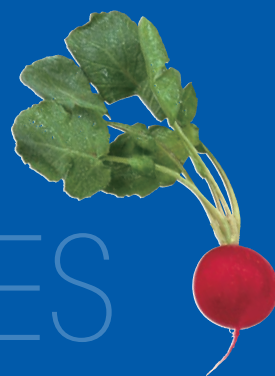


日本食品成分表

2015年版（七訂） 本表編

医歯薬出版 編

文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告
日本食品標準成分表2015年版（七訂）準拠



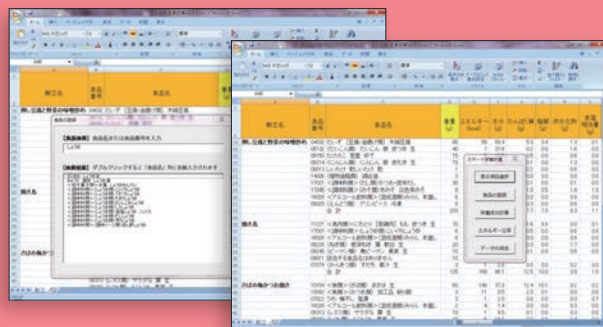
STANDARD TABLES OF
FOOD COMPOSITION
IN JAPAN



特典

Excelツール スマート栄養計算

- 最新の食品成分表データに対応！
- 食品と重量を設定するだけで
栄養計算が簡単にできる！
- 献立の作成，登録ができる！



医歯薬出版株式会社

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

改訂のポイント



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）が文部科学省より発表されました。成分表自体の改訂は 5 年ぶり、食品数の拡充を伴う改訂は 15 年ぶりになります。1950 年に始まった食品成分表の 60 年以上にわたる歴史においても屈指の大改訂といわれる今回の七訂では、どのようなところが新しくなったのでしょうか。第 8 期食品成分委員会主査代理として今回の改訂にかかわられた渡邊智子先生に編集部がお尋ねしました。

回答：渡邊智子先生（千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科教授）



今回の改訂のポイントは？

1 収載食品数が拡充されました

「日本食品標準成分表 2010」（以下、成分表 2010）で収載されていた 1,878 食品から 313 食品増の 2,191 食品が収載されています。

追加されたのは、主につぎのような食品です。

①日本の伝統的な料理

例：刺身（まあじ、まだい等）、天ぷら（さつまいも、きす等）

②健康志向を反映した食品

例：あまに油、えごま油、五穀

③アレルギー増加に配慮した食品

例：米粉、米粉パン、米粉めん

④成分表 2010 では備考欄で説明をしていた食品

例：ほうれんそう（夏採り、冬採り）

⑤栄養表示法施行による栄養成分表示義務化に対応した調理後食品

例：とりのから揚げ、とんかつ

⑥広く流通するようになり食べる機会が増加した食品

例：ベーグル、生パスタ、アンチョビ（缶詰）、モッツァレラ（チーズ）

⑦食事調査に活用できる食品

例：ふりかけ、調味ソース類

2 炭水化物の成分項目が追加されました

利用可能炭水化物（単糖当量）

新しい栄養成分の項目として、本表では「利用可能炭

水化物（単糖当量）」が追加され、炭水化物の付加情報として提示されています。これは、2003 年に国際連合食糧農業機関（FAO）が公表した技術ワークショップ報告書において、炭水化物の成分量の算出に当たっては、利用可能炭水化物と食物繊維とを直接分析して求めることが推奨されていることを受けてのことです。

差し引き法と FAO 推奨方式

これまで、炭水化物の成分値は「差し引き法」（水分、たんぱく質、脂質、灰分等の合計重量（g）を 100 g から差し引く）で計算されてきましたが、この方法では他の成分の分析誤差などがすべて炭水化物にしろ寄せられてしまいます。また、炭水化物を構成するでん粉、糖類、食物繊維など、異なる栄養的価値をもつものが一緒に評価されてしまうという問題があります。

以上の点や、国際的な情報交換なども踏まえて、炭水化物を構成するでん粉、糖類を直接分析または推計し、単糖換算する FAO 推奨方式が採用されました。これに伴い、利用可能炭水化物、糖アルコール、有機酸の成分をまとめた「炭水化物成分表編 2015 年版」が別冊として新たに発表されています。

炭水化物と利用可能炭水化物（単糖当量）

「利用可能炭水化物（単糖当量）」が収載されている食品はまだ限られており、本表では原則として「差し引き法」で求められた成分値を「炭水化物」の値としていますので、実務ではこちらを利用することになります。

収載項目の表示を変更

炭水化物に先駆けて、たんぱく質と脂質は成分表 2010 より FAO 推奨方式に基づいて算出された「アミノ酸組成によるたんぱく質」、「トリアシルグリセロール当量」が収載されています。今回の成分表 2015 年版（七訂）発表により、FAO が提唱する望ましいたんぱく質量、脂質量、炭水化物量を収載できたことになりましたので、これらのエネルギー産生成分を見やすく、わかりやすく表

可食部 100 g 当たり																											備 考	
無 機 質						ビ タ ミ ン																						
銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	A					D	E				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C			
						レチノール	カロテン		βクリプトキサンチン	βカロテン当量		レチノール活性当量	トコフェロール															
							α	β					α	β	γ											δ		
mg						μg									mg		μg						μg	mg	μg	mg		
	0.08	0.10	Tr	Tr	0	2	0	49	700	3	730	60	(0)	1.8	0	3.2	0.1	26	0.07	0.06	0.6	0.12	(0)	80	0.50	1.7	16	別名 とうなす、ぼうぶら、なんきん 廃棄部位：わた、種子及び両端 Tr
	0.07	0.09	—	—	—	—	(0)	45	810	2	830	69	(0)	2.2	0	3.8	0.1	27	0.08	0.07	0.7	0.13	(0)	75	0.50	—	16	わた、種子及び両端を除いたもの Tr
	0.07	0.13	Tr	1	0	5	(0)	17	3900	90	4000	330	(0)	4.9	0.1	1.3	0	25	0.07	0.09	1.5	0.22	(0)	42	0.62	1.7	43	別名 くりかぼちゃ 廃棄部位：わた、種子及び両端 Tr, 0.4g
	0.07	0.15	—	—	—	—	(0)	18	3900	90	4000	330	(0)	4.7	0.1	1.0	0	22	0.07	0.08	1.5	0.19	(0)	38	0.62	—	32	わた、種子及び両端を除いたもの 0g
	0.08	0.17	—	—	—	—	(0)	26	5400	130	5500	450	(0)	6.9	0.1	1.8	0	0	0.09	0.12	2.1	0.22	(0)	58	0.77	—	44	わた、種子及び両端を除いたもの 0g
	0.05	0.14	—	—	—	—	(0)	0	3700	57	3800	310	(0)	4.2	0.1	1.1	0	17	0.06	0.09	1.3	0.19	(0)	48	0.44	—	34	Tr
	0.05	0.09	—	—	—	—	(0)	0	49	0	49	4	(0)	0.2	0	Tr	0	Tr	0.05	0.01	0.5	0.10	(0)	25	0.36	—	11	別名 べばかぼちゃ、きんしうり、そうめん うり、いとかぼちゃ 廃棄部位：わた、種子、皮及び両端 0.1g
	0.08	1.02	—	—	—	—	0	0	2800	0	2800	230	(0)	3.0	0.1	0.1	0	260	0.12	0.27	1.2	0.25	(0)	310	0.32	—	64	別名 葉がらし、菜がらし 株元を除いたもの 0.3g
	0.10	0.76	—	—	—	—	(0)	0	3000	0	3000	250	(0)	3.1	0.1	0.1	0	270	0.08	0.28	0.6	0.27	(0)	210	0.37	—	80	株元を除いたもの 水洗いし、手搾りしたもの、 0.4g
	0.05	0.22	0	0	0	4	(0)	0	18	0	18	2	(0)	0.2	0	0.4	0	17	0.06	0.11	0.7	0.23	(0)	94	1.30	8.5	81	別名 はなやさい 廃棄部位：茎葉 Tr, 0.3g
	0.03	0.17	—	—	—	—	(0)	0	16	0	16	1	(0)	0.2	0	0.4	0	31	0.05	0.05	0.2	0.13	(0)	88	0.84	—	53	茎葉を除いたもの Tr
	0.62	1.60	2	2	5	13	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.4	Tr	0	0	Tr	0	0.04	2.7	0.04	(0)	99	1.75	8.0	0	0.5g
	0.08	0.14	—	—	—	—	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	0	0	0	0.3	0	(0)	7	0	—	0	0.1g
	0.04	0.36	—	—	—	—	(0)	0	67	0	67	6	(0)	4.6	0.1	0.3	0	11	0.10	0.11	0.5	0.08	(0)	73	0.20	—	11	別名 食用ぎく、料理ぎく 廃棄部位：花床 Tr
	0.04	0.24	—	—	—	—	(0)	0	61	0	61	5	(0)	4.1	0.1	0.3	0	10	0.06	0.07	0.2	0.04	(0)	40	0.15	—	5	花床を除いたもの ゆでた後水出し、手搾りしたもの、 Tr
	0.62	1.34	—	—	—	—	(0)	0	180	0	180	15	(0)	25.0	0.5	0.6	0.1	62	0.73	0.89	3.8	0.69	(0)	370	1.50	—	10	別名 乾燥食用ぎく Tr
	0.02	0.16	0	Tr	1	4	(0)	0	49	1	50	4	(0)	0.1	0	0	0	78	0.04	0.03	0.2	0.11	(0)	78	0.22	1.6	41	別名 かんらん、たまな 廃棄部位：しん 0.1g, 0.1g
	0.02	0.14	0	Tr	0	3	(0)	0	57	2	58	5	(0)	0.1	0	0	0	76	0.02	0.01	0.1	0.05	(0)	48	0.11	1.2	17	しんを除いたもの 0.1g
	0.03	0.19	—	—	—	—	(0)	0	77	2	78	7	(0)	1.1	0	1.8	0.1	120	0.05	0.04	0.2	0.15	(0)	130	0.30	—	47	しんを除いたもの 0.1g, 植物油（なたね油）：5.8g
	0.03	0.18	—	—	—	—	(0)	0	110	0	110	9	(0)	0.2	0	0	0	79	0.05	0.04	0.4	0.13	(0)	53	0.31	—	47	廃棄部位：しん 0.1g
	0.04	0.20	—	—	—	—	(0)	0	36	0	36	3	(0)	0.1	0	0	0	29	0.07	0.03	0.3	0.19	(0)	58	0.35	—	68	別名 赤キャベツ、紫キャベツ 廃棄部位：しん Tr
	0.11	0.07	1	1	1	4	(0)	1	330	0	330	28	(0)	0.3	0	0	0	34	0.03	0.03	0.2	0.05	(0)	25	0.33	1.4	14	廃棄部位：両端 Tr, 0.3g
	0.07	0.07	—	—	—	—	(0)	4	210	2	210	18	(0)	0.3	Tr	0.1	0	46	0.02	0.03	0.2	0.06	(0)	28	0.34	—	11	廃棄部位：両端 水洗いし、水切りしたもの、 Tr

食品番号	食品名	可食部 100 g 当たり																									
		廃業率	エネルギー	水分	たんばく質	アミノ酸組成によるたんばく質	脂質	脂肪酸					炭水化物	食物繊維			灰分	食塩相当量	無機質								
								トリアシルグリセロール当量	飽和		多価不飽和	コレステロール		利用可能炭水化物(単糖当量)	水溶性	不溶性			総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	
									飽和	一価不飽和																	
%	kcal	kJ	g					mg	g					mg													
06067	漬物，しょうゆ漬	0	50	209	81.0	3.2	－	0.4	(0.1)	(0.05)	(Tr)	(0.05)	(0)	10.8	－	0.7	2.7	3.4	4.6	4.1	1600	79	39	21	29	1.3	0.2
06068	漬物，ぬかみそ漬	2	27	113	85.6	1.5	－	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0)	6.2	－	0.4	1.1	1.5	6.6	5.3	2100	610	22	48	88	0.3	0.2
06069	漬物，ピクルス，スイート型	0	67	280	80.0	0.3	(0.2)	0.1	(Tr)	(0.02)	(0)	(0.03)	(0)	18.3	(17.4)	0.3	1.4	1.7	1.3	1.1	440	18	25	6	16	0.3	0.1
06070	漬物，ピクルス，サワー型	0	12	50	93.4	1.4	(1.0)	Tr	－	－	－	－	(0)	2.5	－	0.3	1.1	1.4	2.7	2.5	1000	11	23	24	5	1.2	0.1
	ぎょうじゃにんにく																										
06071	葉，生	10	34	142	88.8	3.5	(2.4)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	6.6	－	0.5	2.8	3.3	0.9	0	2	340	29	22	30	1.4	0.4
	キンサイ																										
06075	莖葉，生	8	19	79	93.5	1.1	(0.9)	0.4	(0.2)	(0.06)	(0.01)	(0.13)	(0)	3.5	－	0.3	2.2	2.5	1.2	0.1	27	360	140	26	56	0.5	0.5
06076	莖葉，ゆで	0	19	79	93.6	1.1	(0.9)	0.4	(0.2)	(0.06)	(0.01)	(0.13)	(0)	3.5	－	0.6	2.3	2.9	1.0	0.1	27	320	140	24	56	0.5	0.5
	クレソン																										
06077	莖葉，生	15	15	63	94.1	2.1	(1.5)	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.04)	(0)	2.5	(0.5)	0.2	2.3	2.5	1.1	0.1	23	330	110	13	57	1.1	0.2
	くわい																										
06078	塊莖，生	20	126	527	65.5	6.3	－	0.1	－	－	－	－	(0)	26.6	－	0.6	1.8	2.4	1.5	0	3	600	5	34	150	0.8	2.2
06079	塊莖，ゆで	0	128	536	65.0	6.2	－	0.1	－	－	－	－	(0)	27.2	－	0.8	2.0	2.8	1.5	0	3	550	5	32	140	0.8	2.1
	ケール																										
06080	葉，生	3	28	117	90.2	2.1	(1.6)	0.4	0.1	0.03	0.01	0.07	(0)	5.6	(1.2)	0.5	3.2	3.7	1.5	0	9	420	220	44	45	0.8	0.3
	コールラビ																										
06081	球莖，生	7	21	88	93.2	1.0	(0.6)	0	－	－	－	－	(0)	5.1	(2.2)	0.3	1.6	1.9	0.6	0	7	240	29	15	29	0.2	0.1
06082	球莖，ゆで	0	21	88	93.1	1.0	(0.6)	Tr	－	－	－	－	(0)	5.2	(2.2)	0.7	1.6	2.3	0.6	0	7	210	27	14	28	0.2	0.1
	こごみ																										
06083	若芽，生	0	28	117	90.7	3.0	－	0.2	－	－	－	－	(0)	5.3	－	0.5	4.7	5.2	0.8	0	1	350	26	31	69	0.6	0.7
	ごぼう																										
06084	根，生	10	65	272	81.7	1.8	1.1	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(0.04)	(0)	15.4	1.1	2.3	3.4	5.7	0.9	0	18	320	46	54	62	0.7	0.8
06085	根，ゆで	0	58	243	83.9	1.5	(0.9)	0.2	(0.2)	(0.03)	(0.05)	(0.08)	(0)	13.7	(0.9)	2.7	3.4	6.1	0.6	0	11	210	48	40	46	0.7	0.7
	こまつな																										
06086	葉，生	15	14	59	94.1	1.5	1.3	0.2	0.1	0.02	Tr	0.08	(0)	2.4	0.3	0.4	1.5	1.9	1.3	0	15	500	170	12	45	2.8	0.2
06087	葉，ゆで	9	15	63	94.0	1.6	(1.4)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	3.0	(0.3)	0.6	1.8	2.4	1.0	0	14	140	150	14	46	2.1	0.3
	ザーサイ																										
06088	漬物	0	23	96	77.6	2.5	(2.0)	0.1	－	－	－	－	(0)	4.6	－	0.9	3.7	4.6	15.0	13.7	5400	680	140	19	67	2.9	0.4
	さんとうさい																										
06089	葉，生	6	14	59	94.7	1.0	(0.8)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	2.7	－	0.4	1.8	2.2	1.1	0	9	360	140	14	27	0.7	0.3
06090	葉，ゆで	5	16	67	94.3	1.4	(1.1)	0.3	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.08)	(0)	2.9	－	0.7	1.8	2.5	0.9	0	9	240	130	13	30	0.6	0.4
06091	塩漬	6	20	84	90.3	1.5	(1.1)	0.3	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.08)	(0)	4.0	－	0.5	2.5	3.0	3.6	2.3	910	420	190	17	35	0.6	0.4
	しかくまめ																										
06092	若ざや，生	5	20	84	92.8	2.4	(2.0)	0.1	－	－	－	－	(0)	3.8	－	0.2	3.0	3.2	0.8	0	1	270	80	38	48	0.7	0.3