

資料 1
第 23 回食品成分委員会
(R4.12.6)

新規収載値（案）について

収載予定食品名一覧

：新規収載食品

食品番号	食品名(全体)
1 穀類	
01新05	こむぎ [パン類] バンズ
01新14	こめ [うるち米製品] 水稻全かゆ、レトルト、玄米
01新15	こめ [うるち米製品] 水稻全かゆ、レトルト、精白米
3 砂糖及び甘味類	
03新02	(その他) はちみつ 国産品
4 豆類	
04新01	えんどう うぐいすあん
04新02	だいず [豆腐・油揚げ類]、絹厚揚げ
04新03	だいず [納豆類] 塩納豆
04新04	だいず [納豆類] 干し納豆
04052	だいず [その他] 豆乳 豆乳
04053	だいず [その他] 豆乳 調製豆乳
04054	だいず [その他] 豆乳 豆乳飲料・麦芽コーヒー
5 種実類	
05027	ひまわり フライ 味付け
6 野菜類	
06新01	アイスプラント生
06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生
06新02	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(常法)
06新03	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(次亜塩素酸洗浄)
06214	(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生
06新06	(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(常法)
06新07	(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(次亜塩素酸洗浄)
7 果実類	
07新01	(すぐり類) スグリ(別名レッドカーラント)、冷凍
07新02	ぶどう 皮つき シャインマスカット 生
8 きのこと類	
08新01	マッシュルーム ブラウン種 生
10 魚介類	
10新13	<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、生
10新14	<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、ゆで
10新15	<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、焼き
11 肉類	
11183	<畜肉類> ぶた [ベーコン類] ばらベーコン、生
11新03	<畜肉類> ぶた [ベーコン類] ばらベーコン、ゆで
11新04	<畜肉類> ぶた [ベーコン類] ばらベーコン、焼き
11新05	<畜肉類> ぶた [ベーコン類] ばらベーコン、油いため

1 3 乳類	
13040	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) プロセスチーズ
1 5 菓子類	
15新01	<チョコレート類> スイートチョコレート
15新02	<チョコレート類> スイートチョコレート (カカオ増量)
1 6 し好飲料類	
16新01	<茶類> (緑茶類) 番茶 茶葉
16新02	<茶類> (緑茶類) ほうじ茶 茶葉
16新03	<コーヒー・ココア類> 缶コーヒー 無糖

食品番号	食品名	単位	可食部 100g 当たり																				
			水分	たんぱく質					炭水化物										無機質				
				たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	利用可能炭水化物					糖質	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維
									利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物										

食品番号	食品名	単位	可食部 100g 当たり																								
			無機質	ビタミン															ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
				ビタミンA					ビタミンE																		
				ビタミンA	ビタミンA	ビタミンA	ビタミンA	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE									

01新05	こむぎ[パン類]パンズ	0	1159	274	32.9	8.9	10.4	4.4	-	4.8	51.2 *	47.1	48.2	4.2	0	50.6	-	1.4	470	97	29	21	85	0.6	0.7	0.11	0.34
01新14	こめ[うるち米製品]米精全かゆ、レトルト、玄米	0	190	45	88.0	0.7	0.9	0.3	-	0.4	10.0 *	9.1	9.9	0.9	0	10.6	-	0.2	1	30	3	15	37	0.1	0.3	0.03	0.36
01新15	こめ[うるち米製品]米精全かゆ、レトルト、精白米	0	157	37	90.7	0.5	0.6	0.1	-	0.1	9.0 *	8.2	8.3	0.5	0	8.6	-	Tr	1	6	2	2	7	0.1	0.1	0.01	0.06
03新02	(その他)はちみつ 国産品	0	1392	328	18.1	0	0.1	-	-	Tr	69.3	69.2	81.4 *	-	0	81.7	0.3	Tr	1	23	2	1	3	0.1	Tr	0.01	0.09
04新01	えんどう うけいすあん	0	936	221	38.5	4.6	5.4	0.5	-	0.8	47.9 *	45.0	43.8	8.2	3.9	54.8	Tr	0.5	54	110	20	24	90	1.0	0.8	0.15	0.22
04新02	だいや [豆腐・油揚げ類]、絹揚げ	0	429	103	80.5	7.6	7.9	7.2	-	7.7	1.2 *	1.2	1.9	1.5	0	2.9	0.3	1.1	17	260	34	120	130	1.2	0.8	0.23	0.48
04新03	だいや [納豆類] 塩納豆	0	575	137	64.0	7.8	8.3	3.6	-	4.4	12.9	12.6	15.3 *	6.0	0	20.2	0.2	3.2	860	410	48	61	150	1.3	1.0	0.25	0.72
04新04	だいや [納豆類] 干し納豆	0	1491	357	12.0	30.2	33.0	15.3	-	16.8	2.3	2.2	15.3 *	17.2	0	29.3	1.2	8.9	2000	1600	190	200	570	5.8	3.4	1.03	2.31
04052	だいや [その他] 豆乳 豆乳	0	178	43	90.8	3.4	3.6	2.6	(0)	2.8	1.0 *	0.9	1.6	0.9	0	2.3	0.2	0.5	2	190	15	25	49	1.2	0.3	0.12	0.23
04053	だいや [その他] 豆乳 調製豆乳	0	253	61	87.9	3.1	3.2	3.4	(0)	3.6	1.9	1.8	3.7 *	1.1	0	4.8	0.2	0.5	50	170	31	19	44	1.2	0.4	0.12	0.23
04054	だいや [その他] 豆乳 豆乳飲料・麦芽コーヒー	0	238	57	87.4	2.1	2.2	2.1	0	2.2	4.3	4.1	6.9 *	1.0	0	7.8	0.2	0.4	42	110	20	13	36	0.3	0.2	0.07	0.13
05027	ひまわり フライ 味付け	0	2499	603	2.6	19.2	20.1	49.0	(0)	56.3	2.4	2.3	17.4 *	7.9	0	17.2	0.2	3.8	250	750	81	390	830	3.6	5.0	1.81	2.33
06新01	アイスプラント生	0	22	5	96.2	0.5	0.5	Tr	-	0.3	0.1 *	0.1	0.2	0.8	0	1.2	0.5	1.4	380	260	18	11	24	0.2	0.2	0.03	0.83
06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	15	95	23	92.9	0.8	1.2	Tr	(0)	0.1	3.9 *	3.9	3.7	1.8	0	5.2	0.1	0.5	5	190	42	14	26	0.3	0.1	0.02	0.13
06新02	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(常法)	0	63	15	94.8	0.8	1.1	Tr	-	0.1	3.1	3.1	1.9 *	1.9	0	3.6	0.1	0.4	10	150	35	12	22	0.3	0.1	0.02	0.09
06新03	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(次亜塩素酸洗浄)	0	58	14	95.1	0.7	1.0	0.1	-	0.2	3.8	3.8	1.5 *	2.0	0	3.2	0.1	0.4	8	140	38	13	21	0.3	0.1	0.02	0.09
06214	(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	10	134	32	89.6	0.5	0.7	0.1	(0)	0.2	6.0 *	5.9	6.0	2.8	0	8.8	0.3	0.7	24	300	24	9	28	0.2	0.2	0.04	0.11
06新06	(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(常法)	0	115	27	91.5	0.4	0.5	0.1	-	0.2	5.1 *	5.0	4.6	2.7	0	7.3	0.2	0.5	18	210	26	11	21	0.2	0.1	0.03	0.10
06新07	(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(次亜塩素酸洗浄)	0	112	27	91.5	0.5	0.6	0.1	-	0.2	5.8	5.7	4.6 *	2.6	0	7.2	0.2	0.5	19	200	27	11	21	0.2	0.1	0.03	0.10
07新01	(すぐり類) スぐり(別名レッドカラシツ)、冷凍	20	182	43	86.0	0.4	0.8	0.1	-	0.3	-	-	7.2 *	2.8	0	12.2	2.8	0.4	1	200	21	6	17	0.4	0.1	0.08	0.11
07新02	ぶどう 皮つき シャインマスカット 生	0	260	61	82.5	0.4	0.7	Tr	-	0.2	14.9 *	14.9	15.1	0.9	0	16.1	0.6	0.4	0	210	7	6	23	0.2	Tr	0.06	0.05
08新01	マッシュルーム ブラウン種 生	15	73	18	92.7	1.9	3.2	0.2	-	0.4	0.3 *	0.3	0.7	2.5	1.2	2.9	-	0.9	6	390	4	10	100	0.2	0.5	0.33	0.05
10新01	<えび・かに類>(えび類)アルゼンチンあかえび、生	60	312	73	80.1	13.9	19.1	0.4	160	0.7	Tr	Tr	3.7 *	-	-	Tr	-	2.0	330	390	41	47	300	0.3	1.3	0.37	0.03
10新02	<えび・かに類>(えび類)アルゼンチンあかえび、ゆで	60	403	95	75.4	17.1	22.5	0.9	210	1.8	Tr	Tr	4.7 *	-	-	Tr	-	1.9	310	350	56	55	300	0.7	1.8	0.58	0.05
10新03	<えび・かに類>(えび類)アルゼンチンあかえび、焼き	60	346	82	78.3	16.2	21.0	0.6	170	1.4	0.1	0.1	2.7 *	-	-	0.1	-	2.1	360	400	47	49	300	0.7	1.5	0.63	0.03
11183	畜肉類>ふた[ベーコン類]ベーコン、生	0	1014	244	56.0	14.4	16.5	19.2	64	20.8	3.4 *	3.0	3.9	(0)	-	3.4	0.5	3.4	1100	240	4	16	230	0.4	1.5	0.04	0.01
11新03	<畜肉類>ふた[ベーコン類]ベーコン、ゆで	0	966	232	55.1	21.4	23.1	15.6	87	16.7	1.4 *	1.3	4.1	-	-	1.4	0.2	0.9	300	48	4	18	120	0.6	2.4	0.06	0.01
11新04	<畜肉類>ふた[ベーコン類]ベーコン、焼き	0	1203	288	43.6	22.3	26.0	18.0	93	26.6	4.7	4.3	8.8 *	-	-	4.7	0.7	4.8	1600	360	6	24	320	0.6	2.2	0.06	0.01
11新05	<畜肉類>ふた[ベーコン類]ベーコン、油いため	0	1128	271	49.8	20.0	23.1	19.3	75	20.2	4.0 *	3.6	3.7	-	-	4.0	0.6	4.3	1400	340	5	19	280	0.6	2.2	0.06	0.01
13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類)プロセスチーズ	0	1300	313	45	21.6	22.7	24.7	78	26.0	0.1 *	0.1	2.4	(0)	-	1.3	1.3	5.0	1100	60	630	19	730	0.3	3.2	0.08	0.02
15新01	<チョコレート類>スイートチョコレート	0	2207	530	0.6	4.2	5.8	34.6	4	37.7	48.0 *	45.6	46.7	7.7	-	52.6	2.8	1.5	9	430	60	130	210	4.0	1.8	0.91	0.94
15新02	<チョコレート類>スイートチョコレート(力加増量)	0	2237	539	0.9	6.3	8.9	38.4	2	41.3	30.7	29.1	35.2 *	13.1	-	43.3	0.6	2.6	3	900	71	220	320	9.3	3.2	1.74	1.85
16新01	<茶類>(緑茶類)番茶 茶	0	1105	266	2.8	-	21.8	-	-	5.3	-	-	13.5 *	38.5	-	52.0	-	4.9	6	1500	510	190	310	12.5	2.2	1.09	90.12
16新02	<茶類>(緑茶類)ほうじ茶 茶	0	1063	257	1.8	-	18.4	-	-	5.0	-	-	10.1 *	49.3	-	59.4	-	4.7	3	1500	500	180	280	8.7	2.0	1.31	78.79
16新03	<コーヒー・ココア類>缶コーヒー 無糖	0	12	3	99	-	0.1	-	-	Tr	-	-	0.5 *	-	-	0.5	-	0.2	21	68	1	5	4	Tr	0	Tr	0.02

1	30	2	18	-	Tr	4	Tr	4	Tr	-	0.7	0.1	0.5	0.2	-	0.11	0.06	1.6	3.4	0.05	-	27	0.43	3.2	-	-	1.2
Tr	Tr	0	10	-	0	Tr	0	Tr	0	-	0.2	0	0	0	Tr	0.03	Tr	0.7	1.0	0.05	0	2	0.12	0.8	0	-	0
0	0	0	6	-	0	0	0	0	0	-	Tr	0	0	0	0	Tr	0	Tr	0.2	Tr	0	Tr	0.03	0.1	0	-	0
0	0	0	0	-	0	Tr	0	Tr	0	-	-	-	-	-	Tr	Tr	0.1	0.1	0.03	-	Tr	0.04	0.2	-	-	0	
0	2	1	39	-	-	19	Tr	19	2	-	Tr	0	2.4	0.1	4	0.05	0.02	0.3	1.2	0.02	-	1	0.09	2.3	0	-	0.1
1	4	2	69	-	0	1	Tr	1	0	-	0.7	0.1	3.6	1.7	11	0.12	0.04	0.5	2.4	0.09	-	16	0.13	6.2	0	-	0
1800	1	1	73	-	0	2	Tr	2	Tr	-	0.5	0.1	4.6	1.6	220	0.06	0.11	0.5	2.6	0.13	Tr	36	1.30	8.7	0	-	2.2
5	5	2	300	-	Tr	6	1	7	1	-	2.6	0.7	18.5	8.9	300	0.11	0.22	1.5	9.4	0.32	Tr	150	2.64	31.2	0	-	5.1
Tr	1	0	54	(0)	0	1	0	1	0	(0)	0.1	Tr	2.0	1.0	4	0.03	0.02	0.5	1.4	0.06	(0)	28	0.28	3.8	Tr	-	0
Tr	1	Tr	32	(0)	0	1	0	1	0	(0)	2.2	0.1	3.1	0.5	6	0.07	0.02	0.2	1.0	0.							

第1表 可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号	食品名	水分	成分識別子																				更新年月日	更新理由	備考							
					WATER	PROTCAA	PROT-	ILE	LEU	LYS	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: システチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸				グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アミノ酸
					g/100 g	g/100 g	g/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g				mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g
01	01新05		こむぎ [パン類] パンズ	32.9	8.9	10.4	370	700	190	140	220	360	520	310	830	300	110	430	230	340	310	400	3600	370	1200	540	-	10000	370	-				
01	01新14		こめ(うるち米製品)水稲全かゆ、レトルト、玄米	88.0	0.7	0.9	34	67	32	19	17	37	44	42	85	33	13	51	25	75	49	77	140	42	39	48	-	830	20	-				
01	01新15		こめ(うるち米製品)水稲全かゆ、レトルト、精白米	90.7	0.5	0.6	23	46	20	14	12	26	30	30	60	21	7.5	34	15	49	31	52	97	26	27	32	-	550	12	-				
04	04新01		えんどう うぐいすあん	38.5	4.6	5.4	250	430	400	53	64	120	280	170	450	230	54	280	140	430	250	610	870	240	240	300	-	5200	85	-				
04	04新02		だいず [豆腐・油揚げ類]、絹厚揚げ	80.5	7.6	7.9	400	670	550	100	110	220	460	340	790	360	110	410	240	660	370	1000	1600	360	480	500	-	8700	170	-				
04	04新03		だいず [納豆類] 塩納豆	64.0	7.8	8.3	420	710	550	110	130	240	480	350	830	370	120	450	250	560	410	990	1800	390	510	500	-	9000	200	-				
04	04新04		だいず [納豆類] 干し納豆	12.0	30.2	33.0	1600	2700	2000	450	480	930	1800	1300	3100	1500	470	1700	1000	2400	1500	3900	6700	1500	1900	2000	-	35000	730	-				
05	05027		ひまわり フライ 味付け	2.6	19.2	20.1	1000	1500	800	460	350	810	1100	590	1700	900	300	1200	630	2000	1000	2100	4900	1400	1000	1100	-	22000	540	-				
06	06新01		アイスプラント生	96.2	0.5	0.5	28	49	36	9.9	3.8	14	29	22	51	22	13	36	13	32	35	47	68	33	38	26	-	540	34	20				
06	06061		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	92.9	0.8	1.2	30	46	46	11	13	24	28	23	51	37	9.5	43	25	58	55	100	310	32	40	44	-	950	54	4.9			別名: かんらん、たまな 廃棄部位: しん	
06	06新02		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(常法)	94.8	0.8	1.1	28	44	44	11	11	22	26	21	48	35	8.3	40	25	58	55	85	270	30	37	39	-	870	46	3.6				
06	06新03		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(次亜塩素酸洗浄)	95.1	0.7	1.0	27	42	41	11	11	22	26	20	46	33	8.3	38	22	55	53	81	270	29	35	37	-	840	46	4.4				
06	06214		(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	89.6	0.5	0.7	25	37	34	8.7	9.1	18	25	18	42	27	8.2	34	13	31	54	84	120	24	23	33	-	600	22	-			廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮	
06	06新06		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(常法)	91.5	0.4	0.5	20	30	28	7.5	6.4	14	19	14	33	22	6.7	26	10	25	49	59	79	20	18	27	-	470	15	-				
06	06新07		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(次亜塩素酸洗浄)	91.5	0.5	0.6	22	34	31	8.5	7.5	16	21	15	36	25	6.7	30	11	29	55	69	89	23	21	30	-	530	17	-				
07	07新01		(すぐり類) スグリ (別名レッドカーランツ)、冷凍	86.0	0.4	0.8	16	23	20	6.0	9.5	16	14	15	29	21	5.5	18	17	24	45	46	150	27	18	27	-	490	34	11				
07	07新02		ぶどう 皮つき シヤインマスカット 生	82.5	0.4	0.7	11	18	19	4.2	6.5	11	13	11	23	14	6.4	14	14	170	20	26	39	13	20	15	-	430	6.0	-				
08	08新01		マッシュルーム ブラウン種 生	92.7	1.9	3.2	100	160	120	31	19	50	94	57	150	120	39	120	54	99	230	180	410	100	150	120	-	2200	100	31				
10	10新01		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、生	80.1	13.9	19.1	640	1100	1300	440	180	620	640	560	1200	650	160	660	350	1900	860	1600	2500	1200	620	700	44	16000	260	-				
10	10新02		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、ゆで	75.4	17.1	22.5	850	1500	1700	590	240	830	840	730	1600	840	210	860	450	2100	1000	2000	3000	1300	730	870	47	20000	290	-				
10	10新03		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、焼き	78.3	15.7	21.0	760	1300	1500	510	200	700	750	640	1400	750	190	780	400	2100	970	1800	2800	1300	690	780	42	18000	290	-				
11	11183		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、生	58.8	13.5	15.4	700	1200	1300	390	160	550	610	530	1100	730	180	790	570	1000	960	1400	2500	980	760	690	210	16000	220	-			別名: ベーコン	
11	11新03		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、ゆで	57.9	20.0	21.6	1100	1900	2000	610	250	860	950	840	1800	1100	280	1200	660	1600	1400	2200	3500	1300	1100	1000	240	23000	280	-				
11	11新04		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、焼き	45.9	20.9	24.3	1100	1900	2000	590	260	860	960	810	1800	1100	280	1200	850	1600	1500	2200	3800	1500	1200	1100	340	24000	320	-				
11	11新05		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、油いため	52.3	18.7	21.6	1000	1700	1800	520	230	750	860	740	1600	1000	250	1100	780	1400	1300	2000	3400	1300	1000	960	260	22000	300	-				
15	15新01		<チョコレート類>スイートチョコレート	0.6	4.2	5.8	200	350	260	85	120	200	260	190	450	210	72	290	120	310	220	500	900	210	280	260	-	4800	110	-				
15	15新02		<チョコレート類>スイートチョコレート(カカオ増量)	0.9	6.3	8.9	280	490	360	120	180	300	390	280	680	320	110	440	180	510	350	800	1400	350	390	390	-	7300	170	-				

第2表 基準窒素 1g 当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号	食品名	成分識別子																				更新年月日	更新理由	備考					
				イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: システイン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン				ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素たんぱく質換算係数	窒素-たんぱく質換算係数(基準窒素によるたんぱく質に対する係数)
				単位	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素				mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	mg/g基準窒素	-	-
01	01新05		こむぎ [パン類] パンズ	230	420	110	84	130	210	310	190	500	180	64	260	140	200	180	240	2200	220	740	320	-	6100	220	6.25	5.34			
01	01新14		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、玄米	230	470	230	130	120	260	300	290	590	230	87	350	180	520	340	540	970	290	270	330	-	5800	140	5.95	5.07			
01	01新15		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、精白米	250	490	210	150	130	280	320	320	640	220	80	360	160	520	330	550	1000	280	290	340	-	5900	130	5.95	5.18			
04	04新01		えんどう うぐいすあん	280	500	460	61	73	130	320	190	520	270	62	320	170	500	290	700	1000	270	270	350	-	6000	98	6.25	5.24			
04	04新02		だいず [豆腐・油揚げ類]、絹厚揚げ	290	490	390	75	83	160	330	240	570	260	82	300	170	480	270	740	1200	260	350	360	-	6300	120	5.71	5.48			
04	04新03		だいず [納豆類] 塩納豆	290	490	380	74	88	160	330	240	570	260	85	310	180	390	280	680	1200	270	350	340	-	6200	140	5.71	5.37			
04	04新04		だいず [納豆類] 干し納豆	280	470	350	78	82	160	320	220	540	260	81	300	180	410	270	680	1200	260	330	340	-	6100	130	5.71	5.22			
05	05027		ひまわり フライ 味付け	260	390	210	120	91	210	290	160	450	240	80	310	160	530	260	550	1300	360	270	290	-	5700	140	5.30	5.05			
06	06新01		アイスプラント生	350	610	450	120	47	170	370	280	640	280	170	450	160	400	440	590	850	410	470	320	-	6800	430	6.25	5.80			
06	06061		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	160	250	250	61	69	99	150	120	240	200	51	230	140	310	300	540	1700	170	220	230	-	5100	290	6.25	4.40			別名: かんらん、たまな 廃棄部位: しん
06	06新02		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(常法)	160	260	260	62	65	130	150	120	270	200	47	230	140	320	320	460	1600	170	240	200	-	5000	240	6.25	4.46			
06	06新03		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(次亜塩素酸洗浄)	160	250	250	64	68	130	150	120	270	190	48	230	130	310	310	450	1600	170	240	200	-	5000	250	6.25	4.42			
06	06214		(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	230	340	310	80	84	160	230	160	390	250	75	320	120	280	500	770	1100	220	210	300	-	5500	200	6.25	4.79			廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮
06	06新06		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(常法)	250	380	340	88	83	170	240	170	410	260	81	330	130	270	600	660	900	250	220	330	-	5600	160	6.25	4.68			
06	06新07		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(次亜塩素酸洗浄)	250	370	330	88	86	170	230	170	400	260	70	320	120	270	590	670	890	240	220	320	-	5500	160	6.25	4.64			
07	07新01		(すぐり類) スグリ(別名レッドカーラント)、冷凍	130	190	160	50	79	130	120	130	240	170	46	150	140	200	370	380	1200	230	150	220	-	4100	280	6.25	3.56			
07	07新02		ぶどう 皮つき シャインマスカット 生	100	180	180	40	62	100	120	100	220	140	61	140	140	1700	190	250	370	120	190	140	-	4200	58	6.25	3.66			
08	08新01		マッシュルーム ブラウン種 生	200	310	240	60	38	98	180	110	300	230	76	240	110	190	450	360	800	210	290	230	-	4300	200	6.25	3.69			
10	10新01		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、生	210	370	420	140	58	200	210	180	390	210	52	220	110	630	280	520	800	410	200	230	14	5100	84	6.25	4.53			
10	10新02		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、ゆで	240	410	460	160	66	230	230	200	440	230	60	240	120	600	290	550	840	370	200	240	13	5500	80	6.25	4.76			
10	10新03		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、焼き	230	390	440	150	59	210	220	190	410	220	56	230	120	610	290	530	830	400	210	230	13	5400	86	6.25	4.66			
11	11183		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、生	290	490	530	160	65	220	250	220	460	300	72	320	230	420	390	570	1000	400	310	280	87	6400	89	6.25	5.46			別名: ベーコン
11	11新03		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、ゆで	310	550	580	180	71	250	270	240	520	330	79	340	190	450	410	620	1000	380	320	310	68	6700	81	6.25	5.78			
11	11新04		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、焼き	280	490	530	160	68	230	250	210	460	290	71	310	220	410	390	560	980	400	310	280	85	6300	84	6.25	5.37			
11	11新05		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、油いため	280	490	530	150	66	220	250	220	460	300	73	310	230	410	380	560	990	380	300	280	75	6300	87	6.25	5.41			
15	15新01		<チョコレート類>スイートチョコレート	210	380	290	92	130	220	280	200	490	230	79	320	130	340	240	550	980	230	310	280	-	5300	120	6.25	4.54			
15	15新02		<チョコレート類>スイートチョコレート(カカオ増量)	200	340	250	82	120	210	280	200	470	220	76	310	120	360	250	560	950	240	270	270	-	5100	120	6.25	4.39			

第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1g 当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号	食品名	成分識別子																						更新年月日	更新理由	備考		
				イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: システイン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計				アンモニア	
				mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質				mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質
01	01新05		こむぎ [パン類] パンズ	42	79	21	16	24	24	59	35	94	34	12	48	26	38	35	45	410	41	140	60	-	1100	42				
01	01新14		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、玄米	46	92	44	26	24	50	60	57	120	45	17	69	35	100	67	110	190	57	54	65	-	1100	28				
01	01新15		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、精白米	47	94	41	29	24	53	61	62	120	43	15	69	31	100	64	110	200	53	55	65	-	1100	25				
04	04新01		えんどう うぐいすあん	54	94	88	12	14	26	62	36	98	51	12	62	32	95	55	130	190	52	52	66	-	1100	19				
04	04新02		だいず [豆腐・油揚げ類]、納厚揚げ	53	89	72	14	15	29	60	45	100	47	15	55	31	87	48	140	220	47	64	66	-	1100	23				
04	04新03		だいず [納豆類] 塩納豆	53	91	70	14	16	30	62	45	110	48	16	58	33	72	52	130	230	49	65	64	-	1100	26				
04	04新04		だいず [納豆類] 干し納豆	54	91	67	15	16	31	61	42	100	49	16	58	34	78	51	130	220	50	63	65	-	1200	24				
05	05027		ひまわり フライ 味付け	52	78	42	24	18	42	58	31	89	47	16	62	33	110	52	110	250	71	53	58	-	1100	28				
06	06新01		アイスプラント生	60	110	78	21	8.1	29	63	48	110	48	29	77	27	68	77	100	150	71	81	55	-	1200	74				
06	06061		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	36	56	56	14	16	30	34	28	62	45	12	52	31	71	67	120	380	39	49	53	-	1200	65			別名: かんらん、たまな 廃棄部位: しん	
06	06新02		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄 (常法)	37	59	58	15	14	29	35	28	64	47	11	53	34	78	73	110	360	40	49	52	-	1200	61				
06	06新03		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄 (次亜塩素酸洗浄)	37	58	57	15	15	30	36	28	64	46	11	53	31	76	73	110	370	40	49	52	-	1200	64				
06	06214		(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	48	70	65	17	18	34	47	34	81	53	16	66	25	59	100	160	230	45	44	63	-	1100	42			廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮	
06	06新06		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄 (常法)	49	75	71	19	16	35	48	34	82	56	17	66	26	63	120	150	200	50	45	68	-	1200	37				
06	06新07		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄 (次亜塩素酸洗浄)	50	74	69	19	17	35	47	33	80	56	15	66	25	64	120	150	200	50	46	67	-	1200	37				
07	07新01		(すぐり類) スグリ (別名レッドカーラント)、冷凍	37	53	46	14	22	36	33	35	69	48	13	43	39	56	100	110	350	64	42	63	-	1200	79				
07	07新02		ぶどう 皮つき シャインマスカット 生	28	48	49	11	17	28	33	28	61	38	17	38	38	450	52	68	100	34	53	39	-	1100	16				
08	08新01		マッシュルーム ブラウン種 生	54	83	64	16	10	27	50	30	81	62	21	64	29	53	120	97	220	56	78	62	-	1200	54				
10	10新01		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、生	46	83	93	32	13	45	46	40	86	47	11	48	25	140	62	110	180	90	45	50	3.2	1100	19				
10	10新02		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、ゆで	49	86	97	34	14	48	49	43	92	49	13	50	26	130	61	120	180	78	43	51	2.8	1200	17				
10	10新03		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、焼き	48	84	95	32	13	45	48	41	88	48	12	50	26	130	62	110	180	86	44	50	2.7	1200	18				
11	11183		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、生	52	90	98	29	12	41	46	39	85	54	13	58	43	76	71	100	180	72	56	51	16	1200	16			別名: ベーコン	
11	11新03		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、ゆで	56	95	100	31	12	43	48	42	90	57	14	60	33	78	69	110	180	64	54	52	12	1200	14				
11	11新04		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、焼き	52	90	98	28	13	41	46	39	85	55	13	58	41	76	71	110	180	73	57	52	16	1200	15				
11	11新05		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、油いため	54	92	99	28	12	40	46	40	86	55	14	60	42	76	71	110	180	70	56	51	14	1200	16				
15	15新01		<チョコレート類>スイートチョコレート	47	83	63	20	28	48	62	45	110	50	17	70	29	75	53	120	220	51	68	62	-	1200	26				
15	15新02		<チョコレート類>スイートチョコレート (カカオ増量)	45	78	57	19	28	47	63	45	110	51	17	70	28	81	56	130	220	55	62	62	-	1200	26				

第4表 (基準窒素による)たんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号	食品名	成分識別子	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: システイン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニウム	更新年月日	更新理由	備考
					ILEP	LEUP	LYSP	METP	CYSP	AASP	PHEP	TYRP	AAAP	THRP	TRPP	VALP	HISP	ARGP	ALAP	ASPP	GLUP	GLYP	PROP	SERP	HYPP	AATP	AMMONP			
					単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質			
01	01新05		こむぎ [パン類] パンズ		36	68	18	14	21	21	50	30	80	29	10	41	22	33	30	39	350	35	120	52	-	980	36			
01	01新14		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、玄米		39	79	38	23	20	43	51	49	100	39	15	59	30	88	57	91	160	49	46	56	-	970	24			
01	01新15		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、精白米		41	82	36	25	21	47	53	54	110	38	13	60	27	88	55	93	170	46	48	57	-	990	22			
04	04新01		えんどう うぐいすあん		46	79	74	9.8	12	22	52	30	82	43	9.9	52	26	80	46	110	160	43	44	56	-	960	16			
04	04新02		だいず [豆腐・油揚げ類]、絹揚げ		51	85	69	13	15	28	58	43	100	45	14	52	30	84	46	130	210	45	61	64	-	1100	22			
04	04新03		だいず [納豆類] 塩納豆		50	86	66	13	15	28	58	42	100	45	15	55	31	68	49	120	210	47	61	60	-	1100	25			
04	04新04		だいず [納豆類] 干し納豆		50	83	62	14	14	28	56	39	95	45	14	53	31	71	47	120	200	45	58	60	-	1100	22			
05	05027		ひまわり フライ 味付け		50	74	40	23	17	40	55	29	85	45	15	59	31	100	50	100	240	67	50	55	-	1100	27			
06	06新01		アイスプラント生		56	98	73	20	7.5	27	58	44	100	45	27	71	25	63	71	94	140	66	75	51	-	1100	68			
06	06061		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生		25	39	40	9.8	11	21	24	20	44	32	8.1	37	22	50	47	86	270	28	35	37	-	820	46			別名: かんらん、たまな 廃棄部位: しん
06	06新02		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(常法)		27	42	42	11	10	21	25	20	45	33	7.9	38	24	56	52	81	260	29	35	37	-	830	44			
06	06新03		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(次亜塩素酸洗浄)		26	41	40	11	11	22	25	20	45	33	8.1	37	22	53	52	79	260	28	34	36	-	820	45			
06	06214		(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生		37	54	50	13	13	26	36	26	62	40	12	50	19	45	80	120	180	35	34	48	-	880	32			廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮
06	06新06		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(常法)		37	56	53	14	12	26	36	25	61	42	13	49	19	47	91	110	150	38	34	51	-	870	28			
06	06新07		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(次亜塩素酸洗浄)		37	55	52	14	12	26	35	25	60	41	11.0	49	19	48	90	110	150	37	34	50	-	870	28			
07	07新01		(すぐり類) スグリ (別名レッドカーラント)、冷凍		21	30	26	8.0	13	21	19	20	39	28	7.4	24	23	32	59	61	200	37	24	36	-	660	45			
07	07新02		ぶどう 皮つき シャインマスカット 生		16	28	29	6.5	9.9	16	19	16	36	22	9.8	22	22	270	31	40	59	20	31	23	-	670	9.3			
08	08新01		マッシュルーム ブラウン種 生		32	49	38	9.7	6.0	16	30	18	47	37	12	38	17	31	72	57	130	33	46	37	-	690	32			
10	10新01		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、生		33	60	67	23	9.3	32	33	29	63	34	8.8	35	18	100	45	82	130	65	33	36	2.3	820	13			
10	10新02		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、ゆで		38	65	74	26	11	37	37	32	70	37	9.5	38	20	95	47	88	130	59	32	39	2.1	890	13			
10	10新03		<えび・かに類> (えび類) アルゼンチンあかえび、焼き		36	62	71	24	9.5	33	35	30	66	35	8.9	37	19	98	46	85	130	64	33	37	2.0	870	14			
11	11183		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、生		46	79	85	25	10	36	40	34	74	47	11	51	37	67	62	92	160	63	49	45	14	1000	14			別名: ベーコン
11	11新03		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、ゆで		52	88	94	28	11	40	44	39	83	52	13	56	31	72	64	100	160	60	50	48	11	1100	13			
11	11新04		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、焼き		44	77	84	24	11	35	39	33	73	47	11	50	35	65	61	91	160	63	49	44	14	1000	13			
11	11新05		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、油いため		47	79	85	24	11	35	40	34	74	48	12	52	36	65	61	91	160	61	48	44	12	1000	14			
15	15新01		<チョコレート類>スイートチョコレート		34	60	46	15	20	35	45	33	78	36	13	51	21	55	38	88	160	37	49	45	-	840	19			
15	15新02		<チョコレート類>スイートチョコレート (カカオ増量)		32	55	40	13	20	33	44	32	76	36	12	49	20	57	39	89	150	39	43	43	-	820	19			

第1表 可食部100g当たりの脂肪酸成分表(本表)

Table with columns for food category, food name, and various fatty acid components (WATER, FAT, FACID, FASAT, FAMS, FAPU, FAPUN, F400, F600, F700, F800, F1000, F1200, F1300, F1400, F1500, F1500AD, F1600, F1600U, F1700, F1700AD, F1800, F2000, F2200, F2400, F101, F141, F151, F161, F171, F181, F181A, F181B, F201, F221, F241, F162, F163, F164, F182, F183, F183A, F183B, F183C, F184, F202, F203, F203A, F203B, F203C, F204, F204A, F204B, F205, F215, F222, F224, F225, F225A, F225B, F226, FAUN). Rows include items like 小麦粉, 大豆, 小麦胚芽, etc.

第3表 脂質 1g 当たりの脂肪酸成分表

Table with columns for food category, food name, and various fatty acid components (e.g., 脂肪酸総量, 飽和脂肪酸, 一価不飽和脂肪酸, etc.) and their respective amounts in mg/g. Includes a large watermark 'Copyrighted material'.

本表 可食部100g 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)

更新日: 2022年XX月XX日

食品群	食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物										糖アルコール		更新年月日	更新理由	備考	
					単糖当量	でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール				
					WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL				MANTL
					単位	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g				g/100g
01	01新05		こむぎ [パン類] パンズ	32.9	51.2	40.6	2.5	3.3	-	0.3	0.2	0.1	0.2	47.1	-	-				
01	01新14		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、玄米	88.0	10.0	8.9	0	0	-	0.1	0	-	0	9.1	0	-			イソマルトース: 0g	
01	01新15		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、精白米	90.7	9.0	8.1	0	0	-	0	0	-	0	8.2	0	-			イソマルトース: 0g	
03	03新02		(その他) はちみつ 国産品	18.1	69.3	-	30.3	36.7	-	0.1	0.9	-	-	69.2	-	-			イソマルトース: 1.1g	
04	04新01		えんどう うぐいすあん	38.5	47.9	12.1	Tr	Tr	-	32.8	0	-	-	45.0	1.0	2.9			イソマルトース: 0g	
04	04新02		だいず [豆腐・油揚げ類]、絹厚揚げ	80.5	1.2	0.1	0	0	-	1.0	Tr	-	-	1.2	-	-				
04	04新03		だいず [納豆類] 塩納豆	64.0	12.9	2.4	8.9	0.3	-	0.2	0.8	-	-	12.6	-	-				
04	04新04		だいず [納豆類] 干し納豆	12.0	2.3	1.2	0.2	0.5	-	0.3	Tr	-	-	2.2	-	-				
04	04052		だいず [その他] 豆乳 豆乳	90.8	1.0	0.1	0	Tr	-	0.8	0	-	-	0.9	-	-				
04	04053		だいず [その他] 豆乳 調製豆乳	87.9	1.9	0.1	0.1	0	-	1.3	0.3	-	-	1.8	-	-				
04	04054		だいず [その他] 豆乳 豆乳飲料・麦芽コーヒー	87.4	4.3	0.2	0.3	0.2	-	3.1	0.3	-	-	4.1	-	-				
05	05027		ひまわり フライ 味付け	2.6	2.4	0.1	0	0	-	2.1	0	0	-	2.3	-	-				
06	06新01		アイスプラント生	96.2	0.1	Tr	Tr	Tr	-	0	0	-	-	0.1	-	-				
06	06061		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	92.9	3.9	Tr	1.9	1.8	-	0.3	0	-	-	3.9	-	-			別名: かんらん、たまな 廃棄部位: しん	
06	06新02		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カット キャベツ 洗浄 (常法)	94.8	3.1	0.1	1.5	1.5	-	0.1	-	-	-	3.1	-	-				
06	06新03		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カット キャベツ 洗浄 (次亜塩素酸洗浄)	95.1	3.8	0.1	1.6	1.8	-	0.3	-	-	-	3.8	-	-				
06	06214		(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	89.6	6.0	0.1	1.7	1.6	-	2.4	0	-	-	5.9	-	-			廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮	
06	06新06		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗 浄 (常法)	91.5	5.1	0.1	1.4	1.5	-	2.1	-	-	-	5.0	-	-				
06	06新07		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗 浄 (次亜塩素酸洗浄)	91.5	5.8	0.1	1.6	1.6	-	2.4	-	-	-	5.7	-	-				
07	07新02		ぶどう 皮つき シヤインマスカット 生	82.5	14.9	-	7.0	7.9	-	0	-	-	-	14.9	-	-				
08	08新01		マッシュルーム ブラウン種 生	92.7	0.3	0.1	0.1	0.1	-	0	0	0	0	0.3	-	1.2				
11	11183		<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン、生	58.8	2.0	0.2	0.6	0	-	0.8	0.3	0	-	1.9	-	-			別名: ベーコン イソマルトース: 0g	
15	15新01		<チョコレート類>スイートチョコレート	0.6	48.0	2.5	0	Tr	-	39.4	0	3.7	-	45.6	-	-				
15	15新02		<チョコレート類>スイートチョコレート (カカオ増量)	0.9	30.7	4.2	0	Tr	-	24.5	0	0.3	-	29.1	-	-				

日本食品標準成分表2020年版(八訂)炭水化物成分表 編 一利用可能炭水化物、糖アルコール、食物繊維及び有機酸-

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品群	食品番号	索引番号	食品名	水分	食物繊維						更新年月日	更新理由	備考		
					ブロスキー変法			AOAC.2011.25法							
					水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	低分子量水溶性食物繊維	高分子量水溶性食物繊維	不溶性食物繊維				難消化性でん粉	食物繊維総量
					WATER	FIBSOL	FIBINS	FIBTG	FIB-SDFS	FIB-SDFP				FIB-IDF	STARES
成分識別子				単位											
				g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g				
01	01新05		こむぎ [パン類] パンズ	32.9	-	-	-	1.3	1.2	1.8	0.5	4.2			
01	01新14		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、玄米	88.0	-	-	-	0.3	0.1	0.5	0.1	0.9			
01	01新15		こめ[うるち米製品]水稲全かゆ、レトルト、精白米	90.7	-	-	-	0.2	Tr	0.2	0.1	0.5			
04	04新01		えんどう うぐいすあん	38.5	-	-	-	2.8	0.8	4.6	1.4	8.2			
04	04新02		だいず [豆腐・油揚げ類]、絹厚揚げ	80.5	-	-	-	0.9	0.2	0.4	0	1.5			
04	04新03		だいず [納豆類] 塩納豆	64.0	-	-	-	1.6	1.4	3.1	Tr	6.0			
04	04新04		だいず [納豆類] 干し納豆	12.0	-	-	-	1.6	4.2	11.4	0.2	17.2			
04	04052		だいず [その他] 豆乳 豆乳	90.8	0.2	0	0.2	0.6	0.2	0.1	Tr	0.9			
04	04053		だいず [その他] 豆乳 調製豆乳	87.9	0.2	0.1	0.3	0.8	0.3	Tr	Tr	1.1			
04	04054		だいず [その他] 豆乳 豆乳飲料・麦芽コーヒー	87.4	0.1	0	0.1	0.7	0.4	0	Tr	1.0			
05	05027		ひまわり フライ 味付け	2.6	0.8	6.1	6.9	1.7	0.5	5.7	0.1	7.9			
06	06新01		アイスプラント生	96.2	-	-	-	Tr	0.2	0.5	-	0.8			
06	06061		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	92.9	0.4	1.4	1.8	0.1	0.2	1.5	-	1.8			
06	06新02		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(常法)	94.8	-	-	-	Tr	0.2	1.7	-	1.9			
06	06新03		(キャベツ類) キャベツ 結球葉 カットキャベツ 洗浄(次亜塩素酸洗浄)	95.1	-	-	-	0.1	0.3	1.7	-	2.0			
06	06214		(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	89.6	0.8	1.9	2.7	0.1	0.6	2.0	-	2.8			
06	06新06		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(常法)	91.5	-	-	-	0.1	0.6	2.1	-	2.7			
06	06新07		(にんじん類) にんじん 根 皮なし カット 洗浄(次亜塩素酸洗浄)	91.5	-	-	-	0.1	0.5	2.1	-	2.6			
07	07新01		(すぐり類) スグリ(別名レッドカーラント)、冷凍	86.0	-	-	-	Tr	0.7	2.0	-	2.8			
07	07新02		ぶどう 皮つき シャインマスカット 生	82.5	-	-	0	Tr	0.4	0.5	-	0.9			
08	08新01		マッシュルーム ブラウン種 生	92.7	-	-	-	0.1	0.4	2.0	-	2.5			
15	15新01		<チョコレート類>スイートチョコレート	0.6	-	-	-	1.1	1.2	5.4	0.2	7.7			
15	15新02		<チョコレート類>スイートチョコレート(カカオ増量)	0.9	-	-	-	0.8	2.1	10.2	0.4	13.1			
16	16新01		<茶類>(緑茶類) 番茶 茶	2.8	-	-	-	1.8	6.0	30.7	-	38.5			
16	16新02		<茶類>(緑茶類) ほうじ茶 茶	1.8	-	-	-	2.0	6.9	40.4	-	49.3			

