可食部 100g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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 Monounsaturated 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 オレイン酸	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 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリヘキサデカ	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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	穀類 CEREALS																																															
	アマランサス Amaranth																																															
01001	玄穀 Whole grain, raw	13.5	6.0	4.75	1.18	1.48	2.10	0.04	2.06	0	0	9	3	940	5	150	36	16	15	0	0	0	7	3	1500	12	2	0	0	0	0	2000	36	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	おおむぎ Barley																																															
01005	七分つき押麦 Under-milled pressed grain, raw	14.0	2.1	1.70	0.58	0.20	0.91	0.05	0.86	0	1	8	1	530	2	25	2	7	1	–	0	–	1	Tr	170	10	17	0	–	–	–	860	54	–	–	Tr	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	歩留り：玄皮麦 60～65%、玄裸麦 65～70%[1]
01006	押麦 Pressed grain, raw	14.0	1.3	1.05	0.36	0.12	0.56	0.03	0.53	0	Tr	5	1	330	1	15	1	5	1	–	0	–	Tr	Tr	110	6	11	0	–	–	–	530	33	–	–	Tr	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3	歩留り：玄皮麦45～55%、玄裸麦 55～65%[2]
01007	米粒麦 Splited grain, raw	14.0	2.1	1.70	0.58	0.20	0.91	0.05	0.86	0	1	8	1	530	2	25	2	7	1	–	0	–	1	Tr	170	10	17	0	–	–	–	860	54	–	–	Tr	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	別名：切断麦。白麦を含む 歩留り：玄皮麦 40～50%、玄裸麦 50～60%[3]
	大麦めん Noodles																																															原材料配合割合：大麦粉 50、小麦粉 50[4]
01008	乾 Dry form, raw	14.0	1.7	1.39	0.42	0.16	0.82	0.04	0.77	0	Tr	4	1	390	2	18	1	2	Tr	–	0	–	Tr	Tr	140	7	5	0	–	–	–	770	44	–	–	Tr	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	
01009	ゆで Dry form, boiled	70.0	0.6	0.49	0.15	0.05	0.29	0.02	0.27	0	Tr	1	Tr	140	1	6	1	1	Tr	–	0	–	Tr	Tr	50	2	2	0	–	–	–	270	15	–	–	Tr	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	
01010	麦こがし Roasted flour	3.5	5.0	4.04	1.39	0.47	2.17	0.13	2.04	0	1	18	3	1300	5	59	6	18	4	–	0	–	1	Tr	410	24	41	0	–	–	–	2000	130	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	10	別名：こうせん、はったい粉
	こむぎ Wheat																																															
	［玄穀］ [Whole grain]																																															
	国産 Domestic																																															
01012	普通 Medium, raw	12.5	3.1	2.45	0.56	0.35	1.53	0.10	1.43	Tr	Tr	5	3	520	4	27	3	0	0	0	0	0	1	0	340	15	0	0	0	0	0	1400	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	輸入 Imported																																															
01013	軟質 Soft, raw	10.0	3.3	2.61	0.60	0.38	1.63	0.11	1.53	Tr	Tr	6	3	550	5	29	3	0	0	0	0	0	1	0	360	16	0	0	0	0	0	1500	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
01014	硬質 Hard, raw	13.0	3.0	2.37	0.54	0.34	1.49	0.10	1.39	Tr	Tr	5	3	500	4	26	3	0	0	0	0	0	1	0	330	14	0	0	0	0	0	1400	98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	［小麦粉］ [Wheat flour]																																															
	薄力粉 Soft flour																																															
01015	1等 First grade	14.0	1.7	1.41	0.39	0.15	0.86	0.04	0.82	0	Tr	2	2	370	2	17	1	0	0	0	0	0	0	Tr	150	5	0	0	0	0	0	820	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01016	2等 Second grade	14.0	2.1	1.74	0.48	0.19	1.07	0.05	1.01	0	Tr	3	2	450	2	21	1	0	0	0	0	0	0	Tr	180	7	0	0	0	0	0	1000	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	中力粉 Medium flour																																															
01018	1等 First grade	14.0	1.8	1.49	0.41	0.16	0.92	0.05	0.87	0	Tr	2	2	390	2	18	1	0	0	0	0	0	0	Tr	150	6	0	0	0	0	0	870	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01019	2等 Second grade	14.0	2.1	1.74	0.48	0.19	1.07	0.05	1.01	0	Tr	3	2	450	2	21	1	0	0	0	0	0	0	Tr	180	7	0	0	0	0	0	1000	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	強力粉 Hard flour																																															
01020	1等 First grade	14.5	1.8	1.49	0.41	0.16	0.92	0.05	0.87	0	Tr	2	2	390	2	18	1	0	0	0	0	0	0	Tr	150	6	0	0	0	0	0	870	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01021	2等 Second grade	14.5	2.1	1.74	0.48	0.19	1.07	0.05	1.01	0	Tr	3	2	450	2	21	1	0	0	0	0	0	0	Tr	180	7	0	0	0	0	0	1000	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部100g当たり per 100 g edible portion 水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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 Monounsaturated 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 オレイン酸	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 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリヘキサデカン酸	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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
01023	全粒粉 Whole	14.5	2.9	2.29	0.53	0.33	1.44	0.09	1.34	Tr	Tr	5	3	480	4	25	3	0	0	0	0	0	1	0	320	14	0	0	0	0	0	1300	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	プレミックス粉 Premixed flour			*		*																			*																							
01024	ホットケーキ用 For hot cake	11.1	4.2	3.65	1.23	1.38	0.98	0.06	0.92	Tr	5	20	3	990	7	190	10	3	2	Tr	1	0	26	1	1300	13	0	0	0	0	0	900	55	1	Tr	1	2	0	14	Tr	0	0	0	1	4	3	59	C4:0 Tr、C6:0 Tr、C8:0 Tr、C15:0 ant Tr、C16:0 iso Tr、C17:0 ant Tr *トランス酸を含む[1]。(総量[2] 0.15 g、一価不飽和[3] 0.15 g、C18:1 150 mg)
01025	てんぷら用 For *Tenpura*	13.8	1.6	1.26	0.35	0.14	0.77	0.04	0.73	0	Tr	2	1	330	2	15	1	0	0	0	Tr	0	Tr	Tr	130	5	0	0	0	0	0	730	39	Tr	0	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	
	[パン類] [Breads]			*		*																			*																							
01026	食パン White table bread	38.0	4.4	3.97	1.34	1.55	0.99	0.07	0.92	Tr	7	24	4	1100	8	190	15	5	3	Tr	Tr	0	12	1	1500	15	0	0	0	0	0	920	66	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	87	C4:0 Tr、C6:0 Tr、C8:0 Tr、C15:0 ant Tr、C16:0 iso Tr、C17:0 ant Tr *トランス酸を含む[1]。(総量[2] 0.23 g、一価不飽和[3] 0.23 g、C18:1 230 mg)
01028	コッペパン Bread type rolls	37.0	3.8	3.42	1.16	1.34	0.85	0.06	0.80	Tr	6	21	3	940	7	160	13	4	3	Tr	Tr	0	11	Tr	1300	13	0	0	0	0	0	800	57	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	75	C4:0 Tr、C6:0 Tr、C8:0 Tr、C15:0 ant Tr、C16:0 iso Tr、C17:0 ant Tr *トランス酸を含む[1]。(総量[2] 0.20 g、一価不飽和[3] 0.20 g、C18:1 200 mg)
01031	フランスパン French bread	30.0	1.3	1.08	0.30	0.12	0.66	0.03	0.63	0	Tr	2	1	280	1	13	1	0	0	0	0	0	0	Tr	110	4	0	0	0	0	0	630	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01032	ライ麦パン Rye bread	35.0	2.2	1.89	0.63	0.77	0.45	0.04	0.41	Tr	3	12	2	500	4	90	8	3	2	0	Tr	0	7	Tr	750	9	1	Tr	0	0	0	410	40	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	主原料配合：ライ麦粉[4] 50% *トランス酸を含む[1]。(総量[2] 0.11 g、一価不飽和[3] 0.11 g、C18:1 110 mg)
01037	ナン Nan	37.2	3.4	2.98	0.53	1.45	1.00	0.19	0.81	0	3	7	2	390	3	92	13	9	5	0	0	0	13	2	1400	34	17	5	0	0	0	810	190	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(15070, 072)	[菓子パン類]→菓子類・<菓子・パン類>																																															
	[うどん・そうめん類] [Japanese noodles]																																															
	うどん *Udon*																																															きしめん、ひもかわを含む
01038	生 Wet form, raw	33.5	0.6	0.50	0.14	0.05	0.31	0.02	0.29	0	Tr	1	1	130	1	6	Tr	0	0	0	0	0	0	Tr	52	2	0	0	0	0	0	290	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01039	ゆで Wet form, boiled	75.0	0.4	0.33	0.09	0.04	0.20	0.01	0.19	0	Tr	1	Tr	86	Tr	4	Tr	0	0	0	0	0	0	Tr	34	1	0	0	0	0	0	190	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	干しうどん *Hoshi-udon*																																															
01041	乾 Dry form, raw	13.5	1.1	0.91	0.25	0.10	0.56	0.03	0.53	0	Tr	1	1	240	1	11	1	0	0	0	0	0	0	Tr	95	4	0	0	0	0	0	530	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01042	ゆで Dry form, boiled	70.0	0.5	0.41	0.11	0.04	0.25	0.01	0.24	0	Tr	1	Tr	110	1	5	Tr	0	0	0	0	0	0	Tr	43	2	0	0	0	0	0	240	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	そうめん・ひやむぎ *Somen* and *Hiyamugi*																																															
01043	乾 Dry form, raw	12.5	1.1	0.91	0.25	0.10	0.56	0.03	0.53	0	Tr	1	1	240	1	11	1	0	0	0	0	0	0	Tr	95	4	0	0	0	0	0	530	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01044	ゆで Dry form, boiled	70.0	0.4	0.33	0.09	0.04	0.20	0.01	0.19	0	Tr	1	Tr	86	Tr	4	Tr	0	0	0	0	0	0	Tr	34	1	0	0	0	0	0	190	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	[中華めん類] [Chinese noodles]																																															
	中華めん Chinese noodles																																															
01047	生 Wet form, raw	33.0	1.2	0.99	0.28	0.11	0.61	0.03	0.58	0	Tr	2	1	260	1	12	1	0	0	0	0	0	0	Tr	100	4	0	0	0	0	0	580	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01048	ゆで Wet form, boiled	65.0	0.6	0.50	0.14	0.05	0.31	0.02	0.29	0	Tr	1	1	130	1	6	Tr	0	0	0	0	0	0	Tr	52	2	0	0	0	0	0	290	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01049	蒸し中華めん Steamed Chinese noodles	54.0	1.7	1.41	0.39	0.15	0.86	0.04	0.82	0	Tr	2	2	370	2	17	1	0	0	0	0	0	0	Tr	150	5	0	0	0	0	0	820	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	干し中華めん Dried Chinese noodles																																															
01050	乾 Dry form, raw	13.0	1.6	1.32	0.37	0.14	0.81	0.04	0.77	0	Tr	2	1	350	2	16	1	0	0	0	0	0	0	Tr	140	5	0	0	0	0	0	770	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01051	ゆで Dry form, boiled	67.0	0.5	0.41	0.11	0.04	0.25	0.01	0.24	0	Tr	1	Tr	110	1	5	Tr	0	0	0	0	0	0	Tr	43	2	0	0	0	0	0	240	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n−3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n−6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	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	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 オレイン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリヘキサデカ酸	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 Unidentified	備考 Remarks
		可食部100g当たり per 100 g edible portion								脂肪酸 Fatty acids																																							
				飽和 Saturated																一価不飽和 Monounsaturated								多価不飽和 Polyunsaturated																					
		(g)								(mg)																																							
	沖縄そば *Okinawa* noodles																																																	
01052	生 Wet form, raw	32.3	2.0	1.66	0.46	0.18	1.02	0.05	0.97	0	Tr	3	2	430	2	20	1	0	0	0	0	0	0	Tr	170	6	0	0	0	0	0	970	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01053	ゆで Wet form, boiled	65.5	0.8	0.66	0.18	0.07	0.41	0.02	0.39	0	Tr	1	1	170	1	8	1	0	0	0	0	0	0	Tr	69	3	0	0	0	0	0	390	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	干し沖縄そば Dried *Okinawa* noodles																																																
01054	乾 Dry form, raw	13.7	1.7	1.41	0.39	0.15	0.86	0.04	0.82	0	Tr	2	2	370	2	17	1	0	0	0	0	0	0	Tr	150	5	0	0	0	0	0	820	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01055	ゆで Dry form, boiled	65.0	0.6	0.50	0.14	0.05	0.31	0.02	0.29	0	Tr	1	1	130	1	6	Tr	0	0	0	0	0	0	Tr	52	2	0	0	0	0	0	290	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	[即席めん類] [Precooked noodles]																																																市販通称名：インスタントラーメン 添付調味料等を含む[1)]
	即席中華めん Chinese noodles																																																
01056	油揚げ味付け Dried by frying, seasoned	2.0	16.7	15.58	7.31	6.02	2.25	0.06	2.19	0	37	150	11	6300	24	700	59	14	13	0	0	0	34	0	6000	26	0	0	0	0	0	2200	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01057	油揚げ Dried by frying	3.0	19.1	17.81	8.46	7.15	2.20	0.09	2.11	3	33	200	10	7000	25	1100	61	5	4	0	4	0	120	12	7000	48	0	0	0	0	0	2100	78	0	0	23	0	0	Tr	0	0	0	0	5	0	6	0	
01058	非油揚げ Dried by hot air	10.0	5.2	4.67	1.26	1.86	1.55	0.10	1.45	0	0	33	2	890	9	300	17	5	4	0	4	1	63	6	1800	25	0	0	0	0	0	1400	98	0	0	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	中華スタイル即席カップめん Chinese style instant cup noodles																																																市販通称名：カップめん 添付調味料等を含む[1)]
01059	油揚げ Dried by frying	5.0	19.7	18.41	8.72	7.42	2.28	0.10	2.18	0	41	200	15	7300	33	1100	60	14	6	0	4	0	110	13	7200	47	0	0	0	0	0	2100	90	0	0	13	0	0	14	0	0	0	5	5	0	8	0	
01060	油揚げ、焼きそば Dried by frying, chow mein type	10.0	18.9	15.14	5.36	6.92	2.86	0.21	2.65	0	34	150	4	4400	6	720	46	11	6	0	0	0	39	0	6800	27	4	0	0	0	0	2700	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C8:0 4.0mg
01061	非油揚げ Dried by hot air	15.0	6.4	5.73	1.66	2.68	1.38	0.14	1.24	2	0	58	4	1100	18	490	20	7	6	0	5	2	95	12	2500	42	6	2	0	0	0	1200	140	0	0	7	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	和風スタイル即席カップめん Japanese style instant cup noodles																																																市販通称名：カップめん 添付調味料等を含む[1)]
01062	油揚げ Dried by frying	5.0	20.1	18.50	9.08	7.15	2.27	0.12	2.16	0	42	190	0	7900	24	870	68	10	0	0	0	0	39	0	7100	33	0	0	0	0	0	2200	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	[マカロニ・スパゲッティ類] [Macaroni and spaghetti]																																																
	マカロニ・スパゲッティ Macaroni and spaghetti																																																
01063	乾 Dry form, raw	12.0	2.2	1.82	0.51	0.20	1.12	0.06	1.06	0	Tr	3	2	470	2	22	1	0	0	0	0	0	0	Tr	190	7	0	0	0	0	0	1100	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01064	ゆで Dry form, boiled	65.0	0.9	0.75	0.21	0.08	0.46	0.02	0.43	0	Tr	1	1	190	1	9	1	0	0	0	0	0	0	Tr	77	3	0	0	0	0	0	430	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	1.5%食塩水でゆでた場合[2)]
	[ふ類] [*Fu* : gluten products]																																																
01065	生ふ Steamed type	60.0	0.8	0.66	0.18	0.07	0.41	0.02	0.39	0	Tr	1	1	170	1	8	1	0	0	0	0	0	0	Tr	69	3	0	0	0	0	0	390	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
	焼きふ Baked type																																																
01066	観世ふ *Kanze-fu*	11.3	2.7	2.24	0.62	0.24	1.37	0.07	1.30	0	Tr	4	2	580	3	27	2	0	0	0	0	0	0	Tr	230	9	0	0	0	0	0	1300	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	小町ふを含む
01067	板ふ *Ita-fu*	12.5	3.3	2.73	0.76	0.29	1.68	0.09	1.59	0	Tr	4	3	710	4	33	2	0	0	0	0	0	0	Tr	280	11	0	0	0	0	0	1600	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
01068	車ふ *Kuruma-fu*	11.4	3.4	2.81	0.78	0.30	1.73	0.09	1.64	0	Tr	5	3	730	4	34	2	0	0	0	0	0	0	Tr	290	11	0	0	0	0	0	1600	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
01069	竹輪ふ Steamed tubular type	60.4	1.2	0.99	0.28	0.11	0.61	0.03	0.58	0	Tr	2	1	260	1	12	1	0	0	0	0	0	0	Tr	100	4	0	0	0	0	0	580	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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 Monounsaturated 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 オレイン酸	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 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリヘキサデカン酸	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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	[その他] [Others]																																															
01070	小麦はいが Wheat germ	3.6	11.6	9.99	1.84	1.65	6.50	0.75	5.75	0	0	24	5	1700	10	62	11	0	0	–	3	–	3	0	1500	130	0	0	–	–	–	5700	750	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	11	焙焼品[1]
01074	ぎょうざの皮 Chio tzu pastry	32.0	1.4	1.16	0.32	0.13	0.71	0.04	0.68	0	Tr	2	1	300	2	14	1	0	0	0	0	0	0	Tr	120	4	0	0	0	0	0	680	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01075	しゅうまいの皮 Shao mai pastry	31.1	1.4	1.16	0.32	0.13	0.71	0.04	0.68	0	Tr	2	1	300	2	14	1	0	0	0	0	0	0	Tr	120	4	0	0	0	0	0	680	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01076	ピザクラスト Pizza crust	35.3	3.0	2.57	0.49	0.70	1.37	0.13	1.24	0	0	4	0	380	4	78	7	10	4	0	0	0	13	3	670	11	5	0	0	0	0	1200	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	パン粉 Bread crumbs																																														
01077	生 Wet form	35.0	5.1	* 4.60	1.55	* 1.80	1.15	0.08	1.07	Tr	8	28	4	1300	9	220	17	6	4	Tr	Tr	0	14	1	* 1800	17	0	0	0	0	0	1100	76	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	100	C4:0 Tr、C6:0 Tr、C8:0 Tr、C15:0 ant Tr、C16:0 iso Tr、C17:0 ant Tr *トランス酸を含む[2]。(総量[3] 0.27 g、一価不飽和[4] 0.27 g、C18:1 270 mg)
01078	半生 Semi-dry form	26.0	5.8	* 5.23	1.77	* 2.04	1.30	0.09	1.22	Tr	9	32	5	1400	10	250	19	6	4	Tr	Tr	0	16	1	* 2000	19	0	0	0	0	0	1200	87	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	110	C4:0 Tr、C6:0 Tr、C8:0 Tr、C15:0 ant Tr、C16:0 iso Tr、C17:0 ant Tr *トランス酸を含む[2]。(総量[3] 0.30 g、一価不飽和[4] 0.30 g、C18:1 300 mg)
01079	乾燥 Dry form	13.5	6.8	* 6.13	2.07	* 2.40	1.53	0.10	1.43	1	11	37	6	1700	12	290	23	7	5	Tr	Tr	0	19	1	* 2400	23	0	0	0	0	0	1400	100	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	130	C4:0 Tr、C6:0 Tr、C8:0 Tr、C15:0 ant Tr、C16:0 iso Tr、C17:0 ant Tr *トランス酸を含む[2]。(総量[3] 0.35 g、一価不飽和[4] 0.35 g、C18:1 350 mg)
	こめ Rice																																														
	[水稲穀粒] [Paddy rice grain]																																														うるち、もちを含む[5]
01080	玄米 Brown rice, raw	15.5	2.7	2.34	0.62	0.82	0.90	0.03	0.86	0	1	18	1	520	2	47	13	6	12	–	0	–	6	Tr	800	11	1	3	–	–	–	860	33	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	
01081	半つき米 Half-milled rice, raw	15.5	1.8	1.61	0.57	0.42	0.62	0.02	0.60	0	1	24	1	490	1	40	7	2	6	0	0	0	4	1	410	6	0	Tr	0	0	0	600	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	歩留り[6]：95～96%
01082	七分つき米 Under-milled rice, raw	15.5	1.5	1.34	0.48	0.35	0.52	0.02	0.50	0	Tr	20	1	410	1	33	6	2	5	0	0	0	3	Tr	340	5	0	Tr	0	0	0	500	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	歩留り[6]：92～94%
01083	精白米 Well-milled rice, raw	15.5	0.9	0.81	0.29	0.21	0.31	0.01	0.30	0	Tr	12	Tr	250	1	20	4	1	3	0	0	0	2	Tr	200	3	0	Tr	0	0	0	300	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	輸入米を含む[7] 歩留り[6]：90～91%
01084	はいが精米 Well-milled rice with embryo, raw	15.5	2.0	1.76	0.55	0.52	0.69	0.02	0.67	0	Tr	19	1	480	1	41	7	0	0	–	0	–	Tr	0	510	6	0	0	–	–	–	670	24	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	歩留り[6]：91～93%
	[水稲めし] [Cooked paddy rice]																																														
01085	玄米 Brown rice	60.0	1.0	0.87	0.23	0.30	0.33	0.01	0.32	0	Tr	7	Tr	190	1	18	5	2	5	–	0	–	2	Tr	300	4	Tr	1	–	–	–	320	12	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	玄米47g相当量を含む[8]
01086	半つき米 Half-milled rice	60.0	0.6	0.54	0.19	0.14	0.21	0.01	0.20	0	Tr	8	Tr	160	Tr	13	2	1	2	0	0	0	1	Tr	140	2	0	Tr	0	0	0	200	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	半つき米47g相当量を含む[9]
01087	七分つき米 Under-milled rice	60.0	0.5	0.45	0.16	0.12	0.17	0.01	0.17	0	Tr	7	Tr	140	Tr	11	2	1	2	0	0	0	1	Tr	110	2	0	Tr	0	0	0	170	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	七分つき米47g相当量を含む[10]
01088	精白米 Well-milled rice	60.0	0.3	0.27	0.10	0.07	0.10	Tr	0.10	0	Tr	4	Tr	82	Tr	7	1	Tr	1	0	0	0	1	Tr	68	1	0	Tr	0	0	0	100	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	精白米47g相当量を含む[11]
01089	はいが精米 Well-milled rice with embryo	60.0	0.6	0.53	0.16	0.15	0.21	0.01	0.20	0	Tr	6	Tr	140	Tr	12	2	0	0	–	0	–	Tr	0	150	2	0	0	–	–	–	200	7	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	はいが精白米47g相当量を含む[12]
	[水稲全かゆ] [Paddy rice gruels]																																														20%がゆ
01090	玄米 Brown rice	83.0	0.4	0.35	0.09	0.12	0.13	Tr	0.13	0	Tr	3	Tr	77	Tr	7	2	1	2	–	0	–	1	Tr	120	2	Tr	Tr	–	–	–	130	5	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	玄米20g相当量を含む[13]
01091	半つき米 Half-milled rice	83.0	0.3	0.27	0.10	0.07	0.10	Tr	0.10	0	Tr	4	Tr	82	Tr	7	1	Tr	1	0	0	0	1	Tr	68	1	0	Tr	0	0	0	100	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	半つき米20g相当量を含む[14]
01092	七分つき米 Under-milled rice	83.0	0.2	0.18	0.06	0.05	0.07	Tr	0.07	0	Tr	3	Tr	55	Tr	4	1	Tr	1	0	0	0	Tr	Tr	45	1	0	Tr	0	0	0	66	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	七分つき米20g相当量を含む[15]
01093	精白米 Well-milled rice	83.0	0.1	0.09	0.03	0.02	0.03	Tr	0.03	0	Tr	1	Tr	27	Tr	2	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	23	Tr	0	Tr	0	0	0	33	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	精白米20g相当量を含む[16]

可食部 100g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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 Monounsaturated 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 オレイン酸	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 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリキサンデカ	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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																					
	[水稲五分かゆ] [Paddy rice diluted gruels]																																														
01094	玄米 Brown rice	91.5	0.2	0.17	0.05	0.06	0.07	Tr	0.06	0	Tr	1	Tr	38	Tr	4	1	Tr	1	–	0	–	Tr	Tr	59	1	Tr	Tr	–	–	–	64	2	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	玄米10g相当量を含む[1]
01095	半つき米 Half-milled rice	91.5	0.1	0.09	0.03	0.02	0.03	Tr	0.03	0	Tr	1	Tr	27	Tr	2	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	23	Tr	0	Tr	0	0	0	33	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	半つき米10g相当量を含む[2]
01096	七分つき米 Under-milled rice	91.5	0.1	0.09	0.03	0.02	0.03	Tr	0.03	0	Tr	1	Tr	27	Tr	2	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	23	Tr	0	Tr	0	0	0	33	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	七分つき米10g相当量を含む[3]
01097	精白米 Well-milled rice	91.5	0.1	0.09	0.03	0.02	0.03	Tr	0.03	0	Tr	1	Tr	27	Tr	2	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	23	Tr	0	Tr	0	0	0	33	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	精白米10g相当量を含む[4]
	[水稲おもゆ] [Paddy rice thin gruels]																																														弱火で加熱、ガーゼでこしたもの[5]
01098	玄米 Brown rice	95.0	0.1	0.09	0.02	0.03	0.03	Tr	0.03	0	Tr	1	Tr	19	Tr	2	Tr	Tr	Tr	–	0	–	Tr	Tr	30	Tr	Tr	Tr	–	–	–	32	1	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	玄米6g相当量を含む[6]
01099	半つき米 Half-milled rice	95.0	0.1	0.09	0.03	0.02	0.03	Tr	0.03	0	Tr	1	Tr	27	Tr	2	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	23	Tr	0	Tr	0	0	0	33	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	半つき米6g相当量を含む[7]
01100	七分つき米 Under-milled rice	95.0	0.1	0.09	0.03	0.02	0.03	Tr	0.03	0	Tr	1	Tr	27	Tr	2	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	23	Tr	0	Tr	0	0	0	33	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	七分つき米6g相当量を含む[8]
01101	精白米 Well-milled rice	95.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	精白米6g相当量を含む[9]
	[陸稲穀粒] [Upland rice grain]																																														うるち、もちを含む[10]
01102	玄米 Brown rice, raw	15.5	2.7	2.34	0.62	0.82	0.90	0.03	0.86	0	1	18	1	520	2	47	13	6	12	–	0	–	6	Tr	800	11	1	3	–	–	–	860	33	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	
01103	半つき米 Half-milled rice, raw	15.5	1.8	1.61	0.57	0.42	0.62	0.02	0.60	0	1	24	1	490	1	40	7	2	6	0	0	0	4	1	410	6	0	Tr	0	0	0	600	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	歩留り[11]：95～96%
01104	七分つき米 Under-milled rice, raw	15.5	1.5	1.34	0.48	0.35	0.52	0.02	0.50	0	Tr	20	1	410	1	33	6	2	5	0	0	0	3	Tr	340	5	0	Tr	0	0	0	500	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	歩留り[11]：93～94%
01105	精白米 Well-milled rice, raw	15.5	0.9	0.81	0.29	0.21	0.31	0.01	0.30	0	Tr	12	Tr	250	1	20	4	1	3	0	0	0	2	Tr	200	3	0	Tr	0	0	0	300	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	歩留り[11]：90～92%
	[陸稲めし] [Cooked upland rice]																																														
01106	玄米 Brown rice	60.0	1.0	0.87	0.23	0.30	0.33	0.01	0.32	0	Tr	7	Tr	190	1	18	5	2	5	–	0	–	2	Tr	300	4	Tr	1	–	–	–	320	12	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	玄米47g相当量を含む[12]
01107	半つき米 Half-milled rice	60.0	0.6	0.54	0.19	0.14	0.21	0.01	0.20	0	Tr	8	Tr	160	Tr	13	2	1	2	0	0	0	1	Tr	140	2	0	Tr	0	0	0	200	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	半つき米47g相当量を含む[13]
01108	七分つき米 Under-milled rice	60.0	0.5	0.45	0.16	0.12	0.17	0.01	0.17	0	Tr	7	Tr	140	Tr	11	2	1	2	0	0	0	1	Tr	110	2	0	Tr	0	0	0	170	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	七分つき米47g相当量を含む[14]
01109	精白米 Well-milled rice	60.0	0.3	0.27	0.10	0.07	0.10	Tr	0.10	0	Tr	4	Tr	82	Tr	7	1	Tr	1	0	0	0	1	Tr	68	1	0	Tr	0	0	0	100	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	精白米47g相当量を含む[15]
	[うるち米製品] [Nonglutinous rice products]																																														
01110	アルファ化米 Quick-cooking rice, raw	8.0	0.7	0.63	0.22	0.16	0.24	0.01	0.23	0	Tr	9	Tr	190	1	16	3	1	2	0	0	0	2	Tr	160	2	0	Tr	0	0	0	230	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
01111	おにぎり *Onigiri* [16]	57.0	0.3	0.27	0.10	0.07	0.10	Tr	0.10	0	Tr	4	Tr	82	Tr	7	1	Tr	1	0	0	0	1	Tr	68	1	0	Tr	0	0	0	100	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01112	焼きおにぎり *Yaki-onigiri* [17]	56.0	0.3	0.27	0.10	0.07	0.10	Tr	0.10	0	Tr	4	Tr	82	Tr	7	1	Tr	1	0	0	0	1	Tr	68	1	0	Tr	0	0	0	100	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	こいくちしょうゆ6.5gを含む[18]
01113	きりたんぽ *Kiritanpo* [19]	50.0	0.4	0.36	0.13	0.09	0.14	Tr	0.13	0	Tr	5	Tr	110	Tr	9	2	Tr	1	0	0	0	1	Tr	90	1	0	Tr	0	0	0	130	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	
01114	上新粉 Flour	14.0	0.9	0.81	0.29	0.21	0.31	0.01	0.30	0	Tr	12	Tr	250	1	20	4	1	3	0	0	0	2	Tr	200	3	0	Tr	0	0	0	300	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
01115	ビーフン Noodles, raw	11.1	1.6	1.43	0.51	0.37	0.55	0.02	0.53	0	Tr	21	1	440	1	36	6	2	5	0	0	0	4	Tr	360	5	0	Tr	0	0	0	530	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	

可食部 100g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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 Monounsaturated 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 オレイン酸	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 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリヘキサデカン酸	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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	[もち米製品] [Glutinous rice products]																																																
01117	もち Rice cake	44.5	0.8	0.72	0.25	0.19	0.28	0.01	0.27	0	Tr	11	Tr	220	1	18	3	1	3	0	0	0	2	Tr	180	3	0	Tr	0	0	0	270	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
01118	赤飯 *Sekihan* [1]	53.0	0.4	0.34	0.12	0.08	0.14	0.01	0.13	0	Tr	4	Tr	100	Tr	9	2	2	1	0	0	0	1	Tr	78	1	0	Tr	0	0	0	130	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	別名：おこわ、こわめし。原材料配合割合：もち米100、ささげ10[2]
01119	あくまき *Akumaki* [3]	69.5	1.8	1.61	0.57	0.42	0.62	0.02	0.60	0	1	24	1	490	1	40	7	2	6	0	0	0	4	1	410	6	0	Tr	0	0	0	600	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
01120	白玉粉 *Shiratamako* [4]	12.5	1.0	0.90	0.32	0.23	0.34	0.01	0.33	0	Tr	13	1	270	1	22	4	1	3	0	0	0	2	Tr	230	3	0	Tr	0	0	0	330	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
01121	道明寺粉 *Domyojiko* [5]	11.6	0.7	0.49	0.22	0.12	0.15	Tr	0.15	0	0	9	0	190	0	17	2	1	5	0	0	0	0	0	120	1	0	0	0	0	0	150	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	そば Buckwheat																																														
	そば粉 Buckwheat flour																																														
01122	全層粉 Straight	13.5	3.1	2.74	0.60	1.11	1.02	0.06	0.96	0	Tr	4	3	440	2	51	37	42	27	–	0	–	8	2	1000	78	7	2	–	–	–	950	61	–	–	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5	表層粉の一部を除いたもの[6]
01123	内層粉 Inner layer	14.0	1.6	1.41	0.31	0.57	0.53	0.03	0.50	0	Tr	2	2	230	1	26	19	22	14	–	0	–	4	1	520	40	4	1	–	–	–	490	32	–	–	3	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	
01124	中層粉 Middle layer	13.5	2.7	2.39	0.53	0.97	0.89	0.05	0.84	0	Tr	3	3	380	2	44	33	36	23	–	0	–	7	2	880	68	6	1	–	–	–	830	54	–	–	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	
01125	表層粉 Outer layer	13.0	3.6	3.18	0.70	1.29	1.19	0.07	1.12	0	Tr	4	4	510	3	59	43	48	31	–	0	–	10	2	1200	90	8	2	–	–	–	1100	71	–	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5	
	そば Buckwheat noodles																																														別名：そば切り
01127	生 Wet form, raw	33.0	1.9	1.62	0.40	0.42	0.80	0.04	0.76	0	Tr	2	2	340	2	25	12	12	8	–	0	–	2	1	380	26	2	1	–	–	–	760	44	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35[7]
01128	ゆで Wet form, boiled	68.0	1.0	0.85	0.21	0.22	0.42	0.02	0.40	0	Tr	1	1	180	1	13	6	6	4	–	0	–	1	Tr	200	14	1	Tr	–	–	–	400	23	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	
	干しそば Dried buckwheat noodles																																														原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35[7]
01129	乾 Dry form, raw	14.0	2.3	1.97	0.49	0.50	0.97	0.05	0.92	0	Tr	3	2	410	2	30	14	15	10	–	0	–	3	1	460	32	2	1	–	–	–	920	53	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	
01130	ゆで Dry form, boiled	72.0	0.7	0.60	0.15	0.15	0.30	0.02	0.28	0	Tr	1	1	130	1	9	4	5	3	–	0	–	1	Tr	140	10	1	Tr	–	–	–	280	16	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	
	とうもろこし Corn																																														別名：とうきび
01131	玄穀 Whole grain, raw	14.5	5.0	4.32	1.01	1.07	2.24	0.09	2.15	0	Tr	3	1	870	5	110	18	3	0	–	0	–	7	0	1000	11	0	0	–	–	–	2200	91	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	黄色種[8]。輸入品[9]
01132	コーンミール Corn meal	14.0	4.0	3.45	0.80	0.85	1.79	0.07	1.72	0	Tr	2	1	700	4	85	14	3	0	–	0	–	6	0	840	9	0	0	–	–	–	1700	73	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	黄色種[8]。歩留り[10]：75～80%
01133	コーングリッツ Corn grits	14.0	1.0	0.86	0.20	0.21	0.45	0.02	0.43	0	Tr	1	Tr	170	1	21	4	1	0	–	0	–	1	0	210	2	0	0	–	–	–	430	18	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	黄色種[8]。歩留り[10]：44～55%
01134	コーンフラワー Corn flour	14.0	2.8	2.42	0.56	0.60	1.26	0.05	1.20	0	Tr	2	Tr	490	3	59	10	2	0	–	0	–	4	0	590	6	0	0	–	–	–	1200	51	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	黄色種[8]。歩留り[10]：4～12%
	ジャイアントコーン Cultivar: Cuzco																																														
01135	フライ、味付け Oil-roasted and salted	4.3	11.8	10.16	3.37	3.74	3.05	0.06	2.99	Tr	19	65	3	2900	10	330	36	8	9	0	0	0	15	4	3700	24	1	0	0	0	0	3000	61	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01136	ポップコーン Popcorn, oil-popped and salted	4.0	22.8	20.79	6.30	6.76	7.73	0.18	7.55	0	36	94	8	5400	5	630	85	20	21	0	0	0	31	0	6700	45	0	0	0	0	0	7600	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
(06175～178)	スイートコーン→野菜類・とうもろこし																																														

可食部100g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	脂肪酸 Fatty acids 総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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 Monounsaturated 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 オレイン酸	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 Polyunsaturated 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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	ライむぎ **Rye**																																																
01142	全粒粉 **Whole flour**	12.5	2.7	1.91	0.40	0.31	1.19	0.15	1.04	Tr	Tr	6	3	360	2	18	6	6	4	–	0	–	8	3	270	22	9	4	–	–	–	1000	150	–	–	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	
01143	ライ麦粉 **Flour**	13.5	1.6	1.13	0.24	0.19	0.70	0.09	0.62	Tr	Tr	4	2	210	1	11	4	4	2	–	0	–	5	2	160	13	5	2	–	–	–	620	87	–	–	3	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3	歩留り[1]：65～75%
(01032)	ライ麦パン→**こむぎ・[パン類]**																																																