

13 乳類

Item No.	Food and description	Food group	可食部 100g 当たり		per 100 g edible portion		Remarks
			Energy kcal	kJ	Water g	Carbohydrate g	
13020	液状、乳脂肪	エネルギー	0 211 889 70.8 8.2 4.7 18.5 17.6 5.6 0.7 180 65 50 3 160 0.1 0.4 0.01 0.01 - - - - 180 1 - - - 22 180 0.2 0.3 0 0.1 0 5 0.01 0.05 0.1 0.01 0.1 2 0.07 - Tr 11.8 4.73 0.58 50 (0) (0) (0) 0.4				
13021	液状、乳脂肪・植物性脂肪	たんぱく質	0 228 954 69.2 4.8 - * 21.6 21.2 3.7 0.7 160 50 26 3 140 0.1 0.3 0.01 0.01 - - - - 76 1 - - - 24 77 0.1 0.1 0 Tr 0 0.01 0.04 0.1 0.01 0.1 2 0.06 - Tr 8.68 11 0.59 27 (0) (0) (0) 0.4				
13022	液状、乳脂肪・植物性脂肪	炭水化物	0 240 1038 68.4 4.3 - 24.8 24.8 1.8 0.7 160 45 21 2 190 0.1 0.3 0.01 0.01 - - - - 1 1 - - - 28 3 0 0 0 0 0 0 1 0.03 0 0 0 2 0.03 - Tr 5.70 17.2 0.61 3 (0) (0) (0) 0.4				
13023	液状、植物性脂肪	脂質	0 240 1038 68.4 4.3 - 24.8 24.8 1.8 0.7 160 45 21 2 190 0.1 0.3 0.01 0.01 - - - - 1 1 - - - 28 3 0 0 0 0 0 0 1 0.03 0 0 0 2 0.03 - Tr 16.8 6.12 0.63 66 (0) (0) (0) 0.9				
13024	粉末状、乳脂肪	たんぱく質	0 510 2107 2.6 7.7 - 27.6 24.7 80.1 1.8 360 360 87 9 240 0 0.4 0.02 0.01 - - - - 310 0 110 0 110 320 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0.02 0.05 0.1 0.03 0.2 10 0.26 - 0 16.8 6.12 0.63 66 (0) (0) (0) 0.9				
(発酵乳・乳酸菌飲料)	(Fermented milk and lactic acid bacteria beverages)	水					
ヨーグルト	Yogurt	ヨーグルト	0 62 250 87.7 3.6 3.1 3.0 2.8 4.9 0.8 48 170 120 12 100 Tr 0.4 0.01 Tr 17 3 0 4 33 0 3 0 3 33 0 0.1 0 0 0 1 0.04 0.14 0.1 0.04 0.1 11 0.49 2.5 1 1.83 0.71 0.10 12 (0) (0) (0) 0.1				
全脂無糖	Whole milk, unsweetened	牛乳	0 62 250 87.7 3.6 3.1 3.0 2.8 4.9 0.8 48 170 120 12 100 Tr 0.4 0.01 Tr 17 3 0 4 33 0 3 0 3 33 0 0.1 0 0 0 1 0.04 0.14 0.1 0.04 0.1 11 0.49 2.5 1 1.83 0.71 0.10 12 (0) (0) (0) 0.1				
脱脂加糖	Skimmed, sweetened	牛乳	0 67 280 82.6 4.3 - 0.2 0.2 11.8 1.0 60 150 120 22 100 0.1 0.4 0.01 0.01 14 3 0 4 (0) - - - (0) (0) Tr Tr 0 0 0 Tr 0.03 0.15 0.1 0.02 0.8 3 0.44 2.0 Tr 0.13 0.08 0.01 4 (0) (0) (0) 0.2				
ドリンクタイプ	Liquid type	牛乳	0 65 272 83.8 2.9 - 0.6 0.6 12.2 0.8 50 130 110 11 60 0.1 Tr Tr 0.01 10 2 0 3 5 - - - 1 5 Tr Tr 0 0 0 Tr 0.01 0.12 0.1 0.03 0.2 1 0.30 1.2 Tr 0.33 0.11 0.02 3 (0) (0) (0) 0.1				
乳酸菌飲料	Lactic acid bacteria beverages	牛乳					
乳製品	Ordinary milk-solids, nonfat	乳	0 71 297 82.1 1.1 0.9 0.1 Tr 18.4 0.3 18 46 43 5 30 Tr 0.4 Tr - 0 1 0 1 0 0 0 0 Tr 0.01 0.06 Tr Tr Tr Tr 0.11 0.0 0 Tr 0.03 0.01 Tr 1 (0) (0) (0) 0 (100 g: 92.9 ml, 100 mL: 107.6 g)				
殺菌乳製品	Pasteurized after fermentation	殺菌乳	0 217 908 45.5 1.5 - 0.1 0.1 92.6 0.8 19 80 55 7 40 0.1 0.2 0.01 0.01 - - - (0) (0) Tr Tr Tr Tr Tr Tr 0.02 0.08 0.1 Tr Tr Tr Tr 0.08 - 0 0.08 0.02 0.01 2 (0) (0) (0) 0 (100 g: 81.0 ml, 100 mL: 123.5 g)				
非乳製品	Low milk-solids, nonfat (チーズ)	チーズ	0 58 243 85.4 0.4 - 0 0 14.0 0.2 19 32 17 2 12 Tr Tr Tr Tr - - - (0) (0) Tr 0.04 - (0) 0 0 0 1 (0) (0) (0) 0 (100 g: 93.8 ml, 100 mL: 106.6 g)				
チーズ	Natural cheeses	チーズ					
エダム	Edam	チーズ	0 350 1400 41.0 28.8 - 25.0 22.6 1.4 3.7 780 85 660 40 470 0.3 4.8 0.03 0.01 - - - 240 - - - 160 200 0.2 0.6 0 0 0 14 0.04 0.42 0.1 0.06 2.8 30 0.17 - (0) 16 4.94 0.53 66 (0) (0) 2.0				
エメンタール	Emmenthal	チーズ	0 420 1795 33.5 27.3 - 33.8 29.5 1.8 4.0 500 110 1200 32 720 0.3 4.3 0.76 0.01 - - - 200 - - - 180 220 0.1 1.3 0 0 0 8 0.02 0.48 0.1 0.07 1.0 10 0.72 - (0) 19 8.12 0.87 66 (0) (0) 1.3				
カottage	Cottage	チーズ	0 105 430 70.0 13.3 - 4.5 4.1 1.9 1.3 400 50 55 4 190 0.1 0.5 0.03 - - - 35 - - - 20 37 0 0.1 0 0 0 2 0.02 0.16 0.1 0.03 1.0 21 0.48 - (0) 2.73 1.00 0.13 20 (0) (0) 1.0 クリーム入り				
カマンベール	Camembert	チーズ	0 310 1297 51.8 18.1 - 24.7 22.5 0.8 3.6 800 120 460 20 330 0.2 2.8 0.02 0.01 17 14 1 8 230 - - - 140 240 0.2 0.9 0 0 0 1 0.03 0.48 0.7 0.08 1.3 47 0.48 6.3 (0) 14.8 5.71 0.70 87 (0) (0) 2.0				
クリーム	Cream	チーズ	0 340 1440 55.5 8.2 - 33.0 30.1 2.3 1.0 260 70 70 8 65 0.1 0.7 0.01 0.01 - - - 240 - - - 170 280 0.2 1.2 0 0 0 12 0.03 0.22 0.1 0.03 0.1 11 0.42 - (0) 20.3 7.40 0.89 99 (0) (0) 0.7				
ゴーダ	Gouda	チーズ	0 380 1590 40.0 25.8 - 29.0 28.2 1.4 3.8 800 75 680 31 460 0.3 3.8 0.02 0.01 - - - 260 - - - 170 270 0 0.8 0 0 0 12 0.03 0.33 0.1 0.05 1.9 29 0.32 - (0) 17.8 6.39 0.67 83 (0) (0) 2.0				
チeddar	Cheddar	チーズ	0 423 1770 35.8 25.7 23.4 33.8 32.1 1.4 3.8 800 85 740 24 600 0.3 4.0 0.07 - 20 12 0 7 310 - - - 210 330 0 1.6 0 0 0 12 0.04 0.46 0.1 0.07 1.9 32 0.49 2.7 (0) 20.5 9.09 0.81 100 (0) (0) 2.0 *未開封脂肪酸(770 mg)を含まない				
パルメザン	Parmesan	チーズ	0 475 1937 15.4 44.0 - 30.8 27.6 1.9 7.0 1500 120 1300 65 850 0.4 7.3 0.15 - - - 230 - - - 120 240 0.2 0.8 0 0 0 15 0.06 0.68 0.1 0.05 2.5 10 0.50 - (0) 18.2 7.11 0.84 96 (0) (0) 3.8 粉末状				
ブルー	Blue	チーズ	0 340 1490 45.6 18.8 - 29.0 28.1 1.0 5.8 1500 120 590 19 440 0.3 2.5 0.02 0.01 - - - 270 - - - 170 280 0.3 0.6 0 0 0 11 0.03 0.42 0.8 0.15 1.1 57 1.22 - (0) 17.2 6.78 0.80 90 (0) (0) 3.8				
プロセスチーズ	Process cheese	チーズ	0 330 1418 45.0 22.7 21.1 28.0 24.7 1.3 5.0 1100 60 630 19 730 0.3 3.2 0.08 - - - 240 - - - 230 260 Tr 1.1 0 0 0 2 0.03 0.38 0.1 0.01 3.2 27 0.14 - 0 18.00 6.83 0.56 78 (0) (0) 2.8 *未開封脂肪酸(480 mg)を含まない				
チーズスプレッド	Cheese spread	チーズ	0 305 1270 53.8 15.9 - 25.7 23.1 0.8 4.0 1000 50 460 14 620 0.2 1.8 0.05 0.01 - - - 180 - - - 150 190 0.3 1.1 0 0 0 6 0.02 0.35 Tr 0.03 0.5 16 0.16 - (0) 15.8 5.51 0.83 87 (0) (0) 2.5				

1) Milk fat 2) Vegetable fat 3) Excluding unidentified fatty acids 4) Use by dilution 5) With cream 6) Powder

13 乳類

Item No.	Food and description	Food group	Nutrients		Per 100 g edible portion										Nutrients		Dietary fiber		Food additives		Food preservatives																																
			%	Energy kcal kJ	Water g	Protein g	Lipid g	Carbohydrate g	Sugars g	Fiber g	Minerals	Minerals	Vitamins	Minerals	Vitamins	Minerals	Vitamins	Minerals	Vitamins	Minerals	Minerals	Minerals	Minerals																														
(アイスクリーム類) (Ice creams)																																																					
13042	アイスクリーム Ice cream 高脂肪 High fat		0	212	807	61.3	3.6	-	12.0	11.6	22.4	0.8	60	180	180	14	110	0.1	0.5	0.01	-	-	18	4	0	7	100	-	-	-	-	-	-	0.2*	乳脂肪 ^④																		
13043	アイスクリーム Ice cream 普通脂肪 Regular		0	180	753	63.0	3.0	-	8.0	7.7	23.2	1.0	110	180	180	13	120	0.1	0.4	0.01	0.01	-	-	-	-	-	30	58	0.1	0.2	Tr	0.1	Tr	3	0.06	0.20	0.1	0.02	0.2	Tr	0.80	-	Tr	4.84	2.32	0.86	63	(0)	(0)	(0)	0.3* ^④ 乳脂肪 ^④		
13044	アイスミルク Ice milk ラクトアイス Lactic ice		0	167	899	65.0	3.4	-	6.4	6.5	23.0	0.7	76	140	110	14	100	0.1	0.3	Tr	0.01	-	-	-	-	21	-	-	0	22	0.1	0.1	0	Tr	Tr	1	0.08	0.14	0.1	0.02	0.3	Tr	0.49	-	Tr	4.64	1.35	0.16	18	(0)	(0)	(0)	0.2**被物性脂肪を含む ^⑤
13045	アイスミルク Ice milk ラクトアイス Lactic ice 普通脂肪 Regular		0	224	937	60.4	3.1	2.7	13.6	14.1	22.2	0.7	61	150	95	12	93	0.1	0.4	0.01	0.01	-	-	-	-	-	0	10	Tr	0.6	0	0.3	0.4	1	0.08	0.15	0.4	0.01	0.2	1	0.51	-	Tr	9.11	3.67	0.62	21	(0)	(0)	(0)	0.2**主な脂質：被物性脂肪 ^⑤		
13046	アイスクリーム Ice cream 低脂肪 Low fat		0	108	482	75.2	1.6	-	2.0	2.0	20.8	0.4	45	80	60	9	48	0.1	0.1	0.01	0.04	-	-	-	-	0	0	Tr	0.2	0	Tr	0	1	0.02	0.12	Tr	0.01	0.1	1	0.18	-	(0)	1.41	0.47	0.06	4	(0)	(0)	(0)	0.1**主な脂質：被物性脂肪 ^⑤			
13047	ソフトクリーム Soft type (その他) (Others)		0	148	611	69.8	3.6	-	5.6	5.6	20.1	0.8	65	180	180	14	110	0.1	0.4	Tr	0.01	-	-	-	-	17	-	-	8	16	0.1	0.2	Tr	Tr	2	0.05	0.22	0.1	0.01	0.2	Tr	0.58	-	(0)	3.89	1.48	0.19	18	(0)	(0)	(0)	0.2**コーンカップを抜いたもの ^⑥	
13048	カゼイン Casein		0	370	1882	10.8	88.2	81.5	1.6	1.4	0	1.7	10	2	28	3	120	0.8	2.8	0.08	0.02	-	-	-	-	-	(0)	(Tr)	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.01	2.3	0	0.17	-	(0)	1.02	0.30	0.06	26	(0)	(0)	(0)	0**能力ゼイン ^⑦		
13049	シャーベット Sherbet		0	127	531	69.1	0.8	-	1.0	1.0	28.7	0.8	19	85	22	3	22	0.1	0.1	0.01	0.09	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	Tr	Tr	1	0.04	0.06	0.2	Tr	Tr	Tr	0.04	-	0	0.77	0.18	0.04	1	(0)	(0)	(0)	0**乳成分入り氷菓		
13050	チーズホエーパウダー Cheese whey powder		0	362	1515	2.2	12.5	-	1.2	1.2	77.0	7.1	680	1900	820	180	680	0.4	0.3	0.03	0.03	-	-	-	-	11	-	-	10	12	Tr	0	0	0	Tr	0.22	2.85	1.4	0.25	3.4	0	5.95	-	3	0.75	0.32	0.04	28	(0)	(0)	(0)	1.8	
(14017) バター → 油脂類・バター類 ~019)																																																					
<その他> <OTHERS>																																																					
13051	人乳 Human milk		0	65	272	88.0	1.1	0.8	3.5	3.6	7.2	0.2	15	48	27	3	14	Tr	0.3	0.03	Tr	**	2	0	0	45	-	-	12	46	0.3	0.4	0	0.1	0	1	0.01	0.03	0.2	Tr	Tr	Tr	0.50	0.5	5	1.32	1.82	0.81	16	(0)	(0)	(0)	0**成熟乳 ^⑧
13052	やが乳 Goat milk		0	63	264	88.0	3.1	-	3.8	3.2	4.6	0.8	36	220	120	12	90	0.1	0.3	Tr	Tr	-	-	-	-	(0)	36	0	0.1	0	0	0	2	0.04	0.14	0.3	0.04	0	1	0.30	-	1	2.10	0.77	0.00	18	(0)	(0)	(0)	0.1			

1) Vanilla 2) Milk fat 3) Including vegetable fat 4) Containing more than 3.0 % of milk-solids 5) Main lipid : vegetable fat 6) Without cone cup 7) Main lipid : milk fat 8) Acid casein 9) Mature milk 10) See Chapter 3 11) Vitamin D equivalent including vitamin D active metabolites 12) Excluding vitamin D active metabolites

備考
Remarks

バニラアイスクリーム^①

: 0.04 mg 第3章参照^②

(100 ml: 98.3 ml, 100 ml: 101.7 ml)

: 0.04 mg 第3章参照^③

***ビタミン活性代謝物を含む^④。

ビタミンD活性代謝物を含まない場合^⑤ Tr