

表 15 重量変化率

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	
01009	1 穀類	260		[陸稲めし]	210	02061	はるさめ	440	
	おおむぎ		01106	玄米			緑豆はるさめ		
	大麦めん		01107	半つき米			ゆで		
	ゆで		01108	七分つき米			普通はるさめ		
	こむぎ		01109	精白米			ゆで		
	[うどん・そうめん類]			そば			02062		410
	うどん			そば					
	ゆで		01128	ゆで					
	干しうどん		01130	干しそば					
ゆで		ゆで							
そうめん・ひやむぎ		2 いも及びでん粉類		4 豆類					
ゆで	270	<いも類>	04002	あずき					
手延そうめん・手延		きくいも	04013	全粒、ゆで					
ひやむぎ	290	塊根、水煮	04075	青えんどう、ゆで					
ゆで		こんにやく	04018	赤えんどう、ゆで					
[中華めん類]		凍みこんにやく		ささげ					
中華めん	02044	ゆで	04018	全粒、ゆで					
ゆで	190	(さつまいも類)		だいず					
干し中華めん	02007	さつまいも	04024	[全粒・全粒製品]					
ゆで	250	塊根、皮むき、蒸し		全粒					
沖縄そば	02046	塊根、皮つき、蒸し	04084	国産、黄大豆、ゆで					
ゆで	170	塊根、皮つき、天ぷら		[豆腐・油揚げ類]					
干し沖縄そば	02047	むらさきいも	04084	油揚げ					
ゆで	230	塊根、皮むき、蒸し	04085	油抜き、生					
[マカロニ・スパゲッ		(さといも類)	04086	油抜き、焼き					
ティ類]		さといも		油抜き、ゆで					
マカロニ・スパゲッ	02011	球茎、水煮	04087	凍り豆腐					
ティ	02051	球茎、水煮		水煮					
ゆで	220	セレベス	04087	水煮					
こめ		たけのこいも		[その他]					
[水稲めし]		球茎、水煮	04091	湯葉					
玄米	210	みずいも	04091	干し、湯戻し					
半つき米	210	球茎、水煮	04092	つるあずき					
七分つき米	210	やつがしら	04092	全粒、ゆで					
精白米、うるち米	210	球茎、水煮	04066	全粒、ゆで					
精白米、もち米	180	じゃがいも	04066	全粒、ゆで					
はいが精米	210	塊茎、蒸し	04069	全粒、ゆで					
発芽玄米	210	塊茎、水煮	04069	全粒、ゆで					
[水稲全かゆ]		フライドポテト	04093	全粒、ゆで					
玄米	500	ヤーコン	04072	全粒、ゆで					
半つき米	500	塊根、水煮	04072	全粒、ゆで					
七分つき米	500	(やまのいも類)	04094	全粒、ゆで					
精白米	500	ながいも		5 種実類					
[水稲五分かゆ]		塊根、水煮	05040	アーモンド					
玄米	1000	<でん粉・でん粉製品>		いり、無塩					
半つき米	1000	(でん粉製品)	05009	ぎんなん					
七分つき米	1000	くずきり		ゆで					
精白米	1000	ゆで		(くり類)					
[水稲おもゆ]		タピオカパール	05011	日本ぐり					
玄米	1700	ゆで		ゆで					
半つき米	1700	でん粉めん	05011	はす					
七分つき米	1700	乾、ゆで	05043	成熟、ゆで					
精白米	1700			230					

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)
	6 野菜類							
06002	アーティチョーク 花らい、ゆで	110	06053	からしな 塩漬	76	06131	(だいこん類) だいこん 葉、ゆで	79
06004	あさつき 葉、ゆで	96	06055	カリフラワー 花序、ゆで	99	06133	根、皮つき、ゆで	86
06006	あしたば 茎葉、ゆで	100	06057	かんぴょう ゆで	530	06135	根、皮むき、ゆで	86
06008	アスパラガス 若茎、ゆで	96	06059	きく 花びら、ゆで	96	06334	切干しだいこん ゆで	560
06327	若茎、油いため	90	06062	(キャベツ類) キャベツ 結球葉、ゆで	89	06335	油いため	350
06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや、ゆで	94	06333	結球葉、油いため	80	06137	漬物 ぬかみそ漬	73
06013	(うど類) うど 茎、水さらし	100	06066	きゅうり 漬物 塩漬	85	06146	(たいさい類) たいさい 塩漬	68
06016	えだまめ ゆで (えんどう類) トウモロコシ	96	06068	キンサイ 塩漬	83	06150	たけのこ 若茎、ゆで	90
06330	芽ばえ、ゆで	65	06076	ぬかみそ漬	83	06152	めんま、塩蔵、塩抜き	140
06331	芽ばえ、油いため	72	06077	茎葉、ゆで	84	06154	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎、水さらし	100
06021	さやえんどう 若ざや、ゆで	98	06079	くわい 塊茎、ゆで	97	06155	りん茎、ゆで	89
06024	グリーンピース ゆで	88	06082	コーラルビ 球茎、ゆで	86	06336	りん茎、油いため	70
06028	おおさかしるな 葉、ゆで	81	06085	ごぼう 根、ゆで	91	06158	たらめ 若芽、ゆで	96
06029	塩漬	59	06087	ごぼう 根、ゆで	91	06161	チンゲンサイ 葉、ゆで	71
06031	おかひじき 茎葉、ゆで	93	06088	ごぼう 根、ゆで	91	06338	葉、油いため	87
06033	オクラ 果実、ゆで	97	06090	さんとうさい 葉、ゆで	75	06163	つくし 胞子茎、ゆで	86
06035	かぶ 葉、ゆで	93	06091	葉、ゆで	63	06166	つるむらさき 茎葉、ゆで	73
06037	根、皮つき、ゆで	87	06094	ししとう 果実、油いため	99	06168	つわぶき 葉柄、ゆで	99
06039	根、皮むき、ゆで	89	06098	じゅうろくささげ 若ざや、ゆで	96	06170	とうがらし 葉・果実、油いため	91
06040	漬物 塩漬 葉	82	06100	しゅんぎく 葉、ゆで	79	06174	とうがん 果実、ゆで	91
06041	根、皮つき	80	06107	しろうり 漬物 塩漬	76	06176	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子、ゆで	110
06042	根、皮むき	70	06110	ずいき 生ずいき、ゆで	60	06339	未熟種子、電子レンジ調理	88
06043	ぬかみそ漬 葉	74	06112	せり 干しずいき、ゆで	760	06190	ながさきはくさい 葉、ゆで	78
06044	根、皮つき	77	06118	ぜんまい 茎葉、ゆで	92	06192	(なす類) なす 果実、ゆで	100
06045	根、皮むき	71	06121	生ぜんまい 若芽、ゆで	100	06342	果実、油いため	76
06047	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実、ゆで	94	06123	干しぜんまい 干し若芽、ゆで	630	06343	果実、天ぷら	79
06049	西洋かぼちゃ 果実、ゆで	98	06125	そらまめ 未熟豆、ゆで	100	06194	べいなす 果実、素揚げ	93
06332	果実、焼き	79	06127	タアサイ 葉、ゆで	90	06195	漬物 塩漬	82
						06196	ぬかみそ漬	84

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)
06202	(なばな類) 和種なばな 花らい・茎、ゆで	98	06264	ブロッコリー 花序、ゆで	110		(きくらげ類) あらげきくらげ ゆで	490
06204	洋種なばな 茎葉、ゆで	96	06266	へちま 果実、ゆで	54	08005	油いため	290
06206	にがうり 果実、油いため	91	06268	ほうれんそう 葉、通年平均、ゆで	70	08007	きくらげ ゆで	1000
06208	(にら類) にら 葉、ゆで	63	06357	葉、夏採り、ゆで	70	08009	しろきくらげ ゆで	1500
06344	(にんじん類) にんじん 根、皮つき、ゆで	83	06358	葉、冬採り、ゆで	70		しいたけ 生しいたけ	
06213	根、皮むき、ゆで	87	06359	葉、通年平均、油いため	58	08040	菌床栽培、ゆで	110
06215	根、皮むき、油いため	69	06073	みずな 葉、ゆで	83	08041	菌床栽培、油いため	92
06346	根、皮むき、素揚げ	72	06074	塩漬	85	08043	原木栽培、ゆで	110
06348	グラッセ	86	06275	(みつば類) 切りみつば 葉、ゆで	81	08044	原木栽培、油いため	84
06219	きんとき 根、皮つき、ゆで	88	06277	根みつば 葉、ゆで	82	08014	乾しいたけ ゆで	570
06221	根、皮むき、ゆで	88	06279	糸みつば 葉、ゆで	72		(しめじ類) はたけしめじ ゆで	77
06349	(にんにく類) にんにく りん茎、油いため	83	06284	めキャベツ 結球葉、ゆで	100	08045	ぶなしめじ ゆで	88
06225	茎にんにく 花茎、ゆで	99	06288	(もやし類) だいずもやし ゆで	85	08017	ゆで	88
06350	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉、軟白、ゆで	100	06290	ブラックマップもやし ゆで	83	08046	油いため	93
06351	葉、軟白、油いため	94	06292	りょくとうもやし ゆで	84	08047	ほんしめじ ゆで	69
06352	葉ねぎ 葉、油いため	84	06294	モロヘイヤ 茎葉、ゆで	150	08021	なめこ ゆで	100
06234	はくさい 結球葉、ゆで	72	06297	ゆりね りん茎、ゆで	96	08048	(ひらたけ類) エリンギ ゆで	76
06235	漬物 塩漬	73	06299	ようさい 茎葉、ゆで	91	08049	焼き	65
06242	はやとうり 果実、白色種、塩漬	89	06302	よもぎ 葉、ゆで	89	08050	油いため	89
06244	ピーツ 根、ゆで	94	06304	らっかせい 未熟豆、ゆで	97	08027	ひらたけ ゆで	94
06246	(ピーマン類) 青ピーマン 果実、油いため	96	06309	リーキ りん茎葉、ゆで	98	08029	まいたけ ゆで	86
06248	赤ピーマン 果実、油いため	96	06311	ルバーブ 葉柄、ゆで	78	08051	油いため	73
06250	黄ピーマン 果実、油いため	96	06318	れんこん 根茎、ゆで	91	08032	マッシュルーム ゆで	69
06257	(ふき類) ふき 葉柄、ゆで	98	06321	わけぎ 葉、ゆで	91	08052	油いため	79
06259	ふきのとう 花序、ゆで	140	06325	わらび 生わらび、ゆで	110		わかめ 乾燥わかめ	
06262	ふだんそう 葉、ゆで	77	08002	8 きのご類 えのきたけ ゆで	86	09051	ステンレス釜 ゆで	990
			08037	油いため	90	09052	油いため	870
						09054	鉄釜 ゆで	990
						09055	油いため	870
						09041	素干し、水戻し	590

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)
	10 魚介類			ぐち			まだら	
	<魚類>		10118	焼き	77	10206	焼き	65
	(あじ類)			こい			どじょう	
	まあじ		10120	養殖、水煮	90	10214	水煮	90
10004	皮つき、水煮	87		(さけ・ます類)			ふな	
10005	皮つき、焼き	72		からふとます		10239	水煮	83
10390	皮つき、フライ	120	10127	焼き	76		ぶり	
10007	開き干し、焼き	80		ぎんざけ			成魚	
10392	小型、骨付き、から揚げ	76	10131	養殖、焼き	78	10242	焼き	82
	まるあじ			さくらます			ほっけ	
10394	焼き	72	10133	焼き	71	10412	開き干し、焼き	89
	にしまあじ			しろさけ			むつ	
10009	水煮	90	10135	水煮	83	10269	水煮	77
10010	焼き	78	10136	焼き	74		<貝類>	
	むろあじ		10138	新巻き、焼き	79		かき	
10012	焼き	73	10145	たいせいようさけ	76	10293	養殖、水煮	64
	あなご			にじます			さざえ	
10016	蒸し	87	10147	海面養殖、皮つき、焼き	74	10296	焼き	88
	あまだい			べにざけ			しじみ	
10019	水煮	80		焼き		10413	水煮	78
10020	焼き	74	10150	焼き	78		(はまぐり類)	
	あゆ			ますのすけ			はまぐり	
10022	天然、焼き	67	10153	焼き	73	10307	水煮	64
10024	天然、内臓、焼き	73		(さば類)		10308	焼き	65
10026	養殖、焼き	71		まさば			ほたてがい	
10028	養殖、内臓、焼き	76	10155	水煮	84	10312	水煮	82
	(いわし類)		10156	焼き	77	10414	貝柱、焼き	66
	まいわし		10403	フライ	110		<えび・かに類>	
10048	水煮	81		ごまさば			(えび類)	
10049	焼き	75	10405	水煮	88	10322	養殖、ゆで	95
10395	フライ	120	10406	焼き	73	10323	養殖、焼き	73
	めざし			たいせいようさば			パナメイエビ	
10054	焼き	75	10159	水煮	90	10416	養殖、天ぷら	77
	かじか		10160	焼き	77		(かに類)	
10081	水煮	83		さわら			毛がに	
	(かじき類)		10172	焼き	79	10334	ゆで	82
	めかじき			さんま			ずわいがに	
10398	焼き	65	10174	皮つき、焼き	78	10336	ゆで	74
	かます			(ししやも類)			たらばがに	
10099	焼き	78	10181	生干し、焼き	81	10339	ゆで	74
	(かれい類)			からふとししやも			<いか・たこ類>	
10101	水煮	91	10183	生干し、焼き	81		(いか類)	
10102	焼き	81		(たい類)			するめいか	
10399	焼き	61	10194	養殖、皮つき、水煮	85	10346	水煮	76
	子持ちがれい		10195	養殖、皮つき、焼き	82	10347	焼き	70
10105	水煮	83		(たら類)		10419	胴、皮なし、天ぷら	93
	きす			すけとうだら			ほたるいか	
10400	天ぷら	79	10409	フライ	110	10349	ゆで	46
	ぎんだら			たらこ			(たこ類)	
10401	水煮	81	10203	焼き	86	10362	まだこ	81
							ゆで	

食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)	食品番号	食品名	重量変化率 (%)
	11 肉類			<鳥肉類>			もも	
	<畜肉類>		11270	皮下脂肪なし、焼き	67		にわとり	
	うし		11271	皮下脂肪なし、ゆで	58		[若鶏肉]	
	[和牛肉]						むね	
	リブローズ		11272	焼き	65	11287	皮つき、焼き	62
11248	脂身つき、焼き	78		[副生物]		11288	皮なし、焼き	61
11249	脂身つき、ゆで	79	11273	舌、焼き	71		もも	
	もも			ぶた		11222	皮つき、焼き	61
11250	皮下脂肪なし、焼き	66		[大型種肉]		11223	皮つき、ゆで	70
11251	皮下脂肪なし、ゆで	65		ロース		11289	皮つき、から揚げ	65
	[乳用肥育牛肉]		11124	脂身つき、焼き	72	11225	皮なし、焼き	72
	リブローズ		11125	脂身つき、ゆで	77	11226	皮なし、ゆで	70
11038	脂身つき、焼き	70	11276	脂身つき、とんかつ	75	11290	皮なし、から揚げ	70
11039	脂身つき、ゆで	78		ばら			ささ身	
	ばら		11277	脂身つき、焼き	74	11228	焼き	82
11252	脂身つき、焼き	81		ヒレ		11229	ゆで	80
	もも		11278	赤肉、焼き	58		[ひき肉]	
11049	皮下脂肪なし、焼き	71	11279	赤肉、とんかつ	75	11291	焼き	62
11050	皮下脂肪なし、ゆで	66		もも			12 卵類	
	ヒレ		11132	皮下脂肪なし、焼き	71		鶏卵	
11253	赤肉、焼き	71	11133	皮下脂肪なし、ゆで	71		全卵	
	[交雑牛肉]					12005	ゆで	100
	リブローズ		11280	焼き	69	12006	ボーチドエッグ	95
11255	脂身つき、焼き	79		めんよう		12017	たまご豆腐	99
11256	脂身つき、ゆで	78		[マトン]			たまご焼	
	もも			ロース		12018	厚焼きたまご	80
11263	皮下脂肪なし、焼き	72	11281	脂身つき、焼き	67	12019	だし巻きたまご	86
11264	皮下脂肪なし、ゆで	66		[ラム]				
	[輸入牛肉]			ロース				
	リブローズ		11282	脂身つき、焼き	73			
11268	脂身つき、焼き	72		もも				
11269	脂身つき、ゆで	66	11283	脂身つき、焼き	66			