

日本食品標準成分表2015年版(七訂)

別表

本表では、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会公表の「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」で、微量や未測定等を示す「-」「Tr」「(0)」を0に置き換えております。
また、推計値を示す()表記は、()を取り除いています。

食品群	食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー (kcal)	エネルギー (kJ)	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシलगリセロール当量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	灰分	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	ヨウ素	セレン	クロム
		Tagnames	REFUSE	ENERC_KCAL	ENERC	WATER	-	PROTEIN	-	FATNLEA	FASAT	FAMS	FAPU	CHOLE	-	CHOAVLM	FIBSOL	FIBINS	FIBTG	ASH	NA	K	CA	MG	P	FE	ZN	CU	MN	ID	SE	CR	
		単位	%	kcal/100g	kJ/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	
02	02045	174	<いも類>(さつまいも類) さつまいも 塊根皮つき 生	2	140	586	64.6	0.9	0.7	0.5	0.1	0.06	0	0.05	0	33.1	31.0	0.9	1.8	2.8	0.9	23	380	40	24	46	0.5	0.2	0.13	0.37	1	0	0
02	参考値	参考値	<いも類>(さつまいも類) さつまいも 塊根皮むき 生	15	145	608	63.0	1.0	0.8	0.2	0.1	0.03	0	0.03	0	35.0	33.3	0.8	1.5	2.4	0.8	22	370	23	23	46	0.4	0.2	0.13	0.33	0	0	0
06	06343	594	(なす類) なす 果実 天ぷら	0	180	754	71.9	1.6	1.1	14.0	13.1	0.97	8.13	3.39	1	12.0	10.4	0.7	1.3	1.9	0.5	21	200	31	14	41	0.2	0.2	0.07	0.16	0	0	0
06	参考値	参考値	(なす類) なす 果実 生	9	20	82	94.0	0.8	0	0.2	0	0	0	0	1	4.5	0	0.4	1.4	1.8	0.5	0	220	15	15	29	0.2	0.1	0.08	0.12	0	0	0
06	06347	621	(にんじん類) にんじん 根、皮、生	0	31	131	90.4	0.7	0	0.2	0	0	0	0	7.3	0	1.3	2.5	3.8	1.5	16	630	45	20	43	0.3	0.2	0.08	0.13	1	0	1	
06	参考値	参考値	(にんじん類) にんじん 根、皮むき、生	0	42	174	88.6	0.6	0	0.2	0	0	0	0	10.1	0	1.3	1.5	2.8	0.6	40	230	23	10	25	0.2	0.1	0.03	0.14	1	0	0	
10	10389	1031	<魚類>(あじ類) まあじ 皮なし 刺身	0	123	514	75.6	19.7	16.1	4.1	3.0	0.97	0.90	1.01	56	0.2	0	0	0	0	1.2	110	360	12	31	220	0.9	0.6	0.09	0.01	20	42	0
10	参考値	参考値	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき 生	55	133	556	74.2	19.9	16.5	5.1	3.8	1.24	1.15	1.25	65	0.2	0	0	0	0	1.3	110	360	40	30	230	0.9	1.0	0.10	0	20	45	0
10	10402	1187	<魚類>(さけ・ます類) にじます 海面養殖 皮なし 刺身	0	189	791	67.5	20.5	17.4	10.8	10.1	1.65	4.67	3.31	52	0.2	0	0	0	0	1.2	50	420	8	29	250	0.3	0.4	0.04	0.01	3	21	0
10	参考値	参考値	<魚類>(さけ・ます類) にじます 海面養殖 皮つき 生	35	200	835	66.1	21.1	18.1	11.7	10.7	1.73	4.97	3.52	59	0.2	0	0	0	0	1.2	55	400	15	28	240	0.3	0.5	0.04	0.01	3	20	0
10	10407	1219	<魚類>さんま 皮なし 刺身	0	335	1403	54.5	16.9	15.2	28.0	24.9	5.42	10.79	7.70	54	0.2	0	0	0	0	0.8	120	200	15	25	160	1.3	0.6	0.13	0.01	30	25	0
10	参考値	参考値	<魚類>さんま 皮つき 生	45	332	1387	53.4	17.1	15.2	27.5	24.3	5.29	10.54	7.49	70	0.2	0	0	0	0	0.8	120	200	16	26	160	1.3	0.8	0.14	0.01	29	25	2
10	10408	1240	<魚類>(たい類) まだい 養殖 皮なし 刺身	0	146	610	71.9	21.2	17.9	5.9	4.8	1.29	1.78	1.52	60	0.2	0	0	0	0	1.3	43	490	7	33	260	0.2	0.4	0.02	0	9	32	0
10	参考値	参考値	<魚類>(たい類) まだい 養殖 皮つき 生	70	155	647	71.2	21.2	18.3	6.9	5.8	1.55	2.14	1.81	68	0.2	0	0	0	0	1.3	46	470	16	32	250	0.2	0.6	0.02	0	9	34	1
10	10410	1283	<魚類>ひらめ 養殖 皮なし 刺身	0	113	472	76.0	21.2	17.1	2.5	1.9	0.49	0.57	0.72	53	0.1	0	0	0	0	1.2	41	470	8	31	230	0.1	0.3	0.02	0.01	11	41	0
10	参考値	参考値	<魚類>ひらめ 養殖 皮つき 生	45	125	523	74.1	21.2	17.9	3.7	3.1	0.80	0.96	1.18	61	0.1	0	0	0	0	1.3	42	440	48	31	240	0.1	0.6	0.02	0.09	14	42	0
10	10411	1292	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮なし 刺身	0	203	849	66.4	21.0	17.2	12.0	9.9	2.81	4.11	2.57	78	0.3	0	0	0	0	1.1	36	390	5	29	220	1.1	0.5	0.10	0.01	14	35	0
10	参考値	参考値	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮つき 生	0	209	875	65.7	21.3	17.9	12.6	9.8	2.90	4.26	2.23	80	0.3	0	0	0	0	1.2	37	380	34	28	230	1.1	1.1	0.10	0.02	20	35	1
11	11276	1600	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき とんかつ	0	450	1883	31.2	22.0	18.6	35.9	35.1	8.90	18.60	6.03	60	9.8	9.6	0.1	0.6	0.7	1.1	110	340	14	27	200	0.6	1.9	0.07	0.12	0	23	0
11	参考値	参考値	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	0	282	1178	59.7	18.6	16.1	21.5	20.6	8.81	9.07	1.81	59	0.2	0	0	0	0	0.9	46	310	3	20	170	0.5	1.6	0.04	0	0	18	0

無機質	ビタミン (ビタミンA)	ビタミン (ビタミンA)	ビタミン (ビタミンA)	ビタミン (ビタミンA)	ビタミン (ビタミンA)	ビタミン (ビタミンA)	ビタミン (ビタミンD)	ビタミン (ビタミンE)	ビタミン (ビタミンE)	ビタミン (ビタミンE)	ビタミン (ビタミンE)	ビタミン (ビタミンK)	ビタミン (ビタミンB ₁)	ビタミン (ビタミンB ₂)	ナイア シン	ビタミン (ビタミンB ₆)	ビタミン (ビタミンB ₁₂)	葉酸	パント テン酸	ビオチ ン	ビタミン (ビタミンC)	食塩相 当量	アル コール	硝酸イ オン	テオプ ロミン	カフェイ ン	タンニン	ポリフェ ノール	酢酸	調理油	有機酸	重量変 化率	備考		
MO	RETOL	CARTA	CARTB	CRYPX B	CARTB EQ	VITA_ RAE	VITD	TOCPH A	TOCPH B	TOCPH G	TOCPH D	VITK	THIAH CL	RIBF	NIA	VITB6 A	VITB12	FOL	PANTA C	BIOT	VITC	NACL_ EQ	ALC	NITRA	THEBR N	CAFFN	TAN	POLYP HENT	ACEAC	—	OA	—			
μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	%			
5	0	0	40	0	40	3	0	1.0	0	0	0	0	0.10	0.02	0.6	0.20	0	49	0.48	4.8	25	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	0	0	44	0	44	4	0	1.2	0	0	0	0	0.11	0.02	0.6	0.21	0	52	0.48	4.5	26	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	0	0	110	3	110	9	0	2.6	0	5.5	0.1	22	0.05	0.07	0.6	0.04	0	28	0.16	2.3	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	0	0	60	2	61	5	0	0.2	0	0	0	5	0.05	0.03	0.5	0.04	0	12	0.16	2.3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	0	3800	6700	0	8600	720	0	0.5	0	0	0	12	0.05	0.05	1.1	0.12	0	46	0.31	6.4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	4200	7700	0	9800	820	0	0.5	0	0	0	7	0.04	0.03	0.5	0.09	0	19	0.12	2.9	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	7	0	0	0	0	7	7.9	0.9	0	0	0	0	0.14	0.20	6.4	0.41	9.8	9	0.53	4.7	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	9	0	0	0	0	9	8.7	1.1	0	0	0	0	0.14	0.21	6.5	0.39	9.2	9	0.59	4.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	27	0	0	0	0	27	7.0	3.8	0	0.9	0	0	0.21	0.12	6.7	0.59	3.8	9	1.74	5.5	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	27	0	0	0	0	27	8.2	4.2	0	1	0	0	0.20	0.12	6.9	0.51	3.4	11	1.63	5.0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	26	0	0	0	0	26	11.2	2.6	0	0	0	0	0	0.32	7.9	0.58	15.2	12	0.57	8.4	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	25	0	0	0	0	26	11.8	2.6	0	0	0	0	0	0.31	7.7	0.65	14.7	12	0.59	8.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	10	0	0	0	0	10	4.5	2.6	0	0	0	0	0.31	0.08	7.2	0.56	1.8	4	1.40	9.0	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	12	0	0	0	0	12	4.8	2.9	0	0	0	0	0.29	0.09	6.7	0.53	1.9	5	1.34	8.7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	9	0	0	0	0	9	2.3	1.6	0	0	0	0	0.22	0.07	6.7	0.48	1.1	12	0.86	8.4	10	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	13	0	0	0	0	13	1.9	2.1	0	0	0	0	0.23	0.34	6.3	0.43	1.5	14	1.01	9.5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	41	0	0	0	0	41	4.4	5.5	0	0.2	0	0	0.17	0.23	7.9	0.53	6.6	9	0.99	6.4	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	40	0	0	0	0	40	4.6	5.2	0	0.2	0	0	0.16	0.25	7.8	0.50	7.1	10	0.94	6.6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	11	0	6	0	6	11	0.7	3.5	0	7.5	0.2	16	0.75	0.15	7.0	0.31	0.5	6	0.79	5.0	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	14	0	0	0	0	14	0.8	0.4	0	0.1	0	5	0.87	0.12	6.8	0.44	0.5	2	0.79	4.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0