



令和2年12月25日

日本食品標準成分表の改訂について

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会は、日本食品標準成分表を5年ぶりに改訂しましたので公表します。今般の改訂では、調理済み食品の情報の充実、エネルギー計算方法の変更など全面改訂を行い、収載食品数が2,478食品となりました。

1. 新しい成分表の名称及び場所

- ・日本食品標準成分表2020年版（八訂）
- ・日本食品標準成分表2020年版（八訂）アミノ酸成分表編
- ・日本食品標準成分表2020年版（八訂）脂肪酸成分表編
- ・日本食品標準成分表2020年版（八訂）炭水化物成分表編

文部科学省ホームページ

日本食品標準成分表・資源に関する取組 (https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/)
「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

2. 公表日

令和2年12月25日（金曜日）（ウェブサイトのみの公開）

3. 改訂内容の概要

別添を御参照ください。

<担当> 科学技術・学術政策局政策課資源室
室長 松本 万里（内線：3853）
室長補佐 松本 信二（内線：3854）
電話：03-5253-4111（代表）
03-6734-4009（直通）

日本食品標準成分表の改訂について（概要）

令和 2 年 12 月
科学技術・学術政策局
政策課資源室

日本食品標準成分表は、日常的に摂取する食品の標準的な成分値を示す唯一の公的データ集として、昭和 25 年以来、時々の食の状況や栄養学の知見の変化等に合わせ改訂。最近では、給食事業等のほか、栄養成分表示をする事業者や個人の食事管理におけるニーズの高まり※に 대응するため、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会の下に食品成分委員会を設置し、継続的に検討を進めている。

今般、調理済み食品の情報の充実、エネルギー計算方法の変更を含む 5 年ぶりの全面改訂を行い、次の各成分表を 12 月 25 日に公表。

- 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）
- 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）アミノ酸成分表編
- 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）脂肪酸成分表編
- 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）炭水化物成分表編

※ 食品成分データベース (<https://fooddb.mext.go.jp/>) の閲覧数は近年増加傾向

※ 892 万件 (H27) → 2,226 万件 (R1)

【改訂の経緯】

日本食品標準成分表は、食品成分に関する唯一の公的データであり、給食・調理現場等での栄養管理・指導、個人の食事管理や加工食品の表示等における参考資料として、また教育、研究、行政分野での基礎資料として幅広く活用されています。

今般の全面改訂は、

- (1) 個人の食生活や施設給食の変化から需要が増大している、冷凍、チルド、レトルトの状態 で流通する食品（惣菜、Ready to Eat など）について、「調理済み流通食品」の食品群を設け、大手事業者の原材料配合割合から算出した成分値を収載するとともに、素材からの重量や成分の変化についての情報を収載すること
- (2) 糖質やエネルギー（カロリー）による食事管理に対応するため、従来の炭水化物を「利用可能炭水化物（でん粉と単糖・二糖類）」と「食物繊維・糖アルコール」に分けるとともに、成分表 2010 から蓄積を図ってきた、アミノ酸、脂肪酸組成とともに、利用可能炭水化物、食物繊維等の成分値に基づくエネルギー計算を行い、食品のエネルギー値の確からしさを向上すること、
- (3) 2016（平成 28）年以降取り組んできた毎年の「追補」による原材料的食品等の成分値変更について、成分値を計算で求める他の収載食品に反映させ、全体の整合を図ること、に対応したものと なっています。

【各成分表の公開方法】

各成分表は、文部科学省のホームページ上で公開するほか、民間事業者による書籍化・データ利用を推進^{※注}。（※：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）の利用に関して許諾は不要）

（参考 1）各成分表の公開方法

各成分表に収載する各表の名称	電子データ	電子書籍 [※]
日本食品標準成分表 2020 年版（八訂） 本表	○	○
日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）アミノ酸成分表編		
第 1 表 可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表	○	○
第 2 表 基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表	○	○
第 3 表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表	○	—
第 4 表（基準窒素による）たんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表	○	—
日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）脂肪酸成分表編		
第 1 表 可食部 100 g 当たりの脂肪酸成分表	○	○
第 2 表 脂肪酸総量 100 g 当たりの脂肪酸成分表（脂肪酸組成表）	○	○
第 3 表 脂質 1 g 当たりの脂肪酸成分表	○	—
日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）炭水化物成分表 編		
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）	○	○
別表 1 可食部 100 g 当たりの食物繊維成分表	○	○
別表 2 可食部 100 g 当たりの有機酸成分表	○	○

※ 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）は電子書籍（PDF）として無償公開いたします。

○文部科学省ホームページ（日本食品標準成分表・資源に関する取組）

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/

（参考）その他、日本食品標準成分表冊子の複製書籍の出版会社（実績）

全国官報販売協同組合（完本）

電話：(03) 6737-1500

医歯薬出版株式会社

HP：https://www.ishiyaku.co.jp/

学校法人香川栄養学園 女子栄養大学出版部

電話：(03) 3918-5301

東京法令出版株式会社

電話：(026) 224-5421 など

【各成分表の公表日】

令和 2 年 12 月 25 日（金曜日）

(参考2) 日本食品標準成分表の沿革

名 称	公表年	食品数
日本食品標準成分表	昭和25年 (1950年)	538
改訂日本食品標準成分表	昭和29年 (1954年)	695
三訂日本食品標準成分表	昭和38年 (1963年)	878
四訂日本食品標準成分表	昭和57年 (1982年)	1,621
五訂日本食品標準成分表	平成12年 (2000年)	1,882
五訂増補日本食品標準成分表	平成17年 (2005年)	1,878
日本食品標準成分表2010 ^(注)	平成22年 (2010年)	1,878
日本食品標準成分表2015年版 (七訂)	平成27年 (2015年)	2,191
日本食品標準成分表2020年版 (八訂)	令和2年 (2020年)	2,478

注：日本食品標準成分表 2010 を六訂とみなす。

【改訂のポイント】

1 調理済み食品に関する情報を充実 調理済み流通食品の収載、調理関係の各種係数の掲載

- 「調理加工食品類」として一部の冷凍食品を収載していた18群を「調理済み流通食品類」とし、配食事業者等から収集した原材料配合に基づく成分値を追加収載。
 - 2015年版では参考資料として収載していた惣菜類の成分計算を本表に移行するもの

(参考3) 調理済み流通食品類に収載した食品例

和風料理	[和え物] 青菜の白和え、いんげんのごま和え、わかめとねぎの酢みそ和え
	[酢の物] 紅白なます
	[汁物] 豚汁
	[煮物] 卵の花炒り（うのはないり）、親子丼の具、牛飯の具、切り干し大根の煮物、きんぴらごぼう、ぜんまいの炒め煮、筑前煮、肉じゃが、ひじきの炒め煮
洋風料理	[カレー] チキンカレー、ビーフカレー、ポークカレー
	[コロッケ] かにクリームコロッケ、コーンクリームコロッケ、ポテトコロッケ
	[スープ] かぼちゃのクリームスープ、コーンクリームスープ
	[ハンバーグステーキ] 合びきハンバーグ、チキンハンバーグ、豆腐ハンバーグ
	[フライ] いかフライ、えびフライ、メンチカツ
中国料理	[点心] ぎょうざ、しゅうまい、中華ちまき
	[菜（な）] 酢豚、八宝菜、麻婆豆腐（マーボー豆腐）
韓国料理	[和え物] もやしのナムル

(参考4) 収集した事業者レシピからの計算例（食品名：八宝菜の構成食材）

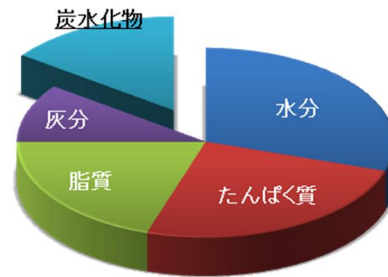
食材名	重量 (g) [A']	計算に用いる食品 (食品番号・食品名)	重量変 化率(%) [B]	廃棄 率(%) [C]	換算後重 量 (g) [D] ※
たけのこ（水煮）	99	06151 たけのこ 水煮缶詰	-	0	99
にんじん	60	06215 にんじん 根 皮むきゆで	87	0	52
はくさい	400	06234 はくさい 結球葉 ゆで	72	0	288
きくらげ（乾燥）	4	08007 きくらげ ゆで	1000	0	40
むきえび	80	10329 ブラックタイガー 養殖 生	-	0	80
豚肉	200	11132 ぶた 大型種肉 もも 皮下脂 肪なし 焼き	71	0	142
サラダ油	12	14006 調合油	-	0	12
片栗粉	5	12034 じゃがいもでん粉	-	0	5
しょうゆ	9.8	17007 こいくちしょうゆ	-	0	9.8
塩	2.2	17012 食塩	-	0	2.2
塩炒めソ ース 56g	5	17012 食塩	-	0	5
中華だし		17025 中華だし			

※換算後重量 [D]=[A']×[B]÷100×(100-[C])÷100

（重量変化率が「-」のものは、換算後重量[D]=[A']×(100-[C])÷100）

2 炭水化物の細分化とエネルギーの算出方法の変更 アミノ酸、脂肪酸、単糖類、二糖類、でん粉等からの算出に変更

○これまでの成分表の炭水化物は、ヒトにおける消化性が低い食物繊維や糖アルコールから、消化性が高いでん粉、単糖類、二糖類までの多様な成分を含む。



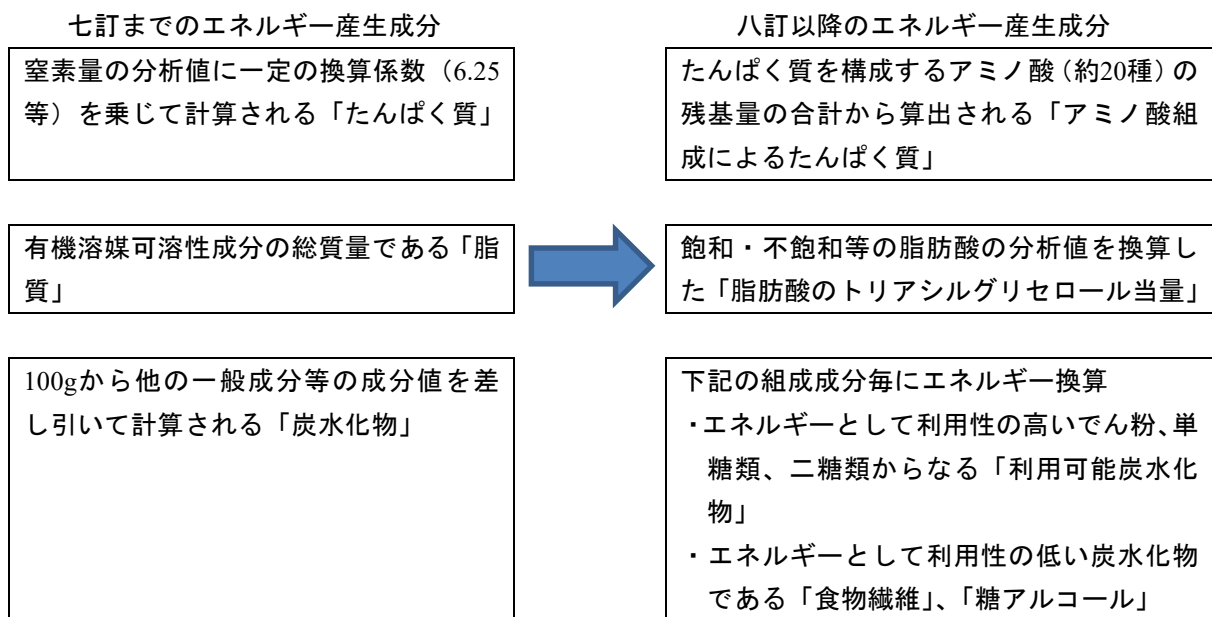
○糖類の摂取量・摂取エネルギーを正しく把握するためには食品毎の炭水化物の内訳を示すことが重要

○このため、成分表 2020 年版では、これまで蓄積してきたでん粉、しょ糖や食物繊維の分析値に基づき、これまでの炭水化物に含まれていた「でん粉と糖類（利用可能炭水化物）」と「食物繊維総量」、「糖アルコール」等を本表に収載。

○また、成分表では、2010 年版以降、アミノ酸、脂肪酸等の実測できるエネルギー産生成分について、分析による成分値の蓄積を推進。

○成分表 2020 年版（八訂）では、エネルギー産生成分の実態をより正確にとらえることが可能な組成成分をエネルギー算出の基礎とする方式を採用。

（参考5）成分表2020年版（八訂）におけるエネルギー産生成分の変更



○各組成成分表の収載食品数も着実に増加（2015 年版（七訂）からの増加数）

- ・アミノ酸成分表：1,558 食品→1,954 食品（396 食品増）
- ・脂肪酸成分表：1,782 食品→1,919 食品（137 食品増）
- ・炭水化物成分表：852 食品→1,075 食品（223 食品増）

○この取り組みは公的な参照データである成分表の科学的な確からしさの向上を目指すもので、従来の簡易なエネルギー計算方法を否定するものではない。

3 七訂追補（2016~2019）の検討結果を全体に反映

- ・ 収載食品数の増加：2,191 食品 → 2,478 食品
- ・ 既収載の菓子類、加工食品に原材料的食品の成分値の変更を反映
- ・ 成分の追加：ナイアシン当量、難消化性オリゴ糖等を含む食物繊維
- ・ 収載食品の解説の充実→食品分別留意点に反映、調理に関する諸表を充実

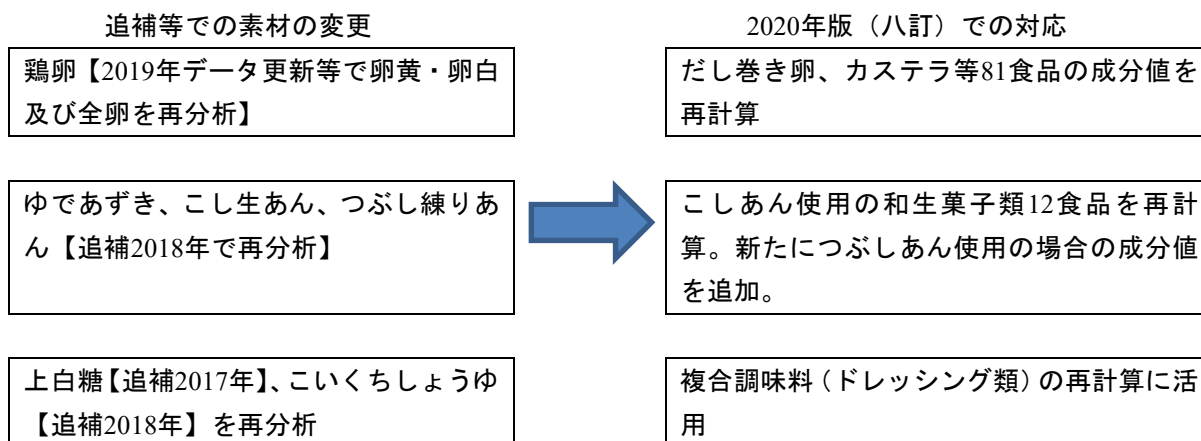
○成分表2015年版（七訂）公表後、毎年の追補等の公表により、延べ416食品の成分値を改訂。

（参考6）日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補等による改訂食品数

公表資料の名称	公表年月	食品数（うち新規）
日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年	平成28年12月	45（31）
同上 追補2017年	平成29年12月	148（16）
同上 追補2018年	平成30年12月	118（59）
2019年における日本食品標準成分表2015年版（七訂）のデータ更新	令和元年12月	105（81）
		延べ416（187）食品

○成分表2020年版（八訂）では、追補等で公表した新規187食品の収載に加え、この間成分値の変更のあった素材食品から計算される複合食品の成分値を変更。また市販上位の商品の分析から即席めん及びカップ麺の調理後の成分値等を追加。

（参考7）主な素材的食品と計算食品の対応例



○この結果、成分表本表における全収載食品数は、2,478食品となり、2015年版から287食品の増加。

○また、追補の検討を経た新たな成分として「ナイアシン当量」、「AOAC2011.25法による食物繊維（低分子量のオリゴ糖等を含めて測定するもの）」を所要の成分表に追加。