

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)(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	飽和脂	飽和脂	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸	肪酸
			Tagnames	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	
01	01001	1	アマランサス 玄穀	100.0	24.8	31.0	44.2	0.8	43.4	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	19.9	0	0.1	0	3.2	0.7	0.3	0.3	0	0	0	0.1	
01	01002	2	あわ 精白粒	100.0	16.9	13.2	69.9	3.1	66.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	10.4	0	0.1	0	4.0	1.3	0.6	0.3	0	0	0	0.1	
01	01005	5	おむぎ七分つき押麦	100.0	34.3	11.7	53.7	3.2	50.6	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.1	0	31.5	0	0.1	0	1.5	0.1	0.4	0.1	0	0	0	0	
01	01011	11	きび 精白粒	100.0	15.8	20.2	64.0	1.4	62.6	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0	12.5	0	0.1	0	1.7	0.6	0.4	0.3	0	0	0	0.2	
01	01012	12	こむぎ〔玄穀〕国産 普通	100.0	22.9	14.4	62.6	4.1	58.5	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	21.1	0	0.2	0	1.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
01	01013	13	こむぎ〔玄穀〕輸入 軟質	100.0	22.9	14.4	62.6	4.1	58.5	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	21.1	0	0.2	0	1.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
01	01014	14	こむぎ〔玄穀〕輸入 硬質	100.0	22.9	14.4	62.6	4.1	58.5	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	21.1	0	0.2	0	1.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
01	01015	15	こむぎ〔小麦粉〕薄力粉 1等	100.0	27.7	10.8	61.4	3.1	58.3	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	26.0	0	0.1	0	1.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
01	01018	17	こむぎ〔小麦粉〕中力粉 1等	100.0	27.7	10.8	61.4	3.1	58.3	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	26.0	0	0.1	0	1.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
01	01020	19	こむぎ〔小麦粉〕強力粉 1等	100.0	27.7	10.8	61.4	3.1	58.3	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	26.0	0	0.1	0	1.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
01	01146	22	こむぎ〔小麦粉〕ブレミックス粉 お好み焼き用	100.0	25.3	19.0	55.7	4.5	51.2	0	0	0	0	0.1	0	0	0.3	0.2	0	21.2	0	0.2	0	2.7	0.2	0.3	0.2	0	0	0	0.2	
01	01147	24	こむぎ〔小麦粉〕ブレミックス粉 から揚げ用	100.0	34.7	16.2	49.1	2.7	46.4	0	0	0	0	0.1	0.1	0	0.3	0.1	0	25.2	0	0.2	0	7.8	0.3	0.3	0.3	0	0	0	0.2	
01	01025	25	こむぎ〔小麦粉〕ブレミックス粉 天ぷら用	100.0	30.8	13.2	56.0	2.8	53.1	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	26.6	0	0.2	0	3.1	0.1	0.2	0.2	0	0	0	0	0.2	
01	01034	32	こむぎ〔パン類〕ロールパン	100.0	49.4	35.1	15.5	1.5	14.0	0.9	0.6	0	0.7	0.9	2.7	0	3.9	0.3	0.1	31.3	0.1	0.3	0.1	6.7	0.3	0.3	0.1	0.1	0.2	0	0.7	
01	01037	35	こむぎ〔パン類〕ナン	100.0	17.7	48.7	33.6	6.3	27.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	13.2	0	0.1	0	3.1	0.4	0.3	0.2	0	0	0	0.5	
01	01148	36	こむぎ〔パン類〕ベーグル	100.0	38.7	26.4	34.8	2.2	32.6	0	0	0	0	1.0	1.0	0	3.2	0.4	0	27.0	0	0	0	5.7	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0	1.0	
01	01045	43	こむぎ〔うどん・そうめん類〕手延そうめん・手延ひやむぎ 乾	100.0	27.7	16.9	55.5	1.9	53.5	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	0	24.3	0	0.2	0	2.1	0.2	0.2	0.2	0	0	0	0.2	
01	01056	54	こむぎ〔即席めん類〕即席中華めん 油揚げ味付け	100.0	46.9	38.7	14.4	0.4	14.1	0	0	0	0	0	0.2	0	1.0	0.1	0	40.4	0	0.2	0	4.5	0.4	0.1	0.1	0	0	0	0.2	
01	01057	55	こむぎ〔即席めん類〕即席中華めん 油揚げ	100.0	47.5	40.2	12.3	0.5	11.8	0	0	0	0	0	0.2	0	1.1	0.1	0	39.4	0	0.1	0	6.3	0.3	0	0	0	0	0	0.6	
01	01058	56	こむぎ〔即席めん類〕即席中華めん 非油揚げ	100.0	27.0	39.9	33.1	2.1	31.0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	0	0	19.1	0	0.2	0	6.4	0.4	0.1	0.1	0	0.1	0	1.3	
01	01059	57	こむぎ〔即席めん類〕中華スタイル即席カップめん 油揚げ	100.0	47.3	40.3	12.4	0.6	11.8	0	0	0	0	0	0.2	0	1.1	0.1	0	39.4	0	0.2	0	5.9	0.3	0.1	0	0	0	0	0.6	
01	01060	58	こむぎ〔即席めん類〕中華スタイル即席カップめん 油揚げ 焼きそば	100.0	35.4	45.7	18.9	1.4	17.5	0	0	0	0	0	0.2	0	1.0	0	0	28.9	0	0	0	4.7	0.3	0.1	0	0	0	0	0.3	
01	01061	59	こむぎ〔即席めん類〕中華スタイル即席カップめん 非油揚げ	100.0	29.0	46.8	24.2	2.5	21.7	0	0	0	0	0	0	0	1.0	0.1	0	18.4	0	0.3	0	8.6	0.4	0.1	0.1	0	0.1	0	1.7	
01	01062	60	こむぎ〔即席めん類〕和風スタイル即席カップめん 油揚げ	100.0	49.1	38.6	12.3	0.6	11.7	0	0	0	0	0	0.2	0	1.0	0	0	42.6	0	0.1	0	4.7	0.4	0.1	0	0	0	0	0.2	
01	01149	65	こむぎ〔マカロニ・スパゲッティ類〕生パスタ 生	100.0	25.1	27.5	47.4	2.5	44.9	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	20.5	0	0.1	0	3.6	0.2	0.2	0.2	0	0	0	0	0.7	
01	01070	70	こむぎ〔その他〕小麦はいが	100.0	18.4	16.5	65.0	7.5	57.5	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	17.3	0	0.1	0	0.6	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
01	01076	76	こむぎ〔その他〕ピザ生地	100.0	19.1	27.4	53.5	5.2	48.3	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	15.0	0	0.1	0	3.0	0.3	0.4	0.2	0	0	0	0	0.5	
01	01150	81	こむぎ〔その他〕冷めん 生	100.0	34.4	17.4	48.2	2.6	45.6	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	26.2	0	0.2	0	6.6	0.3	0.3	0.3	0.2	0	0	0	0.1	
01	01080	82	こめ〔水稻穀粒〕玄米	100.0	26.4	35.2	38.4	1.4	36.9	0	0	0	0	0	0	0.8	0.1	0	22.1	0	0.1	0	2.0	0.6	0.2	0.5	0	0	0	0	0.3	
01	01083	85	こめ〔水稻穀粒〕精白米 うるち米	100.0	35.5	25.9	38.5	1.4	37.1	0	0	0	0	0	0	1.5	0.1	0	30.4	0	0.1	0	2.5	0.4	0.1	0.4	0	0	0	0	0.2	
01	01151	86	こめ〔水稻穀粒〕精白米 もち米	100.0	31.2	29.4	39.4	1.1	38.2	0	0	0	0	0	0	1.0	0.1	0	26.4	0	0.1	0	2.4	0.5	0.2	0.7	0	0	0	0	0.1	
01	01084	88	こめ〔水稻穀粒〕はいが精米	100.0	31.3	29.4	39.3	1.4	38.0	0	0	0	0	0	0	1.1	0	0	27.3	0	0	0	2.3	0.4	0	0	0	0	0	0	0	
01	01153	89	こめ〔水稻穀粒〕発芽玄米	100.0	26.2	38.0	35.8	1.2	34.6	0	0	0	0	0	0	0.8	0.1	0	21.7	0	0.1	0	2.0	0.6	0.3	0.7	0	0	0	0	0.2	
01	01154	94	こめ〔水稻めし〕精白米 もち米	100.0	37.5	23.4	39.1	1.0	38.1	0	0	0	0	0	0	1.5	0.1	0	31.6	0	0.1	0	2.7	0.4	0.2	0.9	0	0	0	0	0.1	
01	01155	96	こめ〔水稻めし〕発芽玄米	100.0	21.6	42.9	35.5	1.2	34.3	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0	0	17.7	0	0	0	1.9	0.7	0.3	0.6	0	0	0	0.2	

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 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				
0.1	30.6	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	43.1	0	0.8	0.3	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	12.6	12.2	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	66.6	0	3.1	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	10.0	0	0	0.6	1.0	0	0	0	0	0	0	50.5	0	3.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	歩留り: 玄皮麦60~65 %、玄裸麦65~70 %		
0	19.4	18.5	0.9	0.6	0.1	0	0	0	0	0	0	62.5	0	1.4	0	0	0.1	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	13.8	0	0	0.6	0	0	0	0	0	0	0	58.5	0	4.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1			
0	13.8	0	0	0.6	0	0	0	0	0	0	0	58.5	0	4.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1			
0	10.4	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	58.3	0	3.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	10.4	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	58.3	0	3.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	10.4	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	58.3	0	3.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0.1	17.9	16.7	1.2	0.6	0.2	0.1	0	0	0	0	0	51.0	0	3.9	0	0	0.1	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.4			
0	15.3	14.3	1.0	0.5	0.2	0.1	0	0	0	0	0	46.4	0	2.7	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0.1	12.4	11.6	0.8	0.4	0	0.1	0	0	0	0	0	52.9	0	2.8	0	0	0.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0.1	33.7	32.7	1.0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	13.9	0	1.5	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0.1	46.4	0	0	1.1	0.6	0.2	0	0	0	0	0	27.2	0	6.3	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	24.6	23.5	1.1	0.4	0.1	0	0	0	0	0	0	32.6	0	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0.1	16.0	15.2	0.8	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	53.5	0	1.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	38.3	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	14.1	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: インスタントラーメン 添付調味料等を含む		
0.1	39.1	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	11.7	0	0.4	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: インスタントラーメン 添付調味料等を含む		
0.1	37.8	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	30.9	0	2.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: インスタントラーメン 添付調味料等を含む		
0.1	39.3	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	11.6	0	0.5	0	0	0.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: カップラーメン 添付調味料等を含む		
0	45.2	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	17.5	0	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: カップラーメン 添付調味料等を含む		
0.2	43.9	0	0	0.7	0.1	0	0	0	0	0	0	21.6	0	2.4	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: カップラーメン 添付調味料等を含む		
0	38.2	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	11.7	0	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: カップうどん 添付調味料等を含む		
0.1	26.3	25.0	1.2	0.4	0.1	0	0	0	0	0	0	44.4	0	2.5	0	0	0.1	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	デュラム小麦100 %以外のものも含む		
0	15.1	0	0	1.3	0	0	0	0	0	0	0	57.5	0	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	試料: 焙焼品	
0.1	26.1	0	0	0.4	0.2	0	0	0	0	0	0	48.3	0	5.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: ピザクラスト	
0.1	16.2	15.3	0.9	0.7	0.1	0.1	0	0	0	0	0	45.5	0	2.6	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
0	34.2	0	0	0.5	0	0.1	0	0	0	0	0	36.9	0	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	うるち米	
0	25.2	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	37.1	0	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	うるち米 歩留り: 90~91 %	
0	28.9	28.1	0.8	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	38.2	0	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	歩留り: 90~91%	
0	29.0	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	38.0	0	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	うるち米 歩留り: 91~93 %	
0	37.2	36.3	0.9	0.5	0	0	0	0	0	0	0	34.6	0	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	うるち米	
0	23.0	22.3	0.7	0.3	0	0	0	0	0	0	0	38.1	0	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	精白米55 g相当量を含む
0	42.1	41.1	0.9	0.6	0.1	0	0	0	0	0	0	34.3	0	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	うるち米 発芽玄米47 g相当量を含む	