

本表 可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物及び糖アルコール)

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) 炭水化物成分表」で、微量や未測定等を示す「-」「Tr」を0に置き換えております。
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	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	糖アルコール	糖アルコール	備考
					単糖当量	でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
Tagnames				WATER	CHOA VLM	STARC H	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOA VL	SORTL	MANTL	
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	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	
01	01001	1	アマランサス 玄穀	13.5	63.5	56.4	0	0	0	1.3	0	0	0	57.8	0	0	
01	01002	2	あわ 精白粒	13.3	69.6	62.2	0	0	0	1.0	0.1	0	0	63.3	0	0	うるち、もちを含む 歩留り: 70~80 %
01	01004	4	えんぱくオートミール	10.0	63.1	56.3	0	0	0	1.0	0	0	0	57.4	0	0	別名: オート、オーツ
01	01005	5	おおむぎ 七分つき押麦	14.0	71.2	64.3	0	0.1	0	0.3	0.1	0	0	64.7	0	0	歩留り: 玄皮麦60~65 %、玄裸麦65~70 % 01006押麦から推計
01	01006	6	おおむぎ 押麦	14.0	71.2	64.3	0	0.1	0	0.3	0.1	0	0	64.7	0	0	歩留り: 玄皮麦45~55 %、玄裸麦55~65 %
01	01007	7	おおむぎ 米粒麦	14.0	68.8	62.1	0	0	0	0.3	0.1	0	0	62.5	0	0	別名: 切断麦 白麦を含む 歩留り: 玄皮麦40~50 %、玄裸麦50~60 %
01	01008	8	おおむぎ 大麦めん 乾	14.0	72.2	65.2	0	0	0	0.3	0.1	0	0	65.6	0	0	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
01	01009	9	おおむぎ 大麦めん ゆで	70.0	25.2	22.7	0	0	0	0.1	0	0	0	22.9	0	0	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
01	01010	10	おおむぎ 麦こがし	3.5	79.9	72.1	0	0.1	0	0.3	0.1	0	0	72.6	0	0	別名: こうせん、はったい粉 01006押麦から推計