」及び「ゆで」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、「乾」については分析値に基づき、「ゆで」については、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。

なお、大豆のβ-カロテンは、種子の成熟に伴い分解し、減少することが知られている。減少の程度は各種の要因により異なると考えられるため、今回の収載値及び既収載の「04080 だいず〔全粒・全粒製品〕いり大豆、青大豆」、「04082 だいず、きな粉、全粒大豆、青大豆」の間で、当該成分値に違いが認められる。

04107 やぶまめ 生

04108 やぶまめ 乾

今回新たに収載した「やぶまめ」は、ヤブマメの地中果で、アイヌ民族が伝統的に食用としてきたものである。「生」の水分値は、文献値に基づき決定し、他の成分値は、「乾」の成分値からの類推値に基づき決定した。「乾」の成分値は、分析値に基づき決定した。

5) 種実類

05047 （ひし類）とうびし、生

05048 （ひし類）とうびし、ゆで

ひしく菱>は、ミソハギ科ヒシの種子で2本の刺（とげ）がある堅果である。今回新たに収載した「とうびし」は、ヒシと同属のトウビシの堅果で、ヒシの種子と比べ、大きく、形も異なる。「生」及び「ゆで」の成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。「生」及び「ゆで」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。

6) 野菜類

06385 コリアンダー、葉、生

06386 （しょうが類）新しょうが、根茎、生

06387 すいぜんじな、葉、生

これらは今回新たに収載した食品である。「コリアンダー」は、セリ科コエンドロの英名で、「シャンツアイ（香菜）」、「パクチー」とも呼ばれる。南欧、

地中海東部沿岸地域原産で、葉には独特の香りがある。「葉、生」の成分値は、分析値に基づき決定した。

「しょうが」には、収穫後に貯蔵した後に出荷する「根しょうが」（いわゆる「ひねしょうが」）と、収穫直後に出荷する「新しょうが」がある。今回新たに収載した「新しょうが、根茎、生」は、根と茎の根元の赤い部分までを可食部に含めて試料とした。成分値は、分析値に基づき決定した。炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

「すいぜんじな」は、東南アジアが原産とされるキク科スイゼンジナの茎葉である。熊本県の伝統野菜で、水前寺地区で湧き水を利用して栽培されたことから、水前寺菜と呼ばれるようになったとされる。葉の裏側が紫色を呈する。加賀野菜（石川県）の「金時草（きんじそう）」や愛知県の「式部草（しきぶそう）」も同じものである。「葉、生」の成分値は、分析値に基づき決定した。

06388 （だいこん類）漬物、いぶりがっこ

06153 （たまねぎ類）たまねぎ、りん茎、生

06389 （たまねぎ類）たまねぎ、りん茎、油いため（あめ色たまねぎ）

06390 つるにんじん、根、生

06391 トマト類、黄色トマト、果実、生

06392 はなっこりー、生

06393 （ピーマン類）オレンジピーマン、果実、生

06394 （ピーマン類）オレンジピーマン、果実、油いため

今回新たに収載した「いぶりがっこ」は、洗ったダイコンを燻製（くんせい）にすることにより乾燥させ、食塩及び米ぬか等で漬け込んだ秋田県の地域伝統食品である。成分値は、市販品の分析値に基づき決定した。

「たまねぎ」は、今回、「りん茎、生」を再分析し、分析値に基づき成分値を更新するとともに、「油いため（あめ色たまねぎ）」の成分値を新たに収載した。この調理では、生の重量の5%の油（なたね油）を加え、色が付き始めるまで中火でいため、その後弱火でいためたものを試料とした。成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。

今回新たに収載した「つるにんじん」は、キキョウ科ツルニンジン根の根で、アイヌ民族が伝統的に食用としてきたものである。「根、生」の成分値は、分析値に基づき決定した。

今回新たに収載した「黄色トマト、果実、生」は、果実の色が黄色のトマト及びミニトマトを試料とした。成分値は、分析値に基づき決定した。なお、今回、「黄色トマト」を追加したことに伴い、既収載の「06182（トマト類）トマト、果実、生」及び「06183（トマト類）ミニトマト、果実、生」の食品名を「06182（ト

マト類) 赤色トマト、果実、生」及び「06183 (トマト類) 赤色ミニトマト、果実、生」へそれぞれ変更した。

今回新たに収載した「はなっこりー」は、中国野菜(サイシン)とブロッコリーの種間交雑品種として育成されたもので、山口県の地域特産野菜である。花序(花蕾(からい))と花茎(かけい)、苞葉(ほうよう)を食用とする。「生」の成分値は、分析値に基づき決定した。

今回新たに収載した「オレンジピーマン」は、果実がだいたい色の大果種のピーマンで、パプリカとも呼ばれている。国産と韓国産のものを試料とした。「果実、生」の成分値は、分析値に基づき決定した。「果実、生」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。「油いため」の成分値は、分析値に基づき決定した。「油いため」の炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

06263 ブロッコリー、花序、生

06264 ブロッコリー、花序、ゆで

06395 ブロッコリー、花序、電子レンジ調理

06396 ブロッコリー、花序、焼き

06397 ブロッコリー、花序、油いため

06289 (もやし類) ブラックマッペもやし、生

06398 (もやし類) ブラックマッペもやし、油いため

「ブロッコリー」の花序は、今回、「生」及び「ゆで」を再分析するとともに、新たな調理形態として「電子レンジ調理」、「焼き」及び「油いため」を収載した。成分値は、「生」は分析値に基づき成分値を更新するとともに、その他の調理後食品は、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。炭水化物成分表(「生」及び「電子レンジ調理」については有機酸を含む。)に収載した成分値は、「生」は分析値に基づき、「ゆで」、「電子レンジ調理」、「焼き」及び「油いため」は分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。

ブラックマッペもやしは、今回、「生」を再分析するとともに、「油いため」を新たに収載した。「生」は分析値に基づき成分値を更新した。「油いため」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。

炭水化物成分表に収載した「生」の成分値は分析値に基づき、「油いため」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。

06399 野菜ミックスジュース、通常タイプ

06400 野菜ミックスジュース、濃縮タイプ

これらは今回新たに収載した食品である。「野菜ミックスジュース、通常タイ

プ」は、トマト搾汁（さくじゅう）を主原料とし、他の野菜搾汁を加えた混合野菜搾汁である。品名が「トマトミックスジュース」である市販品を試料とし、成分値は分析値に基づき決定した。「野菜ミックスジュース、濃縮タイプ」は、製品 200 mL に、健康日本 21（第二次）の目標値である成人 1 日当たりの野菜摂取量の目標値（350 g 以上）相当量を用いている混合野菜搾汁で、レモン果汁を加えたものである。品名が「野菜ミックス濃縮ジュース」又は「野菜混合飲料」である市販品を試料とし、成分値は、分析値に基づき決定した。それぞれ炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

7) 果実類

07181 アサイー、冷凍、無糖

07022 うめ、梅干し、塩漬

07183 きはだ、実、乾

07182 （すぐり類）カシス、冷凍

07185 くこ、実、乾

07184 （もも類）もも、黄肉種、生

今回新たに収載した「アサイー」は、ブラジル原産のヤシ科ニボンモドキの果実で、通常ピューレ状にして食用にする。「冷凍、無糖」は、市販の冷凍パルプ（無糖のもの。添加物としてレシチン、クエン酸を含む。）を試料とした。成分値は、分析値に基づき決定した。炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

「梅干し、塩漬」は、「梅漬」を干したものである。今回、市販品を試料として再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

今回新たに収載した「きはだ」は、ミカン科キハダで、アイヌ民族が伝統的に利用してきた食材であり、果実は生で食用にし、また乾燥後に保存して、料理に利用する。「実、乾」の成分値は、分析値に基づき決定した。

今回新たに収載した「カシス」は、スグリ科クロスグリの濃紫色の果実である。くろふさすぐり、くろすぐりとも呼ばれる。「冷凍」は、試料として国産及び外国産のものを分析し、成分値は、分析値に基づき決定した。アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。炭水化物成分表のうち有機酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

今回新たに収載した「くこ」は、ナス科クコで、だ円形で鮮紅色の果実を利用する。果実は「ゴジベリー（ウルフベリー）」ともいう。「実、乾」の成分値は、分析値に基づき決定した。なお、本食品は、ビタミン D 測定の際に、抽出残さの影響で清澄な試料溶液が調製できなかったことから、当該成分については、記載

最小値を 0.7 µg（通常は 0.1 µg）とした。

今回新たに収載した「もも、黄肉種、生」は、3 品種（黄金桃、ゴールデンピーチ、黄貴妃）を試料として分析した。成分値は、分析値に基づき決定した。アミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

なお、既収載の「もも、生」は「白肉種」を試料としているが、「白肉種」と「黄肉種」とでは、ビタミン A の含有量に相違があるため、今回、「もも、生」を細分化して、黄肉種を収載した。これに伴い、既収載の「07136（もも類）もも、生」の食品名を「07136（もも類）もも、白肉種、生」へ変更した。

8) きのこと類

08039 しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生

08057 しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら

市販されている国内産生しいたけは、原木にしいたけ菌を植え付けたほだ木からしいたけを発生させる原木栽培品と、おがこにふすま等を混合した培地にしいたけ菌を植え付けた菌床からしいたけを発生させる菌床栽培品があり、生しいたけの生産量の約 9 割が菌床栽培品である。

「菌床栽培、生」は、今回再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。今回新たに収載した「天ぷら」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。

なお、「しいたけ」については、柄全体を除いた傘のみを可食部にした。「しいたけ」以外のきのこの可食部は、傘及び柄の下部の石づき（土壌、培地あるいは原木に付いていた部分）を除いた柄であるのに対し、「しいたけ」の可食部は柄全体を除き、傘のみとしている。その理由は、かつて生産量が多かった原木栽培品は柄が固いことによる。しかし、最近多くなった菌床栽培品の柄はやわらかく、料理に利用されている場合が多い。

08058 なめこ、カットなめこ、生

「なめこ」は、秋から春にブナなど広葉樹の倒木や切株に発生するぬめりのあるきのこである。市販品には石づきが付いているものと付いていないものがある。石づきの付いていないものは、収穫後に石づきを切り、水洗いし、真空パックや冷凍した製品である。

今回新たに収載した「カットなめこ、生」は、収穫後、石づきが除去されている市販品を試料とし、成分値は、分析値に基づき決定した。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値は、分析値に基づき決定した。

なお、既収載の「08020 なめこ、生」及び「08021 なめこ、ゆで」は、石づきが除去されていない株採りのものを購入し、調製の段階で石づきを除去したものを試料としているため、今回の「カットなめこ」の追加に伴い、食品名を「08020 なめこ、株採り、生」及び「08021 なめこ、株採り、ゆで」へそれぞれ変更した。

9) 藻類

09044 わかめ、カットわかめ、乾

09058 わかめ、カットわかめ、水煮（沸騰水で短時間加熱したもの）

09059 わかめ、カットわかめ、水煮の汁

「カットわかめ」は、「湯通し塩蔵わかめ」を食塩水で洗浄後、機械乾燥し、適当な大きさにカットして市販されている。「カットわかめ、乾」は、今回再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。今回新たに収載した「カットわかめ、水煮」は、「カットわかめ、乾」を沸騰水に入れ、10～15秒間加熱したものを試料とした。成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。

同じく、今回新たに収載した「カットわかめ、水煮の汁」は、「カットわかめ、水煮」を取り出した後の「水煮の汁」を試料とした。成分値は、分析値に基づき決定した。

10) 魚介類

10445 <魚類>（いわし類）しらす、釜揚げしらす

10055 <魚類>（いわし類）しらす干し、微乾燥品

いわしは、「うるめいわし」、「かたくちいわし」、「まいわし」等の総称である。

今回新たに収載した「釜揚げしらす」は、いわしの稚魚であるしらすを煮熟後に放冷した製品のことを言い、成分値は、分析値に基づき決定した。

「しらす干し」は、「釜揚げしらす」を乾燥したものであり、消費地により硬さの嗜好傾向が異なる。今回、多水分の「微乾燥品」を再分析し、分析値に基づき、成分値を更新した。

10446 <魚類>（かつお類）加工品、裸節

10447 <魚類>（さけ・ます類）しろさけ、サケ節、削り節

今回新たに収載した「裸節」は、かつおを三枚下ろしにした片身又は片身をさらに背側と腹側に分けたもの（四つ割り）を煮熟した「なまり節」を焙乾して荒節とし、付着した木タールを除きながら表面を成型したもので、かび付けをしていないものを言う。成分値は、分析値に基づき決定した。

「しろさけ」には、漁場、漁期、系統等により、「あきあじ」、「ときしらす」

等の種々の地方名がある。

今回新たに収載した「サケ節、削り節」は、しろさけの身を蒸して乾燥したものを薄片としたものを言う。一般的な「かつお節」とは異なり、かび付けはしない。成分値は、分析値に基づき決定した。

10448 <魚類> (たら類) 加工品、桜でんぶ<桜田附>

10449 <魚類> ふな、ふなずし

これらは今回新たに収載した食品である。「桜でんぶ」は、原料のたらを、水煮した後、骨、皮、血合い部分を除いてほぐし、加熱しながら砂糖等の調味料を加え、赤色の着色料で薄紅色にした市販品を試料とした。成分値は、分析値に基づき決定した。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値は、分析値に基づき決定した。なお、今回、「桜でんぶ」を追加したことに伴い、既収載の「10210<魚類> (たら類) まだら、でんぶ、しょうゆ入り」の食品名を「10210<魚類> (たら類) 加工品、でんぶ」へ変更した。

「ふなずし」は、ニゴロブナ等を食塩と米飯を用いて漬け込んだなれずしで、滋賀県の郷土料理である。天然の、子持ちのニゴロブナを用いた製品を試料とした。ふなの表面に付着した飯をへら等で軽く拭いたものを試料としたが、これらの飯は食べる場合もある。なお、ふなの腹にある飯は試料に含めた。成分値は、分析値に基づき決定した。アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

10450 <魚類> (まぐろ類) くろまぐろ、養殖、赤身、生

10451 <魚類> (まぐろ類) くろまぐろ、養殖、赤身、水煮

10452 <魚類> (まぐろ類) くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し

10453 <魚類> (まぐろ類) くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理

10454 <魚類> (まぐろ類) くろまぐろ、養殖、赤身、焼き

10455 <魚類> (まぐろ類) くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー

10456 <魚類> (まぐろ類) くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら

これらは今回新たに収載した食品である。「くろまぐろ」は、「まぐろ」、「ほんまぐろ」ともいう。近年、卵(種苗)から育成する養殖が拡大してきているが、捕獲した幼魚(ヨコワ)を短期間飼養し肥育して出荷する「畜養」によるものも「養殖魚」として流通しているため、本食品には「畜養」も含めた。赤身は、背側普通筋の中で濃赤色の外観を呈する部位を言い、試料は、国産の養殖魚の切り身を分析した。「生」、「水煮」、「蒸し」、「電子レンジ調理」、「焼き」、「ソテー」及び「天ぷら」の成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。

「生」、「水煮」、「蒸し」、「電子レンジ調理」、「焼き」、「ソテー」及

び「天ぷら」のアミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。なお、今回、「養殖」を追加したことに伴い、既収載の「10253<魚類>（まぐろ類）くろまぐろ、赤身、生」及び「10254<魚類>（まぐろ類）くろまぐろ、脂身、生」の食品名を「10253<魚類>（まぐろ類）くろまぐろ、天然、赤身、生」及び「10254<魚類>（まぐろ類）くろまぐろ、天然、脂身、生」へそれぞれ変更した。

11) 肉類

- 11030 <畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕かた、脂身つき、生
- 11309 <畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕かた、脂身つき、ゆで
- 11310 <畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕かた、脂身つき、焼き
- 11032 <畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕かた、赤肉、生
- 11301 <畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕かた、赤肉、ゆで
- 11302 <畜肉類>うし〔乳用肥育牛肉〕かた、赤肉、焼き

乳用肥育牛は、ホルスタイン種の雄子牛を、多くの場合は去勢し、20か月程度まで肥育したもので、国産牛と表示して市販されている例が多い。一般的な乳用肥育雄去勢牛を〔乳用肥育牛肉〕として収載した。〔乳用肥育牛肉〕は牛枝肉取引規格で「B2」に格付されたものが半数を占めるため、これを試料とした。

「脂身つき、生」の成分値は、今回赤肉の成分値の変更に伴い、「赤肉、生」及び「脂身、生」の分析値に基づき計算により決定した。

今回新たに収載した「脂身つき、ゆで」及び「脂身つき、焼き」の成分値は、「生」の成分値及び「交雑牛肉、リブローズ」の「ゆで」と「焼き」の成分変化率に基づきそれぞれ決定した。

「赤肉、生」の成分値は、今回再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。アミノ酸成分表及、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表のうち有機酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

今回新たに収載した「赤肉、ゆで」及び「赤肉、焼き」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。

- 11176 <畜肉類>ぶた〔ハム類〕ロースハム、ロースハム
- 11303 <畜肉類>ぶた〔ハム類〕ロースハム、ゆで
- 11304 <畜肉類>ぶた〔ハム類〕ロースハム、焼き
- 11305 <畜肉類>ぶた〔ハム類〕ロースハム、フライ
- 11186 <畜肉類>ぶた〔ソーセージ類〕ウインナーソーセージ、ウインナー

ソーセージ

- 11306 <畜肉類>ぶた〔ソーセージ類〕ウインナーソーセージ、ゆで
11307 <畜肉類>ぶた〔ソーセージ類〕ウインナーソーセージ、焼き
11308 <畜肉類>ぶた〔ソーセージ類〕ウインナーソーセージ、フライ

「ロースハム」は、豚のロース肉を原料とし、成分値は、市販品を再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。アミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

新たに収載した「ゆで」、「焼き」及び「フライ」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。アミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（「フライ」については有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。

「ウインナーソーセージ」は、日本農林規格の規定で、ケーシングに羊腸を使用したもの、若しくは、太さが 20 mm 未満のものと定義されている。成分値は、市販品を再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。アミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

新たに収載した「ゆで」、「焼き」及び「フライ」の成分値は、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。「ゆで」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。「焼き」及び「フライ」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表のうち有機酸成分表に収載した成分値は、分析値及び成分変化率に基づきそれぞれ決定した。

- 11245 <畜肉類>めんよう〔マトン〕ロース、皮下脂肪なし、生

- 11246 <畜肉類>めんよう〔ラム〕ロース、皮下脂肪なし、生

羊の肉で生後1年以上を経過したものをマトン、生後1年未満のものをラムと言う。ほとんどはニュージーランド、オーストラリアからの輸入品であるため、これを試料とした。

これまで、「〔マトン〕、ロース、皮下脂肪なし、生」及び「〔ラム〕、ロース、皮下脂肪なし、生」は、成分値をアミノ酸成分表のみに収載していたが、今回、一般成分及びその他の組成成分についても分析し、分析値に基づき成分値を更新した。「〔マトン〕、ロース、皮下脂肪なし、生」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表（有機酸を含む。）に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。「〔ラム〕、ロース、皮下脂肪なし、生」のアミノ酸成分表、脂肪酸成分表及び炭水化物成分表のうち有機酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

12) 卵類

- 12004 鶏卵、全卵、生
- 12005 鶏卵、全卵、ゆで
- 12021 鶏卵、全卵、目玉焼き
- 12022 鶏卵、全卵、いり
- 12023 鶏卵、全卵、素揚げ
- 12010 鶏卵、卵黄、生
- 12011 鶏卵、卵黄、ゆで
- 12014 鶏卵、卵白、生
- 12015 鶏卵、卵白、ゆで

「全卵、生」の成分値は、「卵黄」及び「卵白」の「生」の重量割合及び成分値に基づき計算により決定した。分析試料の卵は、サイズ L（平均重量 65.9 g）のもので、黄身、卵白、卵殻の割合の平均値は、26 %、63 %、11 %であり、卵黄と卵白の割合は 29 : 71 であった。「ゆで」の成分値は、「卵黄」及び「卵白」の「ゆで」の重量割合及び成分値に基づき計算により決定した。分析試料は、サイズ L（平均重量 65.9 g）の卵をゆでたもので、黄身、卵白、卵殻の割合の平均値は、27 %、62 %、11 %であり、卵黄と卵白の割合は 30 : 70 であった。

成分表の廃棄率は 10 %以上は 5 刻みの表記を原則としているが、卵の廃棄率（「生」及び「ゆで」）は、ばらつきが少ないこと、卵の食生活への寄与が大きいこと等から、分析試料の廃棄率をそのまま収載値とした。

「生」及び「ゆで」のアミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、「卵黄」及び「卵白」の「生」及び「ゆで」の重量割合及び成分値に基づき計算によりそれぞれ決定した。

なお、「全卵」の「生」及び「ゆで」のビタミンDの値については、25-ヒドロキシビタミンD₃の分析値の5倍量を生物効力値として合算したものを成分値とした。

今回新たに収載した「目玉焼き」は、加熱して、なたね油を入れたフライパンに、全卵を割り入れ、片面を半熟程度に焼いたものである。成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。同じく新たに収載した「いり」は、加熱して、なたね油を入れたフライパンで、全卵を攪拌（かくはん）しながら焼いたものであり、「スクランブルドエッグ」とも呼ばれる。なたね油を用い、砂糖等を加えていないので、「いりたまご」ではない。成分値は分析値及び成分変化率に基づき決定した。アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値及び成分変化率に基づき決定した。

同じく新たに収載した「素揚げ」は、全卵を、熱したなたね油中に割り落とし、揚げ固めたものである。成分値は分析値に基づき決定した。アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

「目玉焼き」、「いり」及び「素揚げ」のビタミンDの値については、25-ヒドロキシビタミンD₃の分析値の5倍量を生物効力値として合算したものを成分値とした。

「卵黄」及び「卵白」の「生」及び「ゆで」の成分値は、今回再分析し、分析値に基づき成分値を更新した。それぞれアミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

なお、「卵黄」の「生」及び「ゆで」のビタミンDの値については、25-ヒドロキシビタミンD₃の分析値の5倍量を生物効力値として合算したものを成分値とした。

また、今回の調査試料には特殊な栄養強化飼料を給与した鶏卵を含むため、トコフェロール α 等の値は通常卵（飼養標準等に沿って必要栄養量を給与した採卵鶏の卵）より大きい。特殊な飼料を給与していない通常の鶏卵の情報は、本報告で更新される前の成分表2015年版（七訂）を参照のこと。

13) 乳類

13059 <牛乳及び乳製品>（液状乳類）乳児用液体ミルク

13014 <牛乳及び乳製品>（クリーム類）クリーム、乳脂肪

13016 <牛乳及び乳製品>（クリーム類）クリーム、植物性脂肪

13023 <牛乳及び乳製品>（クリーム類）コーヒーホワイトナー、粉末状、乳脂肪

13024 <牛乳及び乳製品>（クリーム類）コーヒーホワイトナー、粉末状、植物性脂肪

今回新たに収載した「乳児用液体ミルク」は、調製液状乳を容器に密封したもので、調乳せずに、そのまま飲むことが可能な母乳代替食品である。これまでは、国内での製造は認められていなかったが、平成30年8月に、厚生労働省の省令¹⁾の改正により、国内での製造・販売が可能となった。成分値は、関係資料に基づき決定した。

「クリーム、乳脂肪」は、生乳又は牛乳から乳脂肪以外の成分を除去した純乳脂又は純乳脂に安定剤等を加えた製品である。脂肪含量により高脂肪タイプと低脂肪タイプに分けられるが、高脂肪タイプの製品を試料とした。成分値は、今回再分析し、分析値及び四訂日本食品標準成分表成分値に基づき成分値を更新した。脂肪酸成分表及び炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

「クリーム、植物性脂肪」は、植物性脂肪を主原料とし、脱脂粉乳、乳化剤、安定剤、香料、色素等が添加されている。脂肪含量から高脂肪タイプと低脂肪タイプに分けられるが、高脂肪タイプの製品を試料とした。成分値は、今回再分析し、分析値及び関係資料に基づき成分値を更新した。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値は、分析値に基づき決定した。

「コーヒーホワイター」は、脂肪含量が20%前後のいわゆる低脂肪クリームである。コーヒー用ミルク、コーヒー用クリームとも呼ばれる。

「粉末状、乳脂肪」及び「粉末状、植物性脂肪」の成分値は、今回再分析し、分析値に基づき成分値をそれぞれ更新した。「粉末状、乳脂肪」及び「粉末状、植物性脂肪」の炭水化物成分表に収載した成分値は、分析値に基づきそれぞれ決定した。

動物性食品の炭水化物の成分値は、一般に、測定した全糖に基づき算出するが、クリーム類については植物性原料を含むことから、利用可能炭水化物の重量から算出した。なお、「植物性脂肪」の脂肪酸組成は、原料の植物油の種類により異なる。

<参考文献>

1) 乳及び乳製品の成分規格等に関する省令（昭和26年厚生省令第52号）の一部を改正する省令（平成30年8月8日 平成30年厚生労働省令第106号）

14) 油脂類

14032 （動物脂類）たらのはぶら

今回新たに収載した「たらのはぶら」は、アイヌ民族が調味料として伝統的に利用してきたものである。スケトウダラの肝臓を、弱火で乾（から）煎りし、ざるで濾（こ）した後、晒（さら）し木綿で濾（こ）したものを試料とした。成分値は、分析値に基づき決定した。アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表に収載した成分値は、分析値に基づき決定した。

16) し好飲料類

16060 <アルコール飲料類>（蒸留酒類）しょうちゅう、泡盛

16061 <その他>なぎなたこうじゅ、浸出液

これらは今回新たに収載した食品である。「泡盛」は、沖縄県の伝統的な単式蒸留焼酎で、主にインディカ米（主にタイ、ミャンマー産）の精白米を原料とし、アワモリコウジカビ（黒麹菌）を用いて米麹（こうじ）をつくり、水とともに泡盛酵母でアルコール発酵させた醪（もろみ）を単式蒸留器で蒸留し、濾過、貯蔵、熟成したものである。成分値は、3年～5年間寝かせた古酒（ブレンド酒を含む。）の分析値に基づき決定した。

「なぎなたこうじゅ」は、シソ科ナギナタコウジュで、アイヌ民族が伝統的に利用してきた植物である。「なぎなたこうじゅ、浸出液」の成分値は、水2Lに焙煎（ばいせん）した茎葉及び花合計6gを入れて沸騰させ、10分間煮出した浸出液の分析値に基づき決定した。

表1 データ更新2019年の収載食品・成分表別の収載状況

◎:新規収載、○:追加・改訂、●:追補2018年までに収載済み

食品群番号	食品番号	食品名	本表	アミノ酸 (第一表)	脂肪酸 (第一表)	利用可能炭水化物	食物繊維 (別表1)	有機酸 (別表2)
01	01026	こむぎ[パン類]食パン、食パン	○	○	○	○	◎	-
01	01174	こむぎ[パン類]食パン、焼き	◎	◎	◎	◎	◎	-
01	01175	こむぎ[パン類]食パン、耳を除いたもの	◎	◎	◎	◎	◎	-
01	01176	こむぎ[パン類]食パン、耳	◎	-	-	-	◎	-
01	01177	こむぎ[ふ類]油ふ	◎	-	-	-	-	-
01	01178	こむぎ[その他]かやきせんべい	◎	-	-	-	-	-
01	01179	こむぎ[その他]春巻きの皮、生	◎	-	-	-	◎	-
01	01180	こむぎ[その他]春巻きの皮、揚げ	◎	-	-	-	◎	-
01	01181	こめ[水稻穀粒]赤米	◎	-	-	◎	◎	-
01	01182	こめ[水稻穀粒]黒米	◎	-	-	◎	◎	-
01	01183	こめ[水稻めし]赤米	◎	-	-	◎	◎	-
01	01184	こめ[水稻めし]黒米	◎	-	-	◎	◎	-
01	01185	こめ[水稻軟めし]精白米	◎	-	-	-	◎	-
02	02068	くいも類>アメリカほども、塊根、生	◎	◎	◎	◎	◎	◎
02	02069	くいも類>アメリカほども、塊根、ゆで	◎	◎	◎	◎	◎	◎
02	02070	<でん粉・でん粉製品>(でん粉類)おおうばゆりでん粉	◎	-	-	◎	◎	◎
03	03030	(砂糖類)てんさい含蜜糖	◎	-	-	◎	◎	-
03	03031	(でん粉糖類)還元麦芽糖	◎	-	-	◎	◎	◎
03	03032	(でん粉糖類)還元水あめ	◎	-	-	◎	◎	◎
04	04104	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、乾	◎	◎	◎	◎	◎	◎
04	04105	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、青大豆、ゆで	◎	◎	◎	◎	◎	◎
04	04077	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、乾	○	○	○	○	◎	◎
04	04106	だいず[全粒・全粒製品]全粒、国産、黒大豆、ゆで	◎	◎	◎	◎	◎	◎
04	04107	やぶまめ 生	◎	-	-	-	-	-
04	04108	やぶまめ 乾	◎	-	-	-	-	-
05	05025	(ひし類)ひし、生	【注】●	-	●	●	-	-
05	05047	(ひし類)とうびし、生	◎	◎	◎	◎	◎	◎
05	05048	(ひし類)とうびし、ゆで	◎	◎	◎	◎	◎	◎
06	06385	コリアンダー、葉、生	◎	-	-	-	◎	-
06	06386	(しょうが類)新しょうが、根茎、生	◎	-	-	◎	◎	-
06	06387	すいぜんじな、葉、生	◎	-	-	-	◎	-
06	06388	(だいこん類)漬物、いぶりがっこ	◎	-	-	-	◎	-
06	06153	(たまねぎ類)たまねぎ、りん茎、生	○	●	●	●	-	●
06	06389	(たまねぎ類)たまねぎ、りん茎、油いため (あめ色たまねぎ)	◎	-	-	-	-	-
06	06390	つるにんじん、根、生	◎	-	-	-	◎	-
06	06182	(トマト類)赤色トマト、果実、生	【注】●	●	●	●	-	●
06	06183	(トマト類)赤色ミニトマト、果実、生	【注】●	●	●	●	-	●
06	06391	(トマト類)黄色トマト、果実、生	◎	-	-	-	◎	-
06	06392	はなっこりー、生	◎	-	-	-	◎	-
06	06393	(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、生	◎	◎	◎	◎	◎	-
06	06394	(ピーマン類)オレンジピーマン、果実、油いため	◎	-	-	◎	-	-
06	06263	ブロッコリー、花序、生	○	●	●	○	-	◎
06	06264	ブロッコリー、花序、ゆで	○	●	●	○	-	-
06	06395	ブロッコリー、花序、電子レンジ調理	◎	-	-	◎	-	◎
06	06396	ブロッコリー、花序、焼き	◎	-	-	◎	-	-

食品群番号	食品番号	食品名	本表	アミノ酸（第一表）	脂肪酸（第一表）	利用可能炭水化物	食物繊維（別表1）	有機酸（別表2）
06	06397	ブロッコリー、花序、油いため	◎	-	-	◎	-	-
06	06289	（もやし類）ブラックマッペもやし、生	○	●	-	○	-	●
06	06398	（もやし類）ブラックマッペもやし、油いため	◎	-	-	◎	-	-
06	06399	野菜ミックスジュース、通常タイプ	◎	-	-	◎	◎	-
06	06400	野菜ミックスジュース、濃縮タイプ	◎	-	-	◎	◎	-
07	07181	アサイー、冷凍、無糖	◎	-	-	◎	◎	◎
07	07022	うめ、梅干し、塩漬	○	●	●	◎	-	◎
07	07183	きはだ、実、乾	◎	-	-	-	-	-
07	07182	（すぐり類）カシス、冷凍	◎	◎	◎	-	◎	◎
07	07060	（すぐり類）グーズベリー、生【注】	●	-	-	●	-	-
07	07185	くこ、実、乾	◎	-	-	-	-	-
07	07136	（もも類）もも、白肉種、生【注】	●	●	●	●	-	●
07	07184	（もも類）もも、黄肉種、生	◎	◎	◎	◎	◎	◎
08	08039	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	○	●	○	○	◎	○
08	08057	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	◎	-	◎	◎	◎	◎
08	08020	なめこ、株採り、生【注】	●	●	●	●	-	-
08	08021	なめこ、株採り、ゆで【注】	●	●	●	●	-	-
08	08058	なめこ、カットなめこ、生	◎	◎	◎	◎	◎	-
09	09044	わかめ、カットわかめ、乾	○	●	●	●	◎	-
09	09058	わかめ、カットわかめ、水煮（沸騰水で短時間加熱したもの）	◎	-	-	-	◎	-
09	09059	わかめ、カットわかめ、水煮の汁	◎	-	-	-	◎	-
10	10445	＜魚類＞（いわし類）しらす、釜揚げしらす	◎	-	-	-	-	-
10	10055	＜魚類＞（いわし類）しらす干し、微乾燥品	○	●	●	-	-	-
10	10446	＜魚類＞（かつお類）加工品、裸節	◎	-	-	-	-	-
10	10447	＜魚類＞（さけ・ます類）しろさけ、サケ節、削り節	◎	-	-	-	-	-
10	10210	＜魚類＞（たら類）加工品、でんぶ【注】	●	●	●	-	-	-
10	10448	＜魚類＞（たら類）加工品、桜でんぶ	◎	◎	◎	◎	-	-
10	10449	＜魚類＞ふな、ふなずし	◎	◎	◎	-	-	-
10	10253	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、天然、赤身、生【注】	●	●	●	-	-	-
10	10254	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、天然、脂身、生【注】	●	●	●	-	-	-
10	10450	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、養殖、赤身、生	◎	◎	◎	-	-	-
10	10451	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、養殖、赤身、水煮	◎	◎	◎	-	-	-
10	10452	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、養殖、赤身、蒸し	◎	◎	◎	-	-	-
10	10453	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	◎	◎	◎	-	-	-
10	10454	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、養殖、赤身、焼き	◎	◎	◎	-	-	-
10	10455	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、養殖、赤身、ソテー	◎	◎	◎	-	-	-
10	10456	＜魚類＞（まぐろ類）くろまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	◎	◎	◎	-	-	-
11	11030	＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕かた、脂身つき、生	○	-	●	-	-	-
11	11309	＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕かた、脂身つき、ゆで	◎	-	-	-	-	-
11	11310	＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕かた、脂身つき、焼き	◎	-	-	-	-	-
11	11032	＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕かた、赤肉、生	○	◎	○	-	-	◎
11	11301	＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕かた、赤肉、ゆで	◎	◎	◎	-	-	-
11	11302	＜畜肉類＞うし〔乳用肥育牛肉〕かた、赤肉、焼き	◎	◎	◎	-	-	-
11	11176	＜畜肉類＞ぶた〔ハム類〕ロースハム、ロースハム	○	○	○	○	-	○
11	11303	＜畜肉類＞ぶた〔ハム類〕ロースハム、ゆで	◎	◎	◎	◎	-	-
11	11304	＜畜肉類＞ぶた〔ハム類〕ロースハム、焼き	◎	◎	◎	◎	-	-
11	11305	＜畜肉類＞ぶた〔ハム類〕ロースハム、フライ	◎	◎	◎	◎	-	◎

食品群番号	食品番号	食品名	本表	アミノ酸 (第一表)	脂肪酸 (第一表)	利用可能炭水化物	食物繊維 (別表1)	有機酸 (別表2)
11	11186	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	○	○	○	○	-	○
11	11306	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、ゆで	◎	◎	◎	◎	-	◎
11	11307	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、焼き	◎	◎	◎	-	-	◎
11	11308	<畜肉類>ぶた[ソーセージ類]ウインナーソーセージ、フライ	◎	◎	◎	-	-	◎
11	11245	<畜肉類>めんよう[マトン]ロース、皮下脂肪なし、生	◎	○	◎	◎	-	◎
11	11246	<畜肉類>めんよう[ラム]ロース、皮下脂肪なし、生	◎	○	◎	-	-	◎
12	12004	鶏卵、全卵、生	○	○	○	●	-	-
12	12005	鶏卵、全卵、ゆで	○	○	○	●	-	-
12	12021	鶏卵、全卵、目玉焼き	◎	◎	◎	-	-	-
12	12022	鶏卵、全卵、いり	◎	◎	◎	-	-	-
12	12023	鶏卵、全卵、素揚げ	◎	◎	◎	-	-	-
12	12010	鶏卵、卵黄、生	○	○	○	●	-	-
12	12011	鶏卵、卵黄、ゆで	○	○	○	●	-	-
12	12014	鶏卵、卵白、生	○	○	○	●	-	-
12	12015	鶏卵、卵白、ゆで	○	○	○	●	-	-
13	13059	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)乳児用液体ミルク	◎	-	-	-	-	-
13	13014	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、乳脂肪	○	●	○	○	-	●
13	13016	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)クリーム、植物性脂肪	○	○	○	○	-	●
13	13023	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、乳脂肪	○	●	●	○	-	-
13	13024	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)コーヒーホワイトナー、粉末状、植物性脂肪	○	●	●	○	-	-
14	14032	(動物脂類)たらのあぶら	◎	◎	◎	-	-	-
16	16060	<アルコール飲料類>(蒸留酒類)しょうちゅう、泡盛	◎	-	-	-	-	-
16	16061	<その他>なぎなたこうじゅ、浸出液	◎	-	-	-	-	-

【注】データ更新2019年において、食品名のみを変更したもの(食品名の下線部が変更箇所)。

表 2 調理方法の概要及び重量変化率

- ・網掛けの欄に調理前の食品を示した。
- ・「調理に用いた水、植物油、食塩等の量」は、調理に用いた食品重量に対する比で示した。
- ・ゆでの加水量は使用する鍋により異なる。加熱終了まで試料がかぶる程度の水量を保つ。
- ・重量変化率は調理前の食品を基準とした調理後の重量(%)を示した。なお、油と衣を使った調理(天ぷら、フライ)の重量変化率については、「調理前の食品と揚げる前の衣の重量」を基準とした調理後の重量(%)を()で示した。衣の重量等については表3に示した。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理に供する 形態	調理に用いた水、 植物油、 食塩等の量 及び用いた衣の素 材	調理後 廃棄部位	調理過程	重量 変化率 (%)
	1 穀類 こむぎ [パン類]							
01026	食パン、食パン							
01174	食パン、焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き（電気ロースター）	92
	[その他]							
01179	春巻きの皮、生							
01180	春巻きの皮、揚げ	揚げ	-	春巻きの形に整える	植物油：4 倍	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り	115
	こめ							
01181	[水稲穀粒] 赤米							
01183	[水稲めし] 赤米	炊き	-	そのまま	洗米：5 倍 炊き：2 倍	-	洗米（5回かくはん）×3回→炊飯（IHジャー炊飯器）→冷却	232
	こめ							
01182	[水稲穀粒] 黒米							
01184	[水稲めし] 黒米	炊き	-	そのまま	洗米：5 倍 炊き：2 倍	-	洗米（5回かくはん）×3回→炊飯（IHジャー炊飯器）→冷却	231
	2 いも及びでん粉類 <いも類> アメリカほどいも							
02068	塊根、生							
02069	塊根、ゆで	ゆで	-	そのまま	2 倍	表皮、剥皮の際に表皮に付着する表層及び両端	ゆで→湯切り	98
	4 豆類 だいず [全粒・全粒製品]							
04104	全粒、国産、青大豆、乾							
04105	全粒、国産、青大豆、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3 倍 ゆで：2 倍（浸漬後の豆に対し）	-	浸漬（16 時間）→ゆで→湯切り	217
	だいず [全粒・全粒製品]							
04077	全粒、国産、黒大豆、乾							
04106	全粒、国産、黒大豆、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3 倍 ゆで：2 倍（浸漬後の豆に対し）	-	浸漬（16 時間）→ゆで→湯切り	223
	5 種実類 (ひし類) とうびし							
05047	生							
05048	ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬：3 倍 ゆで：5 倍（浸漬後の実に対し）	皮	浸漬（16 時間）→ゆで→湯切り	89

食品 番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理に供する 形態	調理に用いた水、 植物油、 食塩等の量 及び用いた衣の素 材	調理後 廃棄部位	調理過程	重量 変化率 (%)
	6 野菜類 (たまねぎ類) たまねぎ							
06153	りん茎、生							
06389	りん茎、油いため(あめ色たまねぎ)	油いため	皮(保護 葉)、底盤 部及び頭部	縦2分割 薄切り	植物油: 5 %	-	下ごしらえ→油いため	31
	(ピーマン類) オレンジピーマン							
06393	果実、生							
06394	果実、油いため	油いため	へた、しん 及び種子	縦2分割 乱切り(2～3 cm程度)	植物油: 5 %	-	下ごしらえ→油いため	85
	ブロッコリー							
06263	花序、生							
06264	花序、ゆで	ゆで	茎葉	小房分け	5 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り	111
06395	花序、電子レンジ調理	電子レンジ 調理	茎葉	小房分け		-	下ごしらえ→電子レンジ調理	91
06396	花序、焼き	焼き	茎葉	小房分け	-	-	下ごしらえ→焼き(電気ロースター)	55
06397	花序、油いため	油いため	茎葉	小房分け	植物油: 5 %	-	下ごしらえ→油いため	76
	(もやし類) ブラックマッペもやし							
06289	生							
06398	油いため	油いため	種皮及び損 傷部	そのまま	植物油: 5 %	-	下ごしらえ→油いため	93
	8 きのこと類 しいたけ							
08039	生しいたけ、菌床栽培、生							
08057	生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	天ぷら	柄全体	そのまま (直径6 cm以上の 場合はそぎ切り し、2分割)	植物油: 等倍 衣(天ぷら粉)	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り	150 (90)
	9 藻類 わかめ							
09044	カットわかめ、乾							
09058	カットわかめ、水煮(沸騰水で 短時間加熱したもの)	水煮	-	そのまま	100 倍		水煮→湯切り	1173
	10 魚介類 <魚類> (まぐろ類) くろまぐろ							
10450	養殖、赤身、生							
10451	養殖、赤身、水煮	水煮	-	切り身	3 倍	-	水煮→湯切り	87
10452	養殖、赤身、蒸し	蒸し	-	切り身	-	-	蒸し	84
10453	養殖、赤身、電子レンジ調理	電子レンジ 調理	-	切り身	-	-	電子レンジ調理	78
10454	養殖、赤身、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)	82
10455	養殖、赤身、ソテー	ソテー	-	切り身	植物油: 5 %	-	ソテー	86
10456	養殖、赤身、天ぷら	天ぷら	-	切り身	植物油: 3 倍 衣(天ぷら粉)	-	油揚げ→油切り	97 (83)
	11 肉類 <畜肉類> うし [乳用肥育牛肉]							
11032	かた、赤肉、生							
11301	かた、赤肉、ゆで	ゆで	皮下脂肪及 び筋間脂肪	厚さ0.2 cm 薄切り	10 倍	-	下ごしらえ→ゆで→湯切り	70
11302	かた、赤肉、焼き	焼き	皮下脂肪及 び筋間脂肪	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	下ごしらえ→焼き(電気ロースター)	76
	ぶた [ハム類]							
11176	ロースハム、ロースハム							
11303	ロースハム、ゆで	ゆで	-	そのまま	20 倍	-	ゆで→湯切り	86
11304	ロースハム、焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き(電気ロースター)	79
11305	ロースハム、フライ	フライ	-	そのまま	植物油: 15 倍 衣(天ぷら粉、パン 粉)	-	下ごしらえ→フライ→油切り	132 (87)

食品 番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理に供する 形態	調理に用いた水、 植物油、 食塩等の量 及び用いた衣の素 材	調理後 廃棄部位	調理過程	重量 変化率 (%)
	ぶた 〔ソーセージ類〕							
11186	ウインナーソーセージ、ウイン ナーソーセージ							
11306	ウインナーソーセージ、ゆで	ゆで	-	そのまま	15 倍	-	ゆで→湯切り	98
11307	ウインナーソーセージ、焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き（電気ロースター）	93
11308	ウインナーソーセージ、フライ	フライ	-	そのまま	植物油:7 倍 衣(天ぷら粉、パン 粉)		下ごしらえ→フライ→油切り	102 (95)
	12 卵類 鶏卵							
12004	全卵、生							
12005	全卵、ゆで	ゆで	-	そのまま	2 倍	殻	ゆで→湯切り→水冷→水切り	99.7
12021	全卵、目玉焼き	焼き	殻	割卵	植物油: 5 %	-	焼き（ガラス鍋）	86
12022	全卵、いり	油いため	殻	割卵を攪拌	植物油: 5 %	-	油いため	95
12023	全卵、素揚げ	揚げ	殻	割卵	植物油: 20 倍	-	下ごしらえ→油揚げ→油切り	88

表 3 揚げものにおける衣の割合及び脂質量の増減（生の食品 100 g 当たり）

調理法	食品 番号	食 品 名	調理後 重量 (g)	揚げものの調理に使った食品の重量 (g)					脂質量の増 減(g)*	
				生の 食品	揚げる 前の生の 食品と衣	衣中に含まれる粉等の重量			揚げ る前 の生の 食品と 衣から	生の 食品から
						粉（種 類）	パン粉	卵液		
			a	b	c	D			e	f
素揚げ	01180	春巻きの皮、揚げ	115	100	—	—	—	—	—	14.5
素揚げ	12023	鶏卵、全卵	89	100	—	—	—	—	—	17.3
天ぷら	08057	生しいたけ、菌床栽培	90	100	167	26.4（天ぷら粉）	—	—	20.5	21.1
天ぷら	10456	くろまぐろ、養殖、赤身	97	100	117	7.7（天ぷら粉）	—	—	3.3	4.7
フライ	11305	ロースハム	132	100	152	10.8（天ぷら粉）	22.6	—	19.1	28.3
フライ	11308	ウインナーソーセージ	102	100	108	2.3（天ぷら粉）	2.9	—	2.5	5.1

*：脂質量の増減は、生の材料100 g当たりの揚げ油の吸油量（g）である。栄養価計算では下記のように活用できる。

$$\text{生の食品からの吸油量 (g)} = b \times f / 100$$

$$\text{揚げる前の生の食品と衣からの吸油量 (g)} = c \times e / 100$$

なお、揚げものの重量変化率は、表3 の数値を用いて以下で算出する。

$$\text{生の食品からの重量変化率} = a / b \times 100$$

$$\text{揚げる前の生の食品と衣からの重量変化率} = a / c \times 100$$

表 4 いためものにおける脂質量の増減（生の食品 100 g 当たり）

調理法	食品 番号	食 品 名	調理後 (g)	いためものの調理に使った食品の重 量 (g)			脂質量の増減 (g)*	
				生の 食品	生の食品と 使用した油	使用し た油	いためる前 の生の食品 と油から	生の食 品から
			a	b	b+c	c	d	e
油いた め	06389	たまねぎ、りん茎、 油いため（あめ色た まねぎ）	31	100	105	5.0	-3.0	2.0
油いた め	06394	オレンジピーマン、 果実	85	100	105	5.0	-0.9	4.1
油いた め	06397	ブロッコリー、花序	76	100	105	5.0	-0.8	4.2
油いた め	06398	ブラックマッペもや し	93	100	105	5.0	-4.2	0.8
油いた め	12021	鶏卵、全卵、目玉焼 き	86	100	105	5.0	-0.5	4.5
油いた め	12022	鶏卵、全卵、いり	95	100	105	5.0	-0.1	4.9
ソテー	10455	くろまぐろ、養殖、 赤身	86	100	105	5.0	-3.8	1.2

*：脂質量の増減のうち、「生の食品から」（e）は、生の材料100 g当たりの油の吸油量（g）である。栄養価計算では下記のように活用できる。

吸油量（g）＝材料（生の重量）× e /100

また、脂質量の増減のうち、「いためる前の生の食品と油から」（d）は、生の材料の脂質量と付加した油の量 c の合計から、調理後の食品の脂質の量を引いたものであるため、負の値の場合は、調理後に調理器具等に残された油量と考えることができる。

表 5 食品の原料となる生物種の英名・学名（新規食品のみ）

※ データ更新 2019 年に新規に収載されている食品について、生物種の英名・学名を示した。

食品番号	食品名	英名	学名
02068、02069	アメリカほどこいも	Potato bean	<i>Apios americana</i>
02070	おおうばゆり	Japanese perennial cardiocrinum	<i>Cardiocrinum cordatum</i> var. <i>glehnii</i>
04107、04108	やぶまめ	Chinese hog peanut	<i>Amphicarpaea edgeworthii</i>
05047、05048	とうびし	Water caltrop	<i>Trapa natans</i> var. <i>bispinosa</i>
06385	コリアンダー	Coriander	<i>Coriandrum sativum</i>
06387	すいぜんじな	Okinawan spinach	<i>Gynura bicolor</i>
06390	つるにんじん	Bonnet bellflower	<i>Codonopsis lanceolata</i>
06392	はなっこりー	Hanaccoli	<i>Brassica rapa</i> × <i>B. oleracea</i>
06393、06394	オレンジピーマン	Sweet pepper	<i>Capsicum annuum</i>
07181	アサイー	Açaí palm	<i>Euterpe oleracea</i>
07183	きはだ	Amur cork tree	<i>Phellodendron amurense</i>
07182	カシス	Blackcurrant	<i>Ribes nigrum</i>
07185	くこ	Chinese boxthorn	<i>Lycium chinense</i>
16061	なぎなたこうじゅ	Crested latesummer mint	<i>Elsholtzia ciliata</i>

表 6 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	01026	26	こむぎ〔パン類〕食パン、食パン	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
01	01174		こむぎ〔パン類〕食パン、焼き	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
01	01175		こむぎ〔パン類〕食パン、耳を除いたもの	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
01	01176		こむぎ〔パン類〕食パン、耳	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
01	01177		こむぎ〔ふ類〕油ふ	4.32	8.37	4.2	-	-	科学技術庁	5.70
01	01178		こむぎ〔その他〕かやきせんべい	4.32	8.37	4.2	-	-	科学技術庁	5.70
01	01179		こむぎ〔その他〕春巻きの皮、生	4.32	8.37	4.2	-	-	科学技術庁	5.70
01	01180		こむぎ〔その他〕春巻きの皮、揚げ	4	9	4	-	-	Atwater	5.70
01	01181		こめ〔水稻穀粒〕赤米	3.47	8.37	4.12	-	-	科学技術庁	5.95
01	01182		こめ〔水稻穀粒〕黒米	3.47	8.37	4.12	-	-	科学技術庁	5.95
01	01183		こめ〔水稻めし〕赤米	3.47	8.37	4.12	-	-	科学技術庁	5.95
01	01184		こめ〔水稻めし〕黒米	3.47	8.37	4.12	-	-	科学技術庁	5.95
01	01185		こめ〔水稻軟めし〕精白米	3.96	8.37	4.20	-	-	科学技術庁	5.95
02	02068		＜いも類＞アメリカほども、塊根、生	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
02	02069		＜いも類＞アメリカほども、塊根、ゆで	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
02	02070		＜でん粉・でん粉製品＞（でん粉類）おおうぼゆりでん粉	2.78	8.37	4.03	-	-	FAO	6.25
03	03030		（砂糖類）てんさい含蜜糖	4	9	3.87	-	-	Atwater/FAO	6.25
03	03031		（でん粉糖類）還元麦芽糖	-	-	2.1	-	-	Atwater/USA**	6.25
03	03032		（でん粉糖類）還元水あめ	-	9	3	-	-	Atwater/USA**	6.25
04	04104		だいず〔全粒・全粒製品〕全粒、国産、青大豆、乾	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04105		だいず〔全粒・全粒製品〕全粒、国産、青大豆、ゆで	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04077	277	だいず〔全粒・全粒製品〕全粒、国産、黒大豆、乾	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04106		だいず〔全粒・全粒製品〕全粒、国産、黒大豆、ゆで	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	5.71
04	04107		やぶめ、生	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
04	04108		やぶめ、乾	4	8.46	4.07	-	-	科学技術庁	6.25
05	05047		（ひし類）とうびし、生	3.47	8.37	4.07	-	-	FAO	6.25
05	05048		（ひし類）とうびし、ゆで	3.47	8.37	4.07	-	-	FAO	6.25
06	06385		コリアンダー、葉、生	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06386		（しょうが類）新しょうが、根茎、生	2.78	8.37	3.84	-	-	FAO	6.25
06	06387		すいぜんじな、葉、生	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06388		（だいこん類）漬物、いぶりがっこ	2.78	8.37	3.84	-	-	FAO	6.25
06	06153	547	（たまねぎ類）たまねぎ、りん茎、生	2.78	8.37	3.84	-	-	FAO	6.25
06	06389		（たまねぎ類）たまねぎ、りん茎、油いため（あめ色たまねぎ）	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06390		つるにんじん、根、生	2.78	8.37	3.84	-	-	FAO	6.25
06	06391		（トマト類）黄色トマト、果実、生	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06392		はなっこりー、生	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06393		（ピーマン類）オレンジピーマン、果実、生	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06394		（ピーマン類）オレンジピーマン、果実、油いため	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06263	675	ブロッコリー、花序、生	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06264	676	ブロッコリー、花序、ゆで	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06395		ブロッコリー、花序、電子レンジ調理	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06396		ブロッコリー、花序、焼き	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	6.25
06	06397		ブロッコリー、花序、油いため	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06289	711	（もやし類）ブラックマッペもやし、生	2.44	8.37	3.57	-	-	FAO	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	
06	06398		(もやし類) ブラックマツペもやし、油いため	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06399		(その他) 果実飲料、野菜ミックスジュース、通常タイプ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
06	06400		(その他) 果実飲料、野菜ミックスジュース、濃縮タイプ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
07	07181		アサイー、冷凍、無糖	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
07	07022	773	うめ、梅干し、塩漬	3.36	8.37	2.7	-	-	FAO	6.25
07	07183		きはだ、実、乾	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
07	07182		(すぐり類) カシス、冷凍	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
07	07185		くこ、実、乾	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
07	07184		(もも類) もも、黄肉種、生	3.36	8.37	3.6	-	-	FAO	6.25
08	08039	937	しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、生	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
08	08057		しいたけ、生しいたけ、菌床栽培、天ぷら	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
08	08058		なめこ、カットなめこ、生	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
09	09044	1023	わかめ、カットわかめ、乾	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
09	09058		わかめ、カットわかめ、水煮（沸騰水で短時間加熱したもの）	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
09	09059		わかめ、カットわかめ、水煮の汁	2	4.5	2	-	-	暫定	6.25
10	10445		<魚類> (いわし類) しらす、釜揚げしらす	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10055	1090	<魚類> (いわし類) しらす干し、微乾燥品	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10446		<魚類> (かつお類) 加工品、裸節	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10447		<魚類> (さけ・ます類) しろさけ、サケ節、削り節	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10448		<魚類> (たら類) 加工品、桜でんぶ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
10	10449		<魚類> ふな、ふなずし	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
10	10450		<魚類> (まぐろ類) ころまぐろ、養殖、赤身、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10451		<魚類> (まぐろ類) ころまぐろ、養殖、赤身、水煮	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10452		<魚類> (まぐろ類) ころまぐろ、養殖、赤身、蒸し	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10453		<魚類> (まぐろ類) ころまぐろ、養殖、赤身、電子レンジ調理	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10454		<魚類> (まぐろ類) ころまぐろ、養殖、赤身、焼き	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
10	10455		<魚類> (まぐろ類) ころまぐろ、養殖、赤身、ソテー	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
10	10456		<魚類> (まぐろ類) ころまぐろ、養殖、赤身、天ぷら	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11030	1480	<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた、脂身つき、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11309		<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた、脂身つき、ゆで	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11310		<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた、脂身つき、焼き	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11032	1482	<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた、赤肉、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11301		<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた、赤肉、ゆで	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11302		<畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] かた、赤肉、焼き	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11176	1655	<畜肉類> ぶた [ハム類] ロースハム、ロースハム	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11303		<畜肉類> ぶた [ハム類] ロースハム、ゆで	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11304		<畜肉類> ぶた [ハム類] ロースハム、焼き	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11305		<畜肉類> ぶた [ハム類] ロースハム、フライ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11186	1664	<畜肉類> ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11306		<畜肉類> ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ、ゆで	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11307		<畜肉類> ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ、焼き	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11308		<畜肉類> ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ、フライ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
11	11245	1679	<畜肉類> めんよう [マトン] ロース、皮下脂肪なし、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
11	11246	1684	<畜肉類> めんよう [ラム] ロース、皮下脂肪なし、生	4.22	9.41	4.11	-	-	科学技術庁	6.25
12	12004	1744	鶏卵、全卵、生	4.32	9.41	3.68	-	-	科学技術庁	6.25
12	12005	1745	鶏卵、全卵、ゆで	4.32	9.41	3.68	-	-	科学技術庁	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	
12	12021		鶏卵、全卵、目玉焼き	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
12	12022		鶏卵、全卵、いり	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
12	12023		鶏卵、全卵、素揚げ	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
12	12010	1750	鶏卵、卵黄、生	4.32	9.41	3.68	-	-	科学技術庁	6.25
12	12011	1751	鶏卵、卵黄、ゆで	4.32	9.41	3.68	-	-	科学技術庁	6.25
12	12014	1754	鶏卵、卵白、生	4.32	9.41	3.68	-	-	科学技術庁	6.25
12	12015	1755	鶏卵、卵白、ゆで	4.32	9.41	3.68	-	-	科学技術庁	6.25
13	13059		＜牛乳及び乳製品＞（液状乳類）乳児用液体ミルク	4	9	4	-	-	Atwater	6.25
13	13014	1773	＜牛乳及び乳製品＞（クリーム類）クリーム、乳脂肪	4.22	9.16	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
13	13016	1775	＜牛乳及び乳製品＞（クリーム類）クリーム、植物性脂肪	4	9	4	-	-	Atwater	6.38
13	13023	1782	＜牛乳及び乳製品＞（クリーム類）コーヒーホワイトナー、粉末状、乳脂肪	4.22	9.16	3.87	-	-	科学技術庁	6.38
13	13024	1783	＜牛乳及び乳製品＞（クリーム類）コーヒーホワイトナー、粉末状、植物性脂肪	4	9	4	-	-	Atwater	6.38
14	14032		（動物脂類）たらこのあぶら	4.22	9.41	-	-	-	科学技術庁	6.25
16	16060		＜アルコール飲料類＞（蒸留酒類）しょうちゅう、泡盛	4	9	4	-	7.1	Atwater	6.25
16	16061		＜その他＞なぎなたこうじゅ、浸出液	4	9	4	-	-	Atwater	6.25

* 索引番号は成分表2015年版（七訂）のものである。

** 食品毎の換算係数の適用は、2015年版（七訂）の例に準じた。ただし、「03031 還元麦芽糖」及び「03032 還元水あめ」の炭水化物については、米国の栄養成分表示において当該食品に用いている係数を適用した。