

付録

日本食品標準成分表2015年版(七訂)(抜粋)

※本表は文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会編「日本食品標準成分表2015」より抜粋したものです。

食品番号	食品名	廃棄率 %	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無機質											ビタミン											
									ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	亜鉛 mg	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg	A				B							
																				レチノール α μg	β μg	β-カロテン当量 μg	レチノール当量 μg	β-カロテン当量 μg	β-クリプトキサンチン μg	ナイアシン mg	B ₆ mg	B ₁₂ μg	葉酸 μg	パントテン酸 μg	ビオチン μg
06008	アスパラガス 若茎、ゆで	0	24	100	92.0	2.6	(1.8)	0.1	(0.1)	4.6	0.7	2	260	19	12	61	0.6	0.6	0.13	0.23	-	-	-	-	(0)	2	360	8	370	30	(0)
06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや、ゆで	0	26	109	91.7	1.8	(1.2)	0.2	(0.2)	5.5	0.8	1	270	57	22	43	0.7	0.3	0.06	0.34	-	-	-	-	(0)	150	500	0	580	48	(0)
06016	えだまめ ゆで	50	134	561	72.1	11.5	(9.8)	6.1	5.8	8.9	1.4	2	490	76	72	170	2.5	1.3	0.36	0.74	-	-	-	-	(0)	48	260	8	290	24	(0)
06017	えだまめ 冷凍	50	159	665	67.1	13.0	(11.1)	7.6	7.2	10.6	1.7	5	650	76	76	190	2.5	1.4	0.42	1.12	2	2	0	190	(0)	22	170	4	180	15	(0)
06331	(えんどう類) トウモロコシ 芽ばえ、油いため	0	82	341	84.3	5.0	-	5.9	-	4.3	0.5	2	170	8	17	62	1.0	0.6	0.13	0.29	-	-	-	-	(0)	2	4400	23	4400	370	(0)
06020	さやえんどう 若ざや、生	9	36	151	86.6	3.1	1.8	0.2	(0.2)	7.5	0.6	1	200	35	24	63	0.9	0.6	0.10	0.40	Tr	0	0	24	(0)	0	560	4	560	47	(0)
06022	スナップえんどう 若ざや、生	5	43	180	86.6	2.9	(1.6)	0.1	(0.1)	9.9	0.5	1	160	32	21	62	0.6	0.4	0.08	0.22	-	-	-	-	(0)	2	400	4	400	34	(0)
06023	グリーンピース 生	0	93	389	76.5	6.9	4.9	0.4	0.2	15.3	0.9	1	340	23	37	120	1.7	1.2	0.19	0.48	0	1	0	65	(0)	11	410	6	420	35	(0)
06024	〃 ゆで	0	110	460	72.2	8.3	(5.9)	0.2	(0.1)	18.5	0.8	3	340	32	39	80	2.2	1.2	0.19	0.68	-	-	-	-	(0)	7	430	6	440	36	(0)
06025	〃 冷凍	0	98	410	75.7	5.6	(4.0)	0.7	0.4	17.2	0.8	88	210	26	30	96	1.8	1.0	0.17	0.29	1	1	1	70	(0)	25	500	0	520	43	(0)
06026	〃 水煮缶詰	0	98	410	75.7	5.6	-	0.7	0.4	17.2	0.8	88	210	26	30	96	1.8	1.0	0.17	0.29	1	1	1	70	(0)	25	500	0	520	43	(0)
06032	おくら 果実、生	15	30	126	90.2	2.1	1.5	0.2	(0.1)	6.6	0.9	4	260	92	51	58	0.5	0.6	0.13	0.48	Tr	Tr	1	4	(0)	2	670	1	670	56	(0)
06033	〃 果実、ゆで	15	33	138	89.4	2.1	(1.5)	0.1	(0.1)	7.6	0.8	4	280	90	51	56	0.5	0.5	0.11	0.48	-	-	-	-	(0)	0	720	0	720	60	(0)
06036	かぶ 根、皮つき、生	9	20	84	93.9	0.7	0.6	0.1	(0.1)	4.6	0.6	5	280	24	8	28	0.3	0.1	0.03	0.06	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)
06037	〃 根、皮つき、ゆで	0	21	88	93.8	0.7	(0.6)	0.1	(0.1)	4.7	0.6	6	310	28	10	32	0.3	0.1	0.03	0.07	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)
06046	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実、生	9	49	206	86.7	1.6	1.1	0.1	Tr	10.9	0.7	1	400	20	15	42	0.5	0.3	0.08	0.10	Tr	Tr	0	2	0	49	700	3	730	60	(0)
06047	〃 果実、ゆで	0	60	251	84.0	1.9	(1.3)	0.1	(Tr)	13.3	0.7	1	480	24	15	50	0.6	0.2	0.07	0.09	-	-	-	-	(0)	45	810	2	830	69	(0)
06048	西洋かぼちゃ 果実、生	10	91	381	76.2	1.9	1.2	0.3	0.2	20.6	1.0	1	450	15	25	43	0.5	0.3	0.07	0.13	Tr	1	0	5	(0)	17	3900	90	4000	330	(0)
06049	〃 果実、ゆで	0	93	389	75.7	1.6	(1.0)	0.3	(0.2)	21.3	1.1	1	430	14	24	43	0.5	0.3	0.07	0.15	-	-	-	-	(0)	18	3900	90	4000	330	(0)
06050	〃 果実、冷凍	0	83	347	78.1	2.2	(1.3)	0.3	(0.2)	18.5	0.9	3	430	25	26	46	0.5	0.6	0.05	0.14	-	-	-	-	(0)	0	3700	57	3600	310	(0)
06054	カリフラワー 花序、生	50	27	113	90.8	3.0	2.1	0.1	(0.1)	5.2	0.9	8	410	24	18	68	0.6	0.6	0.05	0.22	0	0	0	4	(0)	0	18	0	18	2	(0)
06055	〃 花序、ゆで	0	26	109	91.5	2.7	(1.9)	0.1	(0.1)	5.1	0.6	8	220	23	13	37	0.7	0.4	0.03	0.17	-	-	-	-	(0)	0	16	0	16	1	(0)
06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉、生	15	23	96	92.7	1.3	0.9	0.2	0.1	5.2	0.5	5	200	43	14	27	0.3	0.2	0.02	0.16	0	Tr	1	4	(0)	0	49	1	50	4	(0)
06062	〃 結球葉、ゆで	0	20	84	93.9	0.9	(0.6)	0.2	(0.1)	4.6	0.3	3	92	40	9	20	0.2	0.1	0.02	0.14	0	Tr	0	3	(0)	0	57	2	58	5	(0)
06333	〃 結球葉、油いため	0	81	337	85.7	1.6	(1.1)	0.2	(0.1)	5.9	0.6	6	250	53	17	33	0.4	0.2	0.03	0.19	-	-	-	-	(0)	0	77	2	78	7	(0)
06063	グリーンボール 結球葉、生	15	20	84	93.4	1.4	(1.0)	0.1	(Tr)	4.3	0.7	4	270	58	17	41	0.4	0.2	0.03	0.18	-	-	-	-	(0)	0	110	0	110	9	(0)
06064	レッドキャベツ 結球葉、生	10	30	126	90.4	2.0	(1.3)	0.1	Tr	6.7	0.8	4	310	40	13	43	0.5	0.3	0.04	0.20	-	-	-	-	(0)	0	36	0	36	3	(0)
06065	きゅうり 果実、生	2	14	59	95.4	1.0	0.7	0.1	Tr	3.0	0.5	1	200	26	15	36	0.3	0.2	0.11	0.07	1	1	1	4	(0)	1	330	0	330	28	(0)
06084	ごぼう 根、生	10	65	272	81.7	1.8	1.1	0.1	(0.1)	15.4	0.9	18	320	46	54	62	0.7	0.8	0.21	0.18	2	1	1	1	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)
06085	〃 根、ゆで	0	58	243	83.9	1.5	(0.9)	0.2	(0.2)	13.7	0.6	11	210	48	40	46	0.7	0.7	0.16	0.16	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)
06086	こまつな 葉、生	15	14	59	94.1	1.5	1.3	0.2	0.1	2.4	1.3	15	500	170	12	45	2.8	0.2	0.06	0.13	2	1	2	10	(0)	0	3100	28	3100	260	(0)
06087	〃 葉、ゆで	9	15	63	94.0	1.6	(1.4)	0.1	(0.1)	3.0	1.0	14	140	150	14	46	2.1	0.3	0.07	0.17	-	-	-	-	(0)	0	3100	28	3100	260	(0)
08039	生しいたけ 菌床栽培、生	20	19	79	90.3	3.0	1.9	0.3	0.2	5.7	0.6	1	280	1	15	87	0.3	1.0	0.09	0.22	0	6	1	4	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.4
06093	ししとう 果実、生	10	27	113	91.4	1.9	1.3	0.3	(0.1)	5.7	0.7	1	340	11	21	34	0.5	0.3	0.10	0.18	0	4	1	4	(0)	0	530	0	530	44	(0)
06094	〃 果実、油いため	0	55	228	88.3	1.9	(1.3)	0.2	(0.2)	5.8	0.8	Tr	380	15	21	39	0.6	0.3	0.10	0.18	0	4	1	4	(0)	0	540	0	540	45	(0)
06099	しゅんぎく 葉、生	1	22	92	91.8	2.3	1.8	0.3	0.1	3.9	1.4	73	460	120	26	44	1.7	0.2	0.10	0.40	5	2	2	12	(0)	0	4500	0	4500	380	(0)
06100	〃 葉、ゆで	0	27	113	91.1	2.7	(2.2)	0.5	(0.2)	4.5	1.0	42	270	120	24	44	1.2	0.2	0.12	0.49	-	-	-	-	(0)	0	5300	0	5300	440	(0)
06102	(しょうが類) 葉しょうが 根茎、生	40	11	46	96.3	0.5	(0.4)	0.2	(0.1)	2.1	0.7	5	310	15	21	21	0.4	0.4	0.05	4.73	-	-	-	-	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)
06103	〃 しょうが 根茎、生	20	30	126	91.4	0.9	0.7	0.3	(0.2)	6.6	0.7	6	270	12	27	25	0.5	0.1	0.06	5.01	0	1	1	6	(0)	1	4	0	5	Tr	(0)
06116	ズッキーニ 果実、生	4	14	59	94.9	1.3	(0.9)	0.1	(0.1)	2.8	0.8	1	320	24	25	37	0.5	0.4	0.07	0.15	Tr	Tr	1	6	(0)	0	310	10	320	27	(0)

注：0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は検出されなかったもの。
 (0)は測定はしていないが、文献などにより含まれていないと推定されるもの。
 Trは含まれているが、最小記載量に達していないことを示す。

(可食部100g当たり)

ビタミン														脂肪酸		食物繊維		食塩相当量 g	備考	食品名		
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	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール				水溶性	不溶性
α	β	γ	δ																			

Table with columns for food name, energy, water, minerals, vitamins, and other nutrients. Rows include items like 未熟豆, スイートコーン, セロリ, だいこん, たまねぎ, トマト, なす, igaury, いら, にんじん, にんにく, ねぎ, はくさい, and チンゲンサイ.

注：0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は検出されなかったもの。
(0)は測定はしていないが、文献などにより含まれていないと推定されるもの。
Trは含まれているが、最小記載量に達していないことを示す。

Table with columns for vitamins, fatty acids, fiber, and food name. Rows include items like 未熟豆, スイートコーン, セロリ, だいこん, たまねぎ, トマト, なす, igaury, いら, にんじん, にんにく, ねぎ, はくさい, and チンゲンサイ.

Table with columns for food name, energy, water, minerals, vitamins, and other nutrients. Includes items like 青ピーマン, 赤ピーマン, ほうれんそう, etc.

Table with columns for vitamins, fatty acids, fiber, and other nutrients. Includes items like 青ピーマン, 赤ピーマン, ほうれんそう, etc.

注：0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は検出されなかったもの。(0)は測定はしていないが、文献などにより含まれていないと推定されるもの。Trは含まれているが、最小記載量に達していないことを示す。