

## 目 次(案)

第1章 説 明	1
1 日本食品標準成分表の目的及び性格	1
1) 目的	
2) 性格	
3) 経緯	
2 日本食品標準成分表2020年版（八訂）	
1) 収載食品	
(1) 食品群の分類及び配列	
(2) 収載食品の概要	
(3) 食品の分類、配列、食品番号及び索引番号	
(4) 食品名	
2) 収載成分項目等	
(1) 食品成分表2015年版からの変更点	
(2) 項目及びその配列	
(3) 廃棄率及び可食部	
(4) エネルギー	
(5) 一般成分	
① 水分	
② たんぱく質	
③ 脂質	
④ 炭水化物	
a) 利用可能炭水化物（単糖当量）	
b) 利用可能炭水化物（質量計）	
c) 差引き法による利用可能炭水化物	
d) 食物繊維総量	
e) 糖アルコール	
f) 炭水化物	
⑤ 有機酸	
⑥ 灰分	
(6) 無機質	
① ナトリウム	
② カリウム	
③ カルシウム	
④ マグネシウム	
⑤ リン	
⑥ 鉄	
⑦ 亜鉛	
⑧ 銅	
⑨ マンガン	
⑩ ヨウ素	

- ⑪ セレン
- ⑫ クロム
- ⑬ モリブデン
- (7) ビタミン
  - ① ビタミンA
    - a) レチノール
    - b)  $\alpha$ -カロテン、 $\beta$ -カロテン及び  $\beta$ -クリプトキサンチン
    - c)  $\beta$ -カロテン当量
    - d) レチノール活性当量
  - ② ビタミンD
  - ③ ビタミンE
  - ④ ビタミンK
  - ⑤ ビタミンB<sub>1</sub>
  - ⑥ ビタミンB<sub>2</sub>
  - ⑦ ナイアシン
  - ⑧ ナイアシン当量
  - ⑨ ビタミンB<sub>6</sub>
  - ⑩ ビタミンB<sub>12</sub>
  - ⑪ 葉酸
  - ⑫ パントテン酸
  - ⑬ ビオチン
  - ⑭ ビタミンC
- (8) 食塩相当量
- (9) アルコール
- (10) 備考欄
- (11) 成分識別子
- 3) 数値の表示方法
- 4) 「質量 (mass)」と「重量 (weight)」
- 5) 食品の調理条件
- 6) 調理に関する計算式
  - ① 重量変化率
  - ② 調理による成分変化率と調理した食品の成分値の可食部100 g当たりの成分値
  - ③ 調理した食品全質量に対する成分量 (g)
  - ④ 購入量
- 7) 揚げものと炒めものの脂質量
- 8) 調理による成分変化
- 9) 栄養価計算方法
- 10) 水道水

表1 食品群別収載食品数

表2 適用したエネルギー換算係数

表3 一般成分の測定法の概要

表4 基準窒素量からの計算に用いた窒素-たんぱく質換算係数

表5	食物繊維の測定法の詳細
表6	無機質の測定法
表7	ビタミンの測定法
表8	アルコールの測定法
表9	備考欄収載の成分の測定法
表10	数値の表示方法（一般成分）
表11	数値の表示方法（無機質、ビタミン等）
表12	調理方法の概要と重量変化率
表13	揚げ物における衣の割合及び脂質量の増減（調理前の食品100 g当たり）
表14	炒め物における脂質量の増減

参考 エネルギーの計算方法

## 第2章 日本食品標準成分表 .....

1	穀類 .....
2	いも及びでん粉類 .....
3	砂糖及び甘味類 .....
4	豆類 .....
5	種実類 .....
6	野菜類 .....
7	果実類 .....
8	きのこ類 .....
9	藻類 .....
10	魚介類 .....
11	肉類 .....
12	卵類 .....
13	乳類 .....
14	油脂類 .....
15	菓子類 .....
16	嗜好飲料類 .....
17	調味料及び香辛料類 .....
18	調理済み流通食品類 .....

## 第3章 資料 .....

1	食品群別留意点 .....
1)	穀類 .....
2)	いも及びでん粉類 .....
3)	砂糖及び甘味類 .....
4)	豆類 .....
5)	種実類 .....
6)	野菜類 .....

7)	果実類	.....
8)	きのこ類	.....
9)	藻類	.....
10)	魚介類	.....
11)	肉類	.....
12)	卵類	.....
13)	乳類	.....
14)	油脂類	.....
15)	菓子類	.....
16)	嗜好飲料類	.....
17)	調味料及び香辛料類	.....
18)	調理済み流通食品類	.....
2	食品成分表2020年版と2015年版の計算方法によるエネルギー値の比較及び2015年版で適用したエネルギー換算係数	.....
3	調理による成分変化率区分別一覧	.....
4	水道水中の無機質	.....
付 記		.....
科学技術・学術審議会資源調査分科会委員名簿等		.....