

# 目 次

## 第1章 説 明 .....

- 1 炭水化物成分表の目的及び性格 .....
- 1) 目的 .....
- 2) 性格 .....
- 3) 経緯 .....
- 2 炭水化物成分表2020年版 .....
- 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) 収載食品の留意点 .....
- 2) 収載成分項目等 .....
- (1) 利用可能炭水化物及び糖アルコール .....
- (2) 食物繊維 .....
- (3) 有機酸 .....
- (4) 備考欄 .....
- (5) 成分識別子 .....
- 3) 数値の表示方法 .....
- 4) 食品の調理条件 .....

表1 炭水化物成分表の沿革

表2 食品群別収載食品数

表3 利用可能炭水化物、糖アルコール及び有機酸の測定法

表4 数値の表示方法

参考 解説 .....

## 第2章 炭水化物成分表 .....

本表 可食部100 g当たりの炭水化物成分表（利用可能炭水化物及び糖アルコール）

- 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 | 嗜好飲料類     | ..... |
| 17 | 調味料及び香辛料類 | ..... |
| 18 | 調理済み流通食品類 | ..... |

別表1 可食部100 g当たりの食物繊維成分表 .....

|    |              |       |
|----|--------------|-------|
| 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  | きのこ類         | ..... |
| 9  | 藻類           | ..... |
| 10 | 魚介類          | ..... |
| 11 | 肉類           | ..... |
| 12 | 卵類 (収載食品なし)  | ..... |
| 13 | 乳類           | ..... |
| 14 | 油脂類 (収載食品なし) | ..... |
| 15 | 菓子類          | ..... |
| 16 | 嗜好飲料類        | ..... |
| 17 | 調味料及び香辛料類    | ..... |
| 18 | 調理済み流通食品類    | ..... |

別表2 可食部100 g当たりの有機酸成分表 .....

|    |          |       |
|----|----------|-------|
| 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  | きのこ類     | ..... |
| 9  | 藻類       | ..... |
| 10 | 魚介類      | ..... |
| 11 | 肉類       | ..... |

|    |                   |       |
|----|-------------------|-------|
| 12 | 卵類                | ..... |
| 13 | 乳類                | ..... |
| 14 | 油脂類（収載食品なし）       |       |
| 15 | 菓子類               | ..... |
| 16 | 嗜好飲料類             | ..... |
| 17 | 調味料及び香辛料類         | ..... |
| 18 | 調理済み流通食品類（収載食品なし） |       |
| 付  | 記                 | ..... |