

日本食品標準成分表2015年版(七訂)

本表

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		一般成分	一般成分	一般成分	一般成分	一般成分				一般成分	一般成分				一般成分	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質		
					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
			Tagnames	REFUSE	ENERC_KCAL	ENERC	WATER	-	PROTCAA	-	FATNLEA	FASAT	FAMS	FAPU	CHOLE	-	CHOAVLM	FIBSOL	FIBINS	FIBTG	ASH	NA	K	CA	MG	P	FE
			単位	%	kcal/100g	kJ/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	mg/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
01	01001	1	アマランサス 玄穀	0	358	1498	13.5	12.7	12.5	6.0	5.0	1.18	1.48	2.10	0	64.9	63.5	1.1	6.3	7.4	2.9	1	600	160	270	540	9.4
01	01002	2	あわ 精白粒	0	367	1538	13.3	11.2	10.0	4.4	4.1	0.67	0.52	2.75	0	69.7	69.6	0.4	2.9	3.3	1.4	1	300	14	110	280	4.8
01	01003	3	あわ あわもち	0	214	893	48.0	5.1	4.5	1.3	1.2	0.22	0.19	0.73	0	45.3	0	0	1.5	1.5	0.3	0	62	5	12	39	0.7
01	01004	4	えんぱくオートミール	0	380	1590	10.0	13.7	12.0	5.7	5.1	0.94	1.8	2.09	0	69.1	63.1	3.2	6.2	9.4	1.5	3	260	47	100	370	3.9
01	01005	5	おおむぎ 七分つき押麦	0	341	1427	14.0	10.9	9.5	2.1	1.8	0.58	0.20	0.91	0	72.1	71.2	6.3	4.0	10.3	0.9	2	220	23	46	180	1.3
01	01006	6	おおむぎ 押麦	0	340	1423	14.0	6.2	5.4	1.3	1.1	0.36	0.12	0.56	0	77.8	71.2	6.0	3.6	9.6	0.7	2	170	17	25	110	1.0
01	01007	7	おおむぎ 米粒麦	0	343	1435	14.0	7.0	6.1	2.1	1.8	0.58	0.2	0.91	0	76.2	68.8	6.0	2.7	8.7	0.7	2	170	17	25	140	1.2
01	01008	8	おおむぎ 大麦めん 乾	0	339	1418	14.0	12.9	11.4	1.7	1.5	0.42	0.16	0.82	0	68.0	72.2	3.6	2.7	6.3	3.4	1100	240	27	63	200	2.1
01	01009	9	おおむぎ 大麦めん ゆで	0	122	510	70.0	4.8	4.3	0.6	0.5	0.15	0.05	0.29	0	24.3	25.2	1.2	1.3	2.5	0.3	64	10	12	18	61	0.9
01	01010	10	おおむぎ 麦こがし	0	391	1636	3.5	12.5	10.8	5.0	4.2	1.39	0.47	2.17	0	77.1	79.9	5.2	10.3	15.5	1.9	2	490	43	130	340	3.1
01	01011	11	きび 精白粒	0	363	1520	13.8	11.3	9.7	3.3	2.9	0.44	0.56	1.78	0	70.9	71.5	0	1.6	1.6	0.7	2	200	9	84	160	2.1
01	01012	12	こむぎ [玄穀] 国産 普通	0	337	1410	12.5	10.6	0	3.1	2.6	0.56	0.35	1.53	0	72.2	0	0.7	10.1	10.8	1.6	2	470	26	80	350	3.2
01	01013	13	こむぎ [玄穀] 輸入 軟質	0	348	1456	10.0	10.1	0	3.3	2.7	0.60	0.38	1.63	0	75.2	68.4	1.4	9.8	11.2	1.4	2	390	36	110	290	2.9
01	01014	14	こむぎ [玄穀] 輸入 硬質	0	334	1397	13.0	13.0	0	3.0	2.5	0.54	0.34	1.49	0	69.4	62.6	1.5	9.9	11.4	1.6	2	340	26	140	320	3.2
01	01015	15	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	0	367	1535	14.0	8.3	7.6	1.5	1.3	0.34	0.13	0.75	0	75.8	80.3	1.2	1.3	2.5	0.4	0	110	20	12	60	0.5
01	01016	16	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 2等	0	368	1540	14.0	9.3	8.2	1.9	1.6	0.43	0.17	0.96	0	74.3	77.7	1.1	1.5	2.6	0.5	0	130	23	30	77	0.9
01	01018	17	こむぎ [小麦粉] 中力粉 1等	0	367	1537	14.0	9.0	8.1	1.6	1.4	0.36	0.14	0.80	0	75.1	76.4	1.2	1.6	2.8	0.4	1	100	17	18	64	0.5
01	01019	18	こむぎ [小麦粉] 中力粉 2等	0	368	1539	14.0	9.7	8.7	1.8	1.6	0.41	0.16	0.91	0	74.0	73.1	0.9	1.2	2.1	0.5	1	110	24	26	80	1.1
01	01020	19	こむぎ [小麦粉] 強力粉 1等	0	365	1528	14.5	11.8	10.7	1.5	1.3	0.35	0.14	0.77	0	71.7	73.5	1.2	1.5	2.7	0.4	0	89	17	23	64	0.9
01	01021	20	こむぎ [小麦粉] 強力粉 2等	0	366	1530	14.5	12.6	11.6	1.7	1.5	0.39	0.15	0.87	0	70.6	70.0	0.9	1.2	2.1	0.5	0	86	21	36	86	1.0
01	01023	21	こむぎ [小麦粉] 強力粉 全粒粉	0	328	1372	14.5	12.8	11.7	2.9	2.4	0.53	0.33	1.44	0	68.2	61.2	1.5	9.7	11.2	1.6	2	330	26	140	310	3.1
01	01146	22	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 お好み焼き用	0	352	1473	9.8	10.1	8.8	1.9	1.8	0.42	0.32	0.93	1	73.6	74.1	1.7	1.1	2.8	3.9	1400	210	64	31	320	1.0
01	01024	23	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 ホットケーキ用	0	365	1527	11.1	7.8	7.1	4.0	3.6	1.54	1.07	0.86	31	74.4	78.5	0.9	1.0	1.8	2.1	390	230	100	12	170	0.5
01	01147	24	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 から揚げ用	0	331	1385	8.3	10.2	9.1	1.2	1.0	0.33	0.16	0.47	0	70.0	69.4	1.4	1.2	2.6	10.3	3800	280	110	39	130	1.2

0に置き換えております。

無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	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 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 K	ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ナイア シン	ビタミン B <sub>6</sub>	ビタミン B <sub>12</sub>	葉酸	パントテ ン酸	ビオチ ン	ビタミン C	食塩相 当量	アル コール	硝酸イ オン	テオブ ロミン
ZN	CU	MN	ID	SE	CR	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
mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	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	μg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g
5.8	0.92	6.14	1	13	7	59	0	0	2	0	2	0	0	1.3	2.3	0.2	0.7	0	0.04	0.14	1.0	0.58	0	130	1.69	16.3	0	0	0	0	0
2.5	0.49	0.88	0	2	1	22	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0	2.2	0	0	0.56	0.07	2.9	0.18	0	29	1.83	14.4	0	0	0	0	0
1.1	0.20	0.46	0	1	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	1.2	0	0	0.08	0.01	0.3	0.03	0	7	0.61	3.4	0	0	0	0	0
2.1	0.28	0	0	18	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	0	0	0	0.20	0.08	1.1	0.11	0	30	1.29	21.7	0	0	0	0	0
1.4	0.32	0.85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0.1	0	0	0.22	0.07	3.2	0.14	0	17	0.43	0	0	0	0	0	0
1.2	0.40	0	0	1	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.06	0.04	1.6	0.14	0	9	0.46	2.6	0	0	0	0	0
1.2	0.37	0	0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.19	0.05	2.3	0.19	0	10	0.64	3.5	0	0	0	0	0
1.5	0.33	0.90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.21	0.04	3.5	0.09	0	19	0.64	0	0	2.8	0	0	0
0.6	0.13	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04	0.01	1.0	0.01	0	5	0.26	0	0	0.2	0	0	0
3.8	0.41	1.81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.1	0.2	0	0	0.09	0.10	7.6	0.09	0	24	0.28	0	0	0	0	0	0
2.7	0.38	0	0	2	1	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.3	0	0.34	0.09	3.7	0.20	0	13	0.95	7.9	0	0	0	0	0
2.6	0.35	3.90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2	0.6	0	0	0	0.41	0.09	6.3	0.35	0	38	1.03	0	0	0	0	0	0
1.7	0.32	3.79	0	5	1	19	0	0	0	0	0	0	0	1.2	0.6	0	0	0	0.49	0.09	5.0	0.34	0	40	1.07	9.6	0	0	0	0	0
3.1	0.43	4.09	0	54	1	47	0	0	0	0	0	0	0	1.2	0.6	0	0	0	0.35	0.09	5.8	0.34	0	49	1.29	10.7	0	0	0	0	0
0.3	0.08	0.43	0	4	2	12	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.2	0	0	0	0.11	0.03	0.6	0.03	0	9	0.53	1.2	0	0	0	0	0
0.7	0.18	0.77	0	3	2	14	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.5	0	0	0	0.21	0.04	1.0	0.09	0	14	0.62	2.5	0	0	0	0	0
0.5	0.11	0.43	0	7	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.2	0	0	0	0.10	0.03	0.6	0.05	0	8	0.47	1.5	0	0	0	0	0
0.6	0.14	0.77	0	7	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0.8	0.4	0	0	0	0.22	0.04	1.2	0.07	0	12	0.66	2.6	0	0	0	0	0
0.8	0.15	0.32	0	39	1	26	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.2	0	0	0	0.09	0.04	0.8	0.06	0	16	0.77	1.7	0	0	0	0	0
1.0	0.19	0.58	0	49	1	30	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.2	0	0	0	0.13	0.04	1.1	0.08	0	18	0.93	2.6	0	0	0	0	0
3.0	0.42	4.02	0	47	3	44	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.5	0	0	0	0.34	0.09	5.7	0.33	0	48	1.27	10.8	0	0	0	0	0
0.7	0.13	0.92	1400	8	3	15	0	0	7	1	8	1	0.1	0.6	0.3	0.2	0	1	0.21	0.03	1.5	0.07	0.1	17	0.41	2.4	0	3.7	0	0	0
0.3	0.07	0	0	3	5	11	9	0	0	0	3	9	0.1	0.5	0.1	0.3	0.1	1	0.10	0.08	0.5	0.04	0.1	10	0.48	1.5	0	1.0	0	0	0
0.7	0.10	0.96	1	6	6	23	0	2	39	31	56	5	0	0.3	0.2	0.1	0	2	0.15	0.07	1.3	0.12	0	26	0.33	4.3	0	9.7	0	0	0

更新日:2016年3月25日

							備考
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	
CAFFN	TAN	POLYPHENT	ACEAC	—	OA	—	
g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	%	
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	うるち、もちを含む 歩留り: 70~80 %
0	0	0	0	0	0	0	原材料配合割合: もちあわ50、もち米50
0	0	0	0	0	0	0	別名: オート、オーツ
0	0	0	0	0	0	0	歩留り: 玄皮麦60~65 %、玄裸麦65~70 %
0	0	0	0	0	0	0	歩留り: 玄皮麦45~55 %、玄裸麦55~65 %
0	0	0	0	0	0	0	別名: 切断麦 白麦を含む 歩留り: 玄皮麦40~50 %、玄裸麦50~60 %
0	0	0	0	0	0	0	原材料配合割合: 大麦粉 50、小麦粉 50
0	0	0	0	0	0	260	原材料配合割合: 大麦粉 50、小麦粉 50
0	0	0	0	0	0	0	別名: こうせん、はったい粉
0	0	0	0	0	0	0	うるち、もちを含む 歩留り: 70~80 %
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	加熱によりベーキングパウダーから発生する二酸化炭素等: 0.6 g
0	0	0	0	0	0	0	加熱によりベーキングパウダーから発生する二酸化炭素等: 0.6 g
0	0	0	0	0	0	0	加熱によりベーキングパウダーから発生する二酸化炭素等: 0.1 g β-カロテン: 着色料として添加