

## 日本人の食品別、炭水化物の摂取量

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			利用可能炭水化物 データの有無 <sup>注2)</sup>	食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計) <sup>注1)</sup>
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%) <sup>注3)</sup>		
1	1088	めし	3,806,532.16	42.8	42.8	○	10,260,194.50
2	1026	食パン	341,590.93	3.8	46.6	○	731,458.10
3	1083	精白米	213,092.53	2.4	49.0	○	276,384.60
4	2017	じゃがいも	200,152.36	2.2	51.2	○	1,137,229.30
5	3003	上白糖	194,605.00	2.2	53.4	○	196,174.40
6	1039	ゆでうどん	142,786.30	1.6	55.0	○	661,047.70
7	13003	普通牛乳	114,129.67	1.3	56.3	○	2,377,701.40
8	6153	玉ねぎ	112,875.80	1.3	57.6	○	1,282,679.60
9	7049	柿	109,469.19	1.2	58.8	○	688,485.50
10	7107	バナナ	106,255.06	1.2	60.0	○	472,244.70
11	7148	りんご	105,133.75	1.2	61.2	○	720,094.20
12	1015	薄力粉	78,783.52	0.9	62.1	○	103,799.10
13	1047	生中華めん	73,793.53	0.8	62.9	○	132,483.90
14	6048	西洋かぼちゃ	72,631.67	0.8	63.7	○	352,580.90
15	2006	さつまいも	70,946.85	0.8	64.5	○	225,228.10
16	17045	淡色辛みそ	64,122.83	0.7	65.2	○	292,798.30
17	6214	人参・皮むき	58,909.97	0.7	65.9	○	654,555.20
18	17051	カレーウ	53,215.04	0.6	66.5		119,049.30
19	1063	マカロニ・スパゲッティ	52,249.77	0.6	67.1	○	72,368.10
20	1049	蒸し中華めん	50,379.19	0.6	67.7		131,195.80
21	2010	里いも	49,747.11	0.6	68.2	○	379,748.90
22	6061	キャベツ	49,304.72	0.6	68.8	○	948,167.70
23	17007	濃口しょうゆ	47,108.34	0.5	69.3	○	466,419.20
24	7027	うんしゅうみかん	46,072.36	0.5	69.8	○	383,936.30
25	6134	大根・皮むき	45,567.69	0.5	70.3	○	1,111,407.00
26	1064	ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ	44,137.41	0.5	70.8	○	155,413.40
27	1028	コッペパン	43,431.75	0.5	71.3		88,455.70
28	16025	本みりん	41,362.36	0.5	71.8	○	95,746.20
29	13026	普通ヨーグルト	40,450.11	0.5	72.2	○	339,916.90
30	1034	ロールパン	39,417.37	0.4	72.7	○	81,105.70
31	16047	コーヒー飲料	36,341.97	0.4	73.1		443,194.80
32	16009	発泡酒	35,017.75	0.4	73.5	○	972,715.20
33	6084	ごぼう	32,324.83	0.4	73.8	○	209,901.50
34	1087	七分つき米めし	29,844.48	0.3	74.2	○	81,320.10
35	4046	糸ひき納豆	29,049.16	0.3	74.5	○	240,075.70
36	15060	塩せんべい	28,816.25	0.3	74.8		34,676.60
37	1128	ゆでそば	28,421.12	0.3	75.1		109,312.00
38	1085	玄米めし	28,375.02	0.3	75.5	○	79,705.10
39	7050	渋抜き柿	27,395.53	0.3	75.8	○	162,103.70
40	7029	うんしゅうみかん(内皮なし)	27,040.20	0.3	76.1	○	235,132.20
41	1117	もち	27,010.90	0.3	76.4	○	53,699.60
42	16006	淡色ビール	26,703.95	0.3	76.7	○	861,417.70
43	6233	白菜	26,369.39	0.3	77.0	○	824,043.30
44	15069	あんパン	25,678.20	0.3	77.3		51,151.80
45	1079	乾燥パン粉	25,605.42	0.3	77.5		40,387.10
46	2034	かたくり粉	24,780.61	0.3	77.8		30,368.40
47	1074	ぎょうざの皮	24,538.33	0.3	78.1		43,049.70
48	13028	乳酸菌飲料(乳製品)	23,339.09	0.3	78.4	○	142,311.50
49	17030	三倍濃厚めんつゆ	22,314.88	0.3	78.6		111,574.40
50	15033	蒸しまんじゅう	21,975.04	0.2	78.9		37,120.00

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			利用可能炭水化物 データの 有無 <sup>注2)</sup>	食品の摂取 量(食事しら べデータを食 品別に集計) <sup>注1)</sup>
			摂取量	総摂取量 に占める 寄与率(%)	寄与率の 累計(%) <sup>注 3)</sup>		
51	15098	ソフトビスケット	21,714.50	0.2	79.1		34,687.70
52	15116	ミルクチョコレート	21,674.06	0.2	79.3		38,842.40
53	17054	みりん風調味料	21,095.05	0.2	79.6		38,424.50
54	10386	さつま揚げ	19,316.86	0.2	79.8		138,970.20
55	6226	根深ねぎ	19,282.56	0.2	80.0	○	267,813.40
56	6212	人参・皮つき	18,881.84	0.2	80.2	○	207,492.70
57	15075	ショートケーキ	18,857.19	0.2	80.4		40,036.50
58	1033	ぶどうパン	17,185.24	0.2	80.6		33,630.60
59	16046	インスタントコーヒー(粉末)	16,751.52	0.2	80.8		29,648.70
60	1056	インスタントラーメン(油揚げ味付け麺)	16,638.14	0.2	81.0	○	26,201.80
61	1020	強力粉	16,627.74	0.2	81.2	○	23,223.10
62	1041	干しうどん	16,503.49	0.2	81.4		22,953.40
63	15009	カステラ	16,425.24	0.2	81.6		25,989.30
64	10381	焼き竹輪	16,322.89	0.2	81.8		120,910.30
65	15070	クリームパン	16,306.14	0.2	81.9		39,386.80
66	17046	赤色辛みそ	16,234.11	0.2	82.1		76,938.90
67	17047	麦みそ	16,105.32	0.2	82.3		53,684.40
68	16001	清酒	15,761.14	0.2	82.5	○	321,655.90
69	13025	プレーンヨーグルト	15,539.61	0.2	82.6	○	317,134.80
70	6182	トマト	15,514.65	0.2	82.8	○	330,098.90
71	7088	なし	15,441.26	0.2	83.0	○	136,648.30
72	15035	肉まん	15,427.42	0.2	83.2		35,384.00
73	17028	顆粒風味調味料	15,181.65	0.2	83.3		48,815.60
74	15103	ポテトチップス	14,972.48	0.2	83.5		27,372.00
75	6317	れんこん	14,613.59	0.2	83.7	○	94,281.20
76	16052	炭酸飲料果実色(無果汁)	14,610.56	0.2	83.8		114,145.00
77	3022	はちみつ	14,566.61	0.2	84.0	○	18,276.80
78	17036	トマトケチャップ	14,044.97	0.2	84.2		51,259.00
79	1111	おにぎり	13,919.04	0.2	84.3	○	35,327.50
80	15023	大福もち	13,787.35	0.2	84.5		26,112.40
81	13005	低脂肪加工乳	13,682.80	0.2	84.6	○	248,778.10
82	17029	ストレートめんつゆ	13,616.72	0.2	84.8		156,514.00
83	1038	生うどん	13,405.65	0.2	84.9	○	23,601.50
84	2007	蒸し・ふかしさつまいも	13,058.98	0.1	85.1	○	41,855.70
85	15082	バターケーキ	13,000.30	0.1	85.2		27,140.50
86	3005	グラニュー糖	12,921.50	0.1	85.4		12,921.50
87	1118	赤飯	12,887.69	0.1	85.5		30,395.50
88	13029	乳酸菌飲料(殺菌乳製品)	12,683.65	0.1	85.7		24,113.40
89	15078	ケーキドーナツ	12,682.78	0.1	85.8		21,032.80
90	1048	ゆで中華めん	12,351.10	0.1	85.9	○	42,298.30
91	6132	大根・皮つき	12,292.93	0.1	86.1	○	299,827.50
92	15059	あられ	11,975.77	0.1	86.2		14,223.00
93	16053	コーラ	11,974.45	0.1	86.3		105,039.00
94	13027	ヨーグルトドリンク	11,888.13	0.1	86.5	○	97,443.70
95	4032	木綿豆腐	11,765.43	0.1	86.6	○	735,339.60
96	1031	フランスパン	11,735.98	0.1	86.7	○	20,410.40
97	3004	三温糖	11,652.32	0.1	86.9	○	11,805.80
98	15076	デニッシュペストリー	11,507.85	0.1	87.0		25,516.30
99	15114	カバーリングチョコレート	11,166.51	0.1	87.1		17,981.50
100	15027	どら焼	11,102.65	0.1	87.2		18,850.00

順位	食品番号	食品名	摂取量ランキング (成分表×食事しらべデータ/100)			利用可能炭水化物データの有無 <sup>注2)</sup>	食品の摂取量(食事しらべデータを食品別に集計) <sup>注1)</sup>
			摂取量	総摂取量に占める寄与率(%)	寄与率の累計(%) <sup>注3)</sup>		
101	15058	甘辛せんべい	11,096.71	0.1	87.4		12,858.30
102	6267	ほうれんそう	11,030.74	0.1	87.5	○	355,830.30
103	16037	せん茶(浸出液)	10,970.82	0.1	87.6		5,485,411.60
104	8001	えのきたけ	10,920.26	0.1	87.7	○	143,687.60
105	15041	あめ玉	10,911.23	0.1	87.9		11,191.00
106	6065	きゅうり	10,613.97	0.1	88.0	○	353,799.00
107	1137	コーンフレーク	10,605.33	0.1	88.1		12,685.80
108	2008	焼きさつまいも	10,245.22	0.1	88.2	○	26,269.80
109	1024	ホットケーキミックス粉	10,127.40	0.1	88.3		13,612.10
110	16045	コーヒー(ドリップ式、浸出液)	9,793.66	0.1	88.4		1,399,094.50
111	1043	乾そうめん・ひやむぎ	9,643.29	0.1	88.6	○	13,264.50
112	7026	早生うんしゅうみかん	9,566.46	0.1	88.7		80,390.40
113	17044	甘みそ	9,192.95	0.1	88.8		24,255.80
114	7013	いちごジャム(高糖度)	9,065.07	0.1	88.9		14,320.80
115	6191	なす	8,765.38	0.1	89.0	○	171,870.20
116	8016	ぶなしめじ	8,747.50	0.1	89.1	○	174,949.90
117	16054	サイダー	8,666.14	0.1	89.2		84,962.20
118	7116	ぶどう	8,419.22	0.1	89.3	○	53,625.60
119	2023	長いも	8,319.98	0.1	89.3	○	59,856.00
120	1059	中華カップめん(油揚げ麺)	8,238.55	0.1	89.4		14,479.00
121	4033	絹ごし豆腐	8,142.00	0.1	89.5	○	407,100.20
122	2040	はるさめ	8,090.11	0.1	89.6	○	9,574.10
123	1129	干しそば	7,989.33	0.1	89.7		11,978.00
124	1093	全かゆ	7,983.42	0.1	89.8		50,849.80
125	15072	チョコロネ	7,942.47	0.1	89.9		17,610.80
126	6312	レタス	7,843.21	0.1	90.0	○	280,114.70

注1) 食品の摂取量は「平成24年度食事しらべ(厚生労働省)」より計算

注2) 利用可能炭水化物データの有無の欄の○印は、文部科学省の平成26年度分析事業まででデータのある食品

注3) 寄与率の累計が90%までの食品を表示

※ 網掛けは、炭水化物組成のデータが無い食品