

目 次(案)

第1章 説 明	1
1 日本食品標準成分表の目的及び性格	1
1) 目的	
2) 性格	
3) 経緯	
2 日本食品標準成分表2020年版（八訂）	
1) 収載食品	
(1) 食品群の分類及び配列	
(2) 収載食品の概要	
(3) 食品の分類、配列、食品番号及び索引番号	
(4) 食品名	
2) 収載成分項目等	
(1) 食品成分表2015年版からの変更点	
(2) 項目及びその配列	
(3) 廃棄率及び可食部	
(4) エネルギー	
(5) 一般成分	
① 水分	
② たんぱく質	
③ 脂質	
④ 炭水化物	
ア 利用可能炭水化物（単糖当量）	
イ 利用可能炭水化物（質量計）	
ウ 差引き法による利用可能炭水化物	
エ 食物繊維総量	
オ 糖アルコール	
カ 炭水化物	
⑤ 有機酸	
⑥ 灰分	
(6) 無機質	
① ナトリウム	
② カリウム	
③ カルシウム	
④ マグネシウム	
⑤ リン	
⑥ 鉄	
⑦ 亜鉛	
⑧ 銅	
⑨ マンガン	
⑩ ヨウ素	

⑪	セレン
⑫	クロム
⑬	モリブデン
(7)	ビタミン
①	ビタミンA
	ア レチノール
	イ α -カロテン、 β -カロテン及び β -クリプトキサンチン
	ウ β -カロテン当量
	エ レチノール活性当量
②	ビタミンD
③	ビタミンE
④	ビタミンK
⑤	ビタミンB ₁
⑥	ビタミンB ₂
⑦	ナイアシン
⑧	ナイアシン当量
⑨	ビタミンB ₆
⑩	ビタミンB ₁₂
⑪	葉酸
⑫	パントテン酸
⑬	ビオチン
⑭	ビタミンC
(8)	食塩相当量
(9)	アルコール
(10)	備考欄
(11)	成分識別子
3)	数値の表示方法
4)	「質量 (mass)」と「重量 (weight)」
5)	食品の調理条件

表1 食品群別収載食品数

表2 適用したエネルギー換算係数

表3 一般成分の測定法の概要

表4 基準窒素量からの計算に用いた窒素-たんぱく質換算係数

表5 食物繊維の測定法の詳細

表6 無機質の測定法

表7 ビタミンの測定法

表8 アルコールの測定法

表9 備考欄収載の成分の測定法

表10 数値の表示方法 (一般成分)

表11 数値の表示方法 (無機質、ビタミン等)

表12 調理方法の概要と重量変化率

表13 揚げ物における衣の割合及び脂質量の増減 (調理前の食品100 g当たり)

表14 いため物100 g に使われた調理前の材料、吸油量 (g)

参考 エネルギーの計算方法

第2章 日本食品標準成分表

- 1 穀類
- 2 いも及びでん粉類
- 3 砂糖及び甘味類
- 4 豆類
- 5 種実類
- 6 野菜類
- 7 果実類
- 8 きのこと類
- 9 藻類
- 10 魚介類
- 11 肉類
- 12 卵類
- 13 乳類
- 14 油脂類
- 15 菓子類
- 16 し好飲料類
- 17 調味料及び香辛料類
- 18 流通調理食品類

第3章 資料

- 1 食品群別留意点
- 1) 穀類
- 2) いも及びでん粉類
- 3) 砂糖及び甘味類
- 4) 豆類
- 5) 種実類
- 6) 野菜類
- 7) 果実類
- 8) きのこと類
- 9) 藻類
- 10) 魚介類
- 11) 肉類
- 12) 卵類
- 13) 乳類
- 14) 油脂類
- 15) 菓子類
- 16) し好飲料類

17) 調味料及び香辛料類
18) 流通調理食品類
2 食品成分表2020年版と2015年版のエネルギー値の比較及び2015年版で適用したエネルギー換算係数
3 調理による成分変化率区分別一覧
4 水道水中の無機質
付 記
科学技術・学術審議会資源調査分科会委員名簿等