

連絡先

担当局課名 科学技術・学術政策局 政策課 資源室

e-mail kagseis@mext.go.jp

日本食品標準成分表に関するQ&A

令和5年4月

1. 日本食品標準成分表について
2. 日本食品標準成分表の入手
3. お問い合わせ
4. 海外
5. 使い方
6. アミノ酸、脂肪酸、炭水化物成分表について
7. 項目について
8. 内容について
9. 食事摂取基準及び食品表示(栄養成分表示)について
10. 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年の収載食品等について

＜1. 日本食品標準成分表について＞		
1-1	日本食品標準成分表とは何ですか。	<p>日本の食品成分表は、正式には「日本食品標準成分表」といいます。我が国で常用される食品の標準的な成分値を収載するもので、教育、研究、行政の幅広い分野で活用されている我が国唯一の公的データ集です。</p> <p>昭和25年に最初に策定して以来改訂を重ね、令和2年12月に八回目の全面改訂を行った「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(以下「八訂成分表」という。)を公表しました。これには、水分、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質(ミネラル)等といった成分を収載しています。この他に、アミノ酸成分表と略称する「日本食品標準成分表2020年版(八訂)アミノ酸成分表編」、脂肪酸成分表と略称する「日本食品標準成分表2020年版(八訂)脂肪酸成分表編」及び炭水化物成分表と略称する「日本食品標準成分表2020年版(八訂)炭水化物成分表編」があります。したがって、「八訂成分表」は、合計4冊から構成されています。</p> <p>このたび(令和5年4月)、八訂成分表の公表以降に整理した収載値を追加・更新し、最新版「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」(以下「成分表増補2023年」という。)として更新いたしました。現在の日本の食品成分表は、穀物や魚介など素材食品から調理済み食品まで、全体で2,538食品(成分表本表収載食品数として)の成分値を収載しています。</p>
1-2	日本食品標準成分表に収載されている食品や成分値は誰が決めているのですか。	<p>収載食品は、文部科学省の科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会(有識者で構成)において、我が国で日常摂取されている食品から、流通量や時代による食品の変化などを踏まえて、選んでいます。成分値は、原則として、文部科学省から委託を受けた分析機関が食品の分析を行い、それに基づいて食品成分委員会で決定しています。</p>
1-3	分析(収載)する食品の選定方法はどのようにしていますか。	<p>収載を検討する食品については、文部科学省資源室において、</p> <ol style="list-style-type: none">①食品や成分の利用頻度、重要性、新規性等の観点から、食品成分委員会の各委員に専門分野の調査項目の優先順位付けを依頼するとともに、②省庁、学会、業界団体、地方公共団体も含めた様々な要請等を勘案し検討の候補を選定しています。 <p>食品成分委員会では、その候補から、予算状況等を踏まえ、流通・消費状況等も考慮し、候補食品の成分項目数の多少、食品群別の食品数と全体のバランス等を勘案して、調査分析の対象を絞り込み、これらの調査等の結果に基づき適切な成分値が得られたものを収載食品として選定しています。</p>
1-4	日本食品標準成分表は、なぜ農林水産省ではなく、文部科学省が作っているのですか。	<p>日本食品標準成分表の初版は、敗戦後の国民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、1950(昭和25)年に経済安定本部が取りまとめたものです。その後、1956(昭和31)年の科学技術庁発足時に、我が国の食資源を調査する立場から、同庁が成分表を所管することとなりました。2001(平成13)年の省庁合併に伴い、この業務は文部科学省に引き継がれています。</p> <p>現在、食品に関する行政を担当する省庁は複数ありますが、その中で文部科学省は、横断的・中立的な立場から、客観的なデータの提供を行っているところです。</p>

1-5	日本食品標準成分表は、なぜ改訂しているのですか。	流通している食品の種類や成分は、農畜産物の品種改良、栽培・飼育方法の変遷、消費者の嗜好や食習慣、生産・製造方法の変化などに伴って時代とともに変化します。また、分析方法の改良に伴って、より正確な分析が可能となったり、栄養・健康をめぐる研究の進展により、新しい成分に関する情報へのニーズが生じたりします。こうした様々な変化に対応できるよう、これまで八回の全面改訂及び更新等の部分的な改訂を行っています。
1-6	令和2年に公表された日本食品標準成分表2020年版(八訂)の改訂のポイントは何か。	八訂成分表の改訂のポイントは、 ①冷凍、チルド、レトルトなどの形態で流通する調理済み食品の充実。 ②炭水化物の細分化とエネルギー計算方法の変更。 ③2016年以降公表した追補成分表等の改訂内容の統合・整合化です。 さらに、「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」公表後に追加された、カップラーメンの汁を飲まない場合の成分値、流通する漬物類の再分析、果実類のビタミンKの見直し等も、掲載されています。詳しくは、改訂の概要を御参照ください。
1-7	令和5年に公表された日本食品標準成分表(八訂)増補2023年の更新のポイントは何か。	2023(令和5)年4月に日本食品成分表2020年版(八訂)の更新版として、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年を公表したが、その特徴を述べると、次のとおりとなる。 ①日本食品成分表2020年版(八訂)の公表以降に整理した収載食品、収載成分値を追加・更新するとともに、既収載食品において追加・更新成分値がある場合、当該成分値が構成要素となっているアミノ酸組成などの産生成分、エネルギー値などを再計算している。 ②日本食品成分表2020年版(八訂)の目的・性格、収載成分項目、エネルギー計算方法などは同一であり、変更していない。 以上の観点に従って、別冊の日本食品標準成分表(八訂)増補2023年アミノ酸成分表編(以下「アミノ酸成分表増補2023年」という)、同脂肪酸成分表編(以下「脂肪酸成分表増補2023年」という)及び同炭水化物成分表編(以下「炭水化物成分表増補2023年」という)の3冊も更新しています。
1-8	日本食品標準成分表の次の改訂版は、また5年後となりますか。これまでのように毎年追補の公表予定はありますか。	次期の改訂や追補の見通しのほか、その基礎となる関連調査の必要性等を含む中期的な取り組み方針については、資源調査分科会、食品成分委員会で検討することとしています。
1-9	七訂追補とはどのようなものですか。	日本食品標準成分表2015年版(七訂)(以下「七訂成分表」という。)公表後は、「追補2016年」、「同2017年」及び「同2018年」並びに「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」の4件の審議会報告を、「七訂成分表」の一部を改訂する成分表として公表してきました。これは、毎年度継続的に実施している成分表のための分析調査の結果を基にして、変更された成分値を速やかに公開し、利用者の便宜を図るために実施してきたものです。 なお、これらの追補の内容は、すべて「八訂成分表」に反映しています。「成分表増補2023年」でも同様に変更された成分値のみの公開ではなく、成分表のための分析調査の結果等を「八訂成分表」に組み入れ、成分値の更新・追加を行うこととしたところです。
1-10	Web上で見ることはできますか。	「成分表増補2023年」(Excel版の成分表を含む)については、文部科学省のホームページから御覧いただけます。 https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/ また、食品名や成分値で検索できるサイトとして、当省が運営する「食品成分データベース」でも、「成分表増補2023年」の成分値がご覧いただけます。 https://fooddb.mext.go.jp/ なお、「七訂成分表」・同追補の成分値等をご覧になりたい場合は、引き続き、文部科学省のウェブ・サイトで、当時の審議会報告を参照頂くことが可能です。
1-11	日本食品標準成分表から、書籍やアプリ等を作成する場合、文部科学省の許可が必要でしょうか。	文部科学省では、日本食品標準成分表が幅広い分野における基礎データとして一部又は全部が活用されている実態も考慮し、成分表の一部又は全部利用に関する許諾等の手続きは不要としています。利用者においては、データの出典名として「八訂成分表」を读者・ユーザー等に分かるように明示する等、利用者間で混乱の無いよう適切な利用に配慮頂くようお願いいたします。

1-12	日本食品標準成分表(八訂)増補2023年の数値と市販のレシピの数値(カロリー等)(栄養成分表示等)が異なるのですが。	「成分表増補2023年」では、たんぱく質、脂質、利用可能炭水化物、食物繊維等のエネルギー産生成分の量にそれぞれのエネルギー換算係数を乗じて、各食品の可食部100gあたりのエネルギー(kJとkcal)を算出しています。それぞれの収載成分値は、代表的な流通品の分析値等に基づき、その食品のもっとも標準的と考えられる成分値を決定しています。このため、成分表の値が、別途実施した、個別の食品の成分分析の値や栄養成分表示値とは異なる場合もあります。ご関心の対象が、複数日の食事計算なのか、表示されたその食品の成分なのか等によって、適切な参照先を選択ください。また、18群の調理済み流通食品群の食品(料理)は、同じ食品名でも製造会社によりレシピの食材の種類や量が異なる場合があります。成分表の料理と食材の種類や量が異なると、成分表と異なる値になります。ご覧になった食品の製造会社等にレシピを問い合わせるのも一考です。
<2. 日本食品標準成分表の入手>		
2-1	日本食品標準成分表2020年版(八訂)、分析マニュアル及び日本食品標準成分表(八訂)増補2023年は、どこで買えますか。	文部科学省が編集した「八訂成分表」(科学技術・学術審議会資源調査分科会報告)は、全国官報販売協同組合から発行されています。政府刊行物サービスセンターの他、政府刊行物を扱っている書店で入手できます。その他の書店でも取り扱っている場合もありますので、お近くの書店にお問い合わせください。ネット通販もされています。 また、「成分表増補2023年」(科学技術・学術審議会資源調査分科会報告)及び八訂成分表に対応した分析マニュアルについては、文部科学省が編集した書籍版は発行されませんが、以下の文部科学省ホームページにて公表しています。なお、各出版社から刊行物については、出版社にお問い合わせ下さい。 https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/
2-2	食品成分表には、色々な種類がありますが、どれが正しい食品成分表なのですか。	文部科学省が編集した「八訂成分表」及び各組成成分表編(3編)(全国官報販売協同組合発行)の他に、一般の出版社から様々な形で、編集された食品成分表が販売されています。「日本食品標準成分表2020年版準拠」などの記載があれば、成分値の元のデータは同じです。 一般の出版社の本では、八訂成分表に収載されている食品の解説などが割愛されていることが多い一方で、栄養士向け、教育向け、特定の疾病向け等の工夫が行われているものもありますので、用途に応じて、選んでいただくとよいと思います。
2-3	日本食品標準成分表2020年版(八訂)は4冊とも買わなければいけないのですか。	1冊ずつの購入が可能です。 また、文部科学省ホームページに各冊子の電子版が掲載されていますので、各成分表及び資料の内容や収載成分を確認できます。
<3. お問い合わせ>		
3-1	日本食品標準成分表の間違いを見つけました。どこに連絡すればよいですか。	ありがとうございます。上記の「資源室」あてに御連絡いただければ幸いです。
3-2	次の改訂で、どうしても日本食品標準成分表に加えてほしい食品があります。どこに伝えればよいですか。	上記の「資源室」あてに御連絡いただければ、食品成分委員会において、新規食品収載の検討を行う際の参考にさせていただきます。 なお、地方公共団体等の公的機関や業界団体からの依頼に対しては、データ提供の仕組みを設けており、受入れの条件をみたませば、提出いただいたデータに基づき、食品成分委員会が収載の可否を決定することにしています。詳しくは次のページを御参照ください。 https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/
3-3	食品成分データベースの検索結果を、ホームページや雑誌等に掲載してもよろしいでしょうか。	掲載可能です。差し支えなければ、具体的にどのように掲載されるか、上記の「資源室」あてにご連絡いただければ幸いです。
3-4	食品成分データベースに登録されているデータを電子媒体で入手することはできますか。	食品成分データベースで利用しているデータセットは直接お渡しできませんが、データソースとしている「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」は、文部科学省ホームページ上で電子媒体(エクセル)での入手が可能ですのでご利用ください。 https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/
3-5	食品成分データベースのホームページにリンクを設定してもよろしいでしょうか。	ありがとうございます。文部科学省ホームページのリンクは、成分表のウェブサイトも含めて、原則フリーです。 リンクするに当たって事前の御連絡は特に必要ありませんが、 (1)文部科学省ホームページへのリンクであることを明記してください。 (2)文部科学省ホームページが他のホームページ中に組み込まれるようなリンク設定はお断りしております。

3-6	日本食品標準成分表の内容を引用して、本を書きたいのですが、構わないでしょうか。	ご自由に引用して下さい。参考文献の記載方法等は各書籍、雑誌等の執筆規定に従って下さい。
<4. 海外>		
4-1	日本食品標準成分表2020年版(八訂)の英語版はありますか。	日本食品標準成分表の英語版については、文部科学省のウェブ・サイトで「七訂成分表」各成分表データファイルを公開しています。 文部科学省の英語のウェブ・サイト https://www.mext.go.jp/en/policy/science_technology/policy/title01/detail01/1374030.htm 「八訂成分表」の掲載情報についても、今後、英語への翻訳とウェブサイトでの公開を検討していく予定です。
4-2	日本食品標準成分表2020年版(八訂)は、海外からもアクセスできますか。	海外からでもアクセスができます。言語環境及びブラウザのバージョンをチェックしてください。
<5. 使い方>		
5-1	探している食品が見つからないのですが。	食品名は、原則として食品群ごとに五十音順(注:細分類レベルですと調理強度等の順になっている場合もあります)になっていますので、群ごとにチェックしていただくか、又は、備考欄に別名が掲載されていますので、それらで御確認下さい。食品成分データベースを御利用いただくと、別名でもフリーワード検索ができる場合があります。 (URL: https://fooddb.mext.go.jp/)
5-2	日本食品標準成分表の数値と食品成分データベースの数値が異なるのですが、どちらの数値が正解ですか。	「成分表増補2023年」は、これまでの収載食品を改訂・更新した成分表ですので、「成分表増補2023年」が最新の数値となります。食品成分データベースについては、「日本食品標準成分表」に変更があった場合などは、順次最新の「日本食品標準成分表」の数値を取り込んだ最新の値に更新していきます。
5-3	「Tr」、「-」の意味は何ですか。	「Tr」は、成分表における各成分の最小記載量の1/10(ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンにあっては、3/10)以上含まれているが、5/10未満であることを示します。 「-」は、未測定である等の理由で収載できるデータが無いことを示します。なお、「-」は、成分を含有している可能性もあるので、利用に当たってはご注意ください。
5-4	日本食品標準成分表(八訂)増補2023年を使った栄養管理で、注目すべきポイントは何ですか。	新たに調理済み流通食品として、事業者から収集した原材料配合割合に基づく惣菜、調理済み冷凍食品等の成分値を収載していますので、原材料比が不明の場合等には、これらの調理済み状態の成分値で栄養計算をすることが可能です。また、各組成成分表を用いて各食品のアミノ酸スコアや、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸の摂取量、しょ糖やでん粉の摂取量をきめ細かく推計することが可能です。
5-5	日本食品標準成分表(八訂)増補2023年についての説明会はありますか。	文部科学省主催の説明会の予定はありませんが、栄養士・管理栄養士などを対象とした講習会等に、説明に伺うことは可能です。上記「資源室」あてに御相談ください。
5-6	日本食品標準成分表には、食べ物の成分は掲載されていますが、それらをどのくらい食べたらよいのかわかりません。	食品からの望ましいエネルギーや栄養素の摂取量栄養摂取については、個人の年齢や活動状況、健康状態によって異なります。お住まいの地域にある保健所や、かかりつけの病院の管理栄養士・栄養士に御相談ください。 また、健康な方が摂取すべき各栄養素の基準については、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」を御覧ください。(担当部局:厚生労働省健康局健康課指導室、TEL 03-5253-1111(代表))。
5-7	過去の日本食品標準成分表の数値と最新の成分表の数値を比較してもよいですか。	日本食品標準成分表の策定に当たっては、初版から最新の「成分表増補2023年」に至るまでのそれぞれの時点において最適な分析方法を用いています。したがって、この間の技術の進歩により、分析方法に違いがあります。分析に用いた試料についても、それぞれの時点において一般に入手できるものを選定しているため、同一のものではなく、品種、産地等が変化している場合もあります。また、ヒトの栄養や生理学研究の進展により栄養素の定義や成分測定法も変遷しています。このため、それぞれの改訂版、追補等においては、適用した分析法、成分の定義、供試した試料の性状、成分値決定の根拠としたデータの由来等について、詳細に説明しているところです。このように成分値に影響する諸条件が各改訂時点では異なるため、食品名が同一であっても前提条件の異なる各版の間における成分値を単純に比較することは適当ではないと考えています。

＜6. アミノ酸、脂肪酸、炭水化物成分表について＞		
6-1	アミノ酸成分表、脂肪酸成分表、炭水化物成分表には、それぞれどんな役割があるのでしょうか。	<p>たんぱく質、脂質及び炭水化物は、食品を構成する最も基本的な栄養素です。これらの成分については、従来、それぞれ分析可能な窒素の数値からたんぱく質を、脂溶性成分の質量から脂質を、あるいは差引き法により炭水化物の成分値を推定してきました。</p> <p>一方で、分析技術の進展により、たんぱく質を構成するアミノ酸、脂質を構成する脂肪酸、炭水化物を構成する糖類、食物繊維等を分別して定量できるようになり、それぞれの詳細な成分ごとに体内での役割や栄養的な価値も異なることが分かってきました。このため、日本食品標準成分表では、2010年以降、たんぱく質、脂質及び炭水化物について、順次、その内訳となる組成成分の成分情報を蓄積し、各組成成分表として公開しています。</p> <p>また、成分表が示す最も基本的な指標であるエネルギーについても、「八訂成分表」から、栄養成分の実態に近いアミノ酸、脂肪酸、でん粉・しょ糖・食物繊維等から計算する方法に変更しています。このように組成成分は、成分表本表における食品のエネルギー計算の基礎となるほか、それぞれの組成成分表において、多様な食品のたんぱく質、脂質、炭水化物の内訳を示すことで、それらの摂取量や作用機作について更に詳しく調査・研究する際の基礎情報として、あるいは、栄養学的な役割が既知となった特定のアミノ酸、脂肪酸、糖類等を多く（又は少なく）摂取できる食品を特定する指標として、利用されることが期待されます。</p>
6-2	組成成分表の収載食品と本表の収載食品は同じものと考えてよいですか。	各組成成分表には、原則として成分表本表と同じ食品番号・食品名の食品のうち、当該組成成分の分析値又は推計値（文献値や海外の成分表からの借用値を含む）があるものを収載していますので、これらは同一の食品と考えて成分値を利用頂くことができます。
＜7. 項目について＞		
7-1	アミノ酸組成によるたんぱく質とは何ですか。	<p>たんぱく質は、アミノ酸から構成されています。アミノ酸成分表に収載されているアミノ酸の量から計算により求めたたんぱく質量が「アミノ酸組成によるたんぱく質」です。</p> <p>（なお、従来の「たんぱく質」は、食品中に含まれる全ての窒素の量を測り、たんぱく質以外の成分に由来する窒素量（硝酸イオン、カフェインなどに由来する窒素）を差し引いて基準窒素量を求め、「窒素－たんぱく質換算係数」という係数を乗じて求めています。）</p> <p>「八訂成分表」以降から、アミノ酸組成によるたんぱく質が収載されている食品では、基準窒素による「たんぱく質」ではなく、「アミノ酸組成によるたんぱく質」を用いてエネルギー計算を行っています。</p>
7-2	利用可能炭水化物とは何ですか。	<p>利用可能炭水化物は炭水化物の構成成分のうち、ヒトの消化酵素で消化できるものの総称で、炭水化物成分表では、でん粉、ぶどう糖、果糖、ガラクトース、しょ糖、麦芽糖、乳糖、トレハロース等を収載しています。</p> <p>利用可能炭水化物（単糖当量）は、エネルギーの計算をより正確にするために、それぞれの利用可能炭水化物に、単糖の量に換算するための換算係数を乗じて、足し上げた値です。例えば、でん粉の場合、でん粉1gが加水分解するとぶどう糖約1.1gが生じるため、エネルギーも1.1倍生じると考えて、換算係数1.10を乗じています。</p> <p>「八訂成分表」以降から、利用可能炭水化物が収載されている食品であって、かつ、それぞれの組成成分の成分値の不確かさが一定の範囲にある食品では、「利用可能炭水化物（単糖当量）」を用いてエネルギー計算を行っています。</p>
7-3	「利用可能炭水化物（単糖当量）」とは糖質のことですか。	<p>食品表示基準では、炭水化物量から食物繊維量を差し引いたものを「糖質」と呼びますが、「成分表増補2023年」では、「糖質」という成分は収載していません。ただし、収載成分である炭水化物から食物繊維を差し引いて食品表示基準上の「糖質」にあたる量を計算することは可能です。</p> <p>成分表の利用可能炭水化物（単糖当量）は、エネルギーへの換算を容易にするために、消化性の高い炭水化物（＝利用可能炭水化物）である、でん粉、ぶどう糖、果糖、しょ糖等の成分値を、単糖に換算後、合計した値です。</p>
7-4	当量とは何ですか。	それぞれの成分が同じような機能をもつ場合でも、同等の効力をもたない場合があります。そのような成分の場合、基準となる成分の相当量として、〇〇当量というように表します。追補2016年から、ナイアシン当量を新たに収載しましたが、これまでも日本食品標準成分表には、レチノール活性当量、β-カロテン当量等を収載しています。
7-5	レチノール当量、β-カロテン当量とは何ですか。	<p>β-カロテンはビタミンA活性を有する化合物（プロビタミンA）ですが、生体利用率はレチノールの1/12と見積もられています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より）。そのため、レチノールに相当する値として次の計算式により求めた値を「レチノール活性当量」として示しています。</p> <p>レチノール活性当量(μg) = レチノール(μg) + 1/12β-カロテン当量(μg)</p>

7-6	ナイアシン、ナイアシン当量とは何ですか。なぜナイアシン当量を加えたのですか。	<p>ナイアシンは、ビタミンの一種で、体内で同じ作用をもつ、ニコチン酸、ニコチン酸アミド等の総称です。欠乏により、皮膚炎、下痢等が起こることが知られています。また、ナイアシンは、アミノ酸の一種であるトリプトファンからも体内で生成されます。そこで、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」でも、摂取基準量はナイアシンではなく、ナイアシン当量(ナイアシンの効力を表す値)を示しています。</p> <p>そこで、七訂追補2016年よりナイアシン当量を導入し、収載した全ての食品について、この当量を計算し収載しています。</p> <p>計算方法は2つあります。</p> <p>①トリプトファンの成分値がある場合 転換率が質量比で1/60であることを考慮して、次式で計算する。 ナイアシン当量(mg NE) = ナイアシン(mg) + 1/60トリプトファン(mg)</p> <p>②トリプトファン量が未知の場合 たんぱく質量の約1%をトリプトファン量とみなして、次式で計算する。 ナイアシン当量(mg NE) = ナイアシン(mg) + たんぱく質量(g) × 1000 (mg/g) × 1/100 × 1/60</p>
7-7	廃棄率がある食品の場合、成分値は備考欄に記載している廃棄部位も含めた値なのか、それとも、可食部のみの成分なのか。	<p>廃棄する部位は含みません。廃棄部位を除いた可食部(食べられる部分)100g当たりの成分値です。</p>
7-8	七訂追補2018年で食物繊維の分析法を変更したのはなぜですか。	<p>日本食品標準成分表の食物繊維については採用している分析法(酵素-重量法)の一種であるプロスキー変法の違いから、食品の国際規格を定めるコーデックス食品委員会の定義、食品表示法で認められている分析法による定量値と異なり、オリゴ糖等の液体クロマトグラフ(HPLC)法により定量される低分子量の水溶性食物繊維等が含まれていないことが指摘されていました。このため、国際的に認められている重量法とHPLC法を組み合わせた分析法(AOAC 2011.25法)について、国内食品への適用性の検証を行った上で、七訂追補2018年収載食品からこの分析法による成分値の収載を開始しました。</p> <p>なお、食物繊維については、従来のプロスキー変法による成分値が栄養摂取量評価に利用されている実態もあることから、利用者が分析法による違いを認識できるよう、炭水化物成分表に別表1として、食物繊維を収載し、AOAC 2011.25法による成分値とプロスキー変法による成分値を並べて掲載する対応をしています。この変更の経緯と今後の課題については、七訂追補2018年の資料中での説明のほか、第九期食品成分委員会(第16回)会議資料(https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/010/shiryo/1410651.htm)として公開しています。</p>
7-9	プロスキー変法では定量されていなかった食物繊維の成分にはどのようなものがありますか。	<p>プロスキー変法では、国内外で食物繊維に分類される物質のうち、難消化性でん粉の一部、イヌリン分解物、大豆オリゴ糖などが定量値に含まれないとされています。</p> <p>なお、プロスキー変法及びAOAC 2011.25法は、それぞれ一定の酵素等処理条件と定量方法で測定されるものを水溶性、不溶性等の食物繊維量としており、それらの構成物質の量は測定していません。</p>
<8. 内容について>		
8-1	食品群の掲載順はどのように決められているのですか。	<p>「成分表増補2023年」では、植物性食品、動物性食品、加工食品の順に並べられています。更に植物性食品は、主に炭水化物を多く含む「穀類」と「いも及びでん粉類」から始まり、たんぱく質等を多く含む「豆類」と「種実類」、無機質やビタミンの摂取源となる「野菜類」の順番で収載しています。</p>
8-2	日本食品標準成分表のゆでや揚げは生と同じ試料を用いているのですか。	<p>食品によって異なりますが、原則として素材と調理後食品の成分は同じ試料を用いて分析するようにしています。日本食品標準成分表第1章の「表12 調理方法の概要と重量変化率」に記載のある食品については、原則として、生と調理後の食品が整合した値となるように、同一試料の分析値から求めた成分変化率を用いて計算しています。</p>
8-3	同じ食品でも産地や品種による違い、個々の個体差があると思いますが、日本食品標準成分表をどの程度信用していいのですか。	<p>日本食品標準成分表の数値は、あくまでも目安であり、標準的な成分値という年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な平均値を表すという概念に基づき求めた値です。従って、数値がなるべく偏らないようできるだけ全国複数個所の産地の、異なった品種のサンプルを取る等の配慮をしています。このように個別の食品の成分を表すものではなく、標準的な食品の参考値とお考えください。</p>
8-4	豚などは餌や育て方によって栄養素は変わるのでしょいか。変わるのであれば、日本食品標準成分表の値を活用する場合、どのように対応すればよいのですか。	<p>肉類の大部分を占める家畜及び家きん肉の成分値は、動物に給餌した試料の成分によって変動し、また、年齢、品種、筋肉の部位によっても異なります。そのため、日本食品標準成分表では、標準的な条件で肥育された家畜、家きんから各部位の肉を試料としました。なお、家畜及び家きん肉では季節による成分値の変動がほとんどないため、試料入手に当たっては、季節的な要因は考慮していません。</p>

8-5	製品部分割合や原材料配合割合は、何のために掲載しているのですか。	加工品については、様々な配合割合の製品があるため、日本食品標準成分表に収載している食品がどのような配合割合のものか、日本食品標準成分表の第2章備考欄及び第3章解説で示しています。
8-6	ポテトチップスなど、菓子類はメーカーごとに成分値が違いますか。成分値が違っている場合には、成分表の値はどのように考えれば良いのですか。	製品ごとに、製造方法や原料の違いにより成分が異なる可能性があります。各製造者が自社による分析値を公表(表示)している場合には、製造者のホームページや製品の表示等を御参照ください。表示がなく、含有量が不明な成分値については便宜的に日本食品標準成分表の値を使用することができます。
8-7	分析に用いた試料のサンプル数や購入先について教えてください。	現時点では、分析に用いた試料のサンプル数及び購入先については公表しておりません。
8-8	それぞれの成分を合計した値と「計」や「総量」などの値とが合わない場合について、どのように考えたらよいですか。 本表編：エネルギー、食物繊維総量、β-カロテン当量、レチノール当量 アミノ酸成分表編：含硫アミノ酸合計、芳香族アミノ酸合計、アミノ酸合計 脂肪酸成分表編：総量、飽和、一価不飽和、多価不飽和、n-3多価不飽和、n-6多価不飽和、18:1計 炭水化物成分表編：利用可能炭水化物計、有機酸計	日本食品標準成分表の値は、分析値や計算値に基づいて決定した値を、収載に当たって、四捨五入により丸めて、成分ごとの最小表示の位に合わせています。「計」等は丸める前の数値を基に計算し、計算結果を丸めているため、収載値ベースで検算をした場合との差がでる場合があります。 例えば、最小表示が小数第一位の成分であり、丸める前の数値が<成分A>12.34 gと<成分B>23.44 gの場合は、<AとB総量>35.78なので<AとB総量>の収載値は35.8となりますが、個別の成分値に収載される数値は<成分A>12.3 g、<成分B>23.4 gなので、収載値で計算すると合計は35.7 gとなり、検算結果と収載されている総量との間にずれが生じます。 また、成分によっては足し上げた総量に対して有効数字2桁で丸めていることにより、ずれが生じる場合があります。 例えば<成分C>1500 mgと<成分D>44 mgの計は収載値を単純に足すと1544 mgですが、有効数字2桁で丸めると1500 mgという収載値となります。
8-9	一般成分(水分、たんぱく質、脂質、炭水化物及び灰分)を足しても100.0 gにならない食品があるのはなぜですか。 	以下のような理由が考えられます。 ①一般成分に加え、備考欄に加熱により発生する二酸化炭素、硝酸イオン、酢酸、アルコール、タンニン、テオブロミン、カフェイン、ポリフェノールの記載がある場合はそれらの値も足し上げると100.0となります。 ②各収載値が丸められているため、その足し上げ数値が100.0とならない場合があります。 ③動物性食品(魚介類、肉類、卵類)の炭水化物は、差引き法ではなく、直接分析をしています。このため、測定の不確かさ等により足し上げた数値が100.0 gにならない場合があります。
8-10	利用可能炭水化物(単糖当量)が利用可能炭水化物の「計」より、値が高いのはなぜですか。	利用可能炭水化物(単糖当量)は、それぞれの利用可能炭水化物に換算係数を乗じて求めています(換算係数はでん粉:1.10、二糖類:1.05、マルトデキストリン:1.10、マルトトリオース等のオリゴ糖:1.07、二糖類:1.05)。そのため、単糖類以外の利用可能炭水化物が含まれている場合には、利用可能炭水化物(単糖当量)は「計」の値よりも高くなります。
8-11	日本食品標準成分表には「糖質」の成分量がありませんがどうしてですか。	炭水化物は、ヒトの酵素で分解・利用されるでん粉や単糖類等の利用可能な成分と、逆にヒトの酵素では分解されない難消化性の食物繊維等に大別されますが、御指摘のとおり、現在の「成分表増補2023年」では、糖質という成分は規定していません。従来の「炭水化物」から分析により得られる食物繊維を差し引くことで、便宜的にヒトが容易に利用できる炭水化物の量、いわゆる「糖質」に類する成分値を推計することは可能ですが、 ①成分表の炭水化物は、100 gから水分、たんぱく質、脂質等を差し引いた「差引き法による炭水化物」であり、これから食物繊維を差し引いて「糖質」を計算すると、他の成分の測定の不確かさが反映されてしまうこと【注：炭水化物-食物繊維がマイナスとなる食品が出現してしまう】、 ②国際的に成分表の炭水化物は、単糖類・二糖類にでん粉等を含めた「利用可能炭水化物」と消化性の低い「食物繊維」「糖アルコール」等で構成されるため、それぞれの構成成分の分析値に基づき決定することが推奨されており、我が国においても、炭水化物の組成に関連する、でん粉、糖類、糖アルコール、食物繊維、有機酸等の個別成分を明らかにする炭水化物成分表の充実を図っていること、を勘案して、消化性の高い炭水化物は「利用可能炭水化物」と呼んでいます。 なお、消費者庁では、食品表示法に基づき個々の食品で「糖質」の表現をもって表示する場合の共通的なルールを定めていますので、この点については、同庁のガイドライン等を参照ください。

8-12	果実類に載っているいちご、スイカ、メロンは野菜類ではないのですか。	日本食品標準成分表における果実類は、原則として木本植物から収穫されるものを収載しています。しかし、利便性の観点から、草本植物から収穫されるものであっても、通常の食習慣において果物と考えられている「イチゴ」、「メロン」、「スイカ」等は、果実類として収載しました。
8-13	藻類の食物繊維の内訳(水溶性、不溶性)を教えてください。	藻類の食物繊維は、寒天質やアルギン酸等の粘質多糖類が多く、分析の際に行う水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の分別が困難であることから、総量のみを定量し、示しています。
8-14	Tagnameとは何ですか。	Tagnameは、FAO/INFOODSが定めている国際的に利用できる食品成分識別子です。これが同じであれば、外国の成分表でも同じ定義の食品に対する成分値が示されていると考えることができます。 (注: アミノ酸など、一般的な略称とは異なる場合がありますので、御注意ください。)
8-15	日本食品標準成分表作成に用いられた分析法を教えてください。	「日本食品標準成分表2020年版(八訂)分析マニュアル」については、文部科学省のウェブ・サイト上に公開していますので、ご覧ください。 https://www.mext.go.jp/content/20220222-mext_kagsei-index_100.pdf

<9. 食事摂取基準及び食品表示(栄養成分表示)について>

9-1	「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」について、今後食事摂取基準との照合はどの成分項目を使うべきでしょうか。	日本人の食事摂取基準国民健康・栄養調査でどの成分項目を参照するかについては、厚生労働省の指導に従ってください。
9-2	食品表示について相談したいのですが、文部科学省資源室あてでよいですか。	
9-3	日本食品標準成分表の値を基に食品の栄養成分表示を計算したいのですが、最新の成分表の数値を引用しなくてもいいですか。	
9-4	食品の栄養成分表示に日本食品標準成分表の数値を引用する場合、成分表をフルネームで記載しなければならないですか。	食品表示に関する資料は、消費者庁のウェブページにて公表しておりますので、ご参照ください。 https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/
9-5	令和2(2020)年に義務化された栄養成分表示に対する対応はどうなっていますか。	また、食品表示については、消費者庁にお問い合わせください。 https://form.caa.go.jp/input.php?select=1075 (消費者庁担当部局: 食品表示企画課、Tel 03(3507)8800(代表))

<10. 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年の収載食品等について>

10-1	調理済み流通食品類とはどのような食品でしょうか。	近年の個人の食形態や施設給食の変化に伴い、冷凍、チルド、レトルトなどの形態で提供される惣菜や調理済み冷凍食品の需要が増大しています。このため、従来、一部の冷凍食品等を収載していた18群「調理加工食品類」を「調理済み流通食品類」と改称し、配食事業者のレシピ等から栄養計算により算出した惣菜・料理の成分値を新たに収載しました。これらは、「七訂成分表」では、栄養計算の方法の例示として本表外の参考資料としていたものですが、今回その代表値を標準的な成分値として取り入れたものです。 素材食品の配合比率が未知の場合等に、惣菜そのものの栄養価を推計する際には、本群の収載値を活用することができます。
------	--------------------------	--

10-2	即席めん、カップ麺の食品数が増えたのはなぜですか。	即席めん、カップ麺の収載値については、従来は、調理前の乾物と調味料等の成分値を収載していました。今回、これらの食品について、スープを残す等の栄養食事指導が行われていることを踏まえ、調理後の全体とスープを残した状態の成分値を新たに収載しています。これらにより、スープの残量の相違による栄養素の摂取量の変化が推計できるようになります。
10-3	はくさいの塩漬け等の成分値の見直しについて教えてください。	漬物類については、近年の食生活では、チルド販売の加工食品として、味付けや塩分量が変化していることが推定されます。このため、2019年の調査において、はくさいの塩漬け等の流通する加工食品の正味質量に相当する可食部を対象として再分析調査を実施しました。この結果、ナトリウム(食塩相当量)の値の変更や、有機酸の値の追加等を行っています。
10-4	果実類のビタミンKの見直しについて教えてください。	果実類のビタミンKの収載値については、従来の「七訂成分表」までは、そのほとんどの食品で推定ゼロ、(0)、としていましたが、米国の食品成分表等においては、果実類のビタミンKの実測値を収載してあるものもあり、その値を基に、「成分表増補2023年」では、推定可能なものについては計算による値を、アボガド、キウイフルーツ、ブルーベリー及びブルーベリー等については分析値を収載しました。
10-5	ドライフルーツ(ドライマンゴー、干しぶどう、バナナ、乾等)の試料に砂糖や油は添加されていますか。	ドライフルーツは、フルーツを乾燥したもので、基本的に、砂糖や油等の添加物は追加していませんが、個別の食品については、留意点や備考欄に記載しているので確認をお願いします。
10-6	鶏卵及び鶏卵使用食品の成分値について	<p>鶏卵におけるビタミン等の成分値は、給与飼料に含まれる成分を反映するものもあります。この性質を利用し、特殊な栄養成分を補強した卵類も市販されていますが、日本食品標準成分表では特殊な栄養強化飼料を給与せずに生産された通常の鶏卵の成分値を収載しています。</p> <p>なお、八訂成分表、分析値を得るために収集した市販鶏卵において、特殊な栄養強化飼料を給与したと表示されていないものであっても、従来の収載値と比較してビタミンEおよびD量が著しく高いものが見いだされました。これは、何らかの理由でビタミンEやDが強化された飼料の給与により生産された鶏卵が通常卵として流通しているものと考えられました。そこで収集した市販鶏卵のビタミンEおよびD量を統計解析手法の一つである判別分析に供した結果、これら試料はビタミンEおよびD量が高いものと高くないものに明瞭に分類できました。</p> <p>このため、この分類において、「ビタミンEおよびD量が高くないもの」に分類された試料を通常卵とし、これらの通常卵の分析値に基づき決定した値を収載しています。</p>
10-7	油調理における脂質の収支については、どこを参照すればよいでしょうか。	<p>日本食品標準成分表では、「七訂成分表」から魚類のソテーなど調理法の種類を増やし、揚げもの、炒めものなどについて、収載を充実してきました。</p> <p>「八訂成分表」以降から、調理油の食品への吸着量又は食材からの脂質の減少量については、成分表第1章表13・14として、揚げ物又は炒め物の脂質の収支についての計算表を収載しました。調理時の食材による吸油量の推計や、揚げ物等の栄養価計算等にご活用ください。</p>
10-8	揚げものなどの調理による重量変化率の計算に用いる調理前の質量には、揚げる前の衣の質量を含むのでしょうか。	<p>重量変化率は、調理後食品の量に対応する生の素材や副原料の量を推定するための指標であり、調理前の衣等を含めるか否かは、その用途に応じて使い分ける必要があります。</p> <p>献立作成や調理科学の視点からは、調理前の衣を含めた食品を起点とする重量変化率が一般的です。「八訂成分表」以降から、「七訂成分表」では別々に記載していた調理による重量変化率と調理方法の概要(「七訂成分表」表15及び表16)をまとめて、「表12 調理方法の概要と重量変化率」としました。その中で、天ぷら、フライなどの衣をつけて揚げる、揚げものの重量変化率については、生の素材からの重量変化率とともに、上記に示した調理前の食品と調理前の衣を含めた質量からの重量変化率を()で示しています。</p>
10-9	酒粕のたんぱく質が14.9%もあるのは変でないか。元々の米だと数%しか含まれていない。	酒粕はもろみから酒を分離した後に残る副産物で、酒類総合研究所の文献でもたんぱく質は5%~25%とのデータがあります。米から増えているのは、米のでん粉がアルコールへ変化するのに対し、元々のたんぱく質は酒粕に残り、酒粕の成分だけ見ると見かけ上高くなるためと考えられます。