

日本食品標準成分表2015年版(七訂) 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 (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) 脂肪酸成分表」で、微量や未測定等を

食品群	食品番号	索引番号	食品名	水分	脂質	トリアシ ルグリ セロール 当量	脂肪酸 総量	飽和脂 肪酸	一価不 飽和脂 肪酸	多価不 飽和脂 肪酸	n-3系 多価不 飽和脂 肪酸	n-6系 多価不 飽和脂 肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサ ン酸	7:0 ヘプタン 酸	8:0 オクタン 酸	10:0 デカン 酸	12:0 ラウリン 酸	13:0 トリデカ ン酸	14:0 ミリスチ ン酸	15:0 ペンタ デカン 酸	15:0 ant ペンタ デカン 酸	16:0 パルミ チン酸	16:0 iso パルミ チン酸	17:0 ヘプタ デカン 酸
単位				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	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
10	10389	1031	<魚類> (あじ類) まあじ 皮なし 刺身	75.6	4.1	3.0	2.88	0.97	0.90	1.01	0.89	0.10	0	0	0	0	0	0	0	90	15	0	630	0	26
10	参考値	参考値	<魚類> (あじ類) まあじ 皮つき 生	74.2	5.1	3.8	3.65	1.24	1.15	1.25	1.11	0.12	0	0	0	0	0	0	0	110	19	0	810	0	36
10	10402	1187	<魚類> (さけ・ます類) にじます 海面養 殖 皮なし 刺身	67.5	10.8	10.1	9.64	1.65	4.67	3.31	1.70	1.57	0	0	0	0	0	6	0	210	19	0	1100	0	16
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	66.1	11.7	10.7	10.22	1.73	4.97	3.52	1.80	1.67	0	0	0	0	0	8	0	220	20	0	1100	0	16
10	10407	1219	<魚類>さんま 皮なし 刺身	54.5	28.0	24.9	23.91	5.42	10.79	7.70	6.92	0.65	0	0	0	0	0	9	0	1900	150	0	2800	0	87
10	参考値	参考値	<魚類>さんま 皮つき 生	53.4	27.5	24.3	23.32	5.29	10.54	7.49	6.72	0.64	0	0	0	0	0	9	0	1800	150	0	2800	0	84
10	10408	1240	<魚類> (たい類) まだい 養殖 皮なし 刺身	71.9	5.9	4.8	4.58	1.29	1.78	1.52	0.99	0.49	0	0	0	0	0	0	0	140	16	0	870	0	20
10	参考値	参考値	<魚類> (たい類) まだい 養殖 皮つき 生	71.2	6.9	5.8	5.51	1.55	2.14	1.81	1.19	0.58	0	0	0	0	0	0	0	180	20	0	1000	0	25

示す「-」を0に置き換えております。

17:0 ant ヘプタ デカン 酸	18:0 ステアリ ン酸	20:0 アラキ ジン酸	22:0 ベヘン 酸	24:0 リグノセ リン酸	10:1 デセン 酸	14:1 ミリス トレイン 酸	15:1 ペンタ デセン 酸	16:1 パルミ トレイン 酸	17:1 ヘプタ デセン 酸	18:1 計	18:1 n- 9 オレイン 酸	18:1 n- 7 シス-パ クセン 酸	20:1 イコセン 酸	22:1 ドコセン 酸	24:1 テトラコ セン酸	16:2 ヘキサ デカジ エン酸	16:3 ヘキサ デカトリ エン酸	16:4 ヘキサ デカテ トラエ ン酸	17:2 ヘプタ デカジ エン酸	18:2 オクタ デカジ エン酸	18:2 n-6 リノール 酸	18:3 オクタ デカトリ エン酸	18:3 n- 3 α -リノ レン酸	18:3 n- 6 γ -リノ レン酸	18:4 n- 3 オクタ デカテ トラエ ン酸	20:2 n- 6 イコサ ジエン 酸	20:3 n- 6 イコサ トリエ ン酸	20:4 n- 3 イコサ テトラ エン酸	20:4 n- 6 アラキ ド エン酸	20:5 n- 3 イコサ ペンタ エン酸
F17D0 AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1C N9	F18D1C N7	F20D1	F20D1	F24D1	F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2 N6	F18D3	F18D3 N3	F18D3 N6	F18D4 N3	F20D2 N6	F20D3 N6	F20D4 N3	F20D4 N6	F20D5 N3
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	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g
0	200	11	4	0	0	0	0	170	12	610	510	99	46	42	21	9	6	7	0	0	28	0	16	0	23	8	2	17	38	260
0	250	14	5	0	0	0	0	230	13	780	660	120	55	53	24	12	7	8	0	0	34	0	20	0	29	10	3	21	46	330
0	280	23	12	4	0	2	0	310	16	3800	3500	270	310	210	28	18	13	13	0	0	1400	0	570	0	66	72	31	73	35	250
0	300	24	13	0	0	3	0	330	17	4000	3700	290	340	220	27	20	14	15	0	0	1500	0	610	0	72	77	33	81	37	260
0	420	49	14	0	0	21	0	630	79	1300	1000	230	4000	4600	220	59	21	50	0	0	400	0	410	0	1400	77	25	300	95	1500
0	410	46	10	0	0	21	0	620	77	1200	1000	220	3900	4500	210	58	20	51	0	0	400	0	410	0	1400	76	25	290	92	1500
0	220	9	6	0	0	3	0	240	12	1100	950	160	220	150	35	14	11	10	0	0	410	0	48	0	36	17	6	35	32	240
0	270	11	7	0	0	3	0	300	13	1300	1100	190	270	190	41	17	13	13	0	0	490	0	58	0	44	20	7	42	39	280

更新日:2015年12月25日

21:5 n-3 ヘンイコ サペン タエン 酸	22:2 ドコサジ エン酸	22:4 n-6 ドコサテ トラエン 酸	22:5 n-3 ドコサペ ンタエン 酸	22:5 n-6 ドコサペ ンタエン 酸	22:6 n-3 ドコサヘ キサエン 酸	未同定 脂肪酸	備考
F21D5 N3	F22D2	F22D4 N6	F22D5 N3	F22D5 N6	F22D6 N3	FAUN	
mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	
9	0	6	88	14	480	0	
13	0	7	110	16	590	0	
15	0	4	120	10	610	0	
16	0	5	130	11	630	0	
96	0	0	330	52	2800	0	
95	0	0	320	52	2700	0	
16	0	8	120	16	500	0	
19	0	10	150	19	590	0	