

日本食品標準成分表2015年版(七訂) 脂肪酸成分表 編

第3表 脂質 1g 当たりの脂肪酸成分表

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に置き換えてお

食品群	食品番号	索引番号	食品名	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 ヘキサノ酸	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	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
				単位	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質	mg/g 脂質
01	01001	1	アマランサス 玄穀	792	196	246	350	6	344	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	157	0	1	0	25	6	3	3	0	0	0	1
01	01002	2	あわ 精白粒	887	150	117	620	28	592	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	93	0	1	0	36	11	6	2	0	0	0	1
01	01005	5	おおむぎ 七分つき押麦	808	277	95	434	26	409	0	0	0	0	0	0	0	4	1	0	254	0	1	0	12	1	4	1	0	0	0	0
01	01011	11	きび 精白粒	847	133	171	542	12	530	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	106	0	1	0	15	5	4	3	0	0	0	1
01	01012	12	こむぎ〔玄穀〕国産 普通	791	181	114	495	33	463	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	167	0	1	0	9	1	0	0	0	0	0	0
01	01013	13	こむぎ〔玄穀〕輸入 軟質	791	181	114	495	33	463	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	167	0	1	0	9	1	0	0	0	0	0	0
01	01014	14	こむぎ〔玄穀〕輸入 硬質	791	181	114	495	33	463	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	167	0	1	0	9	1	0	0	0	0	0	0
01	01015	15	こむぎ〔小麦粉〕薄力粉 1等	828	230	89	509	26	483	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	216	0	1	0	10	1	0	0	0	0	0	0
01	01018	17	こむぎ〔小麦粉〕中力粉 1等	828	230	89	509	26	483	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	216	0	1	0	10	1	0	0	0	0	0	0
01	01020	19	こむぎ〔小麦粉〕強力粉 1等	828	230	89	509	26	483	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	216	0	1	0	10	1	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	881	223	168	491	39	451	0	0	0	0	1	0	0	2	1	0	187	0	1	0	24	2	2	2	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	829	287	134	407	22	385	0	0	0	0	1	0	0	3	1	0	209	0	2	0	65	3	2	2	0	0	0	1
01	01025	25	こむぎ〔小麦粉〕ブレミックス粉 天ぷら用	787	242	104	440	22	418	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	209	0	1	0	25	1	2	2	0	0	0	2
01	01034	32	こむぎ〔パン類〕ロールパン	905	447	318	140	13	127	8	5	44	6	8	25	0	35	3	1	283	1	2	1	61	3	3	1	1	2	0	6
01	01037	35	こむぎ〔パン類〕ナン	878	155	428	295	55	239	0	0	0	0	0	1	0	2	1	0	116	0	1	0	27	4	3	1	0	0	0	4
01	01148	36	こむぎ〔パン類〕ベーグル	891	345	236	311	20	291	0	0	0	0	9	9	0	28	4	0	241	0	0	0	50	2	1	1	1	3	0	8
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	906	251	153	502	17	485	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	220	0	1	0	19	2	2	2	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	933	438	361	135	3	131	0	0	0	0	0	2	0	9	1	0	377	0	1	0	42	4	1	1	0	0	0	2
01	01057	55	こむぎ〔即席めん類〕即席中華めん 油揚げ	933	443	374	115	5	110	0	0	0	0	0	2	0	10	1	0	367	0	1	0	58	3	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	898	243	358	297	19	278	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	171	0	2	0	58	3	1	1	0	1	0	12
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	935	443	377	116	5	110	0	0	0	0	0	2	0	10	1	0	369	0	2	0	55	3	1	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	801	284	366	151	11	140	0	0	0	0	0	2	0	8	0	0	232	0	0	0	38	2	1	0	0	0	0	2
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	895	259	419	216	22	194	0	0	0	0	0	0	0	9	1	0	164	0	3	0	77	3	1	1	0	1	0	15
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	921	452	356	113	6	107	0	0	0	0	0	2	0	10	0	0	392	0	1	0	43	3	1	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	843	211	232	400	21	379	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	173	0	1	0	30	2	2	1	0	0	0	6
01	01070	70	こむぎ〔その他〕小麦はいが	862	159	142	560	65	495	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	149	0	1	0	5	1	0	0	0	0	0	0
01	01076	76	こむぎ〔その他〕ピザ生地	856	164	234	458	44	414	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	128	0	1	0	26	2	3	1	0	0	0	4
01	01150	81	こむぎ〔その他〕冷めん 生	791	272	138	381	20	361	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	207	0	1	0	52	3	3	2	2	0	0	1
01	01080	82	こめ〔水稻穀粒〕玄米	865	229	304	332	12	320	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	192	0	1	0	18	5	2	5	0	0	0	2
01	01083	85	こめ〔水稻穀粒〕精白米 うるち米	895	318	232	345	12	332	0	0	0	0	0	0	0	13	1	0	273	0	1	0	22	4	1	3	0	0	0	2
01	01151	86	こめ〔水稻穀粒〕精白米 もち米	809	253	238	318	9	309	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	213	0	1	0	19	4	2	5	0	0	0	1
01	01084	88	こめ〔水稻穀粒〕はいが精米	878	275	258	346	12	334	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	240	0	0	0	21	4	0	0	0	0	0	0
01	01153	89	こめ〔水稻穀粒〕発芽玄米	817	214	310	293	10	283	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	178	0	1	0	17	5	2	6	0	0	0	1
01	01154	94	こめ〔水稻めし〕精白米 もち米	784	294	183	307	8	299	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	248	0	1	0	21	3	2	7	0	0	0	1
01	01155	96	こめ〔水稻めし〕発芽玄米	836	180	359	297	10	287	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	148	0	0	0	16	6	2	5	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					
mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質	mg/g 脂 質					
0	242	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	342	0	6	2	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	112	108	4	4	0	0	0	0	0	0	0	591	0	28	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	歩留り: 玄皮麦60~65 %、玄裸麦65~70 %			
0	81	0	0	5	8	0	0	0	0	0	0	409	0	26	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	164	157	8	5	0	0	0	0	0	0	0	529	0	12	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	109	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	463	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	109	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	463	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	109	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	463	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	86	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	483	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	86	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	483	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	86	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	483	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1	158	148	10	5	2	1	0	0	0	0	0	450	0	34	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	0			
0	126	118	8	4	1	1	0	0	0	0	0	384	0	22	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	98	91	7	3	0	0	0	0	0	0	0	416	0	22	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1	305	296	9	3	0	0	0	0	0	0	0	126	0	13	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1	407	0	0	10	5	1	0	0	0	0	0	239	0	55	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	220	210	10	4	1	0	0	0	0	0	0	291	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1	145	137	8	3	2	0	0	0	0	0	0	485	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	357	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	131	0	3	0	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		
1	365	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	109	0	4	0	0	1	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		
1	339	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	278	0	19	0	0	1	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		
1	368	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	109	0	5	0	0	1	0	0	1	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	362	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	140	0	11	0	0	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	
2	393	0	0	7	1	0	0	0	0	0	0	193	0	22	0	0	1	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	352	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	107	0	6	0	0	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	
1	222	211	11	3	1	0	0	0	0	0	0	374	0	21	0	0	1	0	0	3	0	0	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	130	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	495	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 試料: 焙焼品	
1	224	0	0	4	2	0	0	0	0	0	0	414	0	44	0	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	128	121	7	5	1	0	0	0	0	0	0	360	0	20	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	296	0	0	4	0	1	0	0	0	0	0	320	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	うるち米	
0	226	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	332	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	うるち米 歩留り: 90~91 %	
0	234	227	6	3	0	0	0	0	0	0	0	309	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	うるち米 歩留り: 90~91 %	
0	255	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	334	0	12	0	0	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	304	297	7	4	0	0	0	0	0	0	0	283	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	うるち米
0	180	175	6	2	0	0	0	0	0	0	0	299	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 精白米55g相当量を含む
0	351	344	8	5	1	0	0	0	0	0	0	287	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	うるち米 発芽玄米47g相当量を含む