

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 (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) 脂肪酸成分表」で、微量や未測定等を示す「-」「Tr」を0に置き換えて、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	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	6:0	7:0	8:0	10:0	12:0	13:0	14:0	15:0	15:0 ant	16:0	16:0 iso	17:0	17:0 ant	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	
													酪酸	ヘキサン酸	ヘプタン酸	オクタン酸	デカン酸	ラウリン酸	トリデカン酸	ミリスチン酸	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	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	
Tagnames				WATER	-	FATNLEA	FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN3	FAPUN6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0AI	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	
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	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g
01	01001	1	アマランサス 玄穀	13.5	6.0	5.0	4.75	1.18	1.48	2.10	0.04	2.06	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3	0	940	0	5	0	150	36	16	15	0
01	01002	2	あわ 精白粒	13.3	4.4	4.1	3.94	0.67	0.52	2.75	0.12	2.63	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0	410	0	5	0	160	51	25	10	0
01	01003	3	あわ あわもち	48.0	1.3	1.2	1.14	0.22	0.19	0.73	0.03	0.7	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	150	0	1	0	42	13	6	4	0	
01	01004	4	えんぱくオートミール	10.0	5.7	5.1	4.83	0.94	1.8	2.09	0.09	2	0	0	0	0	0	20	0	12	0	0	850	0	0	0	54	0	0	0	0	
01	01005	5	おおむぎ 七分つき押麦	14.0	2.1	1.8	1.70	0.58	0.20	0.91	0.05	0.86	0	0	0	0	0	1	0	8	1	0	530	0	2	0	25	2	7	1	0	
01	01006	6	おおむぎ 押麦	14.0	1.3	1.1	1.05	0.36	0.12	0.56	0.03	0.53	0	0	0	0	0	0	0	5	1	0	330	0	1	0	15	1	5	1	0	
01	01007	7	おおむぎ 米粒麦	14.0	2.1	1.8	1.7	0.58	0.2	0.91	0.05	0.86	0	0	0	0	0	1	0	8	1	0	530	0	2	0	25	2	7	1	0	
01	01008	8	おおむぎ 大麦めん 乾	14.0	1.7	1.5	1.39	0.42	0.16	0.82	0.04	0.77	0	0	0	0	0	0	0	4	1	0	390	0	2	0	18	1	2	0	0	
01	01009	9	おおむぎ 大麦めん ゆで	70.0	0.6	0.5	0.49	0.15	0.05	0.29	0.02	0.27	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	140	0	1	0	6	1	1	0	0	
01	01010	10	おおむぎ 麦こがし	3.5	5.0	4.2	4.04	1.39	0.47	2.17	0.13	2.04	0	0	0	0	0	1	0	18	3	0	1300	0	5	0	59	6	18	4	0	
01	01011	11	きび 精白粒	13.8	3.3	2.9	2.77	0.44	0.56	1.78	0.04	1.74	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	350	0	2	0	48	16	12	9	0	
01	01012	12	こむぎ [玄穀] 国産 普通	12.5	3.1	2.6	2.45	0.56	0.35	1.53	0.10	1.43	0	0	0	0	0	0	0	5	3	0	520	0	4	0	27	3	0	0	0	
01	01013	13	こむぎ [玄穀] 輸入 軟質	10.0	3.3	2.7	2.61	0.60	0.38	1.63	0.11	1.53	0	0	0	0	0	0	0	6	3	0	550	0	5	0	29	3	0	0	0	
01	01014	14	こむぎ [玄穀] 輸入 硬質	13.0	3.0	2.5	2.37	0.54	0.34	1.49	0.10	1.39	0	0	0	0	0	0	0	5	3	0	500	0	4	0	26	3	0	0	0	
01	01015	15	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	14.0	1.5	1.3	1.23	0.34	0.13	0.75	0.04	0.72	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	320	0	2	0	15	1	0	0	0	
01	01016	16	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 2等	14.0	1.9	1.6	1.56	0.43	0.17	0.96	0.05	0.91	0	0	0	0	0	0	0	3	2	0	410	0	2	0	19	1	0	0	0	
01	01018	17	こむぎ [小麦粉] 中力粉 1等	14.0	1.6	1.4	1.29	0.36	0.14	0.80	0.04	0.75	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	340	0	2	0	16	1	0	0	0	
01	01019	18	こむぎ [小麦粉] 中力粉 2等	14.0	1.8	1.6	1.48	0.41	0.16	0.91	0.05	0.86	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	390	0	2	0	18	1	0	0	0	
01	01020	19	こむぎ [小麦粉] 強力粉 1等	14.5	1.5	1.3	1.26	0.35	0.14	0.77	0.04	0.73	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	330	0	2	0	15	1	0	0	0	
01	01021	20	こむぎ [小麦粉] 強力粉 2等	14.5	1.7	1.5	1.42	0.39	0.15	0.87	0.04	0.83	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	370	0	2	0	17	1	0	0	0	
01	01023	21	こむぎ [小麦粉] 強力粉 全粒粉	14.5	2.9	2.4	2.29	0.53	0.33	1.44	0.09	1.34	0	0	0	0	0	0	0	5	3	0	480	0	4	0	25	3	0	0	0	
01	01146	22	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 お好み焼き用	9.8	1.9	1.8	1.68	0.42	0.32	0.93	0.07	0.86	0	0	0	0	1	0	0	4	3	0	360	0	3	0	46	4	5	4	0	

ります。

14:1 ミリスチン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミチン酸	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	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 ドコサヘキサエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定 脂肪酸	備考						
F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1C N9	F18D1C N7	F20D1	F20D1	F24D1	F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2N 6	F18D3	F18D3N 3	F18D3N 6	F18D4N 3	F20D2N 6	F20D3N 6	F20D4N 3	F20D4N 6	F20D5N 3	F21D5N 3	F22D2	F22D4N 6	F22D5N 3	F22D5N 6	F22D6N 3	FAUN							
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	mg/100 g	mg/100 g						
0	0	7	3	1500	0	0	12	2	0	0	0	0	0	0	2000	0	36	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
0	0	3	0	500	480	18	19	0	0	0	0	0	0	0	2600	0	120	0	0	3	4	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	1	0	180	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	700	0	31	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	原材料配合割合: もちあわ50、もち米50 原材料配合割合から推計			
0	0	11	0	1800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2000	0	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: オート、オーツ 米国成分表から推計		
0	0	1	0	170	0	0	10	17	0	0	0	0	0	0	860	0	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	歩留り: 玄皮麦60~65%、玄裸麦65~70%		
0	0	0	0	110	0	0	6	11	0	0	0	0	0	0	530	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	歩留り: 玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65% 01005七分つき押麦から推計		
0	0	1	0	170	0	0	10	17	0	0	0	0	0	0	860	0	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	別名: 切断麦 白麦を含む 歩留り: 玄皮麦40~50%、玄裸麦50~60% 01005七分つき押麦から推計		
0	0	0	0	140	0	0	7	5	0	0	0	0	0	0	770	0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	原材料配合割合: 大麦粉 50、小麦粉 50 01006押麦及び01019中力粉2等から推計		
0	0	0	0	50	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	270	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	原材料配合割合: 大麦粉 50、小麦粉 50 01006押麦及び01019中力粉2等から推計		
0	0	1	0	410	0	0	24	41	0	0	0	0	0	0	2000	0	130	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	別名: こうせん、はったい粉 01005七分つき押麦から推計		
0	0	4	0	540	510	25	17	1	0	0	0	0	0	0	1700	0	39	0	0	2	1	0	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	1	0	340	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	1400	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1			
0	0	1	0	360	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	1500	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
0	0	1	0	330	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	1400	0	98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		
0	0	0	0	130	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	720	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
0	0	0	0	160	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	910	0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	01015薄力粉1等から推計	
0	0	0	0	130	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	750	0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
0	0	0	0	150	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	860	0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	01018中力粉1等から推計	
0	0	0	0	130	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	730	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	150	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	830	0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	01020強力粉1等から推計
0	0	1	0	320	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	1300	0	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	01012玄穀国産普通から推計	
0	0	4	1	300	280	19	10	3	2	0	0	0	0	0	860	0	66	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0		