

日本食品標準成分表2015年版(七訂) 脂肪酸成分表 編

第2表 脂肪酸 100 g 当たりの脂肪酸成分表(脂肪酸組成表)(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、微量や未測定等を示す「-」「Tr」を0に置き換えてよ

食品群	食品番号	索引番号	食品名	脂肪酸	飽和脂	一価不	多価不	n-3系多	n-6系多	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	14:1	15:1	16:1		
				総量	肪酸	飽和脂	飽和脂	価不飽	価不飽	価不飽	価不飽	酪酸	ヘキサ	ヘプタ	オクタ	デカン	ラウリン	トリデカ	ミスチ	ペンタ	ペンタ	パルミ	パルミ	ヘプタ	ヘプタ	ステアリ	アラキ	ベヘン	リグノセ	デセン	ミスト	ペンタ	パルミト
				Tagames	FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN 3	FAPUN 6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0A I	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0A I	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1	F14D1	F15D1	F16D1	
単 位	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量			
10	10389	1031	<魚類>(あじ類) まあじ 皮なし 刺身	100.0	33.7	31.3	35.0	30.9	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0	3.1	0.5	0	21.7	0	0.9	0	7.0	0.4	0.1	0	0	0	0	6.0	
10	参考値	参考値	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき 生	100.0	34.0	31.6	34.4	30.4	3.2	0	0	0	0	0	0	0	0	3.1	0.5	0	22.1	0	1.0	0	6.8	0.4	0.1	0	0	0	0	6.2	
10	10402	1187	<魚類>(さけ・ます類) にじます 海面養殖 皮なし 刺身	100.0	17.1	48.5	34.4	17.6	16.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0	2.1	0.2	0	11.2	0	0.2	0	2.9	0.2	0.1	0	0	0	0	3.2	
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	100.0	17.0	48.6	34.4	17.6	16.4	0	0	0	0	0	0.1	0	0	2.2	0.2	0	11.1	0	0.2	0	2.9	0.2	0.1	0	0	0	0	3.2	
10	10407	1219	<魚類>さんま 皮なし 刺身	100.0	22.7	45.1	32.2	28.9	2.7	0	0	0	0	0	0	0	0	7.8	0.6	0	11.9	0	0.4	0	1.8	0.2	0.1	0	0	0.1	0	2.7	
10	参考値	参考値	<魚類>さんま 皮つき 生	100.0	22.7	45.2	32.1	28.8	2.7	0	0	0	0	0	0	0	0	7.8	0.6	0	11.8	0	0.4	0	1.7	0.2	0	0	0	0.1	0	2.7	
10	10408	1240	<魚類>(たい類) まだい 養殖 皮なし 刺身	100.0	28.1	38.8	33.1	21.7	10.7	0	0	0	0	0	0	0	0	3.2	0.3	0	19.0	0	0.4	0	4.8	0.2	0.1	0	0	0.1	0	5.3	
10	参考値	参考値	<魚類>(たい類) まだい 養殖 皮つき 生	100.0	28.2	38.9	32.9	21.6	10.6	0	0	0	0	0	0	0	0	3.2	0.4	0	18.9	0	0.5	0	4.9	0.2	0.1	0	0	0.1	0	5.4	

ります。

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 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	
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		
g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	g/100 g 脂肪酸 総量	
0.4	21.1	17.6	3.4	1.6	1.5	0.7	0.3	0.2	0.2	0	0	1.0	0	0.6	0	0.8	0.3	0.1	0.6	1.3	9.0	0.3	0	0.2	3.0	0.5	16.5	0		
0.4	21.4	18.0	3.4	1.5	1.4	0.7	0.3	0.2	0.2	0	0	0.9	0	0.6	0	0.8	0.3	0.1	0.6	1.3	9.1	0.4	0	0.2	3.0	0.4	16.1	0		
0.2	39.4	36.6	2.8	3.3	2.2	0.3	0.2	0.1	0.1	0	0	14.7	0	5.9	0	0.7	0.8	0.3	0.8	0.4	2.6	0.2	0	0	1.2	0.1	6.3	0		
0.2	39.4	36.5	2.9	3.3	2.2	0.3	0.2	0.1	0.1	0	0	14.8	0	5.9	0	0.7	0.8	0.3	0.8	0.4	2.6	0.2	0	0	1.3	0.1	6.2	0		
0.3	5.2	4.3	1.0	16.7	19.2	0.9	0.2	0.1	0.2	0	0	1.7	0	1.7	0	5.9	0.3	0.1	1.2	0.4	6.4	0.4	0	0	1.4	0.2	11.8	0		
0.3	5.2	4.3	1.0	16.7	19.2	0.9	0.2	0.1	0.2	0	0	1.7	0	1.7	0	6.0	0.3	0.1	1.2	0.4	6.3	0.4	0	0	1.4	0.2	11.7	0		
0.3	24.3	20.8	3.5	4.8	3.3	0.8	0.3	0.2	0.2	0	0	9.0	0	1.0	0	0.8	0.4	0.1	0.8	0.7	5.1	0.3	0	0.2	2.7	0.3	10.9	0		
0.2	24.2	20.8	3.5	4.9	3.4	0.7	0.3	0.2	0.2	0	0	8.9	0	1.0	0	0.8	0.4	0.1	0.8	0.7	5.2	0.4	0	0.2	2.7	0.3	10.7	0		