

食品標準成分表

目次

目次	1
食品標準成分表について	2
穀類	3
いも及びでん粉類	9
砂糖及び甘味類	12
豆類	14
種実類	18
野菜類	21
果実類	37
きのこ類	45
藻類	48
魚介類	51
肉類	69
卵類	80
乳類	82
油脂類	85
菓子類	87
嗜好飲料類	92
調味料及び香辛料類	95
調理加工食品類	99

食品標準成分表

食品標準成分表について

「14日糖質制限プログラム」の食品標準成分表.xls は日本文部科学省が発表している五訂増補日本食品標準成分表に糖質の欄を追加し、簡略化したものです。

販売メーカーによって食品の栄養素にばらつきがあるため、必ずしもこの数値どおりというわけではございません。

予めご了承下さい。

- ・ 本表中の記号について

本表中に登場する「Tr」と「-」は、

Tr： 微量

-： 未測定

を表してします。

食品標準成分表

穀類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
穀類			kcal				g			
	1001	玄穀	358	12.7	6	64.9	57.5	1.1	6.3	7.4
あわ	1002	精白粒	364	10.5	2.7	73.1	69.7	0.4	3	3.4
	1003	あわもち	211	4.4	0.8	46.5	45	0	1.5	1.5
えんぱく	1004	オートミール	380	13.7	5.7	69.1	59.7	3.2	6.2	9.4
おおむぎ	1005	七分つき押麦	341	10.9	2.1	72.1	61.8	6.3	4	10.3
	1006	押麦	340	6.2	1.3	77.8	68.2	6	3.6	9.6
	1007	米粒麦	343	7	2.1	76.2	67.5	6	2.7	8.7
大麦めん	1008	乾	339	12.9	1.7	68	61.7	3.6	2.7	6.3
	1009	ゆで	122	4.8	0.6	24.3	21.8	1.2	1.3	2.5
	1010	麦こがし	391	12.5	5	77.1	61.6	5.2	10.3	15.5
きび	1011	精白粒	356	10.6	1.7	73.1	71.4	0.1	1.6	1.7
こむぎ [玄穀] 国産	1012	普通	337	10.6	3.1	72.2	61.4	0.7	10.1	10.8
輸入										

食品標準成分表

	1013	軟質	348	10.1	3.3	75.2	64	1.4	9.8	11.2
	1014	硬質	334	13	3	69.4	58	1.5	9.9	11.4
[小麦粉]										
薄力粉										
	1015	1等	368	8	1.7	75.9	73.4	1.2	1.3	2.5
	1016	2等	369	8.8	2.1	74.6	71.9	1.2	1.5	2.7
中力粉										
	1018	1等	368	9	1.8	74.8	72	1.2	1.6	2.8
	1019	2等	369	9.7	2.1	73.7	70.8	1.2	1.7	2.9
強力粉										
	1020	1等	366	11.7	1.8	71.6	68.9	1.2	1.5	2.7
	1021	2等	367	12.4	2.1	70.5	67.7	1.2	1.6	2.8
	1023	全粒粉	328	12.8	2.9	68.2	57	1.5	9.7	11.2
プレミックス粉										
	1024	ホットケーキ用	366	7.6	4.2	74.4	72.5	0.9	1	1.9
	1025	てんぷら用	349	7.5	1.6	76.1	73.8	1.1	1.2	2.3
[パン類]										
	1026	食パン	264	9.3	4.4	46.7	44.4	0.4	1.9	2.3
	1028	コッペパン	265	8.5	3.8	49.1	47.1	1	1	2
	1030	乾パン	393	9.5	4.4	78.8	75.7	1.8	1.3	3.1
	1031	フランスパン	279	9.4	1.3	57.5	54.8	1.2	1.5	2.7
	1032	ライ麦パン	264	8.4	2.2	52.7	47.1	2	3.6	5.6
	1033	ぶどうパン	269	8.2	3.5	51.1	48.9	0.9	1.3	2.2
	1034	ロールパン	316	10.1	9	48.6	46.6	1	1	2
	1035	クロワッサン	448	7.9	26.8	43.9	42.1	0.9	0.9	1.8
	1036	イングリッシュマフィン	228	8.1	3.6	40.8	39.6	0.2	1	1.2
	1037	ナン	262	10.3	3.4	47.6	45.6	0.8	1.2	2
[うどん・そうめん類]										
うどん										
	1038	生	270	6.1	0.6	56.8	55.6	0.5	0.7	1.2
	1039	ゆで	105	2.6	0.4	21.6	20.8	0.2	0.6	0.8
干しうどん										
	1041	乾	348	8.5	1.1	71.9	69.5	0.6	1.8	2.4
	1042	ゆで	126	3.1	0.5	25.8	25.1	0.3	0.4	0.7
そうめん・ひやむぎ										

食品標準成分表

	1043	乾	356	9.5	1.1	72.7	70.2	0.7	1.8	2.5
	1044	ゆで	127	3.5	0.4	25.8	24.9	0.3	0.6	0.9
手延そうめん・手延ひやむぎ										
	1045	乾	342	9.3	1.5	68.9	67.1	1.2	0.6	1.8
	1046	ゆで	127	3.5	0.6	25.5	24.5	0.5	0.5	1
[中華めん類]										
中華めん										
	1047	生	281	8.6	1.2	55.7	53.6	0.7	1.4	2.1
	1048	ゆで	149	4.9	0.6	29.2	27.9	0.5	0.8	1.3
	1049	蒸し中華めん	198	5.3	1.7	38.4	36.5	0.7	1.2	1.9
干し中華めん										
	1050	乾	365	10.5	1.6	73	70.1	1.6	1.3	2.9
	1051	ゆで	140	4.1	0.5	28.1	26.6	0.7	0.8	1.5
沖縄そば										
	1052	生	284	9.2	2	54.2	52.1	1.3	0.8	2.1
	1053	ゆで	147	5.2	0.8	28	26.5	0.8	0.7	1.5
干し沖縄そば										
	1054	乾	351	12	1.7	67.8	65.7	1.3	0.8	2.1
	1055	ゆで	148	5.2	0.6	28.6	27.1	0.6	0.9	1.5
[即席めん類]										
即席中華めん										
	1056	油揚げ味付け	445	10.1	16.7	63.5	61	1.6	0.9	2.5
	1057	油揚げ	458	10.1	19.1	61.4	59	1.4	1	2.4
	1058	非油揚げ	356	10.3	5.2	67.1	64.8	1.4	0.9	2.3
中華スタイル即席カップめん										
	1059	油揚げ	448	10.7	19.7	56.9	54.6	1.3	1	2.3
	1060	油揚げ、焼きそば	436	8.4	18.9	58.1	55.7	0.9	1.5	2.4
	1061	非油揚げ	342	9	6.4	62.2	59.3	1.6	1.3	2.9
和風スタイル即席カップめん										
	1062	油揚げ	451	10.9	20.1	56.6	54.7	1.3	0.6	1.9
[マカロニ・スパゲッティ類]										
マカロニ・スパゲッティ										
	1063	乾	378	13	2.2	72.2	69.5	0.7	2	2.7
	1064	ゆで	149	5.2	0.9	28.4	26.9	0.4	1.1	1.5
[ふ類]										

食品標準成分表

焼きふ	1065	生ふ	163	12.7	0.8	26.2	25.7	0.2	0.3	0.5
	1066	観世ふ	385	28.5	2.7	56.9	53.2	1.1	2.6	3.7
	1067	板ふ	379	25.6	3.3	57.3	53.5	1.5	2.3	3.8
	1068	車ふ	387	30.2	3.4	54.2	51.6	1.1	1.5	2.6
	1069	竹輪ふ	171	7.1	1.2	31.1	29.6	0.6	0.9	1.5
[その他]										
小麦たんぱく	1070	小麦はいが	426	32	11.6	48.3	34	0.7	13.6	14.3
	1071	粉末状	437	72	9.7	10.6	8.2	0.5	1.9	2.4
	1072	粒状	111	20	2	1.8	1.4	0	0.4	0.4
	1073	ペースト状	159	25	4.1	3.9	3.4	0	0.5	0.5
	1074	ぎょうざの皮	291	9.3	1.4	57	54.8	1	1.2	2.2
	1075	しゅうまいの皮	295	8.3	1.4	58.9	56.7	1	1.2	2.2
	1076	ピザクラスト	268	9.1	3	51.1	48.8	0.8	1.5	2.3
パン粉	1077	生	280	11	5.1	47.6	44.6	1.2	1.8	3
	1078	半生	319	12.5	5.8	54.3	50.8	1.4	2.1	3.5
	1079	乾燥	373	14.6	6.8	63.4	59.4	1.6	2.4	4
		こめ								
[水稻穀粒]										
[水稻めし]	1080	玄米	350	6.8	2.7	73.8	70.8	0.7	2.3	3
	1081	半つき米	353	6.5	1.8	75.4	74	0.4	1	1.4
	1082	七分つき米	357	6.3	1.5	76.1	75.2	0.2	0.7	0.9
	1083	精白米	356	6.1	0.9	77.1	76.6	Tr	0.5	0.5
	1084	はいが精米	354	6.5	2	75.3	74	0.3	1	1.3
[水稻全かゆ]	1085	玄米	165	2.8	1	35.6	34.2	0.2	1.2	1.4
	1086	半つき米	167	2.7	0.6	36.4	35.6	0.2	0.6	0.8
	1087	七分つき米	168	2.6	0.5	36.7	36.2	0.1	0.4	0.5
	1088	精白米	168	2.5	0.3	37.1	36.8	0	0.3	0.3
	1089	はいが精米	167	2.7	0.6	36.4	35.6	0.2	0.6	0.8
1090	玄米	70	1.2	0.4	15.2	14.6	0.1	0.5	0.6	
1091	半つき米	71	1.1	0.3	15.5	15.2	0.1	0.2	0.3	
1092	七分つき米	71	1.1	0.2	15.6	15.4	Tr	0.2	0.2	

食品標準成分表

[水稻五分かゆ]	1093	精白米	71	1.1	0.1	15.7	15.6	0	0.1	0.1
	1094	玄米	35	0.6	0.2	7.6	7.3	Tr	0.3	0.3
	1095	半つき米	35	0.6	0.1	7.7	7.6	Tr	0.1	0.1
	1096	七分つき米	35	0.6	0.1	7.7	7.6	Tr	0.1	0.1
[水稻おもゆ]	1097	精白米	36	0.5	0.1	7.9	7.8	0	0.1	0.1
	1098	玄米	20	0.4	0.1	4.4	4.2	Tr	0.2	0.2
	1099	半つき米	21	0.3	0.1	4.6	4.5	Tr	0.1	0.1
	1100	七分つき米	21	0.3	0.1	4.6	4.6	Tr	Tr	0
[陸稲穀粒]	1101	精白米	21	0.3	0	4.7	4.7	0	Tr	0
	1102	玄米	348	10	2.7	70.6	67.6	0.7	2.3	3
	1103	半つき米	352	9.5	1.8	72.4	71	0.4	1	1.4
	1104	七分つき米	355	9.4	1.5	72.9	72	0.2	0.7	0.9
[陸稲めし]	1105	精白米	355	9.2	0.9	74	73.5	Tr	0.5	0.5
	1106	玄米	165	4.2	1	34.4	33	0.2	1.2	1.4
	1107	半つき米	166	3.8	0.6	35.3	34.5	0.2	0.6	0.8
	1108	七分つき米	168	3.6	0.5	35.7	35.2	0.1	0.4	0.5
[うるち米製品]	1109	精白米	168	3.5	0.3	36.1	35.8	0	0.3	0.3
	1110	アルファ化米	387	5.8	0.7	85.2	84.4	0	0.8	0.8
	1111	おにぎり	179	2.7	0.3	39.4	39	0	0.4	0.4
	1112	焼きおにぎり	181	3.1	0.3	39.5	39.1	0	0.4	0.4
[もち米製品]	1113	きりたんぼ	210	3.2	0.4	46.2	45.8	0	0.4	0.4
	1114	上新粉	362	6.2	0.9	78.5	77.9	Tr	0.6	0.6
	1115	ビーフン	377	7	1.6	79.9	79	0	0.9	0.9
	1116	米こうじ	286	5.8	1.7	59.2	57.8	0.2	1.2	1.4
	1117	もち	235	4.2	0.8	50.3	49.5	0	0.8	0.8
	1118	赤飯	189	3.9	0.4	42.4	40.7	0.1	1.6	1.7
	1119	あくまき	132	2.3	1.8	25.7	25.5	0	0.2	0.2
	1120	白玉粉	369	6.3	1	80	79.5	Tr	0.5	0.5
	1121	道明寺粉	372	7.1	0.7	80.4	79.7	0	0.7	0.7

食品標準成分表

そば										
そば粉										
	1122	全層粉	361	12	3.1	69.6	65.3	0.8	3.5	4.3
	1123	内層粉	359	6	1.6	77.6	75.8	0.5	1.3	1.8
	1124	中層粉	360	10.2	2.7	71.6	67.2	1.3	3.1	4.4
	1125	表層粉	358	15	3.6	65.1	58	1.1	6	7.1
	1126	そば米	364	9.6	2.5	73.7	70	1	2.7	3.7
そば										
	1127	生	274	9.8	1.9	54.5	51.8	1	1.7	2.7
	1128	ゆで	132	4.8	1	26	24	0.5	1.5	2
干しそば										
	1129	乾	344	14	2.3	66.7	63	1.6	2.1	3.7
	1130	ゆで	114	4.8	0.7	22.1	20.6	0.5	1	1.5
とうもろこし										
	1131	玄穀	350	8.6	5	70.6	61.6	0.6	8.4	9
	1132	コーンミール	363	8.3	4	72.4	64.4	0.6	7.4	8
	1133	コーングリッツ	355	8.2	1	76.4	74	0.1	2.3	2.4
	1134	コーンフラワー	363	6.6	2.8	76.1	74.4	0.2	1.5	1.7
ジャイアントコーン										
	1135	フライ、味付け	435	5.7	11.8	76.6	66.1	0.6	9.9	10.5
	1136	ポップコーン	484	10.2	22.8	59.6	50.3	0.2	9.1	9.3
	1137	コーンフレーク	381	7.8	1.7	83.6	81.2	0.3	2.1	2.4
はとむぎ										
	1138	精白粒	360	13.3	1.3	72.2	71.6	0	0.6	0.6
ひえ										
	1139	精白粒	367	9.7	3.7	72.4	68.1	0.4	3.9	4.3
もろこし										
	1140	玄穀	352	10.3	4.7	71.1	61.4	0.7	9	9.7
	1141	精白粒	364	9.5	2.6	74.1	69.7	0.4	4	4.4
ライむぎ										
	1142	全粒粉	334	12.7	2.7	70.7	57.4	3.2	10.1	13.3
	1143	ライ麦粉	351	8.5	1.6	75.8	62.9	4.7	8.2	12.9

食品標準成分表

いも及びでん粉類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
いも及びでん粉類										
<いも類>										
きくいも										
	2001	塊茎、生	35	1.9	0.2	15.1	13.1	0.4	1.6	2
こんにやく										
	2002	精粉	177	3	0.1	85.3	5.4	73.3	6.6	79.9
板こんにやく										
	2003	精粉こんにやく	5	0.1	Tr	2.3	0.1	0.1	2.1	2.2
	2004	生いもこんにやく	7	0.1	0.1	3.3	0.3	Tr	3	3
	2005	しらたき	6	0.2	Tr	3	0.1	0	2.9	2.9
さつまいも										
	2006	塊根、生	132	1.2	0.2	31.5	29.2	0.5	1.8	2.3
	2007	塊根、蒸し	131	1.2	0.2	31.2	27.4	1	2.8	3.8
	2008	塊根、焼き	163	1.4	0.2	39	35.5	1.1	2.4	3.5
	2009	蒸し切干	303	3.1	0.6	71.9	66	2.4	3.5	5.9
(さといも類)										
さといも										
	2010	球茎、生	58	1.5	0.1	13.1	10.8	0.8	1.5	2.3
	2011	球茎、水煮	59	1.5	0.1	13.4	11	0.9	1.5	2.4
	2012	球茎、冷凍	72	2.2	0.1	16.1	14.1	0.8	1.2	2
みずいも										
	2013	球茎、生	117	0.7	0.4	27.6	25.4	0.6	1.6	2.2

食品標準成分表

やつがしら	2014	球茎、水煮	110	0.7	0.4	26.1	23.6	0.7	1.8	2.5
	2015	球茎、生	97	3	0.7	20.5	17.7	0.5	2.3	2.8
じゃがいも	2016	球茎、水煮	93	2.7	0.6	20	17.2	0.9	1.9	2.8
	2017	塊茎、生	76	1.6	0.1	17.6	16.3	0.6	0.7	1.3
	2018	塊茎、蒸し	84	1.5	0.1	19.7	17.9	0.6	1.2	1.8
	2019	塊茎、水煮	73	1.5	0.1	16.8	15.2	0.5	1.1	1.6
	2020	フライドポテト	388	2.9	27.4	32.4	29.3	1	2.1	3.1
(やまのいも類)	2021	乾燥マッシュポテト	357	6.6	0.6	82.8	76.2	2.5	4.1	6.6
やまのいも										
いちょういも										
ながいも	2022	塊根、生	108	4.5	0.5	22.6	21.2	0.6	0.8	1.4
	2023	塊根、生	65	2.2	0.3	13.9	12.9	0.2	0.8	1
	2024	塊根、水煮	59	2	0.3	12.6	11.2	0.2	1.2	1.4
やまといも										
じねんじょ	2025	塊根、生	123	4.5	0.2	27.1	24.6	0.7	1.8	2.5
	2026	塊根、生	121	2.8	0.7	26.7	24.7	0.6	1.4	2
だいじょ										
2027	塊根、生	109	2.6	0.1	25	22.8	0.5	1.7	2.2	
<でん粉・でん粉製品>										
(でん粉類)										
(でん粉製品)	2028	キャッサバでん粉	346	0.1	0.2	85.3	85.3	0	0	0
	2029	くずでん粉	347	0.2	0.2	85.6	85.6	0	0	0
	2030	米でん粉	366	0.2	0.7	89.3	89.3	0	0	0
	2031	小麦でん粉	351	0.2	0.5	86	86	0	0	0
	2032	サゴでん粉	349	0.1	0.2	86.1	86.1	0	0	0
	2033	さつまいもでん粉	332	0.1	0.2	82	82	0	0	0
	2034	じゃがいもでん粉	330	0.1	0.1	81.6	81.6	0	0	0
	2035	とうもろこしでん粉	354	0.1	0.7	86.3	86.3	0	0	0
	くずきり									
2036	乾	356	0.2	0.2	87.7	86.8	0	0.9	0.9	

食品標準成分表

2037	ゆで	135	0.1	0.1	33.3	32.5	0	0.8	0.8	
タピオカパール										
2038	乾	351	0.1	0.2	86.7	83.7	-	-	-	
はるさめ										
緑豆はるさめ										
2039	乾	345	0.2	0.4	84.6	80.9	Tr	3.7	3.7	
普通はるさめ										
2040	乾	342	0.1	0.2	84.5	83.1	0.2	1.2	1.4	

食品標準成分表

砂糖及び甘味類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
砂糖及び甘味類 (砂糖類)			kcal				g			
	3001	黒砂糖	354	1.7	Tr	89.7	89.7	0	0	0
	3002	和三盆糖	383	0.2	Tr	98.8	98.8	0	0	0
車糖										
	3003	上白糖	384	0	0	99.2	99.2	0	0	0
	3004	三温糖	382	Tr	0	98.7	98.7	0	0	0
ざらめ糖										
	3005	グラニュー糖	387	0	0	100	100	0	0	0
	3006	白ざら糖	387	0	0	100	100	0	0	0
	3007	中ざら糖	387	0	0	100	100	0	0	0
加工糖										
	3008	角砂糖	387	0	0	100		0	0	0
	3009	氷砂糖	387	0	0	100	100	0	0	0
	3010	コーヒーシュガー	387	0.1	0	99.9	99.9	0	0	0
	3011	粉糖	386	0	0	99.7	99.7	0	0	0
液糖										
	3012	しょ糖型液糖	271	0	0	70	70	0	0	0
	3013	転化型液糖	307	0	0	79.3	79.3	0	0	0
	3014	氷糖みつ	265	0.2	0	68.2	68.2	0	0	0
(でん粉糖類)										
	3015	粉あめ	381	0	0	97	97	0	0	0

食品標準成分表

ぶどう糖	3016	水あめ	328	0	0	85		0	0	0
	3017	全糖	335	0	0	91	91	0	0	0
	3018	含水結晶	336	0	0	91.3	91.3	0	0	0
	3019	無水結晶	367	0	0	99.7		0	0	0
	3020	果糖	368	0	0	99.9	99.9	0	0	0
	3021	異性化液糖	276	0	0	75	75	0	0	0
(その他)										
	3022	はちみつ	294	0.2	0	79.7	79.7	0	0	0
	3023	メープルシロップ	257	0.1	0	66.3	66.3	0	0	0

食品標準成分表

豆類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
豆類										
あずき										
	4001	全粒、乾	339	20.3	2.2	58.7	40.9	1.2	16.6	17.8
	4002	全粒、ゆで	143	8.9	1	24.2	12.4	0.8	11	11.8
	4003	ゆで小豆缶詰	218	4.4	0.4	49.2	45.8	0.5	2.9	3.4
あん										
	4004	こしあん	155	9.8	0.6	27.1	20.3	0.3	6.5	6.8
	4005	さらしあん	385	26.2	1	66.8	39.2	1	26.6	27.6
	4006	つぶしあん	244	5.6	0.6	54	48.3	0.5	5.2	5.7
いんげんまめ										
	4007	全粒、乾	333	19.9	2.2	57.8	38.5	3.3	16	19.3
	4008	全粒、ゆで	143	8.5	1	24.8	11.5	1.5	11.8	13.3
	4009	うずら豆	237	6.7	1.3	49.6	43.7	1.3	4.6	5.9
	4010	こしあん	155	9.4	0.9	27	18.5	0.5	8	8.5
	4011	豆きんとん	249	4.9	0.5	56.2	51.4	4.3	0.5	4.8
えんどう										
	4012	全粒、乾	352	21.7	2.3	60.4	43	1.2	16.2	17.4
	4013	全粒、ゆで	148	9.2	1	25.2	17.5	0.5	7.2	7.7
	4014	グリーンピース(揚げ豆)	423	20.8	11.6	58.8	39.2	0.9	18.7	19.6
	4015	塩豆	364	23.3	2.4	61.5	43.6	1.1	16.8	17.9
	4016	うぐいす豆	240	5.6	0.7	52.9	47.6	0.7	4.6	5.3

食品標準成分表

ささげ										
	4017	全粒、乾	336	23.9	2	55	36.6	1.3	17.1	18.4
	4018	全粒、ゆで	145	10.2	0.9	23.8	13.1	0.8	9.9	10.7
そらまめ										
	4019	全粒、乾	348	26	2	55.9	46.6	1.3	8	9.3
	4020	フライビーンズ	472	24.7	20.8	46.4	31.5	0.9	14	14.9
	4021	おたふく豆	251	7.9	1.2	52.2	46.3	1.4	4.5	5.9
	4022	ふき豆	263	9.6	1.6	52.5	48	0.8	3.7	4.5
だいず										
[全粒・全粒製品]										
全粒										
	4023	国産、乾	417	35.3	19	28.2	11.1	1.8	15.3	17.1
	4024	国産、ゆで	180	16	9	9.7	2.7	0.9	6.1	7
	4025	米国産、乾	433	33	21.7	28.8	12.9	0.9	15	15.9
	4026	中国産、乾	422	32.8	19.5	30.8	15.2	0.9	14.7	15.6
	4027	ブラジル産、乾	451	33.6	22.6	30.7	13.4	1	16.3	17.3
	4028	水煮缶詰	140	12.9	6.7	7.7	0.9	0.4	6.4	6.8
きな粉										
	4029	全粒大豆	437	35.5	23.4	31	14.1	1.9	15	16.9
	4030	脱皮大豆	434	36.8	23.1	29.8	16.1	1.9	11.8	13.7
	4031	ぶどう豆	289	14.1	9.4	37	30.7	1.3	5	6.3
[豆腐・油揚げ類]										
	4032	木綿豆腐	72	6.6	4.2	1.6	1.2	0.1	0.3	0.4
	4033	絹ごし豆腐	56	4.9	3	2	1.7	0.1	0.2	0.3
	4034	ソフト豆腐	59	5.1	3.3	2	1.6	0.2	0.2	0.4
	4035	充てん豆腐	59	5	3.1	2.5	2.2	0.2	0.1	0.3
	4036	沖縄豆腐	106	9.1	7.2	0.7	0.2	0.2	0.3	0.5
	4037	ゆし豆腐	50	4.3	2.8	1.7	1.4	0.2	0.1	0.3
	4038	焼き豆腐	88	7.8	5.7	1	0.5	0.1	0.4	0.5
	4039	生揚げ	150	10.7	11.3	0.9	0.2	0.2	0.5	0.7
	4040	油揚げ	386	18.6	33.1	2.5	1.4	0.5	0.6	1.1
	4041	がんもどき	228	15.3	17.8	1.6	0.2	0.6	0.8	1.4
	4042	凍り豆腐	529	49.4	33.2	5.7	3.9	0.6	1.2	1.8
	4043	豆腐よう	189	9.5	8.3	19.1	18.3	0.3	0.5	0.8
豆腐竹輪										
	4044	蒸し	126	14.9	4.4	6.7	5.9	0.2	0.6	0.8

食品標準成分表

[納豆類]	4045	焼き	139	16.1	4.9	7.5	6.8	0.2	0.5	0.7
	4046	糸引き納豆	200	16.5	10	12.1	5.4	2.3	4.4	6.7
	4047	挽きわり納豆	194	16.6	10	10.5	4.6	2	3.9	5.9
	4048	五斗納豆	227	15.3	8.1	24	19.1	2	2.9	4.9
	4049	寺納豆	271	18.6	8.1	31.5	23.9	1.6	6	7.6
[その他]										
おから										
豆乳	4050	旧来製法	89	4.8	3.6	9.7	0	0.3	9.4	9.7
	4051	新製法	111	6.1	3.6	13.8	2.3	0.4	11.1	11.5
大豆たんぱく	4052	豆乳	46	3.6	2	3.1	2.9	0.2	0	0.2
	4053	調製豆乳	64	3.2	3.6	4.8	4.5	0.2	0.1	0.3
	4054	豆乳飲料・麦芽コーヒ ー	60	2.2	2.2	7.8	7.7	0.1	0	0.1
大豆たんぱく	4055	粒状大豆たんぱく	360	46.3	3	36.7	18.9	5.9	11.9	17.8
	4056	濃縮大豆たんぱく	361	58.2	1.7	27.9	7	1.4	19.5	20.9
	4057	分離大豆たんぱく	388	79.1	3	7.5	3.3	0	4.2	4.2
	4058	繊維状大豆たんぱく	383	59.3	5	25.2	19.6	0.5	5.1	5.6
湯葉										
たけあずき	4059	生	231	21.8	13.7	4.1	3.3	0.2	0.6	0.8
	4060	干し	511	53.2	28	8.9	5.6	0.7	2.6	3.3
	4061	金山寺みそ	256	6.9	3.2	50	46.8	0.2	3	3.2
	4062	ひしおみそ	206	6.5	2.7	38.8	36	0.9	1.9	2.8
	4063	テンペ	202	15.8	9	15.4	5.2	2.1	8.1	10.2
ひよこまめ										
ひよこまめ	4064	全粒、乾	346	20.3	1.6	61.8	40.1	1	20.7	21.7
	4065	全粒、乾	374	20	5.2	61.5	45.2	1.2	15.1	16.3
	4066	全粒、ゆで	171	9.5	2.5	27.4	15.8	0.5	11.1	11.6
べにばないんげん	4067	全粒、フライ、味付け	419	18.8	10.4	62.6	41.6	1.1	19.9	21
	4068	全粒、乾	332	17.2	1.7	61.2	34.5	1.2	25.5	26.7
らいまめ										
らいまめ	4069	全粒、ゆで	121	6.2	0.6	22.3	14.7	0.7	6.9	7.6

食品標準成分表

りよくとう	4070	全粒、乾	349	22.9	1.8	59.6	41.7	1.4	16.5	17.9
	4071	全粒、乾	354	25.1	1.5	59.1	44.5	0.6	14	14.6
レンズまめ	4072	全粒、ゆで	137	10.2	0.6	22.5	17.3	0.4	4.8	5.2
	4073	全粒、乾	353	23.2	1.3	61.3	44.2	1.1	16	17.1

食品標準成分表

種実類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
種実類			kcal				g			
アーモンド										
	5001	乾	598	18.6	54.2	19.7	9.3	0.8	9.6	10.4
	5002	フライ、味付け	606	19.2	53.6	22.3	10.4	0.6	11.3	11.9
あさ										
	5003	乾	463	29.5	27.9	31.3	8.6	1.2	21.5	22.7
えごま										
	5004	乾	544	17.7	43.4	29.4	8.6	1.7	19.1	20.8
カシューナッツ										
	5005	フライ、味付け	576	19.8	47.6	26.7	20	0.8	5.9	6.7
かぼちゃ										
	5006	いり、味付け	574	26.5	51.8	12	4.7	1.8	5.5	7.3
かや										
	5007	いり	665	8.7	64.9	22.6	4.4	2.5	15.7	18.2
ぎんなん										
	5008	生	187	4.7	1.7	38.5	36.7	0.3	1.5	1.8
	5009	ゆで	166	4.1	1.3	34.5	32.3	0.2	2	2.2
(くり類)										
日本ぐり										
	5010	生	164	2.8	0.5	36.9	32.7	0.3	3.9	4.2
	5011	ゆで	167	3.5	0.6	36.7	30.1	0.3	6.3	6.6
	5012	甘露煮	238	1.8	0.4	56.8	54	0.3	2.5	2.8

食品標準成分表

中国ぐり										
	5013	甘ぐり	222	4.9	0.9	48.5	40	1	7.5	8.5
くるみ										
	5014	いり	674	14.6	68.8	11.7	4.2	0.6	6.9	7.5
けし										
	5015	乾	567	19.3	49.1	21.8	5.3	1.9	14.6	16.5
ココナッツ										
	5016	ココナッツパウダー	668	6.1	65.8	23.7	9.6	0.5	13.6	14.1
ごま										
	5017	乾	578	19.8	51.9	18.4	7.6	1.6	9.2	10.8
	5018	いり	599	20.3	54.2	18.5	5.9	2.5	10.1	12.6
	5019	むき	603	19.3	54.9	18.8	5.8	0.6	12.4	13
しい										
	5020	生	252	3.2	0.8	57.6	54.3	0.7	2.6	3.3
すいか										
	5021	いり、味付け	546	29.6	46.4	13.4	6.3	1.1	6	7.1
とち										
	5022	蒸し	161	1.7	1.9	34.2	27.6	1	5.6	6.6
はす										
	5023	未熟、生	85	5.9	0.5	14.9	12.3	0.3	2.3	2.6
	5024	成熟、乾	333	19.1	1.4	62.6	51.4	1.4	9.8	11.2
ひし										
	5025	生	190	5.8	0.5	40.6	37.7	0.5	2.4	2.9
ピスタチオ										
	5026	いり、味付け	615	17.4	56.1	20.9	11.7	0.9	8.3	9.2
ひまわり										
	5027	フライ、味付け	611	20.1	56.3	17.2	10.3	0.8	6.1	6.9
ブラジルナッツ										
	5028	フライ、味付け	669	14.9	69.1	9.6	2.4	0.3	6.9	7.2
ヘーゼルナッツ										
	5029	フライ、味付け	684	13.6	69.3	13.9	6.5	0.9	6.5	7.4
ペカン										
	5030	フライ、味付け	702	9.6	73.4	13.3	6.2	0.7	6.4	7.1
マカダミアナッツ										
	5031	いり、味付け	720	8.3	76.7	12.2	6	Tr	6.2	6.2
まつ										

食品標準成分表

らっかせい	5032	生	669	15.8	68.2	10.6	6.5	1	3.1	4.1
	5033	いり	690	14.6	72.5	8.1	1.2	0.5	6.4	6.9
	5034	乾	562	25.4	47.5	18.8	11.4	0.4	7	7.4
	5035	いり	585	26.5	49.4	19.6	12.4	0.3	6.9	7.2
	5036	バターピーナッツ	592	25.5	51.3	18.2	11.3	0.5	6.4	6.9
	5037	ピーナッツバター	640	25.4	50.7	20.5	14.4	0.6	5.5	6.1

食品標準成分表

野菜類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
野菜類			kcal				g			
アーティチョーク										
	6001	花らい、生	48	2.3	0.2	11.3	2.6	6.1	2.6	8.7
	6002	花らい、ゆで	45	2.1	0.1	10.8	2.2	6.3	2.3	8.6
あさつき										
	6003	葉、生	33	4.2	0.3	5.6	2.3	0.7	2.6	3.3
	6004	葉、ゆで	39	4.2	0.3	7.3	3.9	1.3	2.1	3.4
あしたば										
	6005	茎葉、生	33	3.3	0.1	6.7	1.1	1.5	4.1	5.6
	6006	茎葉、ゆで	31	2.9	0.1	6.6	1.3	1.4	3.9	5.3
アスパラガス										
	6007	若茎、生	22	2.6	0.2	3.9	2.1	0.4	1.4	1.8
	6008	若茎、ゆで	24	2.6	0.1	4.6	2.5	0.5	1.6	2.1
	6009	水煮缶詰	22	2.4	0.1	4.3	2.6	0.4	1.3	1.7
いんげんまめ										
さやいんげん										
	6010	若ざや、生	23	1.8	0.1	5.1	2.7	0.3	2.1	2.4
	6011	若ざや、ゆで	26	1.8	0.2	5.5	2.9	0.6	2	2.6
(うど類)										
うど軟白栽培品										
	6012	茎、生	18	0.8	0.1	4.3	2.9	0.3	1.1	1.4
	6013	茎、水さらし	14	0.6	0	3.4	1.8	0.3	1.3	1.6

食品標準成分表

やまうど										
	6014	茎、生	19	1.1	0.1	4.3	2.5	0.3	1.5	1.8
えだまめ										
	6015	生	135	11.7	6.2	8.8	3.8	0.4	4.6	5
	6016	ゆで	134	11.5	6.1	8.9	4.3	0.5	4.1	4.6
	6017	冷凍	159	13	7.6	10.6	3.3	1.4	5.9	7.3
エンダイブ										
	6018	葉、生	15	1.2	0.2	2.9	0.7	0.6	1.6	2.2
(えんどう類)										
トウモロコシ										
	6019	茎葉、生	31	4.8	0.5	4.3	1.2	0.2	2.9	3.1
さやえんどう										
	6020	若ざや、生	36	3.1	0.2	7.5	4.5	0.3	2.7	3
	6021	若ざや、ゆで	34	3.2	0.2	7	3.9	0.9	2.2	3.1
スナップえんどう										
	6022	若ざや、生	43	2.9	0.1	9.9	7.4	0.3	2.2	2.5
グリーンピース										
	6023	生	93	6.9	0.4	15.3	7.6	0.6	7.1	7.7
	6024	ゆで	110	8.3	0.2	18.5	9.9	0.9	7.7	8.6
	6025	冷凍	98	5.6	0.7	17.2	11.3	0.6	5.3	5.9
	6026	水煮缶詰	98	3.6	0.4	19.7	12.8	0.8	6.1	6.9
おおさかしろな										
	6027	葉、生	13	1.4	0.2	2.2	0.4	0.2	1.6	1.8
	6028	葉、ゆで	17	1.6	0.3	3.1	0.9	0.6	1.6	2.2
	6029	塩漬	22	1.3	0.3	4.5	1.4	0.2	2.9	3.1
おかひじき										
	6030	茎葉、生	17	1.4	0.2	3.4	0.9	0.5	2	2.5
	6031	茎葉、ゆで	17	1.2	0.1	3.8	1.1	0.5	2.2	2.7
オクラ										
	6032	果実、生	30	2.1	0.2	6.6	1.6	1.4	3.6	5
	6033	果実、ゆで	33	2.1	0.1	7.6	2.4	1.6	3.6	5.2
かぶ										
	6034	葉、生	20	2.3	0.1	3.9	1	0.3	2.6	2.9
	6035	葉、ゆで	22	2.3	0.1	4.4	0.7	0.5	3.2	3.7
	6036	根、皮つき、生	20	0.7	0.1	4.6	3.1	0.3	1.2	1.5
	6037	根、皮つき、ゆで	21	0.7	0.1	4.7	2.9	0.5	1.3	1.8

食品標準成分表

	6038	根、皮むき、生	21	0.6	0.1	4.8	3.4	0.3	1.1	1.4
	6039	根、皮むき、ゆで	22	0.6	0.1	5	3.3	0.5	1.2	1.7
漬物										
塩漬										
	6040	葉	29	2.3	0.2	6	2.4	0.8	2.8	3.6
	6041	根、皮つき	23	1	0.2	4.9	3	0.5	1.4	1.9
	6042	根、皮むき	21	0.8	0.1	4.7	2.7	0.4	1.6	2
ぬかみそ漬										
	6043	葉	34	3.3	0.1	7.1	3.1	0.8	3.2	4
	6044	根、皮つき	28	1.5	0.1	5.9	3.9	0.5	1.5	2
	6045	根、皮むき	31	1.4	0.1	6.9	5.1	0.7	1.1	1.8
(かぼちゃ類)										
日本かぼちゃ										
	6046	果実、生	49	1.6	0.1	10.9	8.1	0.7	2.1	2.8
	6047	果実、ゆで	60	1.9	0.1	13.3	9.7	0.8	2.8	3.6
西洋かぼちゃ										
	6048	果実、生	91	1.9	0.3	20.6	17.1	0.9	2.6	3.5
	6049	果実、ゆで	93	1.6	0.3	21.3	17.2	0.9	3.2	4.1
	6050	果実、冷凍	83	2.2	0.3	18.5	14.3	0.9	3.3	4.2
そうめんかぼちゃ										
	6051	果実、生	24	0.7	0.1	6.1	4.6	0.3	1.2	1.5
からしな										
	6052	葉、生	26	3.3	0.1	4.7	1	0.9	2.8	3.7
	6053	塩漬	36	4	0.1	7.2	2.2	1	4	5
カリフラワー										
	6054	花序、生	27	3	0.1	5.2	2.3	0.4	2.5	2.9
	6055	花序、ゆで	26	2.7	0.1	5.1	1.9	0.7	2.5	3.2
かんぴょう										
	6056	乾	261	7.1	0.2	67.9	37.8	6.8	23.3	30.1
	6057	ゆで	28	0.8	0	7.2	1.9	1.9	3.4	5.3
きく										
	6058	花びら、生	27	1.4	0	6.5	3.1	0.8	2.6	3.4
	6059	花びら、ゆで	23	1	0	5.7	2.8	0.8	2.1	2.9
	6060	菊のり	292	11.6	0.2	73.5	43.9	8.2	21.4	29.6
<いも類>										
(キャベツ類)										

食品標準成分表

キャベツ										
	6061	結球葉、生	23	1.3	0.2	5.2	3.4	0.4	1.4	1.8
	6062	結球葉、ゆで	20	0.9	0.2	4.6	2.6	0.5	1.5	2
グリーンボール										
	6063	結球葉、生	20	1.4	0.1	4.3	2.7	0.3	1.3	1.6
レッドキャベツ										
	6064	結球葉、生	30	2	0.1	6.7	3.9	0.6	2.2	2.8
きゅうり										
	6065	果実、生	14	1	0.1	3	1.9	0.2	0.9	1.1
漬物										
	6066	塩漬	16	1	0.1	3.7	2.4	0.3	1	1.3
	6067	しょうゆ漬	50	3.2	0.4	10.8	7.4	0.7	2.7	3.4
	6068	ぬかみそ漬	27	1.5	0.1	6.2	4.7	0.4	1.1	1.5
ピクルス										
	6069	スイート型	67	0.3	0.1	18.3	16.6	0.3	1.4	1.7
	6070	サワー型	12	1.4	Tr	2.5	1.1	0.3	1.1	1.4
ぎょうじゃにんにく										
	6071	葉、生	34	3.5	0.2	6.6	3.3	0.5	2.8	3.3
きょうな										
	6072	葉、生	23	2.2	0.1	4.8	1.8	0.6	2.4	3
	6073	葉、ゆで	22	2	0.1	4.7	1.1	0.8	2.8	3.6
	6074	塩漬	27	2	0.1	5.9	2.4	0.5	3	3.5
キンサイ										
	6075	茎葉、生	19	1.1	0.4	3.5	1	0.3	2.2	2.5
	6076	茎葉、ゆで	19	1.1	0.4	3.5	0.6	0.6	2.3	2.9
	6077	茎葉、生	15	2.1	0.1	2.5	0	0.2	2.3	2.5
くわい										
	6078	塊茎、生	126	6.3	0.1	26.6	24.2	0.6	1.8	2.4
	6079	塊茎、ゆで	128	6.2	0.1	27.2	24.4	0.8	2	2.8
ケール										
	6080	葉、生	28	2.1	0.4	5.6	1.9	0.5	3.2	3.7
コールラビ										
	6081	球茎、生	21	1	0	5.1	3.2	0.3	1.6	1.9
	6082	球茎、ゆで	21	1	Tr	5.2	2.9	0.7	1.6	2.3
こごみ										
	6083	若芽、生	28	3	0.2	5.3	0.1	0.5	4.7	5.2

食品標準成分表

ごぼう										
	6084	根、生	65	1.8	0.1	15.4	9.7	2.3	3.4	5.7
	6085	根、ゆで	58	1.5	0.2	13.7	7.6	2.7	3.4	6.1
こまつな										
	6086	葉、生	14	1.5	0.2	2.4	0.5	0.4	1.5	1.9
	6087	葉、ゆで	15	1.6	0.1	3	0.6	0.6	1.8	2.4
ザーサイ										
	6088	漬物	23	2.5	0.1	4.6	0	0.9	3.7	4.6
さんとうさい										
	6089	葉、生	14	1	0.2	2.7	0.5	0.4	1.8	2.2
	6090	葉、ゆで	16	1.4	0.3	2.9	0.4	0.7	1.8	2.5
	6091	塩漬	20	1.5	0.3	4	1	0.5	2.5	3
しかくまめ										
	6092	若ざや、生	20	2.4	0.1	3.8	0.6	0.2	3	3.2
ししとうがらし										
	6093	果実、生	27	1.9	0.3	5.7	2.1	0.3	3.3	3.6
	6094	果実、油いため	60	1.9	3.2	5.8	2.2	0.3	3.3	3.6
しそ										
	6095	葉、生	37	3.9	0.1	7.5	0.2	0.8	6.5	7.3
	6096	実、生	41	3.4	0.1	8.9	0	0.8	8.1	8.9
	6097	若ざや、生	24	2.5	0.1	4.8	0.6	0.3	3.9	4.2
	6098	若ざや、ゆで	30	2.8	0.1	6.2	1.7	1.2	3.3	4.5
しゅんぎく										
	6099	葉、生	22	2.3	0.3	3.9	0.7	0.8	2.4	3.2
	6100	葉、ゆで	27	2.7	0.5	4.5	0.8	1.1	2.6	3.7
じゅんさい										
	6101	若葉、水煮びん詰	5	0.4	0	1	0	0.4	0.6	1
(しょうが類)										
葉しょうが										
	6102	根茎、生	11	0.5	0.2	2.1	0.5	0.1	1.5	1.6
しょうがひねしょうが										
	6103	根茎、生	30	0.9	0.3	6.6	4.5	0.2	1.9	2.1
漬物										
	6104	酢漬	19	0.2	0.4	4	1.6	0.2	2.2	2.4
	6105	甘酢漬	51	0.2	0.3	12.5	10.5	0.2	1.8	2
しろり										

食品標準成分表

漬物	6106	果実、生	15	0.9	0.1	3.3	2.1	0.2	1	1.2
	6107	塩漬	16	1	0.1	3.7	1.5	0.3	1.9	2.2
ずいき	6108	奈良漬	157	4.5	0.1	40.8	38.4	0.8	1.6	2.4
	6109	生ずいき、生	16	0.5	0	4.1	2.5	0.4	1.2	1.6
	6110	生ずいき、ゆで	12	0.4	0	3.1	1	0.3	1.8	2.1
	6111	干しずいき、乾	246	6.6	0.4	63.5	37.7	4.8	21	25.8
すぐきな	6112	干しずいき、ゆで	13	0.5	0	3.4	0.3	0.3	2.8	3.1
	6113	葉、生	26	1.9	0.2	5.4	1.4	0.7	3.3	4
	6114	根、生	21	0.6	0.1	4.7	3	0.6	1.1	1.7
ズッキーニ	6115	すぐき漬	34	2.6	0.7	6.1	0.9	0.9	4.3	5.2
	6116	果実、生	14	1.3	0.1	2.8	1.5	0.2	1.1	1.3
せり	6117	茎葉、生	17	2	0.1	3.3	0.8	0.4	2.1	2.5
	6118	茎葉、ゆで	18	2.1	0.1	3.4	0.6	0.6	2.2	2.8
セロリー	6119	葉柄、生	15	1	0.1	3.2	1.7	0.3	1.2	1.5
ぜんまい 生ぜんまい	6120	若芽、生	29	1.7	0.1	6.6	2.8	0.7	3.1	3.8
	6121	若芽、ゆで	21	1.1	0.4	4.1	0.6	0.6	2.9	3.5
干しぜんまい	6122	干し若芽、乾	293	14.6	0.6	70.8	36	6.1	28.7	34.8
	6123	干し若芽、ゆで	29	1.7	0.1	6.8	1.6	0.7	4.5	5.2
そらまめ	6124	未熟豆、生	108	10.9	0.2	15.5	12.9	0.2	2.4	2.6
	6125	未熟豆、ゆで	112	10.5	0.2	16.9	12.9	0.4	3.6	4
タアサイ	6126	葉、生	13	1.3	0.2	2.2	0.3	0.2	1.7	1.9
	6127	葉、ゆで	13	1.1	0.2	2.3	0.2	0.3	1.8	2.1
(だいこん類) かいわれだいこん	6128	芽ばえ、生	21	2.1	0.5	3.3	1.4	0.3	1.6	1.9

食品標準成分表

葉だいこん										
	6129	葉、生	18	2	0.2	3.3	0.7	0.5	2.1	2.6
だいこん										
	6130	葉、生	25	2.2	0.1	5.3	1.3	0.8	3.2	4
	6131	葉、ゆで	25	2.2	0.1	5.4	1.8	0.8	2.8	3.6
	6132	根、皮つき、生	18	0.5	0.1	4.1	2.7	0.5	0.9	1.4
	6133	根、皮つき、ゆで	18	0.4	Tr	4.5	2.9	0.5	1.1	1.6
	6134	根、皮むき、生	18	0.4	0.1	4.1	2.8	0.5	0.8	1.3
	6135	根、皮むき、ゆで	18	0.5	0.1	4	2.3	0.8	0.9	1.7
	6136	切干しだいこん	279	5.7	0.5	67.5	46.8	3.6	17.1	20.7
漬物										
	6137	ぬかみそ漬	30	1.3	0.1	6.7	4.9	0.7	1.1	1.8
たくあん漬市販品										
	6138	塩押しだいこん漬	64	1.2	0.3	15.2	11.7	1	2.5	3.5
	6139	干しだいこん漬	27	1.9	0.1	5.5	1.8	0.6	3.1	3.7
	6140	守口漬	187	5.3	0.2	44.3	41	1	2.3	3.3
	6141	べったら漬	57	0.9	0.1	14	12.2	0.7	1.1	1.8
	6142	みそ漬	78	4.5	0.3	16.3	13	0.8	2.5	3.3
	6143	福神漬	136	2.7	0.1	33.3	29.4	0.8	3.1	3.9
つまみな										
	6144	葉、生	20	1.9	0.3	3.6	1.3	0.3	2	2.3
たいさい										
	6145	葉、生	16	0.9	0.1	3.5	1.9	0.4	1.2	1.6
	6146	塩漬	20	1.6	0.1	4.3	1.8	0.2	2.3	2.5
たかな										
:										
	6147	葉、生	21	1.8	0.2	4.2	1.7	0.8	1.7	2.5
	6148	たかな漬	33	2.8	0.2	7	1.8	1	4.2	5.2
たけのこ										
	6149	若莖、生	26	3.6	0.2	4.3	1.5	0.3	2.5	2.8
	6150	若莖、ゆで	30	3.5	0.2	5.5	2.2	0.4	2.9	3.3
	6151	水煮缶詰	23	2.7	0.2	4	1.7	0.5	1.8	2.3
	6152	しなちく、塩蔵、塩抜き	19	1	0.5	3.6	0.1	0.3	3.2	3.5
(たまねぎ類)										
たまねぎ										

食品標準成分表

赤たまねぎ	6153	りん茎、生	37	1	0.1	8.8	7.2	0.6	1	1.6
	6154	りん茎、水さらし	26	0.6	0.1	6.1	4.6	0.5	1	1.5
	6155	りん茎、ゆで	31	0.8	0.1	7.3	5.6	0.7	1	1.7
たらのめ	6156	りん茎、生	38	0.9	0.1	9	7.3	0.6	1.1	1.7
	6157	若芽、生	27	4.2	0.2	4.3	0.1	1.1	3.1	4.2
チコリー	6158	若芽、ゆで	26	4	0.2	4.1	0.5	1.1	2.5	3.6
	6159	若芽、生	16	1	Tr	3.9	2.8	0.2	0.9	1.1
チンゲンサイ	6160	葉、生	9	0.6	0.1	2	0.8	0.2	1	1.2
	6161	葉、ゆで	12	0.9	0.1	2.4	0.9	0.3	1.2	1.5
つくし	6162	胞子茎、生	38	3.5	0.1	8.1	0	1.2	6.9	8.1
	6163	胞子茎、ゆで	33	3.4	0.1	6.7	0	1.1	5.6	6.7
つるな	6164	茎葉、生	15	1.8	0.1	2.8	0.5	0.5	1.8	2.3
	6165	茎葉、生	13	0.7	0.2	2.6	0.4	0.6	1.6	2.2
つるむらさき	6166	茎葉、ゆで	15	0.9	0.2	3.2	0.1	0.5	2.6	3.1
	6167	葉柄、生	21	0.4	0	5.6	3.1	0.4	2.1	2.5
つわぶき	6168	葉柄、ゆで	16	0.3	0	4.4	2.1	0.2	2.1	2.3
	6169	葉・果実、生	35	3.4	0.1	7.2	1.5	0.7	5	5.7
とうがらし	6170	葉・果実、油いため	94	4	4.9	8.5	2.2	0.8	5.5	6.3
	6171	果実、生	96	3.9	3.4	16.3	6	1.4	8.9	10.3
	6172	果実、乾	345	14.7	12	58.4	12	5.4	41	46.4
	6173	果実、生	16	0.5	0.1	3.8	2.5	0.4	0.9	1.3
(とうもろこし類)	6174	果実、ゆで	16	0.6	0.1	3.7	2.2	0.5	1	1.5
	6175	未熟種子、生	92	3.6	1.7	16.8	13.8	0.3	2.7	3
スイートコーン	6176	未熟種子、ゆで	99	3.5	1.7	18.6	15.5	0.3	2.8	3.1

食品標準成分表

	6177	未熟種子、ホール、 冷凍	97	3.5	1.5	18.7	15.9	0.3	2.5	2.8
	6178	未熟種子、カーネ ル、冷凍	99	2.9	1.5	19.4	16.6	0.2	2.6	2.8
缶詰	6179	クリームスタイル	84	1.7	0.5	18.6	16.8	0.2	1.6	1.8
	6180	ホールカーネルスタ イル	82	2.3	0.5	17.8	14.5	0.7	2.6	3.3
ヤングコーン	6181	幼雌穂、生	29	2.3	0.2	6	3.3	0.2	2.5	2.7
(トマト類)										
トマト	6182	果実、生	19	0.7	0.1	4.7	3.7	0.3	0.7	1
ミニトマト	6183	果実、生	29	1.1	0.1	7.2	5.8	0.4	1	1.4
缶詰										
	6184	ホール	20	0.9	0.2	4.4	3.1	0.5	0.8	1.3
	6185	ジュース	17	0.7	0.1	4	3.3	0.3	0.4	0.7
	6186	ミックスジュース	17	0.6	0	4.3	3.6	0.4	0.3	0.7
トレビス	6187	葉、生	18	1.1	0.2	3.9	1.9	0.5	1.5	2
とんぶり	6188	ゆで	90	6.1	3.5	12.9	5.8	0.6	6.5	7.1
ながさきはくさい										
	6189	葉、生	13	1.3	0.1	2.6	0.4	0.4	1.8	2.2
	6190	葉、ゆで	18	2.2	0.1	3.4	1	0.7	1.7	2.4
(なす類)										
なす	6191	果実、生	22	1.1	0.1	5.1	2.9	0.3	1.9	2.2
	6192	果実、ゆで	19	1	0.1	4.5	2.4	0.7	1.4	2.1
べいなす	6193	果実、生	22	1.1	0.1	5.3	2.9	0.3	2.1	2.4
	6194	果実、油揚げ	184	1	17	6.7	4.9	0.7	1.1	1.8
漬物	6195	塩漬	23	1.4	0.1	5.2	2.5	0.5	2.2	2.7
	6196	ぬかみそ漬	27	1.7	0.1	6.1	3.4	0.6	2.1	2.7

食品標準成分表

なずな	6197	こうじ漬	79	5.5	0.1	18.2	14	0.8	3.4	4.2
	6198	からし漬	118	2.6	0.2	30.7	26.5	1	3.2	4.2
	6199	しば漬	30	1.4	0.2	7	2.6	0.6	3.8	4.4
(なばな類) 和種なばな	6200	葉、生	36	4.3	0.1	7	1.6	0.5	4.9	5.4
	6201	花らい・茎、生	33	4.4	0.2	5.8	1.6	0.7	3.5	4.2
洋種なばな	6202	花らい・茎、ゆで	28	4.7	0.1	4.3	0	1.3	3	4.3
	6203	茎葉、生	35	4.1	0.4	6	2.3	0.7	3	3.7
にがうり	6204	茎葉、ゆで	31	3.6	0.4	5.3	1.2	1.1	3	4.1
	6205	果実、生	17	1	0.1	3.9	1.3	0.5	2.1	2.6
(にら類) にら	6206	果実、油いため	53	1.2	3.3	4.6	1.8	0.5	2.3	2.8
	6207	葉、生	21	1.7	0.3	4	1.3	0.5	2.2	2.7
花にら	6208	葉、ゆで	31	2.6	0.5	5.7	1.4	0.8	3.5	4.3
	6209	花茎・花らい、生	27	1.9	0.2	5.9	3.1	0.5	2.3	2.8
黄にら	6210	葉、生	18	2.1	0.1	3.3	1.3	0.4	1.6	2
(にんじん類) 葉にんじん	6211	葉、生	18	1.1	0.2	3.7	1	0.5	2.2	2.7
	6212	根、皮つき、生	37	0.6	0.1	9.1	6.4	0.7	2	2.7
にんじん	6213	根、皮つき、ゆで	36	0.5	0.1	8.7	5.8	1.1	1.8	2.9
	6214	根、皮むき、生	37	0.6	0.1	9	6.5	0.7	1.8	2.5
	6215	根、皮むき、ゆで	39	0.6	0.1	9.6	6.6	1	2	3
	6216	根、冷凍	35	0.8	0.2	8.2	5.3	1.1	1.8	2.9
	6217	ジュース、缶詰	28	0.6	0.1	6.7	6.5	0.2	0	0.2
きんとき	6218	根、皮つき、生	44	1.8	0.2	9.6	5.7	1.5	2.4	3.9
	6219	根、皮つき、ゆで	42	1.9	0.2	9.2	4.9	2	2.3	4.3

食品標準成分表

	6220	根、皮むき、生	45	1.8	0.3	9.7	6.1	1.4	2.2	3.6
	6221	根、皮むき、ゆで	45	1.9	0.4	9.6	5.5	1.9	2.2	4.1
ミニキャロット										
	6222	根、生	32	0.7	0.2	7.5	4.8	0.6	2.1	2.7
(にんにく類)										
にんにく										
	6223	りん茎、生	134	6	1.3	26.3	20.6	3.7	2	5.7
茎にんにく										
	6224	花茎、生	45	1.9	0.3	10.6	6.8	0.7	3.1	3.8
	6225	花茎、ゆで	44	1.7	0.2	10.7	6.9	1	2.8	3.8
(ねぎ類)										
根深ねぎ										
	6226	葉、軟白、生	28	0.5	0.1	7.2	5	0.2	2	2.2
葉ねぎ										
	6227	葉、生	31	1.5	0.3	7	4.1	0.4	2.5	2.9
こねぎ										
	6228	葉、生	27	2	0.3	5.4	2.9	0.2	2.3	2.5
のぎわな										
	6229	葉、生	16	0.9	0.1	3.5	1.5	0.5	1.5	2
漬物										
	6230	塩漬	18	1.2	0.1	4.1	1.6	0.2	2.3	2.5
	6231	調味漬	23	1.7	0	5.4	2.3	0.5	2.6	3.1
のびる										
	6232	りん茎葉、生	65	3.2	0.2	15.5	8.6	3.3	3.6	6.9
はくさい										
	6233	結球葉、生	14	0.8	0.1	3.2	1.9	0.3	1	1.3
	6234	結球葉、ゆで	13	0.9	0.1	2.9	1.5	0.4	1	1.4
漬物										
	6235	塩漬	16	1.4	0.1	3.4	1.6	0.3	1.5	1.8
	6236	キムチ	46	2.8	0.3	7.9	5.2	0.7	2	2.7
パクチョイ										
	6237	葉、生	15	1.6	0.2	2.7	0.9	0.4	1.4	1.8
バジル										
	6238	葉、生	24	2	0.6	4	0	0.9	3.1	4
パセリ										
	6239	葉、生	44	3.7	0.7	8.2	1.4	0.6	6.2	6.8

食品標準成分表

はつかだいこん										
	6240	根、生	15	0.8	0.1	3.1	1.9	0.2	1	1.2
はやとうり										
	6241	果実、生	20	0.6	0.1	4.9	3.7	0.2	1	1.2
	6242	塩漬	17	0.6	Tr	4.4	2.8	0.3	1.3	1.6
ビートテーブルビート										
	6243	根、生	41	1.6	0.1	9.3	6.6	0.7	2	2.7
	6244	根、ゆで	44	1.5	0.1	10.2	7.3	0.8	2.1	2.9
(ピーマン類)										
青ピーマン										
	6245	果実、生	22	0.9	0.2	5.1	2.8	0.6	1.7	2.3
	6246	果実、油いため	64	0.9	4.3	5.4	3	0.6	1.8	2.4
赤ピーマン										
	6247	果実、生	30	1	0.2	7.2	5.6	0.5	1.1	1.6
	6248	果実、油いため	73	1	4.3	7.6	6	0.5	1.1	1.6
黄ピーマン										
	6249	果実、生	27	0.8	0.2	6.6	5.3	0.4	0.9	1.3
	6250	果実、油いため	70	0.8	4.3	6.9	5.6	0.4	0.9	1.3
トマピー										
	6251	果実、生	31	1	0.2	7.5	5.9	0.6	1	1.6
ひのな										
	6252	根・茎葉、生	19	1	Tr	4.7	1.7	0.7	2.3	3
	6253	甘酢漬	69	1.4	0.5	17.3	12.6	0.9	3.8	4.7
ひろしまな										
	6254	葉、生	20	1.5	0.2	4.2	1.8	0.4	2	2.4
	6255	塩漬	16	1.2	0.2	3.3	0.9	0.8	1.6	2.4
(ふき類)										
ふき										
	6256	葉柄、生	11	0.3	0	3	1.7	0.1	1.2	1.3
	6257	葉柄、ゆで	8	0.3	0	1.9	0.8	0.1	1	1.1
ふきのとう										
	6258	花序、生	43	2.5	0.1	10	3.6	1	5.4	6.4
	6259	花序、ゆで	32	2.5	0.1	7	2.8	0.9	3.3	4.2
ふじまめ										
	6260	若ざや、生	33	2.5	0.1	7.4	3	0.5	3.9	4.4
ふだんそう										

食品標準成分表

	6261	葉、生	19	2	0.1	3.7	0.4	0.5	2.8	3.3
	6262	葉、ゆで	27	2.8	0.1	5.4	1.6	0.5	3.3	3.8
ブロッコリー										
	6263	花序、生	33	4.3	0.5	5.2	0.8	0.7	3.7	4.4
	6264	花序、ゆで	27	3.5	0.4	4.3	0.6	0.8	2.9	3.7
へちま										
	6265	果実、生	16	0.8	0.1	3.8	2.8	0.5	0.5	1
	6266	果実、ゆで	18	1.6	0.1	3.7	2.2	0.6	0.9	1.5
ほうれんそう										
	6267	葉、生	20	2.2	0.4	3.1	0.3	0.7	2.1	2.8
	6268	葉、ゆで	25	2.6	0.5	4	0.4	0.6	3	3.6
	6269	葉、冷凍	21	3.3	0.2	3.1	0	0.6	2.5	3.1
ホースラディッシュ										
	6270	根茎、生	79	3.1	0.3	17.7	9.5	0.8	7.4	8.2
まこも										
	6271	茎、生	21	1.3	0.2	4.4	2.1	0.2	2.1	2.3
みずかけな										
	6272	葉、生	25	2.9	0.1	4.7	1.9	0.9	1.9	2.8
	6273	塩漬	32	4.9	Tr	5.7	1.7	1.3	2.7	4
(みつば類)										
切りみつば										
	6274	葉、生	18	1	0.1	4	1.5	0.4	2.1	2.5
	6275	葉、ゆで	15	0.9	0.1	3.3	0.6	0.4	2.3	2.7
根みつば										
	6276	葉、生	20	1.9	0.1	4.1	1.2	0.5	2.4	2.9
	6277	葉、ゆで	20	2.3	0.1	3.9	0.6	0.6	2.7	3.3
糸みつば										
	6278	葉、生	13	0.9	0.1	2.9	0.6	0.3	2	2.3
	6279	葉、ゆで	17	1.1	0	4	1	0.4	2.6	3
(みょうが類)										
みょうが										
	6280	花穂、生	12	0.9	0.1	2.6	0.5	0.4	1.7	2.1
みょうがたけ										
	6281	茎葉、生	7	0.4	0.1	1.5	0.4	0.1	1	1.1
むかご										
	6282	肉芽、生	93	2.9	0.2	20.6	16.4	0.8	3.4	4.2

食品標準成分表

めキャベツ										
	6283	結球葉、生	50	5.7	0.1	9.9	4.4	1.4	4.1	5.5
	6284	結球葉、ゆで	49	5.3	0.1	9.8	4.6	1.4	3.8	5.2
めたで										
	6285	芽ばえ、生	43	3	0.5	8.8	2.5	0.6	5.7	6.3
(もやし類)										
アルファルファもやし										
	6286	生	12	1.6	0.1	2	0.6	0.1	1.3	1.4
だいずもやし										
	6287	生	37	3.7	1.5	2.3	0	0.2	2.1	2.3
	6288	ゆで	34	2.9	1.6	2.2	0	0.3	1.9	2.2
ブラックマツペもやし										
	6289	生	15	2	Tr	2.7	1.3	0.1	1.3	1.4
	6290	ゆで	13	1.3	Tr	2.7	1.1	0.2	1.4	1.6
りよくとうもやし										
	6291	生	14	1.7	0.1	2.6	1.3	0.1	1.2	1.3
	6292	ゆで	12	1.6	0	2.3	0.8	0.2	1.3	1.5
モロヘイヤ										
	6293	茎葉、生	38	4.8	0.5	6.3	0.4	1.3	4.6	5.9
	6294	茎葉、ゆで	25	3	0.4	4	0.5	0.8	2.7	3.5
やまごぼう										
	6295	みそ漬	72	4.1	0.1	15.6	8.6	3.1	3.9	7
ゆりね										
	6296	りん茎、生	125	3.8	0.1	28.3	22.9	3.3	2.1	5.4
	6297	りん茎、ゆで	126	3.4	0.1	28.7	22.7	3.2	2.8	6
ようさい										
	6298	茎葉、生	17	2.2	0.1	3.1	0	0.4	2.7	3.1
	6299	茎葉、ゆで	21	2.2	0.1	4.1	0.7	0.4	3	3.4
よめな										
	6300	葉、生	46	3.4	0.2	10	2.2	1.3	6.5	7.8
よもぎ										
	6301	葉、生	46	5.2	0.3	8.7	0.9	0.9	6.9	7.8
	6302	葉、ゆで	42	4.8	0.1	8.2	0.4	0.9	6.9	7.8
らっかせい										
	6303	未熟豆、生	295	12	24.2	12.4	8.4	0.1	3.9	4
	6304	未熟豆、ゆで	288	11.9	23.5	12.3	8.1	0.2	4	4.2

食品標準成分表

(らっきょう類)										
らっきょう										
	6305	りん茎、生	118	1.4	0.2	29.3	8.3	18.6	2.4	21
	6306	甘酢漬	115	0.7	0.2	29	25.9	1.4	1.7	3.1
エシャロット										
	6307	りん茎、生	76	2.3	0.2	17.8	6.4	9.1	2.3	11.4
リーキ										
	6308	りん茎葉、生	29	1.6	0.1	6.9	4.4	0.4	2.1	2.5
	6309	りん茎葉、ゆで	28	1.3	0.1	6.8	4.2	0.7	1.9	2.6
ルバーブ										
	6310	葉柄、生	24	0.7	0.1	6	3.5	0.5	2	2.5
	6311	葉柄、ゆで	18	0.5	0.1	4.6	1.7	0.7	2.2	2.9
(レタス類)										
レタス										
	6312	結球葉、生	12	0.6	0.1	2.8	1.7	0.1	1	1.1
サラダな										
	6313	葉、生	14	1.7	0.2	2.2	0.4	0.2	1.6	1.8
リーフレタス										
	6314	葉、生	16	1.4	0.1	3.3	1.4	0.5	1.4	1.9
サニーレタス										
	6315	葉、生	16	1.2	0.2	3.2	1.2	0.6	1.4	2
コスレタス										
	6316	葉、生	17	1.2	0.2	3.4	1.5	0.4	1.5	1.9
れんこん										
	6317	根茎、生	66	1.9	0.1	15.5	13.5	0.2	1.8	2
	6318	根茎、ゆで	66	1.3	0.1	16.1	13.8	0.2	2.1	2.3
ロケットサラダ										
	6319	葉、生	19	1.9	0.4	3.1	0.5	0.3	2.3	2.6
わけぎ										
	6320	葉、生	30	1.6	0	7.4	4.6	0.3	2.5	2.8
	6321	葉、ゆで	29	1.9	0	6.9	3.8	1.2	1.9	3.1
わさび										
	6322	根茎、生	88	5.6	0.2	18.4	14	0.8	3.6	4.4
	6323	わさび漬	145	7.1	0.5	28	25.3	1	1.7	2.7
わらび										
	6324	生わらび、生	21	2.4	0.1	4	0.4	0.8	2.8	3.6

食品標準成分表

6325	生わらび、ゆで	15	1.5	0.1	3	0	0.5	2.5	3
6326	干しわらび、乾	274	20	0.7	61.4	3.4	10	48	58

食品標準成分表

果実類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
			kcal					g		
果実類										
あけびみつばあけび										
	7001	果肉、生	82	0.5	0.1	22	20.9	0.6	0.5	1.1
	7002	果皮、生	34	0.3	0.3	8.6	5.5	1.4	1.7	3.1
アセロラ										
	7003	生	36	0.7	0.1	9	7.1	0.8	1.1	1.9
	7004	10%果汁入り飲料	42	0.1	0	10.5	10.3	0.1	0.1	0.2
アテモヤ										
	7005	生	79	1.8	0.4	19.4	16.1	0.7	2.6	3.3
果皮及び種子										
アボカド										
	7006	生	187	2.5	18.7	6.2	0.9	1.7	3.6	5.3
果皮及び種子										
あんず										
	7007	生	36	1	0.3	8.5	6.9	0.6	1	1.6
	7008	乾	288	9.2	0.4	70.4	60.6	4.3	5.5	9.8
	7009	缶詰	81	0.5	0.4	18.9	18.1	0.4	0.4	0.8
ジャム										
	7010	高糖度	262	0.3	0.1	64.9	64.2	0.5	0.2	0.7
	7011	低糖度	205	0.4	0.1	50.5	49.3	0.9	0.3	1.2
いちご										
	7012	生	34	0.9	0.1	8.5	7.1	0.5	0.9	1.4

食品標準成分表

ジャム										
	7013	高糖度	256	0.4	0.1	63.3	62	0.7	0.6	1.3
	7014	低糖度	197	0.5	0.1	48.4	47.3	0.7	0.4	1.1
いちじく										
	7015	生	54	0.6	0.1	14.3	12.4	0.7	1.2	1.9
	7016	乾	292	4	0.6	76.1	65.2	3.3	7.6	10.9
	7017	缶詰	81	0.5	0.1	19.4	18.2	0.6	0.6	1.2
いよかん										
	7018	砂じょう、生	46	0.9	0.1	11.8	10.7	0.5	0.6	1.1
うめ										
	7019	生	28	0.7	0.5	7.9	5.4	0.9	1.6	2.5
核										
梅漬										
	7020	塩漬	24	0.7	0.4	6.7	4	1.1	1.6	2.7
	7021	調味漬	53	1.5	0.5	10.5	7.1	1.2	2.2	3.4
梅干し										
	7022	塩漬	33	0.9	0.2	10.5	6.9	1.4	2.2	3.6
	7023	調味漬	96	1.5	0.6	21.1	18.6	1.3	1.2	2.5
	7024	梅びしお	200	0.7	0.5	48.1	46.8	0.5	0.8	1.3
	7025	20%果汁入り飲料	49	Tr	Tr	12.3	12.2	0.1	0	0.1
うんしゅうみかん										
じょうのう										
	7026	早生、生	45	0.5	0.1	11.9	11.2	0.3	0.4	0.7
	7027	普通、生	46	0.7	0.1	12	11	0.5	0.5	1
砂じょう										
	7028	早生、生	43	0.5	0.1	11.3	10.9	0.2	0.2	0.4
	7029	普通、生	45	0.7	0.1	11.5	11.1	0.2	0.2	0.4
果実飲料										
	7030	ストレートジュース	41	0.5	0.1	10.6	10.6	0	0	0
	7031	濃縮還元ジュース	38	0.5	0.1	9.9	9.9	0	0	0
	7032	果粒入りジュース	47	0.2	Tr	13	13	Tr	0	Tr
	7033	50%果汁入り飲料	60	0.2	Tr	14.7	14.6	0.1	0	0.1
	7034	20%果汁入り飲料	50	0.1	Tr	12.4	12.4	0	0	0
缶詰ライトシラップ漬										
	7035	果肉	64	0.5	0.1	15.3	14.8	0.2	0.3	0.5
	7036	液汁	63	0.3	0.1	15.3	15.3	0	0	0

食品標準成分表

オリーブ										
ピクルスびん詰										
	7037	グリーン	145	1	15	4.5	1.2	0.2	3.1	3.3
	7038	ライプ	118	0.8	12.3	3.4	0.9	0.4	2.1	2.5
種子										
	7039	スタッフド	137	0.8	14.3	4.2	0.5	0.8	2.9	3.7
(オレンジ類)										
ネーブル										
	7040	砂じょう、生	46	0.9	0.1	11.8	10.8	0.4	0.6	1
バレンシアオレンジ										
	7041	砂じょう、生	39	1	0.1	9.8	9	0.3	0.5	0.8
果実飲料										
	7042	ストレートジュース	42	0.8	Tr	11	10.7	0.2	0.1	0.3
	7043	濃縮還元ジュース	42	0.7	0.1	10.7	10.5	0.2	Tr	0.2
	7044	50%果汁入り飲料	47	0.4	0.2	10.8	10.7	0.1	Tr	0.1
	7045	30%果汁入り飲料	41	0.2	Tr	10	10	0	Tr	0
マーマレード										
	7046	高糖度	255	0.2	0.1	63.2	62.5	0.5	0.2	0.7
	7047	低糖度	193	0.3	0.1	47.7	46.4	0.9	0.4	1.3
オロブランコ										
	7048	砂じょう、生	40	0.8	0.1	10.1	9.2	0.3	0.6	0.9
果皮じょうのう膜及び種子										
かき										
	7049	甘がき、生	60	0.4	0.2	15.9	14.3	0.2	1.4	1.6
	7050	渋抜きがき、生	63	0.5	0.1	16.9	14.1	0.5	2.3	2.8
	7051	干しがき	276	1.5	1.7	71.3	57.3	1.3	12.7	14
種子及びへた										
かぼす										
	7052	果汁、生	25	0.4	0.1	8.5	8.4	0.1	0	0.1
かりん										
	7053	生	68	0.4	0.1	18.3	9.4	0.9	8	8.9
キウイフルーツ										
	7054	生	53	1	0.1	13.5	11	0.7	1.8	2.5
果皮及び両端										
キワノ										
	7055	生	41	1.5	0.9	8	5.4	0.6	2	2.6

食品標準成分表

果皮										
きんかん	7056	全果、生	71	0.5	0.7	17.5	12.9	2.3	2.3	4.6
グァバ	7057	生	38	0.6	0.1	9.9	4.8	0.7	4.4	5.1
果実飲料	7058	20%果汁入り飲料(ネクター)	51	0.1	0.1	12.3	11.5	0.2	0.6	0.8
	7059	10%果汁入り飲料	51	0.1	0.1	12.3	12.1	0	0.2	0.2
グズベリー	7060	生	52	1	0.1	13.2	10.7	0.7	1.8	2.5
ぐみ	7061	生	68	1.3	0.2	17.2	15.2	0.2	1.8	2
グレープフルーツ	7062	砂じょう、生	38	0.9	0.1	9.6	9	0.2	0.4	0.6
果実飲料	7063	ストレートジュース	40	0.6	0.1	10.3	10.2	0.1	0	0.1
	7064	濃縮還元ジュース	35	0.7	0.1	8.8	8.6	0.2	0	0.2
	7065	50%果汁入り飲料	46	0.3	Tr	11.1	11	0.1	0	0.1
	7066	20%果汁入り飲料	39	0.1	Tr	9.7	9.7	0	0	0
	7067	缶詰	70	0.5	Tr	17.1	16.5	0.4	0.2	0.6
ココナッツ	7157	ココナッツウォーター	20	0.2	0.1	5	5	0	0	0
	7158	ココナッツミルク	150	1.9	16	2.8	2.6	0.2	0	0.2
ごれんし	7069	生	30	0.7	0.1	7.5	5.7	0.4	1.4	1.8
さくらんぼ	7070	国産、生	60	1	0.2	15.2	14	0.1	1.1	1.2
	7071	米国産、生	66	1.2	0.1	17.1	15.7	0.6	0.8	1.4
	7072	缶詰	74	0.6	0.1	17.6	16.6	0.6	0.4	1
ざくろ	7073	生	56	0.2	Tr	15.5	15.5	0	0	0
さんぼうかん	7074	砂じょう、生	44	0.7	0.3	10.9	10	0.3	0.6	0.9
シイクワシャー	7075	果汁、生	25	0.8	0.1	7.9	7.6	0.3	0	0.3

食品標準成分表

すいか	7076	10%果汁入り飲料	48	0.1	Tr	11.8	11.8	0	0	0
すだち	7077	生	37	0.6	0.1	9.5	9.2	0.1	0.2	0.3
(すもも類)	7078	果皮、生	68	1.8	0.3	16.4	6.3	2.8	7.3	10.1
にほんすもも	7079	果汁、生	20	0.5	0.1	6.6	6.5	0.1	Tr	0.1
ブルーベリー	7080	生	44	0.6	1	9.4	7.8	0.4	1.2	1.6
だいたい	7081	生	49	0.7	0.1	12.6	10.7	0.9	1	1.9
タンゴール	7082	乾	235	2.5	0.2	62.4	55.2	3.4	3.8	7.2
タンゼロ	7083	果汁、生	24	0.3	0.2	8	8	0	0	0
チェリモヤ	7084	砂じょう、生	50	0.9	0.1	12.7	12.2	0.3	0.2	0.5
果皮種子及びへた	7085	砂じょう、生	49	1.1	0.1	12.4	11.6	0.3	0.5	0.8
ドリアン	7086	生	78	1.3	0.3	19.8	17.6	0.8	1.4	2.2
種子	7087	生	133	2.3	3.3	27.1	25	0.7	1.4	2.1
(なし類)	7088	生	43	0.3	0.1	11.3	10.4	0.2	0.7	0.9
日本なし	7089	缶詰	78	0.1	0.1	19.1	18.4	0.1	0.6	0.7
中国なし	7090	生	47	0.2	0.1	12.7	11.3	0.3	1.1	1.4
西洋なし	7091	生	54	0.3	0.1	14.4	12.5	0.7	1.2	1.9
なつみかん	7092	缶詰	85	0.2	0.1	20.7	19.7	0.4	0.6	1
	7093	砂じょう、生	40	0.9	0.1	10	8.8	0.4	0.8	1.2
	7094	缶詰	81	0.5	0.1	19.4	18.9	0.3	0.2	0.5

食品標準成分表

なつめ	7095	乾	287	3.9	2	71.4	58.9	2.7	9.8	12.5
なつめやし	7096	乾	266	2.2	0.2	71.3	64.3	1.5	5.5	7
パインアップル	7097	生	51	0.6	0.1	13.4	11.9	0.1	1.4	1.5
果実飲料	7098	ストレートジュース	41	0.3	0.1	11	11	0	0	0
	7099	濃縮還元ジュース	41	0.1	0.1	11.1	11.1	0	0	0
	7100	50%果汁入り飲料	51	0.3	0.1	12.1	12.1	0	0	0
	7101	10%果汁入り飲料	50	Tr	Tr	12.4	12.4	0	0	0
	7102	缶詰	84	0.4	0.1	20.3	19.8	0	0.5	0.5
	7103	砂糖漬	351	0.5	0.2	86.8	85.5	0	1.3	1.3
ハスカップ	7104	生	53	0.7	0.6	12.8	10.7	0.6	1.5	2.1
はっさく	7105	砂じょう、生	45	0.8	0.1	11.5	10	0.2	1.3	1.5
パッションフルーツ	7106	果汁、生	64	0.8	0.4	16.2	16.2	0	0	0
バナナ	7107	生	86	1.1	0.2	22.5	21.4	0.1	1	1.1
	7108	乾	299	3.8	0.4	78.5	71.5	2	5	7
パイア	7109	完熟、生	38	0.5	0.2	9.5	7.3	0.7	1.5	2.2
	7110	未熟、生	39	1.3	0.1	9.4	7.2	0.4	1.8	2.2
ピタヤ	7111	生	50	1.4	0.3	11.8	9.9	0.3	1.6	1.9
ひゅうがなつ	7112	じょうのう及びアルベド、 生	45	0.6	0.1	11.7	9.6	1	1.1	2.1
	7113	砂じょう、生	33	0.6	0.1	8.3	7.6	0.3	0.4	0.7
びわ	7114	生	40	0.3	0.1	10.6	9	0.4	1.2	1.6
	7115	缶詰	81	0.3	0.1	19.8	19.2	0.3	0.3	0.6
ぶどう	7116	生	59	0.4	0.1	15.7	15.2	0.2	0.3	0.5

食品標準成分表

果実飲料	7117	干しぶどう	301	2.7	0.2	80.7	76.6	1.2	2.9	4.1
	7118	ストレートジュース	55	0.3	0.2	14.5	14.4	0.1	Tr	0.1
	7119	濃縮還元ジュース	47	0.3	0.3	12.1	12	0.1	Tr	0.1
	7120	70%果汁入り飲料	52	0.2	Tr	12.9	12.8	0.1	Tr	0.1
	7121	10%果汁入り飲料	52	Tr	Tr	13.1	13.1	Tr	0	Tr
	7122	缶詰	84	0.4	0.1	20.4	20.2	0.2	0	0.2
	7123	ジャム	193	0.5	0.1	47.5	46	1	0.5	1.5
ブルーベリー										
	7124	生	49	0.5	0.1	12.9	9.6	0.5	2.8	3.3
	7125	ジャム	181	0.7	0.3	43.8	39.5	0.5	3.8	4.3
ぶんたん										
	7126	砂じょう、生	38	0.7	0.1	9.8	8.9	0.3	0.6	0.9
	7127	ざぼん漬	344	0.2	0.1	85.5	82.8	1.3	1.4	2.7
ホワイトサポテ										
	7128	生	74	1.5	0.1	18.9	15.8	1.8	1.3	3.1
ぽんかん										
	7129	砂じょう、生	40	0.9	0.1	9.9	8.9	0.4	0.6	1
まくわうり										
	7130	生	32	0.8	0.1	7.8	6.8	0.4	0.6	1
マルメロ										
	7131	生	56	0.3	0.1	15.1	10	0.7	4.4	5.1
マンゴー										
	7132	生	64	0.6	0.1	16.9	15.6	0.6	0.7	1.3
マンゴスチン										
	7133	生	67	0.6	0.2	17.5	16.1	0.5	0.9	1.4
メロン										
	7134	温室メロン、生	42	1.1	0.1	10.3	9.8	0.2	0.3	0.5
	7135	露地メロン、生	42	1	0.1	10.4	9.9	0.2	0.3	0.5
(もも類)										
もも										
	7136	生	40	0.6	0.1	10.2	8.9	0.6	0.7	1.3
	7137	30%果汁入り飲料(ネクタ ー)	48	0.2	0.1	11.6	11.2	0.2	0.2	0.4
缶詰										
	7138	果肉	85	0.5	0.1	20.6	19.2	0.5	0.9	1.4

食品標準成分表

ネクタリン	7139	液汁	81	0.3	0.1	19.8	19.5	0.3	0	0.3
	7140	生	43	0.7	0.3	10.7	9	0.7	1	1.7
やまもも	7141	生	44	0.5	0.2	11.3	10.2	0.3	0.8	1.1
	7142	果皮、生	59	1.2	0.5	14.2	7.3	3.3	3.6	6.9
ゆず	7143	果汁、生	21	0.5	0.1	7	6.6	0.3	0.1	0.4
	7144	生	63	1	0.1	16.4	15.5	0.4	0.5	0.9
ライチー	7145	果汁、生	27	0.4	0.1	9.3	9.1	0.2	0	0.2
ライム	7146	生	41	1.1	0.1	10.2	5.5	0.7	4	4.7
ラズベリー	7147	乾	283	5.1	0.4	72.9	70.1	1	1.8	2.8
りゅうがん	7148	生	54	0.2	0.1	14.6	13.1	0.3	1.2	1.5
果実飲料	7149	ストレートジュース	44	0.2	0.1	11.8	11.8	Tr	Tr	Tr
	7150	濃縮還元ジュース	43	0.1	0.2	11.4	11.4	Tr	Tr	Tr
	7151	50%果汁入り飲料	46	0.1	Tr	11.5	11.5	0	0	0
	7152	50%果汁入り飲料	46	Tr	Tr	11.4	11.4	0	0	0
	7153	缶詰	83	0.3	0.1	20.1	19.7	0.2	0.2	0.4
	7154	ジャム	213	0.2	0.1	52.7	51.9	0.5	0.3	0.8
レモン	7155	全果、生	54	0.9	0.7	12.5	7.6	2	2.9	4.9
	7156	果汁、生	26	0.4	0.2	8.6	8.6	Tr	0	Tr

食品標準成分表

きのこ類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
きのこ類			kcal				g			
えのきたけ										
	8001	生	22	2.7	0.2	7.6	3.7	0.4	3.5	3.9
	8002	ゆで	22	2.8	0.1	7.8	3.3	0.3	4.2	4.5
	8003	味付け瓶詰	42	3.6	0.3	16.9	12.8	1.1	3	4.1
(きくらげ類)										
あらげきくらげ										
	8004	乾	171	4.6	0.7	79.4	0	6.3	73.1	79.4
	8005	ゆで	35	0.8	0.1	16.7	0.4	1.3	15	16.3
きくらげ										
	8006	乾	167	7.9	2.1	71.1	13.7	0	57.4	57.4
	8007	ゆで	13	0.6	0.2	5.2	0	0	5.2	5.2
しろきくらげ										
	8008	乾	162	4.9	0.7	74.5	5.8	19.3	49.4	68.7
	8009	ゆで	14	0.4	Tr	6.7	0.3	1.2	5.2	6.4
くろあわびたけ										
	8010	生	19	3.7	0.4	4.9	0.8	0.2	3.9	4.1
しいたけ										
生しいたけ										
	8011	生	18	3	0.4	4.9	1.4	0.5	3	3.5
	8012	ゆで	20	2.4	0.3	7.1	2.4	0.4	4.3	4.7
乾しいたけ										

食品標準成分表

	8013	乾	182	19.3	3.7	63.4	22.4	3	38	41
	8014	ゆで	42	3.2	0.5	16.7	9.2	0.3	7.2	7.5
(しめじ類)										
はたけしめじ										
	8015	生	18	3.1	0.2	5.6	2.1	0.2	3.3	3.5
ぶなしめじ										
	8016	生	18	2.7	0.6	5	1.3	0.3	3.4	3.7
	8017	ゆで	21	3.3	0.3	6.5	1.7	0.2	4.6	4.8
ほんしめじ										
	8018	生	14	2.1	0.3	4.4	1.1	0.7	2.6	3.3
たもぎたけ										
	8019	生	16	3.6	0.3	3.7	0.4	0.2	3.1	3.3
なめこ										
	8020	生	15	1.7	0.2	5.2	1.9	1	2.3	3.3
	8021	ゆで	14	1.6	0.1	5.1	2.4	1.1	1.6	2.7
	8022	水煮缶詰	9	1	0.1	3.2	0.7	0.2	2.3	2.5
ぬめりすぎたけ										
	8023	生	15	2.3	0.4	4.1	1.6	0.3	2.2	2.5
(ひらたけ類)										
うすひらたけ										
	8024	生	23	6.1	0.2	4.8	1	0.3	3.5	3.8
エリンギ										
	8025	生	24	3.6	0.5	7.4	3.1	0.3	4	4.3
ひらたけ										
	8026	生	20	3.3	0.3	6.2	3.6	0.2	2.4	2.6
	8027	ゆで	21	3.4	0.2	6.6	2.9	0.2	3.5	3.7
まいたけ										
	8028	生	16	3.7	0.7	2.7	0	0.3	2.4	2.7
	8029	ゆで	17	3.1	0.8	3.6	0	0.2	3.4	3.6
	8030	乾	181	21.9	3.9	59.9	19	1.5	39.4	40.9
マッシュルーム										
	8031	生	11	2.9	0.3	2.1	0.1	0.2	1.8	2
	8032	ゆで	16	3.8	0.2	3.7	0.4	0.1	3.2	3.3
	8033	水煮缶詰	14	3.4	0.2	3.3	0.1	0.5	2.7	3.2
まつたけ										
	8034	生	23	2	0.6	8.2	3.5	0.3	4.4	4.7

食品標準成分表

8035	水煮缶詰	15	1.2	0.2	5.6	0.1	0.4	5.1	5.5
やなぎまつたけ									
8036	生	13	2.4	0.1	4	1	0.3	2.7	3

食品標準成分表

藻類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
藻類			kcal				g			
あおさ	9001	素干し	130	22.1	0.6	41.7	12.6	-	-	29.1
あおのり	9002	素干し	150	18.1	0.3	56	17.5	-	-	38.5
あまのり	9003	ほしのり	173	39.4	3.7	38.7	7.5	-	-	31.2
	9004	焼きのり	188	41.4	3.7	44.3	8.3	-	-	36
	9005	味付けのり	179	40	3.5	41.8	16.6	-	-	25.2
あらめ	9006	蒸し干し	140	12.4	0.7	56.2	8.2	-	-	48
いわのり	9007	素干し	151	34.8	0.7	39.1	2.7	-	-	36.4
えごのり	9008	素干し	143	9	0.1	62.2	8.9	-	-	53.3
	9009	おきうと	6	0.3	0.1	2.5	0	-	-	2.5
おごのり	9010	塩蔵、塩抜き	21	1.3	0.1	8.8	1.3	-	-	7.5
かわのり	9011	素干し	167	38.1	1.6	41.7	0	-	-	41.7
	9012	生	4	0.5	0.1	1.2	0.4	-	-	0.8
(こんぶ類)										

食品標準成分表

えながおにこんぶ										
9013	素干し	138	11	1	55.7	30.8	-	-	24.9	
がごめこんぶ										
9014	素干し	142	7.9	0.5	62.1	27.9	-	-	34.2	
ながこんぶ										
9015	素干し	140	8.3	1.5	58.5	21.7	-	-	36.8	
ほそめこんぶ										
9016	素干し	147	6.9	1.7	62.9	30	-	-	32.9	
まこんぶ										
9017	素干し	145	8.2	1.2	61.5	34.4	-	-	27.1	
みついしこんぶ										
9018	素干し	153	7.7	1.9	64.7	29.9	-	-	34.8	
りしりこんぶ										
9019	素干し	138	8	2	56.5	25.1	-	-	31.4	
9020	刻み昆布	105	5.4	0.5	46	6.9	-	-	39.1	
9021	削り昆布	117	6.5	0.9	50.2	22	-	-	28.2	
9022	塩昆布	110	16.9	0.4	37	23.9	-	-	13.1	
9023	つくだ煮	84	6	1	33.9	27.1	-	-	6.8	
すいぜんじのり										
9024	素干し、水戻し	7	1.5	Tr	2.1	0	-	-	2.1	
てんぐさ										
9025	素干し	144	16.1	1	53.8	6.5	-	-	47.3	
9026	ところてん	2	0.2	0	0.6	0	-	-	0.6	
9027	角寒天	154	2.4	0.2	74.1	0	-	-	74.1	
9028	寒天	3	Tr	Tr	1.5	0	-	-	1.5	
とさかのり										
赤とさか										
9029	塩蔵、塩抜き	14	1.5	0.1	5.1	1.1	-	-	4	
青とさか										
9030	塩蔵、塩抜き	13	0.9	0.2	4.9	0.8	-	-	4.1	
つくだ煮										
ひじき										
9031	ほしひじき	139	10.6	1.3	56.2	12.9	-	-	43.3	
ひとえぐさ										
9032	素干し	130	16.6	1	46.3	2.1	-	-	44.2	
9033	つくだ煮	77	14.4	1.3	21.1	17	-	-	4.1	

食品標準成分表

ふのり										
	9034	素干し	148	13.8	1	57.8	14.7	-	-	43.1
まつも										
	9035	素干し	159	27.9	4.9	40.8	12.3	-	-	28.5
むかでのり										
	9036	塩蔵、塩抜き	10	0.6	0.1	4.2	0	-	-	4.2
(もずく類)										
おきなわもずく										
	9037	塩蔵、塩抜き	6	0.3	0.2	2	0	-	-	2
もずく										
	9038	塩蔵、塩抜き	4	0.2	0.1	1.4	0	-	-	1.4
わかめ										
	9039	原藻、生 35	16	1.9	0.2	5.6	2	-	-	3.6
乾燥わかめ										
	9040	素干し	117	13.6	1.6	41.3	8.6	-	-	32.7
	9041	素干し、水戻し	17	2	0.3	5.9	0.1	-	-	5.8
	9042	板わかめ	134	16.7	1.2	47.4	15.7	-	-	31.7
	9043	灰干し、水戻し	7	1.1	0.1	2.2	0	-	-	2.2
	9044	カットわかめ	138	18	4	41.8	6.2	-	-	35.6
湯通し塩蔵わかめ										
	9045	塩抜き	11	1.7	0.4	3.1	0.1	-	-	3
くきわかめ										
	9046	湯通し塩蔵、塩抜き	15	1.1	0.3	5.5	0.4	-	-	5.1
めかぶわかめ										
	9047	生	11	0.9	0.6	3.4	0	-	-	3.4

食品標準成分表

魚介類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
魚介類										
<魚類>										
あいなめ	10001	生	113	19.1	3.4	0.1	0.1	0	0	0
あこうだい	10002	生	93	16.8	2.3	0.1	0.1	0	0	0
(あじ類)										
まあじ	10003	生	121	20.7	3.5	0.1	0.1	0	0	0
	10004	水煮	143	23.6	4.6	0.1	0.1	0	0	0
	10005	焼き	164	27.5	5	0.1	0.1	0	0	0
	10006	開き干し、生	168	20.2	8.8	0.1	0.1	0	0	0
	10007	開き干し、焼き	220	24.6	12.3	0.1	0.1	0	0	0
たいせいようあじ										
	10008	生	169	19.6	9.1	0.1	0.1	0	0	0
	10009	水煮	175	21.7	8.8	0.1	0.1	0	0	0
	10010	焼き	203	24.7	10.4	0.1	0.1	0	0	0
むろあじ										
	10011	生	166	23.6	6.9	0.4	0.4	0	0	0
	10012	焼き	186	29.7	6.2	0.6	0.6	0	0	0
	10013	開き干し	155	22.9	6.2	0.1	0.1	0	0	0
	10014	くさや	240	49.9	3	0.3	0.3	0	0	0

食品標準成分表

あなご	10015	生	161	17.3	9.3	Tr	Tr	0	0	0
	10016	蒸し	194	17.6	12.7	Tr	Tr	0	0	0
あまご	10017	養殖、生	112	18.3	3.6	0.1	0.1	0	0	0
あまだい	10018	生	113	18.8	3.6	Tr	Tr	0	0	0
	10019	水煮	125	20.7	4	Tr	Tr	0	0	0
	10020	焼き	119	22.5	2.6	Tr	Tr	0	0	0
あゆ	10021	天然、生	100	18.3	2.4	0.1	0.1	0	0	0
	10022	天然、焼き	177	26.6	6.8	0.1	0.1	0	0	0
	10023	天然、内臓、生	206	9.5	17.5	0.3	0.3	0	0	0
	10024	天然、内臓、焼き	194	23	10.1	0.4	0.4	0	0	0
	10025	養殖、生	152	17.8	7.9	0.6	0.6	0	0	0
	10026	養殖、焼き	241	22.6	15.1	0.8	0.8	0	0	0
	10027	養殖、内臓、生	550	7.4	55	0.3	0.3	0	0	0
	10028	養殖、内臓、焼き	558	15.2	52.3	0.4	0.4	0	0	0
	10029	うるか	171	11.4	13.1	1.8	1.8	0	0	0
アラスカめぬけ	10030	生	105	17.2	3.4	0.1	0.1	0	0	0
あんこう	10031	生	58	13	0.2	0.3	0.3	0	0	0
	10032	きも、生	445	10	41.9	2.2	2.2	0	0	0
いかなご	10033	生	125	17.2	5.5	0.1	0.1	0	0	0
	10034	煮干し	245	43.1	6.1	1.5	1.5	0	0	0
	10035	つくだ煮	282	29.4	4.6	30.7	30.7	0	0	0
	10036	あめ煮	279	25.6	3.7	35.8	35.8	0	0	0
いさき	10037	生	127	17.2	5.7	0.1	0.1	0	0	0
いしだい	10038	生	156	19.5	7.8	Tr	Tr	0	0	0
いとよりだい	10039	生	93	18.1	1.7	0.1	0.1	0	0	0
	10040	すり身	91	16.7	0.4	5.1	5.1	0	0	0

食品標準成分表

いぼだい											
	10041	生	149	16.4	8.5	Tr	Tr	0	0	0	
(いわし類)											
うるめいわし											
	10042	生	136	21.3	4.8	0.3	0.3	0	0	0	
	10043	丸干し	239	45	5.1	0.3	0.3	0	0	0	
かたくちいわし											
	10044	生	192	18.2	12.1	0.3	0.3	0	0	0	
	10045	煮干し	332	64.5	6.2	0.3	0.3	0	0	0	
	10046	田作り	336	66.6	5.7	0.3	0.3	0	0	0	
まいわし											
	10047	生	217	19.8	13.9	0.7	0.7	0	0	0	
	10048	水煮	224	23	13.1	0.9	0.9	0	0	0	
	10049	焼き	244	25.8	14	0.9	0.9	0	0	0	
	10050	塩いわし	163	16.8	9.6	0.4	0.4	0	0	0	
	10051	生干し	242	20.6	16	1.1	1.1	0	0	0	
	10052	丸干し	193	32.8	5.5	0.7	0.7	0	0	0	
めざし											
	10053	生	257	18.2	18.9	0.5	0.5	0	0	0	
	10054	焼き	244	23.7	15	0.7	0.7	0	0	0	
しらす干し											
	10055	微乾燥品	113	23.1	1.6	0.2	0.2	0	0	0	
	10056	半乾燥品	206	40.5	3.5	0.5	0.5	0	0	0	
	10057	たたみいわし	372	75.1	5.6	0.7	0.7	0	0	0	
みりん干し											
	10058	かたくちいわし	340	44.3	7	25	25	0	0	0	
	10059	まいわし	332	31.4	15.7	16.3	16.3	0	0	0	
缶詰											
	10060	水煮	188	20.7	10.6	0.1	0.1	0	0	0	
	10061	味付け	212	20.4	11.9	5.7	5.7	0	0	0	
	10062	トマト漬	172	17.5	10.8	1.3	1.3	0	0	0	
	10063	油漬	359	20.3	30.7	0.3	0.3	0	0	0	
	10064	かば焼	242	16.2	15.6	9.3	9.3	0	0	0	
いわな											
	10065	養殖、生	114	19	3.6	0.1	0.1	0	0	0	
うぐい											

食品標準成分表

うなぎ	10066	生	100	20.1	1.5	0.2	0.2	0	0	0
	10067	養殖、生	255	17.1	19.3	0.3	0.3	0	0	0
	10068	きも、生	118	13	5.3	3.5	3.5	0	0	0
	10069	白焼き	331	20.7	25.8	0.1	0.1	0	0	0
うまづらはぎ	10070	かば焼	293	23	21	3.1	3.1	0	0	0
	10071	生	80	18.2	0.3	Tr	Tr	0	0	0
えい	10072	味付け開き干し	292	58.9	1.6	10.4	10.4	0	0	0
	10073	生	84	19.1	0.3	0.1	0.1	0	0	0
えそ	10074	生	93	20.1	0.8	0.1	0.1	0	0	0
	10075	生	136	19.2	5.8	0.1	0.1	0	0	0
おいかわ	10076	生	144	16.3	8	0.1	0.1	0	0	0
	10077	生	85	19.6	0.2	0.2	0.2	0	0	0
おおさが	10078	生	100	19.9	1.7	0.1	0.1	0	0	0
	10079	生	85	19.3	0.3	0.1	0.1	0	0	0
おこぜおにおこぜ	10080	生	111	15	5	0.2	0.2	0	0	0
	10081	水煮	122	15.8	5.8	0.2	0.2	0	0	0
	10082	つくだ煮	302	29.4	5.5	33.8	33.8	0	0	0
おひょう	10083	生	99	22.9	0.2	0.1	0.1	0	0	0
	10084	生	115	23.1	1.8	0.1	0.1	0	0	0
かさご	10085	生	141	18.3	6.7	0.1	0.1	0	0	0
	10086	春獲り、生	114	25.8	0.5	0.1	0.1	0	0	0

食品標準成分表

そうだがつお	10087	秋獲り、生	165	25	6.2	0.2	0.2	0	0	0	
	10088	生	136	25.7	2.8	0.3	0.3	0	0	0	
加工品	10089	なまり	134	29.8	0.7	0.4	0.4	0	0	0	
	10090	なまり節	173	38	1.1	0.5	0.5	0	0	0	
	10091	かつお節	356	77.1	2.9	0.8	0.8	0	0	0	
	10092	削り節	351	75.7	3.2	0.4	0.4	0	0	0	
	10093	削り節つくだ煮	237	19.5	3.3	32.3	32.3	0	0	0	
	10094	角煮	224	31	1.6	21.4	21.4	0	0	0	
	10095	塩辛	62	12	1.5	Tr	Tr	0	0	0	
	缶詰	10096	味付け、フレーク	141	18.4	2.7	10.7	10.7	0	0	0
		10097	油漬、フレーク	293	18.8	24.2	0.1	0.1	0	0	0
かますあかかます	10098	生	148	18.9	7.2	0.1	0.1	0	0	0	
	10099	焼き	145	23.3	4.9	0.1	0.1	0	0	0	
(かれい類) まがれい	10100	生	95	19.6	1.3	0.1	0.1	0	0	0	
	10101	水煮	107	21.4	1.7	0.1	0.1	0	0	0	
	10102	焼き	110	23.4	1.2	0.1	0.1	0	0	0	
まこがれい	10103	生	99	19.5	1.8	Tr	Tr	0	0	0	
	10104	生	143	19.9	6.2	0.1	0.1	0	0	0	
子持ちがれい	10105	水煮	162	22.3	7.2	0.1	0.1	0	0	0	
	10106	干しかれい	117	20.2	3.4	Tr	Tr	0	0	0	
	10107	生	80	18.8	0.1	Tr	Tr	0	0	0	
かわはぎ	10108	生	129	21	4.2	0.1	0.1	0	0	0	
きすしろぎす	10109	生	85	19.2	0.4	0.1	0.1	0	0	0	
	10110	生	262	13.6	21.7	Tr	Tr	0	0	0	

食品標準成分表

きびなご										
	10111	生	93	18.8	1.4	0.1	0.1	0	0	0
	10112	調味干し	274	47.9	7.4	0.5	0.5	0	0	0
キャビア										
	10113	塩蔵品	263	26.2	17.1	1.1	1.1	0	0	0
キングクリップ										
	10114	生	78	18.2	0.1	Tr	Tr	0	0	0
ぎんだら										
	10115	生	220	13	17.5	Tr	Tr	0	0	0
きんめだい										
	10116	生	160	17.8	9	0.1	0.1	0	0	0
ぐちいしもち(しろぐち)										
	10117	生	83	18	0.8	Tr	Tr	0	0	0
	10118	焼き	106	23.4	0.8	Tr	Tr	0	0	0
こい										
	10119	養殖、生	171	17.7	10.2	0.2	0.2	0	0	0
	10120	養殖、水煮	208	19.2	13.4	0.2	0.2	0	0	0
	10121	養殖、内臓、生	287	9	25.9	1.3	1.3	0	0	0
(こち類)										
こち										
	10122	生	100	22.5	0.5	0.2	0.2	0	0	0
めごち										
	10123	生	75	17.5	0.1	0.1	0.1	0	0	0
このしろ										
	10124	生	160	19	8.3	0.4	0.4	0	0	0
	10125	甘酢漬	193	19.1	10.1	6.4	6.4	0	0	0
(さけ・ます類)										
からふとます										
	10126	生	154	21.7	6.6	0.1	0.1	0	0	0
	10127	焼き	191	28.1	7.7	0.1	0.1	0	0	0
	10128	塩ます	160	20.9	7.4	0.6	0.6	0	0	0
	10129	水煮缶詰	156	20.7	7.2	0.1	0.1	0	0	0
ぎんざけ										
	10130	養殖、生	204	19.6	12.8	0.3	0.3	0	0	0
	10131	養殖、焼き	257	25.2	15.8	0.4	0.4	0	0	0

食品標準成分表

さくらます別名:		ます								
	10132	生	161	20.9	7.7	0.1	0.1	0	0	0
	10133	焼き	233	28.4	12	0.1	0.1	0	0	0
しろさけ										
	10134	生	133	22.3	4.1	0.1	0.1	0	0	0
	10135	水煮	152	25.5	4.7	0.1	0.1	0	0	0
	10136	焼き	171	29.1	5.1	0.1	0.1	0	0	0
	10137	新巻き、生	154	22.8	6.1	0.1	0.1	0	0	0
	10138	新巻き、焼き	198	29.3	7.9	0.1	0.1	0	0	0
	10139	塩ざけ	199	22.4	11.1	0.1	0.1	0	0	0
	10140	イクラ	272	32.6	15.6	0.2	0.2	0	0	0
	10141	すじこ	282	30.5	17.4	0.9	0.9	0	0	0
	10142	めふん	77	16.9	0.9	0.4	0.4	0	0	0
	10143	水煮缶詰	170	21.2	8.5	0.1	0.1	0	0	0
たいせいようさけ										
	10144	養殖、生	237	20.1	16.1	0.1	0.1	0	0	0
	10145	養殖、焼き	295	25.1	20	0.1	0.1	0	0	0
にじます										
	10146	海面養殖、生	226	20.8	14.7	Tr	Tr	0	0	0
	10147	海面養殖、焼き	265	26.5	16.3	Tr	Tr	0	0	0
	10148	淡水養殖、生	127	19.7	4.6	0.1	0.1	0	0	0
べにざけ										
	10149	生	138	22.5	4.5	0.1	0.1	0	0	0
	10150	焼き	177	28.5	6	0.1	0.1	0	0	0
	10151	くん製	161	25.7	5.5	0.1	0.1	0	0	0
ますのすけ										
	10152	生	200	19.5	12.5	Tr	Tr	0	0	0
	10153	焼き	269	26.4	16.7	Tr	Tr	0	0	0
(さば類)										
まさば										
	10154	生	202	20.7	12.1	0.3	0.3	0	0	0
	10155	水煮	253	23	16.4	0.4	0.4	0	0	0
	10156	焼き	271	25.8	17.1	0.4	0.4	0	0	0
	10157	さば節	360	73.9	5.1	Tr	Tr	0	0	0
たいせいようさば										
	10158	生	326	17.2	26.8	0.4	0.4	0	0	0

食品標準成分表

加工品	10159	水煮	348	18.6	28.5	0.4	0.4	0	0	0
	10160	焼き	370	21.8	29.3	0.5	0.5	0	0	0
缶詰	10161	塩さば	291	26.2	19.1	0.1	0.1	0	0	0
	10162	開き干し	348	18.7	28.5	0.2	0.2	0	0	0
	10163	しめさば	339	18.6	26.9	1.7	1.7	0	0	0
(さめ類) あぶらつのざめ	10164	水煮	190	20.9	10.7	0.2	0.2	0	0	0
	10165	みそ煮	217	16.3	13.9	6.6	6.6	0	0	0
	10166	味付け	215	21.4	12.6	4	4	0	0	0
よしきりざめ	10167	生	159	16.8	9.4	Tr	Tr	0	0	0
	10168	生	85	18.9	0.6	Tr	Tr	0	0	0
さより	10169	ふかひれ	342	83.9	1.6	Tr	Tr	0	0	0
	10170	生	95	19.6	1.3	Tr	Tr	0	0	0
さわら	10171	生	177	20.1	9.7	0.1	0.1	0	0	0
	10172	焼き	202	23.6	10.8	0.1	0.1	0	0	0
さんま	10173	生	310	18.5	24.6	0.1	0.1	0	0	0
	10174	焼き	299	24.9	20.6	0.1	0.1	0	0	0
	10175	開き干し	261	19.3	19	0.1	0.1	0	0	0
	10176	みりん干し	409	23.9	25.8	20.4	20.4	0	0	0
缶詰	10177	味付け	268	18.9	18.9	5.6	5.6	0	0	0
	10178	かば焼	225	17.4	13	9.7	9.7	0	0	0
しいら	10179	生	108	21.3	1.9	Tr	Tr	0	0	0
	10180	生干し、生	166	21	8.1	0.2	0.2	0	0	0
(ししゃも類) ししゃも	10181	生干し、焼き	177	24.3	7.8	0.2	0.2	0	0	0
からふとししゃも										

食品標準成分表

	10182	生干し、生	177	15.6	11.6	0.5	0.5	0	0	0
	10183	生干し、焼き	186	18.2	11.3	0.6	0.6	0	0	0
したびらめ										
	10184	生	96	19.2	1.6	Tr	Tr	0	0	0
しまあじ										
	10185	養殖、生	168	21.9	8	0.1	0.1	0	0	0
しらうお										
	10186	生	77	13.6	2	0.1	0.1	0	0	0
シルバー										
	10187	生	153	18.6	7.9	Tr	Tr	0	0	0
すずき										
	10188	生	123	19.8	4.2	Tr	Tr	0	0	0
(たい類)										
きだい										
	10189	生	108	18.6	3.1	0.2	0.2	0	0	0
くろだい										
	10190	生	150	20.4	6.7	0.3	0.3	0	0	0
ちだい										
	10191	生	105	19.4	2.4	0.1	0.1	0	0	0
まだい										
	10192	天然、生	142	20.6	5.8	0.1	0.1	0	0	0
	10193	養殖、生	194	21.7	10.8	0.1	0.1	0	0	0
	10194	養殖、水煮	226	22.9	13.7	0.1	0.1	0	0	0
	10195	養殖、焼き	226	23.1	13.6	0.1	0.1	0	0	0
たかさご										
	10196	生	100	20.2	1.5	0.1	0.1	0	0	0
たかべ										
	10197	生	164	18.7	9	Tr	Tr	0	0	0
たちうお										
	10198	生	266	16.5	20.9	Tr	Tr	0	0	0
(たら類)										
すけとうだら										
	10199	生	79	18.1	0.2	0.1	0.1	0	0	0
	10200	すり身	98	17.5	0.2	6.6	6.6	0	0	0
	10201	すきみだら	174	40.5	0.3	0.1	0.1	0	0	0
たらこ										

食品標準成分表

まだら	10202	生	140	24	4.7	0.4	0.4	0	0	0
	10203	焼き	170	28.3	6.1	0.5	0.5	0	0	0
	10204	からしめんたいこ	126	21	3.3	3	3	0	0	0
	10205	生	77	17.6	0.2	0.1	0.1	0	0	0
	10206	焼き	109	25.2	0.2	0.2	0.2	0	0	0
	10207	しらこ	62	13.4	0.8	0.2	0.2	0	0	0
	10208	塩だら	65	15.2	0.1	Tr	Tr	0	0	0
ちか	10209	干しだら	317	73.2	0.8	0.1	0.1	0	0	0
	10210	でんぶ	278	25.5	1.1	41.5	41.5	0	0	0
	10211	生	88	19.5	0.6	Tr	Tr	0	0	0
	10212	生	134	19.8	5.3	0.2	0.2	0	0	0
どじょう	10213	生	79	16.1	1.2	Tr	Tr	0	0	0
	10214	水煮	83	17.1	1.2	Tr	Tr	0	0	0
とびうお	10215	生	96	21	0.7	0.1	0.1	0	0	0
	10216	生	159	18.4	8.6	Tr	Tr	0	0	0
なまず	10217	生	91	18.7	1.2	0.1	0.1	0	0	0
	10218	生	216	17.4	15.1	0.1	0.1	0	0	0
にぎす	10219	身欠きにしん	246	20.9	16.7	0.2	0.2	0	0	0
	10220	開き干し	264	18.5	19.7	0.2	0.2	0	0	0
	10221	くん製	305	23.1	22.1	Tr	Tr	0	0	0
	10222	生	162	25.2	6.7	0.2	0.2	0	0	0
かずのこ	10223	乾	385	65.2	13.6	0.5	0.5	0	0	0
	10224	塩蔵、水戻し	89	15	3	0.6	0.6	0	0	0
	10225	生	83	19.1	0.2	0.1	0.1	0	0	0
はぜ	10226	つくだ煮	284	24.3	3	39.9	39.9	0	0	0
	10227	甘露煮	265	21.1	2.2	40.3	40.3	0	0	0

食品標準成分表

はたはた											
	10228	生	113	14.1	5.7	Tr	Tr	0	0	0	
	10229	生干し	167	16.7	10.3	Tr	Tr	0	0	0	
はまふえふき											
	10230	生	90	20.5	0.3	0.1	0.1	0	0	0	
はも											
	10231	生	144	22.3	5.3	Tr	Tr	0	0	0	
バラクーダ											
	10232	生	120	21.7	3	0.1	0.1	0	0	0	
ひらまさ											
	10233	生	142	22.6	4.9	0.1	0.1	0	0	0	
ひらめ											
	10234	天然、生	103	20	2	Tr	Tr	0	0	0	
	10235	養殖、生	124	21.2	3.7	Tr	Tr	0	0	0	
(ふぐ類)											
とらふぐ											
	10236	養殖、生	85	19.3	0.3	0.2	0.2	0	0	0	
まふぐ											
	10237	生	84	18.9	0.4	Tr	Tr	0	0	0	
ふな											
	10238	生	101	18.2	2.5	0.1	0.1	0	0	0	
	10239	水煮	112	20.3	2.8	0.1	0.1	0	0	0	
	10240	甘露煮	272	15.5	3.6	44.4	44.4	0	0	0	
ぶり											
成魚											
	10241	生	257	21.4	17.6	0.3	0.3	0	0	0	
	10242	焼き	304	26.2	20.4	0.3	0.3	0	0	0	
はまち											
	10243	養殖、生	256	19.7	18.2	0.3	0.3	0	0	0	
ほうぼう											
	10244	生	122	19.6	4.2	Tr	Tr	0	0	0	
ホキ											
	10245	生	84	17	1.3	Tr	Tr	0	0	0	
ほっけ											
	10246	生	115	17.3	4.4	0.1	0.1	0	0	0	
	10247	塩ほっけ	123	18.1	4.9	0.1	0.1	0	0	0	

食品標準成分表

ぼら	10248	開き干し	142	18.2	6.9	0.1	0.1	0	0	0
	10249	生	128	19.2	5	0.1	0.1	0	0	0
ほんもろこ	10250	からすみ	423	40.4	28.9	0.3	0.3	0	0	0
	10251	生	113	17.5	4.1	0.1	0.1	0	0	0
きはだ	10251									
	10252	生	106	24.3	0.4	Tr	Tr	0	0	0
	10253	赤身、生	125	26.4	1.4	0.1	0.1	0	0	0
びんなが	10254	脂身、生	344	20.1	27.5	0.1	0.1	0	0	0
	10255	生	117	26	0.7	0.2	0.2	0	0	0
みなみまぐろ	10256	赤身、生	93	21.6	0.1	0.1	0.1	0	0	0
	10257	脂身、生	352	20.3	28.3	0.1	0.1	0	0	0
めじまぐろ	10258	生	152	25.2	4.8	0.1	0.1	0	0	0
	10259	生	108	22.8	1.2	0.2	0.2	0	0	0
缶詰	10260	水煮、フレーク、ライト	71	16	0.7	0.2	0.2	0	0	0
	10261	水煮、フレーク、ホワイト	97	18.3	2.5	0.4	0.4	0	0	0
	10262	味付け、フレーク	136	19	2.3	9.9	9.9	0	0	0
	10263	油漬、フレーク、ライト	267	17.7	21.7	0.1	0.1	0	0	0
	10264	油漬、フレーク、ホワイト	288	18.8	23.6	0.1	0.1	0	0	0
マジェランあいなめ	10265	生	272	13.3	22.9	0.1	0.1	0	0	0
	10266	生	175	17.1	10.9	Tr	Tr	0	0	0
みなみだら	10267	生	72	16.4	0.3	Tr	Tr	0	0	0

食品標準成分表

むつ	10268	生	189	16.7	12.6	Tr	Tr	0	0	0
	10269	水煮	173	22.2	8.4	Tr	Tr	0	0	0
めじな	10270	生	125	19.4	4.5	0.1	0.1	0	0	0
めばる	10271	生	109	18.1	3.5	Tr	Tr	0	0	0
メルルーサ	10272	生	77	17	0.6	Tr	Tr	0	0	0
やつめうなぎ	10273	生	273	15.8	21.8	0.2	0.2	0	0	0
	10274	干しやつめ	508	50.3	31.2	0.5	0.5	0	0	0
やまめ	10275	養殖、生	119	18.4	4.3	0.3	0.3	0	0	0
わかさぎ	10276	生	77	14.4	1.7	0.1	0.1	0	0	0
	10277	つくだ煮	317	28.7	5.5	38.2	38.2	0	0	0
	10278	あめ煮	313	26.3	5.1	40.4	40.4	0	0	0
<貝類>										
あかがい	10279	生	74	13.5	0.3	3.5	3.5	0	0	0
あげまき	10280	生	48	8.1	0.6	2	2	0	0	0
あさり	10281	生	30	6	0.3	0.4	0.4	0	0	0
	10282	つくだ煮	225	20.8	2.4	30.1	30.1	0	0	0
缶詰	10283	水煮	114	20.3	2.2	1.9	1.9	0	0	0
	10284	味付け	130	16.6	1.9	11.5	11.5	0	0	0
あわび	10285	生	73	12.7	0.3	4	4	0	0	0
	10286	干し	273	38	1.6	23.8	23.8	0	0	0
	10287	塩辛	100	14.8	3.9	1.4	1.4	0	0	0
	10288	水煮缶詰	90	19.4	0.4	1	1	0	0	0
いがい	10289	生	70	10.3	1.4	3.2	3.2	0	0	0

食品標準成分表

いたやがい	10290	養殖、生	59	10.8	0.8	1.5	1.5	0	0	0
エスカルゴ	10291	水煮缶詰	82	16.5	1	0.8	0.8	0	0	0
かき	10292	養殖、生	60	6.6	1.4	4.7	4.7	0	0	0
	10293	養殖、水煮	91	9.5	2.2	7.4	7.4	0	0	0
	10294	くん製油漬缶詰	298	12.5	22.6	11.2	11.2	0	0	0
さざえ	10295	生	89	19.4	0.4	0.8	0.8	0	0	0
	10296	焼き	97	21.3	0.4	0.9	0.9	0	0	0
しじみ	10297	生	51	5.6	1	4.3	4.3	0	0	0
たいらがい	10298	貝柱、生	100	21.8	0.2	1.5	1.5	0	0	0
たにし	10299	生	80	13	1.1	3.6	3.6	0	0	0
つぶ	10300	生	86	17.8	0.2	2.3	2.3	0	0	0
とこぶし	10301	生	84	16	0.4	3	3	0	0	0
トップシエル	10302	味付け缶詰	99	16.3	0.8	6.6	6.6	0	0	0
とりがい	10303	斧足、生	86	12.9	0.3	6.9	6.9	0	0	0
ばいがい	10304	生	87	16.3	0.6	3.1	3.1	0	0	0
ばかがい	10305	生	61	10.9	0.5	2.4	2.4	0	0	0
(はまぐり類)										
はまぐり	10306	生	38	6.1	0.5	1.8	1.8	0	0	0
	10307	水煮	87	14.9	1.3	2.9	2.9	0	0	0
	10308	焼き	77	13.3	1	2.8	2.8	0	0	0
	10309	つくだ煮	219	27	2.8	21.4	21.4	0	0	0
ちょうせんはまぐり										

食品標準成分表

ほたてがい	10310	生	42	6.5	0.4	2.7	2.7	0	0	0
	10311	生	72	13.5	0.9	1.5	1.5	0	0	0
貝柱	10312	水煮	100	17.6	1.9	1.9	1.9	0	0	0
	10313	生	97	17.9	0.1	4.9	4.9	0	0	0
	10314	煮干し	322	65.7	1.4	7.6	7.6	0	0	0
	10315	水煮缶詰	94	19.5	0.6	1.5	1.5	0	0	0
ほっきがい										
	10316	生	73	11.1	1.1	3.8	3.8	0	0	0
みるがい										
		gaper								
	10317	水管、生	82	18.3	0.4	0.3	0.3	0	0	0
もがい										
	10318	味付け缶詰	135	15.9	2.2	12.9	12.9	0	0	0
(えび類)										
あまえび										
	10319	生	87	19.8	0.3	0.1	0.1	0	0	0
いせえび										
	10320	生	92	20.9	0.4	Tr	Tr	0	0	0
くるまえび										
	10321	養殖、生	97	21.6	0.6	Tr	Tr	0	0	0
	10322	養殖、ゆで	124	28.2	0.5	Tr	Tr	0	0	0
	10323	養殖、焼き	103	23.5	0.4	Tr	Tr	0	0	0
さくらえび										
	10324	ゆで	91	18.2	1.5	Tr	Tr	-	-	-
	10325	素干し	312	64.9	4	0.1	Tr	-	-	-
	10326	煮干し	273	59.1	2.5	0.1	Tr	-	-	-
大正えび										
	10327	生	95	21.7	0.3	0.1	0.1	0	0	0
しばえび										
	10328	生	83	18.7	0.4	0.1	0.1	0	0	0
ブラックタイガー										
	10329	養殖、生	82	18.4	0.3	0.3	0.3	0	0	0
加工品										
	10330	干しえび	233	48.6	2.8	0.3	0.3	-	-	-

食品標準成分表

(かに類)	10331	つくだ煮	244	25.9	2.2	30.1	30.1	-	-	-
がざみ										
毛がに	10332	生	65	14.4	0.3	0.3	0.3	0	0	0
	10333	生	72	15.8	0.5	0.2	0.2	0	0	0
ずわいがに	10334	ゆで	83	18.4	0.5	0.2	0.2	0	0	0
	10335	生	63	13.9	0.4	0.1	0.1	0	0	0
	10336	ゆで	69	15	0.6	0.1	0.1	0	0	0
たらばがに	10337	水煮缶詰	73	16.3	0.4	0.2	0.2	0	0	0
	10338	生	59	13	0.3	0.2	0.2	0	0	0
	10339	ゆで	80	17.5	0.5	0.3	0.3	0	0	0
加工品	10340	水煮缶詰	90	20.6	0.3	0.1	0.1	0	0	0
	10341	がん漬	59	8.4	0.4	5.4	5.4	-	-	-
<いか・たこ類>										
(いか類)										
あかいか										
けんさきいか	10342	生	89	17.9	1.4	Tr	Tr	0	0	0
こういか	10343	生	84	17.5	1	0.1	0.1	0	0	0
するめいか	10344	生	66	14.9	0.3	0.1	0.1	0	0	0
	10345	生	88	18.1	1.2	0.2	0.2	0	0	0
	10346	水煮	103	21.2	1.3	0.3	0.3	0	0	0
ほたるいか	10347	焼き	117	24.1	1.5	0.3	0.3	0	0	0
	10348	生	84	11.8	3.5	0.2	0.2	0	0	0
	10349	ゆで	104	17.7	2.9	0.4	0.4	0	0	0
	10350	くん製	325	43.1	7.5	21.3	21.3	0	0	0
やりいか	10351	つくだ煮	260	27	6.7	22.9	22.9	0	0	0
	10352	生	85	17.6	1	0.4	0.4	0	0	0

食品標準成分表

加工品										
	10353	するめ	334	69.2	4.3	0.4	0.4	0	0	0
	10354	さきいか	279	45.5	3.1	17.3	17.3	0	0	0
	10355	くん製	206	35.2	1.5	12.8	12.8	0	0	0
	10356	切りいかあめ煮	318	22.7	4.7	46.1	46.1	0	0	0
	10357	いかあられ	293	20	1.8	49.1	49.1	0	0	0
	10358	塩辛	117	15.2	3.4	6.5	6.5	0	0	0
	10359	味付け缶詰	133	21.4	1.8	7.7	7.7	0	0	0
(たこ類)										
いいだこ										
	10360	生	70	14.6	0.8	0.1	0.1	0	0	0
まだこ										
	10361	生	76	16.4	0.7	0.1	0.1	0	0	0
	10362	ゆで	99	21.7	0.7	0.1	0.1	0	0	0
<その他>										
あみ										
	10363	つくだ煮	233	19.1	1.8	35.1	35.1	-	-	-
	10364	塩辛	65	12.9	1.1	0.8	0.8	-	-	-
うに										
	10365	生うに	120	16	4.8	3.3	3.3	0	0	0
	10366	粒うに	183	17.2	5.8	15.6	15.6	0	0	0
	10367	練りうに	170	13.5	2.9	22.4	22.4	0	0	0
おきあみ										
	10368	生	94	15	3.2	0.2	0.2	-	-	-
	10369	ゆで	86	13.8	3	Tr	Tr	-	-	-
くらげ										
	10370	塩蔵、塩抜き	22	5.2	0.1	Tr	Tr	0	0	0
しゃこ										
	10371	ゆで	98	19.2	1.7	0.2	0.2	0	0	0
なまこまなまこ										
	10372	生	23	4.6	0.3	0.5	0.5	0	0	0
	10373	このわた	64	11.4	1.8	0.5	0.5	0	0	0
ほや										
	10374	生	30	5	0.8	0.8	0.8	0	0	0
	10375	塩辛	72	11.6	1.1	3.8	3.8	0	0	0
<水産練り製品>										

食品標準成分表

10376	かに風味かまぼこ	90	12.1	0.5	9.2	9.2	0	0	0
10377	昆布巻きかまぼこ	84	8.9	0.5	11	11	-	-	-
10378	す巻きかまぼこ	90	12	0.8	8.7	8.7	0	0	0
10379	蒸しかまぼこ	95	12	0.9	9.7	9.7	0	0	0
10380	焼き抜きかまぼこ	103	16.2	1	7.4	7.4	0	0	0
10381	焼き竹輪	121	12.2	2	13.5	13.5	0	0	0
10382	だて巻	196	14.6	7.5	17.6	17.6	0	0	0
10383	つみれ	113	12	4.3	6.5	6.5	0	0	0
10384	なると	80	7.6	0.4	11.6	11.6	0	0	0
10385	はんぺん	94	9.9	1	11.4	11.4	0	0	0
10386	さつま揚げ	139	12.5	3.7	13.9	13.9	0	0	0
10387	魚肉ハム	158	13.4	6.7	11.1	11.1	0	0	0
10388	魚肉ソーセージ	161	11.5	7.2	12.6	12.6	0	0	0

食品標準成分表

肉類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
肉類			kcal				g			
<畜肉類>										
いのしし	11001	肉、脂身つき、生	268	18.8	19.8	0.5	0.5	0	0	0
いのぶた	11002	肉、脂身つき、生	304	18.1	24.1	0.3	0.3	0	0	0
うさぎ	11003	肉、赤肉、生	146	20.5	6.3	Tr	Tr	0	0	0
うし										
[和牛肉]										
かた	11004	脂身つき、生	286	17.7	22.3	0.3	0.3	0	0	0
	11005	皮下脂肪なし、生	265	18.3	19.8	0.3	0.3	0	0	0
	11006	赤肉、生	201	20.2	12.2	0.3	0.3	0	0	0
	11007	脂身、生	751	4	78	0	0	0	0	0
かたロース	11008	脂身つき、生	411	13.8	37.4	0.2	0.2	0	0	0
	11009	皮下脂肪なし、生	403	14	36.5	0.2	0.2	0	0	0
	11010	赤肉、生	316	16.5	26.1	0.2	0.2	0	0	0
リブロース	11011	脂身つき、生	468	12.7	44	0.2	0.2	0	0	0
	11012	皮下脂肪なし、生	452	13.2	42	0.2	0.2	0	0	0

食品標準成分表

サーロイン	11013	赤肉、生	331	16.8	27.5	0.3	0.3	0	0	0
	11014	脂身、生	818	2.1	86	0	0	0	0	0
	11015	脂身つき、生	498	11.7	47.5	0.3	0.3	0	0	0
	11016	皮下脂肪なし、生	456	12.9	42.5	0.3	0.3	0	0	0
ばら	11017	赤肉、生	317	17.1	25.8	0.4	0.4	0	0	0
	11018	脂身つき、生	517	11	50	0.1	0.1	0	0	0
もも	11019	脂身つき、生	246	18.9	17.5	0.5	0.5	0	0	0
	11020	皮下脂肪なし、生	220	19.8	14.2	0.6	0.6	0	0	0
	11021	赤肉、生	191	20.7	10.7	0.6	0.6	0	0	0
	11022	脂身、生	711	4.3	73.6	0	0	0	0	0
そともも	11023	脂身つき、生	265	17.8	20	0.5	0.5	0	0	0
	11024	皮下脂肪なし、生	237	18.7	16.6	0.5	0.5	0	0	0
	11025	赤肉、生	172	20.7	8.7	0.6	0.6	0	0	0
ランプ	11026	脂身つき、生	347	15.1	29.9	0.4	0.4	0	0	0
	11027	皮下脂肪なし、生	318	16	26.4	0.4	0.4	0	0	0
	11028	赤肉、生	211	19.2	13.6	0.5	0.5	0	0	0
ヒレ	11029	赤肉、生	223	19.1	15	0.3	0.3	0	0	0
[乳用肥育牛肉]										
かた	11030	脂身つき、生	257	16.8	19.6	0.4	0.4	0	0	0
	11031	皮下脂肪なし、生	217	17.9	14.9	0.4	0.4	0	0	0
	11032	赤肉、生	143	19.9	6.1	0.5	0.5	0	0	0
	11033	脂身、生	709	4.5	73.3	0	0	0	0	0
かたロース	11034	脂身つき、生	318	16.2	26.4	0.2	0.2	0	0	0
	11035	皮下脂肪なし、生	308	16.5	25.2	0.2	0.2	0	0	0
	11036	赤肉、生	212	19.1	13.9	0.2	0.2	0	0	0
リブロース	11037	脂身つき、生	409	14.1	37.1	0.2	0.2	0	0	0
	11038	脂身つき、焼き	511	20.4	45	0.3	0.3	0	0	0

食品標準成分表

サーロイン	11039	脂身つき、ゆで	478	17.2	43	0.3	0.3	0	0	0
	11040	皮下脂肪なし、生	378	15	33.4	0.2	0.2	0	0	0
	11041	赤肉、生	248	18.8	17.8	0.3	0.3	0	0	0
	11042	脂身、生	773	3.7	80.5	0	0	0	0	0
	11043	脂身つき、生	334	16.5	27.9	0.4	0.4	0	0	0
ばら	11044	皮下脂肪なし、生	270	18.4	20.2	0.5	0.5	0	0	0
	11045	赤肉、生	177	21.1	9.1	0.6	0.6	0	0	0
	11046	脂身つき、生	454	12.5	42.6	0.2	0.2	0	0	0
もも	11047	脂身つき、生	209	19.5	13.3	0.4	0.4	0	0	0
	11048	皮下脂肪なし、生	181	20.5	9.9	0.4	0.4	0	0	0
	11049	皮下脂肪なし、焼き	245	28	13.2	0.6	0.6	0	0	0
	11050	皮下脂肪なし、ゆで	252	28.4	13.8	0.6	0.6	0	0	0
	11051	赤肉、生	140	21.9	4.9	0.4	0.4	0	0	0
	11052	脂身、生	626	5.1	64.1	0.2	0.2	0	0	0
	11053	脂身つき、生	233	18.2	16.3	0.6	0.6	0	0	0
	11054	皮下脂肪なし、生	190	19.6	11.1	0.6	0.6	0	0	0
ランプ	11055	赤肉、生	140	21.3	5	0.7	0.7	0	0	0
	11056	脂身つき、生	248	18.6	17.8	0.6	0.6	0	0	0
	11057	皮下脂肪なし、生	216	19.7	13.9	0.6	0.6	0	0	0
ヒレ	11058	赤肉、生	153	22	6.1	0.7	0.7	0	0	0
	11059	赤肉、生	185	21.3	9.8	0.6	0.6	0	0	0
[輸入牛肉]										
かた	11060	脂身つき、生	180	19	10.6	0.1	0.1	0	0	0
	11061	皮下脂肪なし、生	157	19.6	7.8	0.1	0.1	0	0	0
	11062	赤肉、生	130	20.4	4.6	0.1	0.1	0	0	0
	11063	脂身、生	599	7.1	60.5	0	0	0	0	0
	11064	脂身つき、生	240	17.9	17.4	0.1	0.1	0	0	0
かたロース	11065	皮下脂肪なし、生	237	18	17.1	0.1	0.1	0	0	0

食品標準成分表

リブローズ	11066	赤肉、生	173	19.7	9.5	0.1	0.1	0	0	0
	11067	脂身つき、生	263	18.5	19.5	0.3	0.3	0	0	0
	11068	皮下脂肪なし、生	252	18.9	18.1	0.4	0.4	0	0	0
サーロイン	11069	赤肉、生	174	21.1	8.9	0.4	0.4	0	0	0
	11070	脂身、生	706	5.6	72.5	0.1	0.1	0	0	0
	11071	脂身つき、生	298	17.4	23.7	0.4	0.4	0	0	0
ばら	11072	皮下脂肪なし、生	238	19.1	16.5	0.4	0.4	0	0	0
	11073	赤肉、生	136	22	4.4	0.5	0.5	0	0	0
	11074	脂身つき、生	371	14.4	32.9	0.2	0.2	0	0	0
もも	11075	脂身つき、生	182	21.2	9.6	0.5	0.5	0	0	0
	11076	皮下脂肪なし、生	165	21.7	7.6	0.5	0.5	0	0	0
	11077	赤肉、生	140	22.5	4.6	0.5	0.5	0	0	0
そともも	11078	脂身、生	650	6.5	66.1	0.2	0.2	0	0	0
	11079	脂身つき、生	215	18.7	14.3	0.3	0.3	0	0	0
	11080	皮下脂肪なし、生	195	19.3	11.9	0.3	0.3	0	0	0
ランプ	11081	赤肉、生	127	21.2	3.9	0.3	0.3	0	0	0
	11082	脂身つき、生	234	18.4	16.4	0.4	0.4	0	0	0
	11083	皮下脂肪なし、生	190	19.7	11.1	0.5	0.5	0	0	0
ヒレ	11084	赤肉、生	121	21.6	3	0.5	0.5	0	0	0
	11085	赤肉、生	133	20.5	4.8	0.3	0.3	0	0	0
	[子牛肉]									
リブローズ	11086	皮下脂肪なし、生	101	21.7	0.9	0.3	0.3	0	0	0
	11087	皮下脂肪なし、生	122	20.9	3.6	0	0	0	0	0
	11088	皮下脂肪なし、生	116	21.2	2.7	0.2	0.2	0	0	0
[ひき肉]										
	11089	生	224	19	15.1	0.5	0.5	0	0	0

食品標準成分表

[副生物]										
舌	11090	生	269	15.2	21.7	0.1	0.1	0	0	0
心臓	11091	生	142	16.5	7.6	0.1	0.1	0	0	0
肝臓	11092	生	132	19.6	3.7	3.7	3.7	0	0	0
じん臓	11093	生	131	16.7	6.4	0.2	0.2	0	0	0
第一胃	11094	ゆで	182	24.5	8.4	0	0	0	0	0
第二胃	11095	ゆで	200	12.4	15.7	0	0	0	0	0
第三胃	11096	生	62	11.7	1.3	0	0	0	0	0
第四胃	11097	ゆで	329	11.1	30	0	0	0	0	0
小腸	11098	生	287	9.9	26.1	0	0	0	0	0
大腸	11099	生	162	9.3	13	0	0	0	0	0
直腸	11100	生	115	11.6	7	0	0	0	0	0
腱	11101	ゆで	155	28.3	4.9	0	0	0	0	0
子宮	11102	ゆで	106	18.4	3	0	0	0	0	0
尾	11103	生	492	11.6	47.1	Tr	Tr	0	0	0
[加工品]										
	11104	ローストビーフ	196	21.7	11.7	0.9	0.9	0	0	0
	11105	コンビーフ缶詰	203	19.8	13	1.7	1.7	0	0	0
	11106	味付け缶詰	156	19.2	4.4	9.9	9.9	0	0	0
	11107	ビーフジャーキー	315	54.8	7.8	6.4	6.4	0	0	0
	11108	スモークタン	283	18.1	23	0.9	0.9	0	0	0
うま										

食品標準成分表

くじら	11109	肉、赤肉、生	110	20.1	2.5	0.3	0.3	0	0	0
	11110	肉、赤肉、生	106	24.1	0.4	0.2	0.2	0	0	0
	11111	うねす、生	376	18.8	31.4	0.2	0.2	0	0	0
	11112	本皮、生	689	9.7	68.8	0.2	0.2	0	0	0
しか	11113	さらしくじら	31	5.3	0.9	0	0	0	0	0
	11114	肉、赤肉、生	110	22.3	1.5	0.5	0.5	0	0	0
ふた [大型種肉]										
かた	11115	脂身つき、生	216	18.5	14.6	0.2	0.2	0	0	0
	11116	皮下脂肪なし、生	171	19.7	9.3	0.2	0.2	0	0	0
	11117	赤肉、生	125	20.9	3.8	0.2	0.2	0	0	0
	11118	脂身、生	704	5.3	72.4	0	0	0	0	0
かたロース	11119	脂身つき、生	253	17.1	19.2	0.1	0.1	0	0	0
	11120	皮下脂肪なし、生	226	17.8	16	0.1	0.1	0	0	0
	11121	赤肉、生	157	19.7	7.8	0.1	0.1	0	0	0
	11122	脂身、生	688	5.4	70.7	0	0	0	0	0
ロース	11123	脂身つき、生	263	19.3	19.2	0.2	0.2	0	0	0
	11124	脂身つき、焼き	328	26.7	22.7	0.3	0.3	0	0	0
	11125	脂身つき、ゆで	329	23.9	24.1	0.3	0.3	0	0	0
	11126	皮下脂肪なし、生	202	21.1	11.9	0.3	0.3	0	0	0
	11127	赤肉、生	150	22.7	5.6	0.3	0.3	0	0	0
	11128	脂身、生	740	5.1	76.3	0	0	0	0	0
ばら										
もも	11129	脂身つき、生	386	14.2	34.6	0.1	0.1	0	0	0
	11130	脂身つき、生	183	20.5	10.2	0.2	0.2	0	0	0
	11131	皮下脂肪なし、生	148	21.5	6	0.2	0.2	0	0	0
	11132	皮下脂肪なし、焼き	200	30.2	7.6	0.3	0.3	0	0	0
	11133	皮下脂肪なし、ゆで	199	28.9	8.1	0.3	0.3	0	0	0
	11134	赤肉、生	128	22.1	3.6	0.2	0.2	0	0	0
	11135	脂身、生	664	6.5	67.6	0	0	0	0	0

食品標準成分表

そともも										
	11136	脂身つき、生	235	18.8	16.5	0.2	0.2	0	0	0
	11137	皮下脂肪なし、生	187	20.2	10.7	0.2	0.2	0	0	0
	11138	赤肉、生	143	21.4	5.5	0.2	0.2	0	0	0
	11139	脂身、生	669	6.6	68.1	0	0	0	0	0
ヒレ										
	11140	赤肉、生	115	22.8	1.9	0.2	0.2	0	0	0
[中型種肉]										
かた										
	11141	脂身つき、生	239	18.3	17.2	0	0	0	0	0
	11142	皮下脂肪なし、生	185	19.7	10.8	0	0	0	0	0
	11143	赤肉、生	123	21.4	3.5	0	0	0	0	0
	11144	脂身、生	733	4.9	75.7	0	0	0	0	0
かたロース										
	11145	脂身つき、生	256	17.7	19.3	0	0	0	0	0
	11146	皮下脂肪なし、生	226	18.5	15.7	0	0	0	0	0
	11147	赤肉、生	151	20.6	6.8	0	0	0	0	0
	11148	脂身、生	699	5.4	71.9	0	0	0	0	0
ロース										
	11149	脂身つき、生	291	18.3	22.6	0.2	0.2	0	0	0
	11150	皮下脂肪なし、生	216	20.6	13.6	0.2	0.2	0	0	0
	11151	赤肉、生	141	22.9	4.6	0.2	0.2	0	0	0
	11152	脂身、生	754	4.1	78.3	0	0	0	0	0
ばら										
	11153	脂身つき、生	434	13.4	40.1	0	0	0	0	0
もも										
	11154	脂身つき、生	225	19.5	15.1	0.2	0.2	0	0	0
	11155	皮下脂肪なし、生	164	21.3	7.8	0.2	0.2	0	0	0
	11156	赤肉、生	143	21.9	5.3	0.2	0.2	0	0	0
	11157	脂身、生	716	5.2	73.8	0	0	0	0	0
そともも										
	11158	脂身つき、生	268	18	20.3	0.2	0.2	0	0	0
	11159	皮下脂肪なし、生	169	21	8.5	0.2	0.2	0	0	0
	11160	赤肉、生	138	21.9	4.8	0.2	0.2	0	0	0
	11161	脂身、生	703	4.9	72.5	0	0	0	0	0
ヒレ										

食品標準成分表

[ひき肉]	11162	赤肉、生	112	22.7	1.7	0.1	0.1	0	0	0	
	11163	生	221	18.6	15.1	0	0	0	0	0	
[副生物] 舌	11164	生	221	15.9	16.3	0.1	0.1	0	0	0	
	11165	生	135	16.2	7	0.1	0.1	0	0	0	
心臓	11166	生	128	20.4	3.4	2.5	2.5	0	0	0	
肝臓	11167	生	114	14.1	5.8	Tr	Tr	0	0	0	
じん臓	11168	ゆで	121	17.4	5.1	0	0	0	0	0	
胃	11169	ゆで	171	14	11.9	0	0	0	0	0	
小腸	11170	ゆで	179	11.7	13.8	0	0	0	0	0	
大腸	11171	生	70	14.6	0.9	0	0	0	0	0	
子宮	11172	ゆで	230	20.1	16.8	Tr	Tr	0	0	0	
豚足	11173	ゆで	231	17.8	17.9	0	0	0	0	0	
軟骨	11174	骨付	219	16.7	16.6	0.8	0.8	0	0	0	
[ハム類]	11175	ボンレス	118	18.7	4	1.8	1.8	0	0	0	
	11176	ロース	196	16.5	13.9	1.3	1.3	0	0	0	
	11177	ショルダー	231	16.1	18.2	0.6	0.6	0	0	0	
	11178	プレス	118	15.4	4.5	3.9	3.9	0	0	0	
	11179	混合プレス	107	14.4	4.1	3	3	0	0	0	
	11180	チョップド	135	11.7	4.2	12.7	12.7	0	0	0	
	生ハム	11181	促成	247	24	16.6	0.5	0.5	0	0	0
	11182	長期熟成	268	25.7	18.4	0	0	0	0	0	
[ベーコン類]											

食品標準成分表

	11183	ベーコン	405	12.9	39.1	0.3	0.3	0	0	0
	11184	ロース	211	16.8	14.6	3.2	3.2	0	0	0
	11185	ショルダー	186	17.2	11.9	2.5	2.5	0	0	0
[ソーセージ類]										
	11186	ウインナー	321	13.2	28.5	3	3	0	0	0
	11187	セミドライ	339	15.4	29.7	2.6	2.6	0	0	0
	11188	ドライ	497	25.4	43	2.1	2.1	0	0	0
	11189	フランクフルト	298	12.7	24.7	6.2	6.2	0	0	0
	11190	ポロニア	251	12.5	21	2.9	2.9	0	0	0
	11191	リオナ	192	14.9	13.1	3.7	3.7	0	0	0
	11192	レバー	368	14.7	33.5	1.9	1.9	0	0	0
	11193	混合	270	11.8	22.7	4.7	4.7	0	0	0
	11194	生ソーセージ	279	14	24.4	0.8	0.8	0	0	0
[その他]										
	11195	焼き豚	172	19.4	8.2	5.1	5.1	0	0	0
	11196	レバーペースト	378	12.9	34.7	3.6	3.6	0	0	0
	11197	スモークレバー	198	29.6	7.7	2.6	2.6	0	0	0
	11198	ゼラチン	344	87.6	0.3	0	0	0	0	0
めんよう										
[マトン]										
ロース										
	11199	脂身つき、生	236	17.9	17	0.1	0.1	0	0	0
もも										
	11200	脂身つき、生	224	18.8	15.3	0.1	0.1	0	0	0
[ラム]										
かた										
	11201	脂身つき、生	233	17.1	17.1	0.1	0.1	0	0	0
ロース										
	11202	脂身つき、生	227	18	16	0.1	0.1	0	0	0
もも										
	11203	脂身つき、生	217	19	14.4	0.2	0.2	0	0	0
やぎ										
	11204	肉、赤肉、生	107	21.9	1.5	0.2	0.2	0	0	0
<鳥肉類>										
あいがも										
	11205	肉、皮つき、生	333	14.2	29	0.1	0.1	0	0	0

食品標準成分表

あひる	11206	肉、皮つき、生	450	12.2	42.3	0.1	0.1	0	0	0
うずら	11207	肉、皮つき、生	208	20.5	12.9	0.1	0.1	0	0	0
かも	11208	肉、皮なし、生	128	23.6	3	0.1	0.1	0	0	0
きじ	11209	肉、皮なし、生	108	23	1.1	0.1	0.1	0	0	0
しちめんちょう	11210	肉、皮なし、生	106	23.5	0.7	0.1	0.1	0	0	0
すずめ	11211	肉、骨・皮つき、生	132	18.1	5.9	0.1	0.1	0	0	0
にわとり [成鶏肉]										
手羽	11212	皮つき、生	195	23	10.4	0	0	0	0	0
むね	11213	皮つき、生	244	19.5	17.2	0	0	0	0	0
	11214	皮なし、生	121	24.4	1.9	0	0	0	0	0
もも	11215	皮つき、生	253	17.3	19.1	0	0	0	0	0
	11216	皮なし、生	138	22	4.8	0	0	0	0	0
ささ身	11217	生	114	24.6	1.1	0	0	0	0	0
[若鶏肉]										
手羽	11218	皮つき、生	211	17.5	14.6	0	0	0	0	0
むね	11219	皮つき、生	191	19.5	11.6	0	0	0	0	0
	11220	皮なし、生	108	22.3	1.5	0	0	0	0	0
もも	11221	皮つき、生	200	16.2	14	0	0	0	0	0
	11222	皮つき、焼き	229	24.9	13.2	0	0	0	0	0
	11223	皮つき、ゆで	223	21	14.3	0	0	0	0	0
	11224	皮なし、生	116	18.8	3.9	0	0	0	0	0
	11225	皮なし、焼き	149	25.4	4.4	0	0	0	0	0

食品標準成分表

ささ身	11226	皮なし、ゆで	144	25	4.1	0	0	0	0	0
	11227	生	105	23	0.8	0	0	0	0	0
	11228	焼き	127	27.3	1.3	0	0	0	0	0
	11229	ゆで	125	27.3	1	0	0	0	0	0
[ひき肉]										
[副生物]	11230	生	166	20.9	8.3	0	0	0	0	0
心臓										
肝臓	11231	生	207	14.5	15.5	Tr	Tr	0	0	0
筋胃	11232	生	111	18.9	3.1	0.6	0.6	0	0	0
皮	11233	生	94	18.3	1.8	Tr	Tr	0	0	0
軟骨	11234	むね、生	497	9.5	48.6	0	0	0	0	0
	11235	もも、生	513	6.6	51.6	0	0	0	0	0
[その他]	11236	生	54	12.5	0.4	0.4	0.4	0	0	0
はと	11237	焼き鳥缶詰	177	18.4	7.8	8.2	8.2	0	0	0
フォアグラ	11238	肉、皮なし、生	141	21.8	5.1	0.3	0.3	0	0	0
ほろほろちょう	11239	ゆで	510	8.3	49.9	1.5	1.5	0	0	0
<その他>	11240	肉、皮なし、生	105	22.5	1	0.2	0.2	0	0	0
いなご										
	11241	つくだ煮	247	26.3	1.4	32.3	32.3	0	0	0
かえる										
	11242	肉、生	99	22.3	0.4	0.3	0.3	0	0	0
すっぽん										
	11243	肉、生	197	16.4	13.4	0.5	0.5	0	0	0
はち										
	11244	はちの子缶詰	250	16.2	7.2	30.2	30.2	0	0	0

食品標準成分表

卵類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
卵類			kcal				g			
うこっけい卵										
	12001	全卵、生	176	12	13	0.4	0.4	0	0	0
うずら卵										
	12002	全卵、生	179	12.6	13.1	0.3	0.3	0	0	0
	12003	水煮缶詰	182	11	14.1	0.6	0.6	0	0	0
(鶏卵類)										
全卵										
	12004	生	151	12.3	10.3	0.3	0.3	0	0	0
	12005	ゆで	151	12.9	10	0.3	0.3	0	0	0
卵黄										
	12006	ポーチドエッグ	164	12.3	11.7	0.2	0.2	0	0	0
	12007	水煮缶詰	146	10.8	10.6	Tr	Tr	0	0	0
	12008	加糖全卵	217	9.8	10.6	20.7	20.7	0	0	0
	12009	乾燥全卵	608	49.1	42	0.2	0.2	0	0	0
卵黄										
	12010	生	387	16.5	33.5	0.1	0.1	0	0	0
	12011	ゆで	386	16.7	33.3	0.2	0.2	0	0	0
	12012	加糖卵黄	346	12.1	23.9	20.7	20.7	0	0	0
	12013	乾燥卵黄	724	30.3	62.9	0.2	0.2	0	0	0
卵白										
	12014	生	47	10.5	Tr	0.4	0.4	0	0	0

食品標準成分表

たまご焼	12015	ゆで	50	11.3	Tr	0.4	0.4	0	0	0
	12016	乾燥卵白	378	86.5	0.4	0.2	0.2	0	0	0
	12017	たまご豆腐	79	6.4	5	2	2	0	0	0
	12018	厚焼きたまご	151	10.8	9.1	6.4	6.4	0	0	0
	12019	だし巻きたまご	128	11.2	9	0.5	0.5	0	0	0
	12020	ピータン	214	13.7	16.5	0	0	0	0	0

食品標準成分表

乳類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
乳類										
<牛乳及び乳製品>										
(液状乳類)										
生乳										
	13001	ジャージー種	80	3.6	5.1	4.7	4.7	0	0	0
	13002	ホルスタイン種	66	3.2	3.7	4.7	4.7	0	0	0
	13003	普通牛乳	67	3.3	3.8	4.8	4.8	0	0	0
加工乳										
	13004	濃厚	73	3.5	4.2	5.2	5.2	0	0	0
	13005	低脂肪	46	3.8	1	5.5	5.5	0	0	0
	13006	脱脂乳	33	3.4	0.1	4.7	4.7	0	0	0
乳飲料										
	13007	コーヒー	56	2.2	2	7.2	7.2	0	0	0
	13008	フルーツ	46	1.2	0.2	9.9	9.9	0	0	0
(粉乳類)										
	13009	全粉乳	500	25.5	26.2	39.3	39.3	0	0	0
	13010	脱脂粉乳	359	34	1	53.3	53.3	0	0	0
	13011	調製粉乳	514	12.4	26.8	55.9	55.9	0	0	0
(練乳類)										
	13012	無糖練乳	144	6.8	7.9	11.2	11.2	0	0	0
	13013	加糖練乳	331	7.8	8.3	56.3	56.3	0	0	0

食品標準成分表

(クリーム類)										
クリーム										
13014	乳脂肪	433	2	45	3.1	3.1	0	0	0	
13015	乳脂肪・植物性脂肪	409	4.4	42.1	3	3	0	0	0	
13016	植物性脂肪	392	6.8	39.2	2.9	2.9	0	0	0	
ホイップクリーム										
13017	乳脂肪	422	1.7	38.3	17.6	17.6	0	0	0	
13018	乳脂肪・植物性脂肪	412	3.8	36.2	17.7	17.7	0	0	0	
13019	植物性脂肪	402	5.9	34.1	17.8	17.8	0	0	0	
コーヒーホワイトナー										
13020	液状、乳脂肪	211	5.2	18.3	5.5	5.5	0	0	0	
13021	液状、乳脂肪・植物性脂肪	228	4.8	21.6	3.7	3.7	0	0	0	
13022	液状、植物性脂肪	248	4.3	24.8	1.8	1.8	0	0	0	
13023	粉末状、乳脂肪	518	7.7	27.6	60.1	60.1	0	0	0	
13024	粉末状、植物性脂肪	568	2.8	38.3	53.1	53.1	0	0	0	
(発酵乳・乳酸菌飲料)										
ヨーグルト										
13025	全脂無糖	62	3.6	3	4.9	4.9	0	0	0	
13026	脱脂加糖	67	4.3	0.2	11.9	11.9	0	0	0	
13027	ドリンクタイプ	65	2.9	0.5	12.2	12.2	0	0	0	
乳酸菌飲料										
13028	乳製品	71	1.1	0.1	16.4	16.4	0	0	0	
13029	殺菌乳製品	217	1.5	0.1	52.6	52.6	0	0	0	
13030	非乳製品	58	0.4	0	14	14	0	0	0	
(チーズ類)										
ナチュラルチーズ										
13031	エダム	356	28.9	25	1.4	1.4	0	0	0	
13032	エメンタール	429	27.3	33.6	1.6	1.6	0	0	0	
13033	カテージ	105	13.3	4.5	1.9	1.9	0	0	0	
13034	カマンベール	310	19.1	24.7	0.9	0.9	0	0	0	
13035	クリーム	346	8.2	33	2.3	2.3	0	0	0	
13036	ゴータ	380	25.8	29	1.4	1.4	0	0	0	
13037	チェダー	423	25.7	33.8	1.4	1.4	0	0	0	
13038	パルメザン	475	44	30.8	1.9	1.9	0	0	0	
13039	ブルー	349	18.8	29	1	1	0	0	0	

食品標準成分表

	13040	プロセスチーズ	339	22.7	26	1.3	1.3	0	0	0
	13041	チーズスプレッド	305	15.9	25.7	0.6	0.6	0	0	0
(アイスクリーム類)										
アイスクリーム										
	13042	高脂肪	212	3.5	12	22.4	22.4	0	0	0
	13043	普通脂肪	180	3.9	8	23.2	23.2	0	0	0
	13044	アイスマルク	167	3.4	6.4	23.9	23.9	0	0	0
ラクトアイス										
	13045	普通脂肪	224	3.1	13.6	22.2	22.2	0	0	0
	13046	低脂肪	108	1.8	2	20.6	20.6	0	0	0
	13047	ソフトクリーム	146	3.8	5.6	20.1	20.1	0	0	0
(その他)										
	13048	カゼイン	378	86.2	1.5	0	0	0	0	0
	13049	シャーベット	127	0.9	1	28.7	28.7	0	0	0
	13050	チーズホエイパウダー	362	12.5	1.2	77	77	0	0	0
<その他>										
	13051	人乳	65	1.1	3.5	7.2	7.2	0	0	0
	13052	やぎ乳	63	3.1	3.6	4.5	4.5	0	0	0

食品標準成分表

油脂類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
		kcal								
油脂類 (植物油脂類)										
	14001	オリーブ油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14002	ごま油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14003	米ぬか油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14004	サフラワー油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14005	大豆油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14006	調合油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14007	とうもろこし油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14008	なたね油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14009	パーム油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14010	パーム核油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14011	ひまわり油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14012	綿実油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14013	やし油	921	0	100	0	0	0	0	0
	14014	落花生油	921	0	100	0	0	0	0	0
(動物脂類)										
	14015	牛脂	940	0.2	99.8	0	0	0	0	0
	14016	ラード	941	0	100	0	0	0	0	0
(バター類)										
	14017	有塩バター	745	0.6	81	0.2	0.2	0	0	0
	14018	無塩バター	763	0.5	83	0.2	0.2	0	0	0

食品標準成分表

(マーガリン類)	14019	発酵バター	752	0.6	80	4.4	4.4	0	0	0
	14020	ソフトタイプマーガリン	758	0.4	81.6	1.2	1.2	0	0	0
(その他)	14021	ファットスプレッド	631	0.4	68	0.7	0.7	0	0	0
	14022	ショートニング	921	0	100	0	0	0	0	0

食品標準成分表

菓子類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
菓子類										
<和生菓子・和半生菓子類>										
甘納豆										
	15001	あずき	296	5.6	0.6	67.1	62.4	0.4	4.3	4.7
	15002	いんげんまめ	302	5.5	1.1	67.6	62	1	4.6	5.6
	15003	えんどう	310	5.2	1	70.1	65.2	0.6	4.3	4.9
	15004	あん入り生八つ橋	279	4.3	0.5	64.3	61	0.2	3.1	3.3
	15005	今川焼	222	4.4	1.1	48.6	46.8	0.3	1.5	1.8
	15006	ういろう	183	1.1	0.2	44.1	44	0	0.1	0.1
	15007	うぐいすもち	241	3.6	0.4	55.7	53.7	0.1	1.9	2
	15008	かしわもち	206	4	0.4	46.7	45	0.1	1.6	1.7
	15009	カステラ	319	6.2	4.6	63.2	62.6	0.4	0.2	0.6
	15010	かのこ	264	4.8	0.4	60.4	56.6	0.3	3.5	3.8
	15011	かるかん	230	2.1	0.3	54.7	54.3	0.1	0.3	0.4
	15012	きび団子	304	1.7	0.3	73.5	73.2	0	0.3	0.3
	15013	ぎゅうひ	257	1.3	0.2	62.5	62.4	Tr	0.1	0.1
	15014	きりざんしょ	248	2.1	0.3	59.3	59.1	Tr	0.2	0.2
	15015	きんぎょく糖	288	Tr	Tr	72	71.2	-	-	0.8
	15016	きんつば	264	5.3	0.7	59.2	52.7	0.5	6	6.5
	15017	草もち	229	4.2	0.4	52.1	50.1	0.1	1.9	2
くし団子										
	15018	あん	201	3.8	0.4	45.5	44.3	0.1	1.1	1.2

食品標準成分表

	15019	しょうゆ	197	3.1	0.4	45.2	44.9	Tr	0.3	0.3
桜もち	15020	げっぺい	357	5.1	8.7	64.6	62.1	0.5	2	2.5
	15021	関東風	238	4.5	0.4	54.2	51.6	0.3	2.3	2.6
	15022	関西風	200	3.4	0.2	46.1	44.4	0.1	1.6	1.7
	15023	大福もち	235	4.8	0.5	52.8	50.3	0.1	2.4	2.5
	15024	タルト	293	5.8	2.9	60.9	59.4	0.2	1.3	1.5
	15025	ちまき	153	1.3	0.2	36.4	36.3	Tr	0.1	0.1
	15026	ちやつう	328	6.2	4.2	66.4	62.6	0.3	3.5	3.8
	15027	どら焼	284	6.2	2.6	58.9	55.4	0.4	3.1	3.5
	15028	ねりきり	264	5.3	0.3	60.1	56.5	0.2	3.4	3.6
	まんじゅう	15029	カステラまんじゅう	294	6.4	1.6	63.6	60.5	0.4	2.7
15030		くずまんじゅう	220	3.1	0.2	51.4	49.2	0.1	2.1	2.2
15031		くりまんじゅう	309	6	1.3	68.3	65.3	0.3	2.7	3
15032		とうまんじゅう	296	6.2	2	63.4	60.9	0.3	2.2	2.5
15033		蒸しまんじゅう	261	4.8	0.5	59.2	56.3	0.3	2.6	2.9
中華まんじゅう	15034	あんまん	281	5.9	5.8	51.2	48.5	0.6	2.1	2.7
	15035	肉まん	251	9.2	4.4	43.6	39.8	0.9	2.9	3.8
	15036	もなか	285	4.8	0.4	65.6	62.5	0.1	3	3.1
	15037	ゆべし	327	2.4	3.5	71.4	70.9	Tr	0.5	0.5
ようかん	15038	練りようかん	296	3.6	0.2	70	66.9	-	-	3.1
	15039	水ようかん	171	2.6	0.1	40	37.8	-	-	2.2
	15040	蒸しようかん	242	4.3	0.3	55.5	52.7	0.2	2.6	2.8
<和干菓子類>										
	15041	あめ玉	390	0	0	97.5	97.5	0	0	0
	15042	芋かりんとう	476	1.4	20.6	71.3	68.6	0.6	2.1	2.7
	15043	おこし	383	3.8	0.8	90.1	89.7	0	0.4	0.4
	15044	おのろけ豆	448	11.7	13.5	69.8	67.5	0.1	2.2	2.3
かりんとう	15045	黒	441	7.4	11.8	76.2	74.5	0.7	1	1.7
	15046	白	446	9.5	11.5	76.1	73.9	0.9	1.3	2.2
	15047	ごかぼう	384	10.4	5.9	72.4	68.1	0.5	3.8	4.3
小麦粉せんべい										

食品標準成分表

	15048	いそべせんべい	382	4.1	0.8	89.5	88.2	0.6	0.7	1.3
	15049	かわらせんべい	398	7.5	3.5	84	82.9	0.7	0.4	1.1
	15050	巻きせんべい	392	4.2	1.5	90.4	89.4	0.5	0.5	1
南部せんべい										
	15051	ごま入り	432	10.9	11	72.4	68.1	1.4	2.9	4.3
	15052	落花生入り	429	11.4	9.8	73.8	70.3	1.1	2.4	3.5
	15053	しおがま	355	2.7	0.3	85.4	84.8	Tr	0.6	0.6
	15054	中華風クッキー	534	5	29.6	61.8	60.7	0.5	0.6	1.1
ひなあられ										
	15055	関東風	400	5.1	4.3	85.3	84	0.1	1.2	1.3
	15056	関西風	398	8.3	3.6	83.2	82.5	0.1	0.6	0.7
米菓										
	15057	揚げせんべい	465	5.7	17.5	71.2	70.7	Tr	0.5	0.5
	15058	甘辛せんべい	380	6.7	0.9	86.3	85.7	Tr	0.6	0.6
	15059	あられ	381	7.9	1.4	84.2	82.9	0	1.3	1.3
	15060	塩せんべい	373	7.8	1	83.1	82.3	0	0.8	0.8
ボーロ										
	15061	衛生ボーロ	391	2.5	2.2	90.4	90.4	0	0	0
	15062	そばボーロ	406	7.6	3.5	86	84.5	0.6	0.9	1.5
	15063	松風	382	3.9	0.8	89.8	88.6	0.6	0.6	1.2
	15064	三島豆	426	11.9	7.8	77	71.4	0.6	5	5.6
	15065	八つ橋	395	3.4	0.5	94.1	93.8	Tr	0.3	0.3
らくがん										
	15066	らくがん	389	2.4	0.2	94.3	94.1	0	0.2	0.2
	15067	麦らくがん	397	4.7	1.8	90.4	85	1.8	3.6	5.4
	15068	もろこしらくがん	389	7.3	0.3	89.3	82	0.3	7	7.3
<菓子パン類>										
	15069	あんパン	280	7.9	5.3	50.2	47.5	0.7	2	2.7
	15070	クリームパン	305	10.3	10.9	41.4	40.2	0.6	0.6	1.2
	15071	ジャムパン	297	6.6	5.8	54.5	52.7	0.9	0.9	1.8
	15072	チョココロネ	308	5	11.9	45.1	44	0.4	0.7	1.1
<ケーキ・ペストリー類>										
	15073	シュークリーム	245	8.4	13.6	22.3	22.1	0.1	0.1	0.2
	15074	スポンジケーキ	298	8.1	5.6	53.8	53	0.4	0.4	0.8
	15075	ショートケーキ	344	7.4	14	47.1	46.5	0.3	0.3	0.6
クリーム										

食品標準成分表

ドーナツ	15076	デニッシュペストリー	396	7.2	20.7	45.1	43.5	0.6	1	1.6
	15077	イーストドーナツ	387	7.1	20.4	43.8	42.4	0.6	0.8	1.4
パイ	15078	ケーキドーナツ	375	7	11.8	60.3	59.1	0.6	0.6	1.2
	15079	パイ皮	435	7.7	33.7	25.2	23.5	0.7	1	1.7
	15080	アップルパイ	304	4	17.5	32.7	31.4	0.5	0.8	1.3
	15081	ミートパイ	414	10.1	31.1	23.3	21.3	0.8	1.2	2
	15082	バターケーキ	444	5.6	25.6	47.8	47.1	0.3	0.4	0.7
	15083	ホットケーキ	261	7.5	5.5	45.4	44.3	0.5	0.6	1.1
ワッフル	15084	カスタードクリーム入り	256	8.3	8.8	36	35.3	0.3	0.4	0.7
	15085	ジャム入り	237	3.4	2.9	49.4	48.3	0.6	0.5	1.1
<デザート菓子類>										
ゼリー	15086	カスタードプディング	126	5.5	5	14.7	14.6	-	-	-
	15087	オレンジ	70	2.3	0	15.3	15.2	0.1	Tr	0.1
	15088	コーヒー	45	1.7	0	9.5	9.5	0	0	0
	15089	ミルク	110	4.2	2.9	16.7	16.7	0	0	0
	15090	ワイン	66	1.7	0	13.3	13.3	0	0	0
	15091	ババロア	218	5.6	12.8	20	20	0	0	0
<ビスケット類>										
クラッカー	15092	ウエハース	454	7.6	13.6	75.3	74.1	0.7	0.5	1.2
	15093	オイルスプレークラッカー	492	8.5	22.5	63.9	61.8	1.5	0.6	2.1
	15094	ソーダクラッカー	427	10.4	9.8	74.4	72.3	1.3	0.8	2.1
	15095	サブレ	465	6	16.6	73	71.7	0.6	0.7	1.3
	15096	パフパイ	567	5.6	35.7	55.8	54.1	0.8	0.9	1.7
	ビスケット	15097	ハードビスケット	432	7.6	10	77.8	75.5	1.6	0.7
15098		ソフトビスケット	522	5.7	27.6	62.6	61.2	0.9	0.5	1.4
15099		プレッツェル	480	9.9	18.6	68.2	65.6	1.6	1	2.6
15100		ロシアケーキ	499	5.6	23.7	65.7	63.9	0.5	1.3	1.8
<スナック類>										
	15101	小麦粉あられ	482	7.3	19.7	68.8	66.5	1.1	1.2	2.3

食品標準成分表

15102	コーンスナック	526	5.2	27.1	65.3	64.3	0.2	0.8	1
ポテトチップス									
15103	ポテトチップス	554	4.7	35.2	54.7	50.5	1.1	3.1	4.2
15104	成形ポテトチップス	540	5.8	32	57.3	52.5	1.9	2.9	4.8
<キャンデー類>									
15105	キャラメル	433	4	11.7	77.9	77.9	0	0	0
15106	錠菓	396	0	0	99	99	0	0	0
15107	ゼリーキャンデー	336	0	0	84	83.1	-	-	0.9
15108	ゼリービーンズ	362	0.1	0	90.3	89.4	-	-	0.9
15109	チャイナマーブル	385	0	0	99.5	99.5	0	0	0
15110	ドロップ	392	0	0	98	98	0	0	0
15111	バタースコッチ	423	Tr	6.5	91.1	91.1	0	0	0
15112	ブリットル	521	13.3	26.5	57.3	53.6	0.2	3.5	3.7
15113	マシュマロ	326	2.2	0	79.3	79.3	0	0	0
<チョコレート類>									
15114	カバーリングチョコレート	513	7.1	25.8	63.1	59.9	1	2.2	3.2
15115	ホワイトチョコレート	588	7.2	39.5	50.9	50.3	0.6	0	0.6
15116	ミルクチョコレート	557	7.4	34	55.4	51.5	1	2.9	3.9
<果実菓子類>									
15117	マロングラッセ	317	1.1	0.3	77.4	77.4	-	-	-
類・パインアップル									
<チューインガム類>									
15118	板ガム	388	0	0	96.9	96.9	0	0	0
15119	糖衣ガム	390	0	0	97.6	97.6	0	0	0
15120	風船ガム	387	0	0	96.7	96.7	0	0	0

食品標準成分表

し好飲料類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
し好飲料類			kcal							
<アルコール飲料類>										
(醸造酒類)										
清酒										
	16001	上撰	109	0.4	Tr	4.9	4.9	0	0	0
	16002	純米酒	103	0.4	Tr	3.6	3.6	0	0	0
	16003	本醸造酒	107	0.4	0	4.5	4.5	0	0	0
	16004	吟醸酒	104	0.3	0	3.6	3.6	0	0	0
	16005	純米吟醸酒	103	0.4	0	4.1	4.1	0	0	0
ビール										
	16006	淡色	40	0.3	Tr	3.1	3.1	0	0	0
	16007	黒	46	0.4	Tr	3.6	3.4	0.2	0	0.2
	16008	スタウト	63	0.5	Tr	4.9	4.6	0.3	0	0.3
	16009	発泡酒	45	0.1	0	3.6	3.6	0	0	0
ぶどう酒										
	16010	白	73	0.1	Tr	2	2	-	-	-
	16011	赤	73	0.2	Tr	1.5	1.5	-	-	-
	16012	ロゼ	77	0.1	Tr	4	4	0	0	0
	16013	紹興酒	127	1.7	Tr	5.1	5.1	Tr	0	Tr
(蒸留酒類)										
しょうちゅう										
	16014	甲類	206	0	0	0	0	0	0	0

食品標準成分表

	16015	乙類	146	0	0	0	0	0	0	0
	16016	ウイスキー	237	0	0	0	0	0	0	0
	16017	ブランデー	237	0	0	0	0	0	0	0
	16018	ウオッカ	240	0	0	Tr	Tr	0	0	0
	16019	ジン	284	0	Tr	0.1	0.1	0	0	0
	16020	ラム	240	0	Tr	0.1	0.1	0	0	0
	16021	マオタイ酒	322	0	0	0	0	0	0	0
(混成酒類)										
	16022	梅酒	156	0.1	Tr	20.7	20.7	-	-	-
	16023	合成清酒	109	0.1	0	5.3	5.3	-	-	-
	16024	白酒	238	1.9	Tr	48.1	48.1	-	-	-
みりん										
	16025	本みりん	241	0.3	Tr	43.2	43.2	-	-	-
	16026	本直し	181	0.1	Tr	14.4	14.4	-	-	-
	16027	薬味酒	182	Tr	Tr	26.8	26.8	-	-	-
	16028	キュラソー	322	Tr	Tr	26.4	26.4	-	-	-
	16029	スイートワイン	133	0.1	0	13.4	13.4	-	-	-
	16030	ペパーミント	302	0	0	37.6	37.6	-	-	-
ベルモット										
	16031	甘口タイプ	152	0.1	0	16.4	16.4	-	-	-
	16032	辛口タイプ	117	0.1	0	3.7	3.7	-	-	-
<茶類>										
(緑茶類)										
玉露										
	16033	茶	329	29.1	4.1	43.9	0	5	38.9	43.9
	16034	浸出液	5	1.3	0	Tr	Tr	-	-	-
	16035	抹茶	324	30.6	5.3	38.5	0	6.6	31.9	38.5
せん茶										
	16036	茶	331	24.5	4.7	47.7	1.2	3	43.5	46.5
	16037	浸出液	2	0.2	0	0.2	0.2	-	-	-
かまいいり茶										
	16038	浸出液	0	0.1	0	Tr	Tr	-	-	-
番茶										
	16039	浸出液	0	Tr	0	0.1	0.1	-	-	-
ほうじ茶										
	16040	浸出液	0	Tr	0	0.1	0.1	-	-	-

食品標準成分表

玄米茶										
	16041	浸出液	0	0	0	0	0	0	0	0
(発酵茶類)										
ウーロン茶										
	16042	浸出液	0	Tr	0	0.1	0.1	-	-	-
紅茶										
	16043	茶	311	20.3	2.5	51.7	13.6	4.4	33.7	38.1
	16044	浸出液	1	0.1	0	0.1	0.1	-	-	-
<コーヒー・ココア類>										
コーヒー										
	16045	浸出液	4	0.2	Tr	0.7	0.7	-	-	-
	16046	インスタントコーヒー	288	14.7	0.3	56.5	56.5	-	-	-
	16047	コーヒー飲料	38	0.7	0.3	8.2	8.2	-	-	-
ココア										
	16048	ピュアココア	271	18.5	21.6	42.4	18.5	5.6	18.3	23.9
	16049	ミルクココア	412	7.4	6.8	80.4	74.9	1.3	4.2	5.5
<その他>										
	16050	甘酒	81	1.7	0.1	18.3	17.9	0.1	0.3	0.4
	16051	昆布茶	98	5.7	0.4	42.3	39.6	-	-	2.7
(炭酸飲料類)										
	16052	果実色飲料	51	Tr	Tr	12.8	12.8	-	-	-
	16053	コーラ	46	0.1	Tr	11.4	11.4	-	-	-
	16054	サイダー	41	Tr	Tr	10.2	10.2	-	-	-
麦茶										
	16055	浸出液	1	Tr	0	0.3	0.3	-	-	-

食品標準成分表

調味料及び香辛料類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
		kcal					g			
調味料及び香辛料類 ＜調味料類＞ (ウスターソース類)										
	17001	ウスターソース	117	1	0.1	26.8	26.3	0.3	0.2	0.5
	17002	中濃ソース	132	0.8	0.1	30.8	29.8	0.5	0.5	1
	17003	濃厚ソース	132	0.9	0.1	30.9	29.9	0.5	0.5	1
(辛味調味料類)										
	17004	トウバンジャン	60	2	2.3	7.9	3.6	0.6	3.7	4.3
	17005	チリペッパーソース	55	0.7	0.5	5.2	3	-	-	-
	17006	ラー油	919	0.1	99.8	Tr	Tr	-	-	-
(しょうゆ類)										
	17007	こいくちしょうゆ	71	7.7	0	10.1	10.1	0	0	0
	17008	うすくちしょうゆ	54	5.7	0	7.8	7.8	0	0	0
	17009	たまりしょうゆ	111	11.8	0	15.9	15.9	0	0	0
	17010	さいしこみしょうゆ	102	9.6	0	15.9	15.9	0	0	0
	17011	しろしょうゆ	87	2.5	0	19.2	19.2	0	0	0
(食塩類)										
	17012	食塩	0	0	0	0	0	0	0	0
	17013	並塩	0	0	0	0	0	0	0	0
	17014	精製塩	0	0	0	0	0	0	0	0
(食酢類)										
	17015	穀物酢	25	0.1	0	2.4	2.4	0	0	0

食品標準成分表

果実酢	17016	米酢	46	0.2	0	7.4	7.4	0	0	0	
	17017	ぶどう酢	22	0.1	Tr	1.2	1.2	0	0	0	
	17018	りんご酢	26	0.1	0	2.4	2.4	0	0	0	
(だし類)	17019	かつおだし	3	0.5	0.1	Tr	Tr	0	0	0	
	17020	昆布だし	4	0.1	Tr	0.9	0.9	-	-	-	
	17021	かつお・昆布だし	2	0.3	Tr	0.3	0.3	-	-	-	
	17022	しいたけだし	4	0.1	0	0.9	0.9	-	-	-	
	17023	煮干しだし	1	0.1	0.1	Tr	Tr	0	0	0	
	17024	鳥がらだし	7	1.1	0.2	Tr	Tr	0	0	0	
	17025	中華だし	3	0.8	0	Tr	Tr	-	-	-	
	17026	洋風だし	6	1.3	0	0.3	0.3	-	-	-	
	17027	固形コンソメ	235	7	4.3	42.1	41.8	0.3	0	0.3	
	17028	顆粒風味調味料	224	24.2	0.3	31.1	31.1	0	0	0	
	めんつゆ	17029	ストレート	44	2.2	0	8.7	8.7	-	-	-
		17030	三倍濃厚	98	4.5	0	20	20	-	-	-
(調味ソース類)	17031	かき油	107	7.7	0.3	18.3	18.1	0.2	0	0.2	
	17032	マーボー豆腐の素	115	4.2	6.3	10.4	10.4	-	-	-	
	17033	ミートソース	101	3.8	5	10.1	9.4	-	-	-	
(トマト加工品類)	17034	ピューレー	41	1.9	0.1	9.9	8.1	1	0.8	1.8	
	17035	ペースト	89	3.8	0.1	22	17.3	2.4	2.3	4.7	
	17036	ケチャップ	119	1.7	Tr	27.4	25.6	0.6	1.2	1.8	
	17037	トマトソース	44	2	0.2	8.5	7.4	0.3	0.8	1.1	
	17038	チリソース	115	1.8	0.1	26.3	24.4	0.8	1.1	1.9	
(ドレッシング類)	17039	ドレッシングタイプ和風調味料	82	3.1	0.1	16.1	15.9	0.2	0	0.2	
	17040	フレンチドレッシング	406	0.1	41.9	5.9	5.9	Tr	0	0	
	17041	サウザンアイランドドレッシング	416	1	41.4	9.2	8.9	0.1	0.2	0.3	
	17042	全卵型	703	1.5	75.3	4.5	4.5	0	0	0	

食品標準成分表

(みそ類) 米みそ	17043	卵黄型	670	2.8	72.3	1.7	1.7	0	0	0	
	17044	甘みそ	217	9.7	3	37.9	32.3	0.3	5.3	5.6	
	17045	淡色辛みそ	192	12.5	6	21.9	17	0.6	4.3	4.9	
	17046	赤色辛みそ	186	13.1	5.5	21.1	17	0.6	3.5	4.1	
	17047	麦みそ	198	9.7	4.3	30	23.7	0.7	5.6	6.3	
	17048	豆みそ	217	17.2	10.5	14.5	8	2.2	4.3	6.5	
	即席みそ	17049	粉末タイプ	343	20.1	9.3	44.7	38.1	1.1	5.5	6.6
		17050	ペーストタイプ	131	8.2	3.7	16.2	13.5	0.5	2.2	2.7
(ルウ類)	17051	カレールウ	512	6.5	34.1	44.7	41	1.2	2.5	3.7	
	17052	ハヤシルウ	512	5.8	33.2	47.5	45	1.4	1.1	2.5	
(その他)	17053	酒かす	227	14.9	1.5	23.8	18.6	0	5.2	5.2	
	17054	みりん風調味料	226	0.1	0	54.9	54.9	0	0	0	
(混成酒類)・みりん <香辛料類> オールスパイス	17055	粉	374	5.6	5.6	75.2	75.2	-	-	-	
	17056	オニオンパウダー	364	8.8	1.1	79.8	77.8	-	-	-	
からし	17057	粉	436	33	14.3	43.7	43.7	-	-	-	
	17058	練り	315	5.9	14.5	40.1	40.1	-	-	-	
	17059	練りマスタード	174	4.8	10.6	13.1	13.1	-	-	-	
	17060	粒入りマスタード	229	7.6	16	12.7	12.7	-	-	-	
	17061	カレー粉	415	13	12.2	63.3	26.4	6.5	30.4	36.9	
クローブ	17062	粉	417	7.2	13.6	66.4	66.4	-	-	-	
こしょう	17063	黒、粉	364	11	6	66.6	66.6	-	-	-	
	17064	白、粉	378	10.1	6.4	70.1	70.1	-	-	-	
	17065	混合、粉	371	10.6	6.2	68.3	68.3	-	-	-	
さんしょう	17066	粉	375	10.3	6.2	69.6	69.6	-	-	-	

食品標準成分表

シナモン	17067	粉	364	3.6	3.5	79.6	79.6	-	-	-
しょうが	17068	粉	365	7.8	4.9	72.5	72.5	-	-	-
	17069	おろし	43	0.7	0.6	8.6	7.6	-	-	-
セージ	17070	粉	384	6.4	10.1	66.9	61.4	-	-	-
タイム	17071	粉	352	6.5	5.2	69.8	62.8	-	-	-
	17072	チリパウダー	374	15	8.2	60.1	52.2	-	-	-
とうがらし	17073	粉	419	16.2	9.7	66.8	52.8	-	-	-
ナツメグ	17074	粉	559	5.7	38.5	47.5	47.5	-	-	-
にんにく	17075	ガーリックパウダー	382	19.9	0.8	73.8	60.2	-	-	-
	17076	おろし	171	4.7	0.5	37	23.6	-	-	-
バジル	17077	粉	307	21.1	2.2	50.6	46.6	-	-	-
パセリ	17078	乾	341	28.7	2.2	51.6	45.8	-	-	-
パプリカ	17079	粉	389	15.5	11.6	55.6	54	-	-	-
わさび	17080	粉、からし粉入り	384	16.5	4.4	69.7	56.5	-	-	-
	17081	練り	265	3.3	10.3	39.8	30.6	-	-	-
<その他>										
酵母	17082	パン酵母、圧搾	103	16.5	1.5	12.1	1.8	0.8	9.5	10.3
	17083	パン酵母、乾燥	313	37.1	6.8	43.1	10.5	2.5	30.1	32.6
	17084	ベーキングパウダー	127	Tr	1.2	29	6.2	-	-	-

食品標準成分表

調理加工食品類

100g当たり		食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維		
食品名大枠	食品番号							水溶性	不溶性	総量
								g		
調理加工食品類			kcal				g			
カレー										
	18001	ビーフ、レトルトパウチ	118	3.3	7.3	9.8	9.8	-	-	-
ぎょうざ										
	18002	冷凍	197	7.1	8.1	23.8	22.5	-	-	-
グラタン										
	18003	えび、冷凍	133	4.8	6.7	13.3	13.2	-	-	-
コーンクリームスープ										
	18004	粉末タイプ	425	8.1	13.7	67.4	65.8	-	-	-
	18005	レトルトパウチ	86	2	4.8	8.6	7.6	-	-	-
コロッケ										
	18006	クリームタイプ、フライ用、冷凍	159	4.7	6.3	20.9	20.9	-	-	-
	18007	ポテトタイプ、フライ用、冷凍	164	4.6	4.9	25.3	22.7	-	-	-
(魚フライ類)										
いかフライ										
	18008	フライ用、冷凍	146	10.6	2	21.4	21.3	-	-	-
えびフライ										
	18009	フライ用、冷凍	139	10.2	1.9	20.3	20.2	-	-	-
白身フライ										
	18010	フライ用、冷凍	148	11.6	2.7	19.3	19.2	-	-	-

食品標準成分表

シチュー	18011	ビーフ、レトルトパウチ	118	6	7.2	7.4	7.3	-	-	-
しゅうまい	18012	冷凍	215	9.3	11.2	19.3	19.2	-	-	-
ハンバーグ	18013	冷凍	223	13.3	13.4	12.3	12.3	-	-	-
ピラフ	18014	冷凍	161	3.8	2.8	30.1	28.3	-	-	-
ミートボール	18015	冷凍	244	11.7	16.4	12.5	12.4	-	-	-
メンチカツ	18016	フライ用、冷凍	196	9.9	7.2	23	22.9	-	-	-