1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		穀類																						
		アマランサス																						
01001	1	玄穀	792	196	246	350	0	0	0.2	0.1	19.9	0.1	3.2	0.7	0.3	0.3	0	0	0	0.1	0.1	30.6	-	-
		あわ																						
01002	2	精白粒	887	150	117	620	0	0	Tr	0.1	10.4	0.1	4.0	1.3	0.6	0.3	0	0	0	0.1	0	12.6	12.2	0.5
		おおむぎ																						
01005	5	七分つき押麦	808	277	95	434	0	Tr	0.5	0.1	31.5	0.1	1.5	0.1	0.4	0.1	-	0	-	Tr	0	10.0	-	-
		きび																						
01011	11	精白粒	847	133	171	542	0	0	0.1	0.1	12.5	0.1	1.7	0.6	0.4	0.3	0	0	0	0.2	0	19.4	18.5	0.9
		こむぎ																						
		［玄穀］																						
		国産																						
01012	12	普通	791	181	114	495	0	Tr	0.2	0.1	21.1	0.2	1.1	0.1	0	0	0	0	0	Tr	0	13.8	-	-
		輸入																						
01013	13	軟質	791	181	114	495	0	Tr	0.2	0.1	21.1	0.2	1.1	0.1	0	0	0	0	0	Tr	0	13.8	-	-
01014	14	硬質	791	181	114	495	0	Tr	0.2	0.1	21.1	0.2	1.1	0.1	0	0	0	0	0	Tr	0	13.8	-	-
		［小麦粉］																						
		薄力粉																						
01015	15	1等	828	230	89	509	0	0	0.2	0.1	26.0	0.1	1.2	0.1	0	0	0	0	0	0	Tr	10.4	-	-
		中力粉																						
01018	17	1等	828	230	89	509	0	0	0.2	0.1	26.0	0.1	1.2	0.1	0	0	0	0	0	0	Tr	10.4	-	-
		強力粉																						
01020	19	1等	828	230	89	509	0	0	0.2	0.1	26.0	0.1	1.2	0.1	0	0	0	0	0	0	Tr	10.4	-	-
		プレミックス粉																						
01146	22	お好み焼き用	881	223	168	491	0.1	0	0.3	0.2	21.2	0.2	2.7	0.2	0.3	0.2	0	0	0	0.2	0.1	17.9	16.7	1.2
01147	24	から揚げ用	829	287	134	407	0.1	0.1	0.3	0.1	25.2	0.2	7.8	0.3	0.3	0.3	0	0	0	0.2	Tr	15.3	14.3	1.0
01025	25	天ぷら用	787	242	104	440	0	0	0.2	0.1	26.6	0.2	3.1	0.1	0.2	0.2	0	0	0	0.2	0.1	12.4	11.6	0.8
		［パン類］																						
01034	32	ロールパン	905	447	318	140	0.9	2.7	3.9	0.3	31.3	0.3	6.7	0.3	0.3	0.1	0.1	0.2	0	0.7	0.1	33.7	32.7	1.0
01037	35	ナン	878	155	428	295	0	0.1	0.2	0.1	13.2	0.1	3.1	0.4	0.3	0.2	0	0	0	0.5	0.1	46.4	-	-
01148	36	ベーグル	891	345	236	311	1.0	1.0	3.2	0.4	27.0	0	5.7	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0	1.0	0	24.6	23.5	1.1
		［うどん・そうめん類］																						
		手延そうめん・手延ひやむぎ																						
01045	43	乾	906	251	153	502	0	Tr	0.3	0.1	24.3	0.2	2.1	0.2	0.2	0.2	0	0	0	0.2	0.1	16.0	15.2	0.8
		［即席めん類］																						
		即席中華めん																						
01056	54	油揚げ味付け	933	438	361	135	0	0.2	1.0	0.1	40.4	0.2	4.5	0.4	0.1	0.1	0	0	0	0.2	0	38.3	-	-
01057	55	油揚げ	933	443	374	115	Tr	0.2	1.1	0.1	39.4	0.1	6.3	0.3	Tr	Tr	0	Tr	0	0.6	0.1	39.1	-	-
01058	56	非油揚げ	898	243	358	297	0	0	0.7	Tr	19.1	0.2	6.4	0.4	0.1	0.1	0	0.1	Tr	1.3	0.1	37.8	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
01001	0.2	Tr	0	0	0	0	43.1	0.8	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
01002	0.5	0	0	0	0	0	66.6	3.1	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	うるち、もちを含む。歩留り: 70〜80 %
01005	0.6	1.0	0	-	-	-	50.5	3.2	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	歩留り: 玄皮麦60〜65 %、玄裸麦65〜70 %
01011	0.6	0.1	0	0	0	0	62.5	1.4	0	0	0.1	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	うるち、もちを含む。歩留り: 70〜80 %
01012	0.6	0	0	0	0	0	58.5	4.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
01013	0.6	0	0	0	0	0	58.5	4.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
01014	0.6	0	0	0	0	0	58.5	4.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
01015	0.4	0	0	0	0	0	58.3	3.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01018	0.4	0	0	0	0	0	58.3	3.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01020	0.4	0	0	0	0	0	58.3	3.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01146	0.6	0.2	0.1	0	0	0	51.0	3.9	0	0	0.1	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0.4	-	
01147	0.5	0.2	0.1	0	0	0	46.4	2.7	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
01025	0.4	0	0.1	0	0	0	52.9	2.8	0	0	0.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	-	
01034	0.3	Tr	0	0	0	0	13.9	1.5	0	0	Tr	Tr	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	-	C4:0 0.9 g、C6:0 0.6 g、C7:0 0 g、C8:0 0.7 g、C13:0 0 g、C15:0 ant 0.1 g、C16:0 iso 0.1 g、C17:0 ant 0.1 g
01037	1.1	0.6	0.2	0	0	0	27.2	6.3	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
01148	0.4	0.1	0	0	0	0	32.6	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
01045	0.3	0.3	Tr	0	0	0	53.5	1.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名: インスタントラーメン
01056	0.2	0	0	0	0	0	14.1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	添付調味料等を含む
01057	0.3	0	0	0	0	0	11.7	0.4	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	Tr	-	添付調味料等を含む
01058	0.5	0	0	0	0	0	30.9	2.1	0	0	0.1	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	-	添付調味料等を含む

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		中華スタイル即席カップめん																						
01059	57	油揚げ	935	443	377	116	0	0.2	1.1	0.1	39.4	0.2	5.9	0.3	0.1	Tr	0	Tr	0	0.6	0.1	39.3	-	-
01060	58	油揚げ、焼きそば	801	284	366	151	0	0.2	1.0	Tr	28.9	Tr	4.7	0.3	0.1	Tr	0	0	0	0.3	0	45.2	-	-
01061	59	非油揚げ	895	259	419	216	Tr	0	1.0	0.1	18.4	0.3	8.6	0.4	0.1	0.1	0	0.1	Tr	1.7	0.2	43.9	-	-
		和風スタイル即席カップめん																						
01062	60	油揚げ	921	452	356	113	0	0.2	1.0	0	42.6	0.1	4.7	0.4	0.1	0	0	0	0	0.2	0	38.2	-	-
		［マカロニ・スパゲッティ類］																						
		生パスタ																						
01149	65	生	843	211	232	400	0	0	0.2	0.1	20.5	0.1	3.6	0.2	0.2	0.2	0	0	0	0.7	0.1	26.3	25.0	1.2
		［その他］																						
01070	70	小麦はいが	862	159	142	560	0	0	0.2	Tr	17.3	0.1	0.6	0.1	0	0	-	Tr	-	Tr	0	15.1	-	-
01076	76	ピザ生地	856	164	234	458	0	0	0.2	0	15.0	0.1	3.0	0.3	0.4	0.2	0	0	0	0.5	0.1	26.1	-	-
		冷めん																						
01150	81	生	791	272	138	381	0	Tr	0.2	0.1	26.2	0.2	6.6	0.3	0.3	0.3	0.2	0	0	0.1	0.1	16.2	15.3	0.9
		こめ																						
		［水稲穀粒］																						
01080	82	玄米	865	229	304	332	0	Tr	0.8	0.1	22.1	0.1	2.0	0.6	0.2	0.5	-	0	-	0.3	Tr	34.2	-	-
		精白米																						
01083	85	うるち米	895	318	232	345	0	Tr	1.5	0.1	30.4	0.1	2.5	0.4	0.1	0.4	0	0	0	0.2	Tr	25.2	-	-
01151	86	もち米	809	253	238	318	0	0	1.0	0.1	26.4	0.1	2.4	0.5	0.2	0.7	0	0	0	0.1	Tr	28.9	28.1	0.8
01084	88	はいが精米	878	275	258	346	0	Tr	1.1	Tr	27.3	Tr	2.3	0.4	0	0	-	0	-	0	0	29.0	-	-
01153	89	発芽玄米	817	214	310	293	0	0	0.8	0.1	21.7	0.1	2.0	0.6	0.3	0.7	0	0	0	0.2	0	37.2	36.3	0.9
		［水稲めし］																						
		精白米																						
01154	94	もち米	784	294	183	307	0	Tr	1.5	0.1	31.6	0.1	2.7	0.4	0.2	0.9	0	0	0	0.1	0	23.0	22.3	0.7
01155	96	発芽玄米	836	180	359	297	0	0	0.4	Tr	17.7	0	1.9	0.7	0.3	0.6	0	0	0	0.2	0	42.1	41.1	0.9
		［うるち米製品］																						
		アルファ化米																						
01110	117	一般用	812	324	200	289	0	0	1.5	0.1	34.2	0.1	2.8	0.3	0.2	0.7	0	0	0	0.1	0	24.2	23.4	0.8
01157	123	玄米粉	831	229	311	291	0	0	0.8	0.1	22.7	0.1	2.5	0.6	0.2	0.6	0	0	0	0.2	0	36.7	35.8	0.9
01158	124	米粉	775	339	163	273	0	0	2.1	0.1	37.8	0.2	2.5	0.2	0.1	0.6	0	0	0	0.1	0	20.6	19.9	0.8
01159	125	米粉パン	877	139	554	184	0	0	0.3	Tr	12.0	0.1	2.5	0.5	0.2	0.2	0	0	0	0.8	0.2	61.4	-	-
01160	126	米粉めん	834	332	220	282	0	Tr	1.8	0.1	33.8	0.1	2.9	0.4	0.2	0.6	0	0	0	0.1	0	25.8	25.0	0.8
		［もち米製品］																						
01121	133	道明寺粉	696	314	167	215	0	0	1.8	0	38.1	0	3.4	0.5	0.2	1.0	0	0	0	0	0	23.9	-	-
		［その他］																						
01161	134	米ぬか	851	176	375	300	0	0	0.3	0.1	16.6	0.1	1.8	0.7	0.4	0.7	0	0	0	0.2	Tr	43.2	42.2	1.0

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
01059	0.3	0	0	0	0	0	11.6	0.5	0	0	0.1	0	0	0.1	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	-	別名：カップラーメン 添付調味料等を含む
01060	0.2	Tr	0	0	0	0	17.5	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：カップ焼きそば 添付調味料等を含む。C8:0 Tr
01061	0.7	0.1	Tr	0	0	0	21.6	2.4	0	0	0.1	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：カップラーメン 添付調味料等を含む
01062	0.2	0	0	0	0	0	11.7	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：カップうどん 添付調味料等を含む
01149	0.4	0.1	0	0	0	0	44.4	2.5	0	0	0.1	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	-	デュラム小麦100 %以外のものも含む
01070	1.3	0	0	-	-	-	57.5	7.5	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	試料：焙焼品
01076	0.4	0.2	0	0	0	0	48.3	5.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：ピザクラスト
01150	0.7	0.1	0.1	0	0	0	45.5	2.6	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
01080	0.5	Tr	0.1	-	-	-	36.9	1.4	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	うるち米
01083	0.4	0	Tr	0	0	0	37.1	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	うるち米、歩留り：90〜91 %
01151	0.3	0.1	0	0	0	0	38.2	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	歩留り：90〜91 %
01084	0.4	0	0	-	-	-	38.0	1.4	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	うるち米。歩留り：91〜93 %
01153	0.5	Tr	0	0	0	0	34.6	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	うるち米
01154	0.3	0	0	0	0	0	38.1	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	精白米55 g相当量を含む
01155	0.6	0.1	0	0	0	0	34.3	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	うるち米。発芽玄米47 g相当量を含む
01110	0.3	0	0	0	0	0	34.5	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
01157	0.5	0.1	0	0	0	0	33.8	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	焙煎あり
01158	0.2	0.1	0	0	0	0	34.4	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
01159	0.7	0	0.1	0	0	0	16.3	4.7	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	試料：小麦アレルギー対応食品（米粉100 %）
01160	0.3	0.1	0	0	0	0	32.8	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	試料：小麦アレルギー対応食品（米粉100 %）
01121	0.1	0	0	0	0	0	30.1	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
01161	0.6	0.1	0	0	0	0	34.0	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量 (mg)	飽和 (mg)	一価不飽和 (mg)	多価不飽和 (mg)	飽和 10:0 デカン酸 (g)	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
		そば																						
		そば粉																						
01122	135	全層粉	884	195	358	330	0	0	0.1	0.1	16.0	0.1	1.8	1.4	1.5	1.0	-	0	-	0.3	0.1	37.0	-	-
		とうもろこし																						
		コーングリッツ																						
01133	148	黄色種	863	201	213	448	0	0	0.1	Tr	20.2	0.1	2.4	0.4	0.1	0	-	0	-	0.2	0	24.3	-	-
		ジャイアントコーン																						
01135	152	フライ、味付け	861	286	317	258	0	0.2	0.6	Tr	28.5	0.1	3.2	0.4	0.1	0.1	0	0	0	0.1	Tr	36.4	-	-
		ひえ																						
01139	156	精白粒	860	169	197	494	0	0	0.1	0.1	17.3	0.1	1.4	0.4	0.2	0.2	0	0	0	0.2	0	22.3	21.3	1.0
		ライむぎ																						
01143	160	ライ麦粉	707	149	116	440	Tr	Tr	0.3	0.2	18.6	0.1	0.9	0.3	0.3	0.2	-	0	-	0.4	0.1	13.9	-	-
		穀類混合品																						
01166	161	五穀	854	183	181	490	0	0	0.2	0.1	17.2	0.1	2.5	0.5	0.5	0.3	0	0	0	0.1	Tr	20.5	19.7	0.9

脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 (g)

食品番号	食品名	一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	そば																							
	そば粉																							
01122	全層粉	2.8	0.3	0.1	-	-	-	34.9	2.2	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	別名：挽きぐるみ 表層粉の一部を除いたもの
	とうもろこし																							別名：とうきび
	コーングリッツ																							
01133	黄色種	0.3	0	0	-	-	-	49.8	2.1	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	歩留り：44～55 %
	ジャイアントコーン																							
01135	フライ、味付け	0.2	0	0	0	0	0	29.4	0.6	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
	ひえ																							
01139	精白粒	0.3	0.1	0	0	0	0	56.2	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	歩留り：55～60 %
	ライむぎ																							
01143	ライ麦粉	1.2	0.5	0.2	-	-	-	54.4	7.7	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	歩留り：65～75 %
	穀類混合品																							
01166	五穀	0.5	0	0	0	0	0	52.9	4.5	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	あわ、きび、ひえ、大麦等を含むもの