

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>穀類</b>											
<b>アマランサス</b>											
01001	玄穀	13.5	1.1	6.3	7.4	-	-	-	-	-	
<b>あわ</b>											
01002	精白粒	13.3	0.4	2.9	3.3	-	-	-	-	-	
01003	あわもち	48.0	0	1.5	1.5	-	-	-	-	-	
<b>えんぱく</b>											
01004	オートミール	10.0	3.2	6.2	9.4	-	-	-	-	-	
<b>おおむぎ</b>											
01005	七分つき押麦	14.0	6.3	4.0	10.3	-	-	-	-	-	
01006	押麦 乾	12.7	4.3	3.6	7.9	2.4	4.3	5.5	0.4	12.2	
01170	押麦 めし	68.6	-	-	-	0.6	1.5	2.1	0.5	4.2	
01007	米粒麦	14.0	6.0	2.7	8.7	-	-	-	-	-	
01008	大麦めん 乾	14.0	3.6	2.7	6.3	-	-	-	-	-	
01009	大麦めん ゆで	70.0	1.2	1.3	2.5	-	-	-	-	-	
01010	麦こがし	3.5	5.2	10.3	15.5	-	-	-	-	-	
<b>キヌア</b>											
01167	玄穀	12.2	1.5	4.7	6.2	-	-	-	-	-	
<b>きび</b>											
01011	精白粒	13.8	Tr	1.6	1.6	-	-	-	-	-	
<b>こむぎ</b>											
<b>[玄穀]</b>											
01012	国産 普通	12.5	0.5	10.0	10.5	3.3	1.8	8.9	0.4	14.0	
01013	輸入 軟質	10.0	1.4	9.8	11.2	-	-	-	-	-	
01014	輸入 硬質	13.0	1.5	9.9	11.4	-	-	-	-	-	
<b>[小麦粉]</b>											
01015	薄力粉 1等	14.0	1.2	1.3	2.5	-	-	-	-	-	
01016	薄力粉 2等	14.0	1.1	1.5	2.6	-	-	-	-	-	
01018	中力粉 1等	14.0	1.2	1.6	2.8	-	-	-	-	-	
01019	中力粉 2等	14.0	0.9	1.2	2.1	-	-	-	-	-	
01020	強力粉 1等	14.5	1.2	1.5	2.7	-	-	-	-	-	
01021	強力粉 2等	14.5	0.9	1.2	2.1	-	-	-	-	-	
01023	強力粉 全粒粉	14.5	1.5	9.7	11.2	-	-	-	-	-	
01146	プレミックス粉 お好み焼き用	9.8	1.7	1.1	2.8	-	-	-	-	-	
01024	プレミックス粉 ホットケーキ用	11.1	0.9	1.0	1.8	-	-	-	-	-	
01147	プレミックス粉 から揚げ用	8.3	1.4	1.2	2.6	-	-	-	-	-	
01025	プレミックス粉 天ぷら用	12.4	1.5	1.0	2.5	-	-	-	-	-	
01171	プレミックス粉 天ぷら用 バッター	65.5	0.6	0.4	1.0	0.7	0.7	0.5	0.3	1.9	
01172	プレミックス粉 天ぷら用 バッター 揚げ	10.2	-	-	-	1.5	0.6	1.2	0.3	3.3	
<b>[パン類]</b>											
01026	角形食パン 食パン	39.2	0.4	1.9	2.2	1.0	0.9	2.3	1.1	4.2	
01174	角形食パン 焼き	33.6	-	-	-	1.2	0.9	2.5	1.4	4.6	
01175	角形食パン 耳を除いたもの	44.2	-	-	-	0.9	0.9	2.0	1.2	3.8	

炭水化物成分表 別表1 穀類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
01176	角形食パン 耳	33.5	-	-	-	(1.1)	(0.9)	(2.7)	(0.9)	(4.7)	
01206	食パン リーンタイプ	39.2	(0.8)	(1.2)	(2.0)	-	-	-	-	-	
01207	食パン リッチタイプ	39.2	(0.7)	(1.0)	(1.7)	-	-	-	-	-	
01205	山形食パン 食パン	39.2	(0.8)	(1.1)	(1.8)	-	-	-	-	-	
01028	コッペパン	37.0	1.0	1.0	2.0	-	-	-	-	-	
01030	乾パン	5.5	1.8	1.3	3.1	-	-	-	-	-	
01031	フランスパン	30.0	1.2	1.5	2.7	-	-	-	-	-	
01032	ライ麦パン	35.0	2.0	3.6	5.6	-	-	-	-	-	
01208	全粒粉パン	39.2	0.9	3.6	4.5	-	-	-	-	-	
01033	ぶどうパン	35.7	0.9	1.3	2.2	-	-	-	-	-	
01034	ロールパン	30.7	1.0	1.0	2.0	-	-	-	-	-	
01209	クロワッサン レギュラータイプ	20.0	(0.7)	(1.2)	(1.9)	-	-	-	-	-	
01035	クロワッサン リッチタイプ	20.0	0.9	0.9	1.8	-	-	-	-	-	
01210	くるみパン	39.2	(0.6)	(1.7)	(2.4)	-	-	-	-	-	
01036	イングリッシュマフィン	46.0	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	
01037	ナン	37.2	0.8	1.2	2.0	-	-	-	-	-	
01148	ベーグル	32.3	1.2	1.3	2.5	-	-	-	-	-	
	<b>[うどん・そうめん類]</b>										
01038	うどん 生	33.5	-	-	-	1.7	1.1	0.8	0.3	3.6	
01039	うどん ゆで	75.0	-	-	-	0.6	0.4	0.3	0.1	1.3	
01186	うどん 半生うどん	23.8	0.5	0.8	1.3	1.9	1.3	0.9	0.4	4.1	
01041	干しうどん 乾	13.5	0.6	1.8	2.4	-	-	-	-	-	
01042	干しうどん ゆで	70.0	0.3	0.4	0.7	-	-	-	-	-	
01043	そうめん・ひやむぎ 乾	12.5	0.7	1.8	2.5	-	-	-	-	-	
01044	そうめん・ひやむぎ ゆで	70.0	0.3	0.6	0.9	-	-	-	-	-	
01045	手延そうめん・手延ひやむぎ 乾	14.0	1.2	0.6	1.8	-	-	-	-	-	
01046	手延そうめん・手延ひやむぎ ゆで	70.0	0.5	0.5	1.0	-	-	-	-	-	
	<b>[中華めん類]</b>										
01047	中華めん 生	33.0	-	-	-	2.8	1.6	1.0	0.4	5.4	
01048	中華めん ゆで	65.0	-	-	-	1.5	0.9	0.5	0.2	2.8	
01187	半生中華めん	23.7	0.8	1.6	2.4	3.2	1.9	1.1	0.5	6.2	
01049	蒸し中華めん 蒸し中華めん	57.4	0.7	1.1	1.7	1.1	0.7	1.3	0.8	3.1	
01188	蒸し中華めん ソテー	50.4	-	-	-	1.3	0.8	1.5	0.8	3.6	
01050	干し中華めん 乾	14.7	1.6	1.3	2.9	2.6	1.9	1.4	0.3	6.0	
01051	干し中華めん ゆで	66.8	0.7	0.9	1.6	1.0	0.6	1.0	0.5	2.6	
01052	沖縄そば 生	32.3	1.3	0.8	2.1	-	-	-	-	-	
01053	沖縄そば ゆで	65.5	0.8	0.7	1.5	-	-	-	-	-	
01054	干し沖縄そば 乾	13.7	1.3	0.8	2.1	-	-	-	-	-	
01055	干し沖縄そば ゆで	65.0	0.6	0.9	1.5	-	-	-	-	-	
	<b>[即席めん類]</b>										
01056	即席中華めん 油揚げ味付け	2.0	1.6	0.9	2.5	-	-	-	-	-	
01057	即席中華めん 油揚げ 乾 (添付調味料等を含むもの)	3.0	1.4	1.0	2.4	-	-	-	-	-	
01198	即席中華めん 油揚げ 調理後全体 (添付調味料等を含むもの)	78.5	(0.3)	(0.2)	(0.5)	-	-	-	-	-	01057即席中華めん、油揚げ、乾より推計
01189	即席中華めん 油揚げ ゆで (添付調味料等含まないもの)	59.8	-	-	-	0.9	0.7	1.1	0.5	2.6	

炭水化物成分表 別表1 穀類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			ブロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
01144	即席中華めん 油揚げ 乾 (添付調味料等を含まないもの)	3.7	-	-	-	2.0	1.6	1.9	0.9	5.5	
01058	即席中華めん 非油揚げ 乾 (添付調味料等を含むもの)	10.0	1.4	0.9	2.3	-	-	-	-	-	
01199	即席中華めん 非油揚げ 調理後全体 (添付調味料等を含むもの)	76.2	(0.3)	(0.3)	(0.6)	-	-	-	-	-	01058即席中華めん、非油揚げ、乾より推計
01190	即席中華めん 非油揚げ ゆで (添付調味料等を含まないもの)	63.9	-	-	-	1.0	0.5	1.2	0.6	2.7	
01145	即席中華めん 非油揚げ 乾 (添付調味料等を含まないもの)	10.7	-	-	-	2.6	1.8	2.1	0.8	6.5	
01193	中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 乾 (添付調味料等を含むもの)	5.3	-	-	-	3.0	1.3	1.6	0.5	5.8	
01201	中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 調理後全体 (添付調味料等を含むもの)	79.8	-	-	-	(0.7)	(0.3)	(0.4)	(0.1)	(1.3)	01193中華スタイル即席カップめん、油揚げ、塩味、乾より推計
01194	中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 調理後のめん (スープを残したものを)	62.0	-	-	-	0.8	0.6	0.8	0.4	2.2	
01191	中華スタイル即席カップめん 油揚げ しょうゆ味 乾 (添付調味料等を含むもの)	9.7	-	-	-	3.1	1.5	1.5	0.5	6.1	
01200	中華スタイル即席カップめん 油揚げ しょうゆ味 調理後全体 (添付調味料等を含むもの)	80.8	-	-	-	(0.7)	(0.4)	(0.4)	(0.1)	(1.4)	01191中華スタイル即席カップめん、油揚げ、しょうゆ味、乾より推計
01192	中華スタイル即席カップめん 油揚げ しょうゆ味 調理後のめん (スープを残したものを)	69.1	-	-	-	0.8	0.5	0.7	0.3	1.9	
01060	中華スタイル即席カップめん 油揚げ 焼きそば 乾 (添付調味料等を含むもの)	11.1	1.1	1.1	2.2	2.4	1.4	1.9	0.4	5.7	
01202	中華スタイル即席カップめん 油揚げ 焼きそば 調理後全体 (添付調味料等を含むもの)	53.6	-	-	-	(1.4)	(0.8)	(1.1)	(0.2)	(3.3)	01060中華スタイル即席カップめん、油揚げ、焼きそば、乾より推計
01061	中華スタイル即席カップめん 非油揚げ 乾 (添付調味料等を含むもの)	15.2	1.6	1.1	2.7	2.2	2.2	2.0	0.5	6.4	
01203	中華スタイル即席カップめん 非油揚げ 調理後全体 (添付調味料等を含むもの)	83.5	-	-	-	(0.5)	(0.5)	(0.5)	(0.1)	(1.5)	01061中華スタイル即席カップめん、非油揚げ、乾より推計
01195	中華スタイル即席カップめん 非油揚げ 調理後のめん (スープを残したものを)	68.8	-	-	-	0.6	0.5	1.3	0.4	2.5	
01062	和風スタイル即席カップめん 油揚げ 乾 (添付調味料等を含むもの)	6.2	1.3	0.6	1.9	2.6	2.0	1.4	0.4	6.0	
01204	和風スタイル即席カップめん 油揚げ 調理後全体 (添付調味料等を含むもの)	80.5	-	-	-	(0.6)	(0.5)	(0.3)	(0.1)	(1.4)	01062和風スタイル即席カップめん、油揚げ、乾より推計
01196	和風スタイル即席カップめん 油揚げ 調理後のめん (スープを残したものを)	64.4	-	-	-	0.9	0.7	0.9	0.4	2.4	
	<b>【マカロニ・スパゲッティ類】</b>										
01063	マカロニ・スパゲッティ 乾	11.3	1.4	1.6	3.0	1.6	1.9	2.0	0.2	5.4	
01064	マカロニ・スパゲッティ ゆで	60.0	0.5	1.2	1.7	0.6	0.8	1.7	0.4	3.0	
01173	マカロニ・スパゲッティ ソテー	57.0	(0.5)	(1.2)	(1.6)	(0.5)	(0.7)	(1.6)	(0.4)	(2.9)	原材料配合割合から推計
01149	生パスタ 生	42.0	0.8	0.7	1.5	-	-	-	-	-	
	<b>【ふ類】</b>										
01065	生ふ	60.0	0.2	0.3	0.5	-	-	-	-	-	
01066	焼きふ 釜焼きふ	11.3	1.1	2.6	3.7	-	-	-	-	-	
01067	焼きふ 板ふ	12.5	1.5	2.3	3.8	-	-	-	-	-	
01068	焼きふ 車ふ	11.4	1.1	1.5	2.6	-	-	-	-	-	
	<b>【その他】</b>										
01070	小麦はいが	3.6	0.7	13.6	14.3	-	-	-	-	-	
01071	小麦たんぱく 粉末状	6.5	0.5	1.9	2.4	-	-	-	-	-	
01072	小麦たんぱく 粒状	76.0	0	0.4	0.4	-	-	-	-	-	
01073	小麦たんぱく ペースト状	66.0	0	0.5	0.5	-	-	-	-	-	
01074	ぎょうざの皮 生	32.0	1.0	1.2	2.2	-	-	-	-	-	
01075	しゅうまいの皮 生	31.1	1.0	1.2	2.2	-	-	-	-	-	
01179	春巻きの皮 生	26.7	-	-	-	2.1	1.2	1.2	0.4	4.5	
01180	春巻きの皮 揚げ	7.3	-	-	-	1.9	1.2	1.1	0.5	4.2	
01076	ピザ生地	35.3	0.8	1.5	2.3	-	-	-	-	-	
01069	ちくわぶ	60.4	0.6	0.9	1.5	-	-	-	-	-	
01077	パン粉 生	35.0	1.2	1.8	3.0	-	-	-	-	-	
01078	パン粉 半生	26.0	1.4	2.1	3.5	-	-	-	-	-	
01079	パン粉 乾燥	13.5	1.6	2.4	4.0	-	-	-	-	-	
01150	冷めん 生	36.4	0.6	0.6	1.1	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 穀類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考	
		水分	食物繊維									
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法						
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量		
(.....g.....)												
	<b>こめ</b>											
	<b>[水稻穀粒]</b>											
01080	玄米	14.9	0.7	2.3	3.0	-	-	-	-	-	01083水稻穀粒うるち米から推計	
01081	半つき米	14.9	0.4	1.0	1.4	-	-	-	-	-		
01082	七分つき米	14.9	0.2	0.7	0.9	-	-	-	-	-		
01083	精白米 うるち米	14.9	Tr	0.5	0.5	-	-	-	-	-		
01151	精白米 もち米	14.9	(Tr)	(0.5)	(0.5)	-	-	-	-	-		
01152	精白米 インディカ米	13.7	0.1	0.4	0.5	-	-	-	-	-		
01084	はいが精米	14.9	0.3	1.0	1.3	-	-	-	-	-		
01153	発芽玄米	14.9	0.5	2.6	3.1	-	-	-	-	-		
01181	赤米	14.6	-	-	-	0.5	0.6	5.4	0.2	6.5		
01182	黒米	15.2	-	-	-	0.8	0.9	3.9	0.2	5.6		
	<b>[水稻めし]</b>											
01085	玄米	60.0	0.2	1.2	1.4	-	-	-	-	-		01088水稻めしうるち米から推計
01086	半つき米	60.0	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-		
01087	七分つき米	60.0	0.1	0.4	0.5	-	-	-	-	-		
01168	精白米 インディカ米	54.0	0	0.4	0.4	-	-	-	-	-		
01088	精白米 うるち米	60.0	0	0.3	0.3	0.9	Tr	0.6	0.1	1.5		
01154	精白米 もち米	52.1	(0)	(0.4)	(0.4)	-	-	-	-	-		
01089	はいが精米	60.0	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-		
01155	発芽玄米	60.0	0.2	1.6	1.8	-	-	-	-	-		
01183	赤米	61.3	-	-	-	0.9	0.2	2.3	0.1	3.4		
01184	黒米	62.0	-	-	-	1.0	0.3	2.0	0.1	3.3		
	<b>[水稻軟めし]</b>											
01185	精白米	71.5	(0)	(0.3)	(0.3)	(0.7)	(Tr)	(0.4)	(0.1)	(1.1)	01088水稻めしうるち米から推計	
	<b>[水稻全かゆ]</b>											
01090	玄米	83.0	(0.1)	(0.5)	(0.6)	-	-	-	-	-		
01091	半つき米	83.0	(0.1)	(0.2)	(0.3)	-	-	-	-	-		
01092	七分つき米	83.0	(Tr)	(0.2)	(0.2)	-	-	-	-	-		
01093	精白米	83.0	(0)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-		
	<b>[水稻五分かゆ]</b>											
01094	玄米	91.5	(Tr)	(0.3)	(0.3)	-	-	-	-	-		
01095	半つき米	91.5	(Tr)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-		
01096	七分つき米	91.5	(Tr)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-		
01097	精白米	91.5	(0)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-		
	<b>[水稻おもゆ]</b>											
01098	玄米	95.0	(Tr)	(0.2)	(0.2)	-	-	-	-	-		
01099	半つき米	95.0	(Tr)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-		
01100	七分つき米	95.0	(Tr)	(Tr)	(Tr)	-	-	-	-	-		
01101	精白米	95.0	(0)	(Tr)	(Tr)	-	-	-	-	-		
	<b>[陸稲穀粒]</b>											
01102	玄米	14.9	0.7	2.3	3.0	-	-	-	-	-		
01103	半つき米	14.9	0.4	1.0	1.4	-	-	-	-	-		
01104	七分つき米	14.9	0.2	0.7	0.9	-	-	-	-	-		

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
01105	精白米	14.9	Tr	0.5	0.5	-	-	-	-	-	
	<b>[陸稲めし]</b>										
01106	玄米	60.0	0.2	1.2	1.4	-	-	-	-	-	
01107	半つき米	60.0	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-	
01108	七分つき米	60.0	0.1	0.4	0.5	-	-	-	-	-	
01109	精白米	60.0	0	0.3	0.3	-	-	-	-	-	
	<b>[うるち米製品]</b>										
01110	アルファ化米 一般用	7.9	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	
01156	アルファ化米 学校給食用強化品	7.9	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	
01111	おにぎり	57.0	0	0.4	0.4	-	-	-	-	-	
01112	焼きおにぎり	56.0	0	0.4	0.4	-	-	-	-	-	
01113	きりたんぼ	50.0	0	0.4	0.4	-	-	-	-	-	
01114	上新粉	14.0	Tr	0.6	0.6	-	-	-	-	-	
01157	玄米粉	4.6	0.6	2.9	3.5	-	-	-	-	-	
01158	米粉	11.1	Tr	0.6	0.6	-	-	-	-	-	
01211	米粉パン 食パン	41.2	(0.1)	(0.6)	(0.7)	-	-	-	-	-	
01212	米粉パン ロールパン	41.2	(0.1)	(0.5)	(0.6)	-	-	-	-	-	
01159	米粉パン 小麦グルテン不使用のもの	41.2	0.1	0.8	0.9	-	-	-	-	-	
01160	米粉めん	37.0	0.3	0.6	0.9	-	-	-	-	-	
01115	ビーフン	11.1	0	0.9	0.9	-	-	-	-	-	
01169	ライスペーパー	13.2	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-	
01116	米こうじ	33.0	0.2	1.2	1.4	-	-	-	-	-	
	<b>[もち米製品]</b>										
01117	もち	44.5	0	0.5	0.5	-	-	-	-	-	
01118	赤飯	53.0	0.1	1.5	1.6	-	-	-	-	-	
01119	あくまき	69.5	0	0.2	0.2	-	-	-	-	-	
01120	白玉粉	12.5	Tr	0.5	0.5	-	-	-	-	-	
01121	道明寺粉	11.6	0	0.7	0.7	-	-	-	-	-	
	<b>[その他]</b>										
01161	米ぬか	10.3	2.2	18.3	20.5	-	-	-	-	-	
	<b>そば</b>										
01122	そば粉 全層粉	13.5	0.8	3.5	4.3	-	-	-	-	-	
01123	そば粉 内層粉	14.0	0.5	1.3	1.8	-	-	-	-	-	
01124	そば粉 中層粉	13.5	1.3	3.1	4.4	-	-	-	-	-	
01125	そば粉 表層粉	13.0	1.1	6.0	7.1	-	-	-	-	-	
01126	そば米	12.8	1.0	2.7	3.7	-	-	-	-	-	
01127	そば 生	33.0	-	-	-	1.8	1.6	2.6	0.2	6.0	
01128	そば ゆで	68.0	0.5	1.5	2.0	0.9	0.8	1.2	0.1	2.9	
01197	そば 半生そば	23.0	1.1	2.0	3.1	2.1	1.9	3.0	0.3	6.9	
01129	干しそば 乾	14.0	1.6	2.1	3.7	-	-	-	-	-	
01130	干しそば ゆで	72.0	0.5	1.0	1.5	-	-	-	-	-	
	<b>とうもろこし</b>										
01131	玄穀 黄色種	14.5	0.6	8.4	9.0	-	-	-	-	-	
01162	玄穀 白色種	14.5	0.6	8.4	9.0	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 穀類

**別表1** 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
01132	コーンミール 黄色種	14.0	0.6	7.4	8.0	-	-	-	-	-	
01163	コーンミール 白色種	14.0	0.6	7.4	8.0	-	-	-	-	-	
01133	コーングリッツ 黄色種	14.0	0.1	2.3	2.4	-	-	-	-	-	
01164	コーングリッツ 白色種	14.0	0.1	2.3	2.4	-	-	-	-	-	
01134	コーンフラワー 黄色種	14.0	0.2	1.5	1.7	-	-	-	-	-	
01165	コーンフラワー 白色種	14.0	0.2	1.5	1.7	-	-	-	-	-	
01135	ジャイアントコーン フライ 味付け	4.3	0.6	9.9	10.5	-	-	-	-	-	
01136	ポップコーン	4.0	0.2	9.1	9.3	-	-	-	-	-	
01137	コーンフレーク	4.5	0.3	2.1	2.4	-	-	-	-	-	
<b>はとむぎ</b>											
01138	精白粒	13.0	0	0.6	0.6	-	-	-	-	-	
<b>ひえ</b>											
01139	精白粒	12.9	0.4	3.9	4.3	-	-	-	-	-	
<b>もろこし</b>											
01140	玄穀	12.0	0.7	9.0	9.7	-	-	-	-	-	
01141	精白粒	12.5	0.4	4.0	4.4	-	-	-	-	-	
<b>ライむぎ</b>											
01142	全粒粉	12.5	3.2	10.1	13.3	-	-	-	-	-	
01143	ライ麦粉	13.5	4.7	8.2	12.9	-	-	-	-	-	
<b>いも及びでん粉類</b>											
<b>〈いも類〉</b>											
<b>アメリカほども</b>											
02068	塊根 生	56.5	-	-	-	0.8	1.8	8.5	0.3	11.1	
02069	塊根 ゆで	57.1	-	-	-	0.9	3.2	4.2	1.5	8.4	
<b>きくいも</b>											
02001	塊茎 生	81.7	0.5	1.4	1.9	-	-	-	-	-	
02041	塊茎 水煮	85.4	0.5	1.6	2.1	-	-	-	-	-	
<b>こんにゃく</b>											
02002	精粉	6.0	73.3	6.6	79.9	-	-	-	-	-	
02003	板こんにゃく 精粉こんにゃく	97.3	0.1	2.1	2.2	-	-	-	-	-	
02004	板こんにゃく 生いもこんにゃく	96.2	Tr	3.0	3.0	-	-	-	-	-	
02042	赤こんにゃく	97.1	0.1	2.3	2.3	-	-	-	-	-	
02043	凍みこんにゃく 乾	12.0	0.9	70.4	71.3	-	-	-	-	-	
02044	凍みこんにゃく ゆで	80.8	0.2	15.3	15.5	-	-	-	-	-	
02005	しらたき	96.5	0	2.9	2.9	-	-	-	-	-	
<b>(さつまいも類)</b>											
<b>さつまいも</b>											
02045	塊根 皮つき 生	64.6	0.9	1.8	2.8	-	-	-	-	-	
02046	塊根 皮つき 蒸し	64.2	1.0	2.8	3.8	-	-	-	-	-	
02047	塊根 皮つき 天ぷら	52.4	0.9	2.2	3.1	-	-	-	-	-	
02006	塊根 皮なし 生	65.6	0.6	1.6	2.2	-	-	-	-	-	
02007	塊根 皮なし 蒸し	65.6	0.6	1.7	2.3	-	-	-	-	-	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
02008	塊根 皮なし 焼き	58.1	1.1	2.4	3.5	-	-	-	-	-	-
02009	蒸し切干	22.2	2.4	3.5	5.9	-	-	-	-	-	-
	<b>むらさきいも</b>										
02048	塊根 皮なし 生	66.0	0.8	1.7	2.5	-	-	-	-	-	-
02049	塊根 皮なし 蒸し	66.2	0.9	2.1	3.0	-	-	-	-	-	-
	<b>(さといも類)</b>										
	<b>さといも</b>										
02010	球茎 生	84.1	0.8	1.5	2.3	-	-	-	-	-	-
02011	球茎 水煮	84.0	0.9	1.5	2.4	-	-	-	-	-	-
02012	球茎 冷凍	80.9	0.8	1.2	2.0	-	-	-	-	-	-
	<b>セレベス</b>										
02050	球茎 生	76.4	0.7	1.6	2.3	-	-	-	-	-	-
02051	球茎 水煮	77.5	0.7	1.5	2.2	-	-	-	-	-	-
	<b>たけのこいも</b>										
02052	球茎 生	73.4	0.6	2.2	2.8	-	-	-	-	-	-
02053	球茎 水煮	75.4	0.8	1.7	2.4	-	-	-	-	-	-
	<b>みずいも</b>										
02013	球茎 生	70.5	0.6	1.6	2.2	-	-	-	-	-	-
02014	球茎 水煮	72.0	0.7	1.8	2.5	-	-	-	-	-	-
	<b>やつがしら</b>										
02015	球茎 生	74.5	0.5	2.3	2.8	-	-	-	-	-	-
02016	球茎 水煮	75.6	0.9	1.9	2.8	-	-	-	-	-	-
	<b>じゃがいも</b>										
02063	塊茎 皮つき 生	81.1	-	-	-	1.3	4.1	4.4	0.1	9.8	
02064	塊茎 皮つき 電子レンジ調理	77.6	-	-	-	0.6	0.8	2.4	0.5	3.9	
02065	塊茎の皮つき フライドポテト (生を揚げたもの)	65.2	-	-	-	0.7	1.1	2.6	0.7	4.3	
02017	塊茎 皮なし 生	79.8	0.4	0.8	1.2	1.3	3.6	4.0	0.1	8.9	
02019	塊茎 皮なし 水煮	80.6	0.5	1.1	1.6	0.5	0.9	1.7	0.5	3.1	
02018	塊茎 皮なし 蒸し	78.8	0.5	1.1	1.7	0.4	0.9	2.2	0.4	3.5	
02066	塊茎 皮なし 電子レンジ調理	78.0	0.5	1.1	1.7	0.6	0.7	2.2	0.5	3.5	
02067	塊茎の皮なし フライドポテト (生を揚げたもの)	64.2	-	-	-	0.6	1.1	2.3	0.7	3.9	
02020	塊茎の皮なし フライドポテト (市販冷凍食品を揚げたもの)	52.9	1.0	2.1	3.1	-	-	-	-	-	
02021	乾燥マッシュポテト	7.5	2.5	4.1	6.6	-	-	-	-	-	
	<b>ヤーコン</b>										
02054	塊根 生	86.3	0.3	0.8	1.1	-	-	-	-	-	-
02055	塊根 水煮	88.8	0.3	0.9	1.2	-	-	-	-	-	-
	<b>(やまのいも類)</b>										
	<b>ながいも</b>										
02022	いちょういも 塊根 生	71.1	0.6	0.8	1.4	-	-	-	-	-	-
02023	ながいも 塊根 生	82.6	0.2	0.8	1.0	-	-	-	-	-	-
02024	ながいも 塊根 水煮	84.2	0.2	1.2	1.4	-	-	-	-	-	-
02025	やまといも 塊根 生	66.7	0.7	1.8	2.5	-	-	-	-	-	-
	<b>じねんじょ</b>										
02026	塊根 生	68.8	0.6	1.4	2.0	-	-	-	-	-	-

炭水化物成分表 別表1 いも及びでん粉類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	だいじょ										
02027	塊根 生	71.2	0.5	1.7	2.2	-	-	-	-	-	
<b>&lt;でん粉・でん粉製品&gt;</b>											
<b>(でん粉類)</b>											
02070	おおうばゆりでん粉	16.2	-	-	-	0.5	0.3	Tr	1.7	0.8	
<b>(でん粉製品)</b>											
<b>くずきり</b>											
02036	乾	11.8	0	0.9	0.9	-	-	-	-	-	
02037	ゆで	66.5	0	0.8	0.8	-	-	-	-	-	
02056	ごま豆腐	84.8	Tr	1.0	1.0	-	-	-	-	-	
<b>タピオカパール</b>											
02038	乾	11.9	0.2	0.2	0.5	-	-	-	-	-	
02057	ゆで	84.6	0	0.2	0.2	-	-	-	-	-	
<b>でん粉めん</b>											
02058	生	67.4	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-	
02059	乾	12.6	0.5	1.2	1.8	-	-	-	-	-	
02060	乾 ゆで	79.2	Tr	0.6	0.6	-	-	-	-	-	
<b>はるさめ</b>											
02039	緑豆はるさめ 乾	11.8	Tr	4.1	4.1	-	-	-	-	-	
02061	緑豆はるさめ ゆで	79.3	Tr	1.5	1.5	-	-	-	-	-	
02040	普通はるさめ 乾	12.9	0.3	0.9	1.2	-	-	-	-	-	
02062	普通はるさめ ゆで	80.0	Tr	0.7	0.8	-	-	-	-	-	
<b>砂糖及び甘味類</b>											
<b>(砂糖類)</b>											
03030	てんさい含蜜糖	2.0	-	-	-	8.3	Tr	-	-	8.3	ラフィノース:4.7g、1-ケストース:0.6g
<b>(でん粉糖類)</b>											
03031	還元麦芽糖	0	-	-	-	0.3	0	0	Tr	0.3	
03032	還元水あめ	30.1	-	-	-	14.0 <sup>†</sup>	Tr <sup>†</sup>	0	Tr <sup>†</sup>	14.0 <sup>†</sup>	マルトトリイトール:8.2g。†は規定法による測定値
<b>(その他)</b>											
03029	黒蜜	46.5	0	0	0	-	-	-	-	-	
<b>豆類</b>											
<b>あずき</b>											
04001	全粒 乾	14.2	1.0	14.2	15.3	5.3	2.4	17.1	0.6	24.8	
04002	全粒 ゆで	63.9	0.8	11.3	12.1	1.7	0.8	6.2	1.1	8.7	
04003	ゆで小豆缶詰	45.3	0.5	2.9	3.4	-	-	-	-	-	
04004	あん こし生あん	62.0	0.3	6.5	6.8	-	-	-	-	-	
04005	あん さらしあん (乾燥あん)	7.8	1.0	25.8	26.8	-	-	-	-	-	
04101	あん こし練りあん (並あん)	35.0	(0.2)	(3.7)	(3.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
04102	あん こし練りあん (中割りあん)	33.2	(0.2)	(3.4)	(3.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
04103	あん こし練りあん (もなかあん)	25.7	(0.2)	(3.4)	(3.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
04006	あん つぶし練りあん	39.3	0.5	5.2	5.7	-	-	-	-	-	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>いんげんまめ</b>										
04007	全粒 乾	15.3	3.3	16.2	19.6	-	-	-	-	-	
04008	全粒 ゆで	63.6	1.5	12.0	13.6	-	-	-	-	-	
04009	うずら豆	41.4	1.3	4.6	5.9	-	-	-	-	-	
04010	こし生あん	62.3	0.5	8.0	8.5	-	-	-	-	-	
04011	豆きんとん	37.8	4.3	0.5	4.8	-	-	-	-	-	
	<b>えんどう</b>										
04012	全粒 青えんどう 乾	13.4	1.2	16.2	17.4	-	-	-	-	-	
04013	全粒 青えんどう ゆで	63.8	0.5	7.2	7.7	-	-	-	-	-	
04074	全粒 赤えんどう 乾	13.4	1.2	16.2	17.4	-	-	-	-	-	
04075	全粒 赤えんどう ゆで	63.8	0.5	7.2	7.7	-	-	-	-	-	
04014	グリーンピース(揚げ豆)	5.6	0.9	18.7	19.6	-	-	-	-	-	
04015	塩豆	6.3	1.1	16.8	17.9	-	-	-	-	-	
04016	うぐいす豆	39.7	0.7	4.6	5.3	-	-	-	-	-	
	<b>ささげ</b>										
04017	全粒 乾	15.5	1.3	17.1	18.4	-	-	-	-	-	
04018	全粒 ゆで	63.9	0.8	9.9	10.7	-	-	-	-	-	
	<b>そらまめ</b>										
04019	全粒 乾	13.3	1.3	8.0	9.3	-	-	-	-	-	
04020	フライビーンズ	4.0	0.9	14.0	14.9	-	-	-	-	-	
04021	おたふく豆	37.2	1.4	4.5	5.9	-	-	-	-	-	
04022	ふき豆	34.5	0.8	3.7	4.5	-	-	-	-	-	
04076	しょうゆ豆	50.2	0.8	9.3	10.1	-	-	-	-	-	
	<b>だいず</b>										
	<b>[全粒・全粒製品]</b>										
04104	全粒 青大豆 国産 乾	12.5	-	-	-	4.0	1.1	15.0	Tr	20.1	
04105	全粒 青大豆 国産 ゆで	65.5	-	-	-	0.9	0.6	6.4	0	8.0	
04023	全粒 黄大豆 国産 乾	12.4	1.5	16.4	17.9	4.6	1.5	15.4	-	21.5	
04024	全粒 黄大豆 国産 ゆで	65.4	0.9	5.8	6.6	1.3	0.9	6.4	-	8.5	
04025	全粒 黄大豆 米国産 乾	11.7	0.9	15.0	15.9	-	-	-	-	-	
04026	全粒 黄大豆 中国産 乾	12.5	0.9	14.7	15.6	-	-	-	-	-	
04027	全粒 黄大豆 ブラジル産 乾	8.3	1.0	16.3	17.3	-	-	-	-	-	
04077	全粒 黒大豆 国産 乾	12.7	1.4	14.6	16.0	4.4	1.4	14.8	0.1	20.6	
04106	全粒 黒大豆 国産 ゆで	65.1	-	-	-	1.0	0.8	6.2	Tr	7.9	
04080	いり大豆 青大豆	2.7	2.2	16.2	18.4	-	-	-	-	-	
04078	いり大豆 黄大豆	2.5	2.4	17.1	19.4	-	-	-	-	-	
04079	いり大豆 黒大豆	2.4	2.4	16.9	19.2	-	-	-	-	-	
04028	水煮缶詰 黄大豆	71.7	0.4	6.4	6.8	-	-	-	-	-	
04081	蒸し大豆 黄大豆	57.4	2.3	6.5	8.8	2.3	1.9	6.5	-	10.6	
04082	きな粉 青大豆 全粒大豆	5.9	1.9	15.0	16.9	-	-	-	-	-	
04096	きな粉 青大豆 脱皮大豆	5.2	-	-	-	5.5	2.1	13.1	-	20.8	
04029	きな粉 黄大豆 全粒大豆	4.0	2.7	15.4	18.1	-	-	-	-	-	
04030	きな粉 黄大豆 脱皮大豆	2.6	2.4	12.9	15.3	-	-	-	-	-	
04109	きな粉(砂糖入り) 青きな粉	3.3	(1.0)	(7.5)	(8.4)	-	-	-	-	-	

別名:青大豆きな粉、うぐいす色きな粉あるいはうぐいすきな粉

原材料配合割合から推計

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
04110	きな粉(砂糖入り) きな粉	2.3	(1.3)	(7.7)	(9.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
04083	大豆はいが	3.9	2.8	16.0	18.8	-	-	-	-	-	
04031	ぶどう豆	36.0	1.3	5.0	6.3	-	-	-	-	-	
	<b>【豆腐・油揚げ類】</b>										
04032	木綿豆腐	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04097	木綿豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04098	木綿豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	0.1	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0	1.1	
04033	絹ごし豆腐	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	
04099	絹ごし豆腐 (凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	
04100	絹ごし豆腐 (凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	0.1	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0	0.9	
04034	ソフト豆腐	88.9	0.2	0.2	0.4	-	-	-	-	-	
04035	充てん豆腐	88.6	0.2	0.1	0.3	-	-	-	-	-	
04036	沖縄豆腐	81.8	0.2	0.3	0.5	-	-	-	-	-	
04037	ゆし豆腐	90.0	0.2	0.1	0.3	-	-	-	-	-	
04038	焼き豆腐	84.8	0.1	0.4	0.5	-	-	-	-	-	
04039	生揚げ	75.9	0.2	0.5	0.7	-	-	-	-	-	
04040	油揚げ 生	39.9	0.5	0.8	1.3	-	-	-	-	-	
04084	油揚げ 油抜き 生	56.9	0.4	0.5	0.9	-	-	-	-	-	
04086	油揚げ 油抜き ゆで	72.6	0.2	0.4	0.6	-	-	-	-	-	
04085	油揚げ 油抜き 焼き	40.2	0.5	0.7	1.2	-	-	-	-	-	
04095	油揚げ 甘煮	54.9	0.2	0.4	0.5	-	-	-	-	-	
04041	がんもどき	63.5	0.6	0.8	1.4	-	-	-	-	-	
04042	凍り豆腐 乾	7.2	0.5	1.9	2.5	-	-	-	-	-	
04087	凍り豆腐 水煮	79.6	0.2	0.4	0.5	-	-	-	-	-	
04043	豆腐よう	60.6	0.3	0.5	0.8	-	-	-	-	-	
04044	豆腐竹輪 蒸し	71.6	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-	
04045	豆腐竹輪 焼き	68.8	0.2	0.5	0.7	-	-	-	-	-	
04088	ろくじょう豆腐	26.5	0.9	2.3	3.2	-	-	-	-	-	
	<b>【納豆類】</b>										
04046	糸引き納豆	59.5	2.3	4.4	6.7	-	-	-	-	-	
04047	挽きわり納豆	60.9	2.0	3.9	5.9	-	-	-	-	-	
04048	五斗納豆	45.8	2.0	2.9	4.9	-	-	-	-	-	
04049	寺納豆	24.4	1.6	6.0	7.6	-	-	-	-	-	
	<b>【その他】</b>										
04051	おから 生	75.5	0.4	11.1	11.5	-	-	-	-	-	
04089	おから 乾燥	7.1	1.5	42.1	43.6	-	-	-	-	-	
04052	豆乳 豆乳	90.8	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	
04053	豆乳 調製豆乳	87.9	0.2	0.1	0.3	-	-	-	-	-	
04054	豆乳 豆乳飲料・麦芽コーヒー	87.4	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	
04055	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく	7.8	5.9	11.9	17.8	-	-	-	-	-	
04056	大豆たんぱく 濃縮大豆たんぱく	6.8	1.4	19.5	20.9	-	-	-	-	-	
04057	大豆たんぱく 分離大豆たんぱく 塩分無調整タイプ	5.9	0	4.2	4.2	-	-	-	-	-	
04090	大豆たんぱく 分離大豆たんぱく 塩分調整タイプ	5.9	0	4.2	4.2	-	-	-	-	-	
04058	大豆たんぱく 繊維状大豆たんぱく	5.8	0.5	5.1	5.6	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 豆類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
04059	湯葉 生	59.1	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-	
04060	湯葉 干し 乾	6.9	0.6	2.4	3.0	-	-	-	-	-	
04091	湯葉 干し 湯戻し	72.8	0.3	0.9	1.2	-	-	-	-	-	
04061	金山寺みそ	34.3	0.2	3.0	3.2	-	-	-	-	-	
04062	ひしおみそ	46.3	0.9	1.9	2.8	-	-	-	-	-	
04063	テンペ	57.8	2.1	8.1	10.2	-	-	-	-	-	
<b>つるあずき</b>											
04064	全粒 乾	12.0	1.3	20.7	22.0	-	-	-	-	-	
04092	全粒 ゆで	60.5	0.6	12.8	13.4	-	-	-	-	-	
<b>ひよこまめ</b>											
04065	全粒 乾	10.4	1.2	15.1	16.3	-	-	-	-	-	
04066	全粒 ゆで	59.6	0.5	11.1	11.6	-	-	-	-	-	
04067	全粒 フライ 味付け	4.6	1.1	19.9	21.0	-	-	-	-	-	
<b>べにばないんげん</b>											
04068	全粒 乾	15.4	1.2	25.5	26.7	-	-	-	-	-	
04069	全粒 ゆで	69.7	0.7	6.9	7.6	-	-	-	-	-	
<b>らいまめ</b>											
04070	全粒 乾	11.7	1.4	18.3	19.6	-	-	-	-	-	
04093	全粒 ゆで	62.3	0.8	10.2	10.9	-	-	-	-	-	
<b>りよくとう</b>											
04071	全粒 乾	10.8	0.6	14.0	14.6	-	-	-	-	-	
04072	全粒 ゆで	66.0	0.4	4.8	5.2	-	-	-	-	-	
<b>レンズまめ</b>											
04073	全粒 乾	12.0	1.0	15.7	16.7	-	-	-	-	-	
04094	全粒 ゆで	57.9	0.9	8.5	9.4	-	-	-	-	-	
<b>種実類</b>											
<b>アーモンド</b>											
05001	乾	4.7	0.8	9.3	10.1	-	-	-	-	-	
05002	フライ 味付け	1.8	1.1	9.0	10.1	-	-	-	-	-	
05040	いり 無塩	1.8	1.1	10.0	11.0	-	-	-	-	-	
<b>あさ</b>											
05003	乾	4.6	1.2	21.8	23.0	-	-	-	-	-	
<b>あまに</b>											
05041	いり	0.8	9.1	14.7	23.8	-	-	-	-	-	
<b>えごま</b>											
05004	乾	5.6	1.7	19.1	20.8	-	-	-	-	-	
<b>カシューナッツ</b>											
05005	フライ 味付け	3.2	0.8	5.9	6.7	-	-	-	-	-	
<b>かぼちゃ</b>											
05006	いり 味付け	4.5	1.8	5.5	7.3	-	-	-	-	-	
<b>かや</b>											
05007	いり	1.2	2.5	15.7	18.2	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 豆類・種実類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>ぎんなん</b>										
05008	生	57.4	0.2	1.4	1.6	-	-	-	-	-	
05009	ゆで	56.9	0.2	2.2	2.4	-	-	-	-	-	
	<b>(くり類)</b>										
	<b>日本ぐり</b>										
05010	生	58.8	0.3	3.9	4.2	-	-	-	-	-	
05011	ゆで	58.4	0.3	6.3	6.6	-	-	-	-	-	
05012	甘露煮	40.8	0.3	2.5	2.8	-	-	-	-	-	
	<b>中国ぐり</b>										
05013	甘ぐり	44.4	1.0	7.5	8.5	-	-	-	-	-	
	<b>くるみ</b>										
05014	いり	3.1	0.6	6.9	7.5	-	-	-	-	-	
	<b>けし</b>										
05015	乾	3.0	1.9	14.6	16.5	-	-	-	-	-	
	<b>ココナッツ</b>										
05016	ココナッツパウダー	2.5	0.5	13.6	14.1	-	-	-	-	-	
	<b>ごま</b>										
05017	乾	4.7	1.6	9.2	10.8	-	-	-	-	-	
05018	いり	1.6	2.5	10.1	12.6	-	-	-	-	-	
05019	むき	4.1	0.6	12.4	13.0	-	-	-	-	-	
05042	ねり	0.5	1.8	9.4	11.2	-	-	-	-	-	
	<b>しい</b>										
05020	生	37.3	0.7	2.6	3.3	-	-	-	-	-	
	<b>すいか</b>										
05021	いり 味付け	5.9	1.1	6.0	7.1	-	-	-	-	-	
	<b>チアシード</b>										
05046	乾	6.5	-	-	-	1.9	3.8	31.2	0.1	36.9	
	<b>とち</b>										
05022	蒸し	58.0	1.0	5.6	6.6	-	-	-	-	-	
	<b>はす</b>										
05023	未熟 生	77.5	0.3	2.3	2.6	-	-	-	-	-	
05024	成熟 乾	11.2	1.3	9.0	10.3	-	-	-	-	-	
05043	成熟 ゆで	66.1	0.6	4.4	5.0	-	-	-	-	-	
	<b>(ひし類)</b>										
	<b>ひし</b>										
05025	生	51.8	0.5	2.4	2.9	-	-	-	-	-	
	<b>とうびし</b>										
05047	生	64.3	-	-	-	0.6	0.8	6.9	0.5	8.2	
05048	ゆで	65.5	-	-	-	0.5	0.8	3.8	2.1	5.1	
	<b>ピスタチオ</b>										
05026	いり 味付け	2.2	0.9	8.3	9.2	-	-	-	-	-	
	<b>ひまわり</b>										
05027	フライ 味付け	2.6	0.8	6.1	6.9	-	-	-	-	-	

**別表1** 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>ブラジルナッツ</b>										
05028	フライ 味付け	2.8	0.3	6.9	7.2	-	-	-	-	-	
	<b>ヘーゼルナッツ</b>										
05029	フライ 味付け	1.0	0.9	6.5	7.4	-	-	-	-	-	
	<b>ペカン</b>										
05030	フライ 味付け	1.9	0.7	6.4	7.1	-	-	-	-	-	
	<b>マカダミアナッツ</b>										
05031	いり 味付け	1.3	Tr	6.2	6.2	-	-	-	-	-	
	<b>まつ</b>										
05032	生	2.5	1.0	3.1	4.1	-	-	-	-	-	
05033	いり	1.9	0.5	6.4	6.9	-	-	-	-	-	
	<b>らっかせい</b>										
05034	大粒種 乾	6.0	0.5	7.0	7.4	0.7	0.6	7.2	0	8.5	
05035	大粒種 いり	1.7	0.3	6.9	7.1	0.8	0.7	9.8	0.1	11.4	
05044	小粒種 乾	6.0	0.4	7.0	7.4	-	-	-	-	-	
05045	小粒種 いり	2.1	0.3	6.9	7.2	-	-	-	-	-	
05036	バターピーナッツ	2.4	0.5	6.4	6.8	0.6	1.0	7.9	Tr	9.5	
05037	ピーナッツバター	1.2	0.6	5.5	6.1	0.8	0.8	6.0	0.1	7.6	
	<b>野菜類</b>										
	<b>アーティチョーク</b>										
06001	花らい 生	85.1	6.1	2.6	8.7	-	-	-	-	-	
06002	花らい ゆで	85.9	6.3	2.3	8.6	-	-	-	-	-	
	<b>あさつき</b>										
06003	葉 生	89.0	0.7	2.6	3.3	-	-	-	-	-	
06004	葉 ゆで	87.3	1.3	2.1	3.4	-	-	-	-	-	
	<b>あしたば</b>										
06005	茎葉 生	88.6	1.5	4.1	5.6	-	-	-	-	-	
06006	茎葉 ゆで	89.5	1.4	3.9	5.3	-	-	-	-	-	
	<b>アスパラガス</b>										
06007	若茎 生	92.6	0.4	1.4	1.8	-	-	-	-	-	
06008	若茎 ゆで	92.0	0.5	1.6	2.1	-	-	-	-	-	
06327	若茎 油いため	88.3	0.4	1.7	2.1	-	-	-	-	-	
06009	水煮缶詰	91.9	0.4	1.3	1.7	-	-	-	-	-	
	<b>アロエ</b>										
06328	葉 生	99.0	0.1	0.3	0.4	-	-	-	-	-	
	<b>いんげんまめ</b>										
06010	さやいんげん 若ざや 生	92.2	0.3	2.1	2.4	-	-	-	-	-	
06011	さやいんげん 若ざや ゆで	91.7	0.6	2.0	2.6	-	-	-	-	-	
	<b>(うど類)</b>										
	<b>うど</b>										
06012	茎 生	94.4	0.3	1.1	1.4	-	-	-	-	-	
06013	茎 水さらし	95.7	0.3	1.3	1.6	-	-	-	-	-	
06014	やまうど 茎 生	93.9	0.3	1.5	1.8	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 種実類・野菜類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
06363	うるい 葉 生	92.8	0.8	2.5	3.3	-	-	-	-	-	
	<b>えだまめ</b>										
06015	生	71.7	0.4	4.6	5.0	-	-	-	-	-	
06016	ゆで	72.1	0.5	4.1	4.6	-	-	-	-	-	
06017	冷凍	67.1	1.4	5.9	7.3	-	-	-	-	-	
	<b>エンダイブ</b>										
06018	葉 生	94.6	0.6	1.6	2.2	-	-	-	-	-	
	<b>(えんどう類)</b>										
	<b>トウモロコシ</b>										
06019	莖葉 生	90.9	0.2	3.1	3.3	-	-	-	-	-	
06329	芽ばえ 生	92.2	0.2	2.0	2.2	-	-	-	-	-	
06330	芽ばえ ゆで	91.7	0.5	3.0	3.5	-	-	-	-	-	
06331	芽ばえ 油いため	84.3	0.5	2.4	3.0	-	-	-	-	-	
	<b>さやえんどう</b>										
06020	若ざや 生	88.6	0.3	2.7	3.0	-	-	-	-	-	
06021	若ざや ゆで	89.1	0.9	2.2	3.1	-	-	-	-	-	
	<b>スナップえんどう</b>										
06022	若ざや 生	86.6	0.3	2.2	2.5	-	-	-	-	-	
	<b>グリーンピース</b>										
06023	生	76.5	0.6	7.1	7.7	-	-	-	-	-	
06024	ゆで	72.2	0.9	7.7	8.6	-	-	-	-	-	
06025	冷凍	75.7	0.6	5.3	5.8	0.8	1.5	7.1	1.2	9.3	
06374	冷凍 ゆで	74.6	-	-	-	1.0	1.2	8.1	1.6	10.3	
06375	冷凍 油いため	70.1	-	-	-	0.9	1.3	7.2	1.5	9.3	
06026	水煮缶詰	74.9	0.8	6.1	6.9	-	-	-	-	-	
	<b>おおさかしろな</b>										
06027	葉 生	94.9	0.2	1.6	1.8	-	-	-	-	-	
06028	葉 ゆで	94.0	0.6	1.6	2.2	-	-	-	-	-	
06029	塩漬	91.0	0.2	2.9	3.1	-	-	-	-	-	
	<b>おかひじき</b>										
06030	莖葉 生	92.5	0.5	2.0	2.5	-	-	-	-	-	
06031	莖葉 ゆで	92.9	0.5	2.2	2.7	-	-	-	-	-	
	<b>オクラ</b>										
06032	果実 生	90.2	1.4	3.6	5.0	-	-	-	-	-	
06033	果実 ゆで	89.4	1.6	3.6	5.2	-	-	-	-	-	
	<b>かぶ</b>										
06034	葉 生	92.3	0.3	2.6	2.9	-	-	-	-	-	
06035	葉 ゆで	92.2	0.5	3.2	3.7	-	-	-	-	-	
06036	根 皮つき 生	93.9	0.3	1.2	1.5	-	-	-	-	-	
06037	根 皮つき ゆで	93.8	0.5	1.3	1.8	-	-	-	-	-	
06038	根 皮なし 生	93.9	0.3	1.1	1.4	-	-	-	-	-	
06039	根 皮なし ゆで	93.7	0.5	1.2	1.7	-	-	-	-	-	
06040	漬物 塩漬 葉	87.9	0.8	2.8	3.6	-	-	-	-	-	
06041	漬物 塩漬 根 皮つき	90.5	0.5	1.4	1.9	-	-	-	-	-	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
06042	漬物 塩漬 根 皮なし	89.4	0.4	1.6	2.0	-	-	-	-	-	-
06043	漬物 めかみそ漬 葉	83.5	0.8	3.2	4.0	-	-	-	-	-	
06044	漬物 めかみそ漬 根 皮つき	89.5	0.5	1.5	2.0	-	-	-	-	-	
06045	漬物 めかみそ漬 根 皮なし	83.5	0.7	1.1	1.8	-	-	-	-	-	
	<b>(かぼちゃ類)</b>										
	<b>日本かぼちゃ</b>										
06046	果実 生	86.7	0.7	2.1	2.8	-	-	-	-	-	
06047	果実 ゆで	84.0	0.8	2.8	3.6	-	-	-	-	-	
	<b>西洋かぼちゃ</b>										
06048	果実 生	76.2	0.9	2.6	3.5	-	-	-	-	-	
06049	果実 ゆで	75.7	0.9	3.2	4.1	-	-	-	-	-	
06332	果実 焼き	68.2	1.3	3.9	5.3	-	-	-	-	-	
06050	果実 冷凍	78.1	0.9	3.3	4.2	-	-	-	-	-	
	<b>そうめんかぼちゃ</b>										
06051	果実 生	92.4	0.3	1.2	1.5	-	-	-	-	-	
	<b>からしな</b>										
06052	葉 生	90.3	0.9	2.8	3.7	-	-	-	-	-	
06053	塩漬	84.5	1.0	4.0	5.0	-	-	-	-	-	
	<b>カリフラワー</b>										
06054	花序 生	90.8	0.4	2.5	2.9	-	-	-	-	-	
06055	花序 ゆで	91.5	0.7	2.5	3.2	-	-	-	-	-	
	<b>かんぴょう</b>										
06056	乾	19.8	6.8	23.3	30.1	-	-	-	-	-	
06057	ゆで	91.6	1.9	3.4	5.3	-	-	-	-	-	
06364	甘煮	57.6	2.6	2.9	5.5	-	-	-	-	-	
	<b>きく</b>										
06058	花びら 生	91.5	0.8	2.6	3.4	-	-	-	-	-	
06059	花びら ゆで	92.9	0.8	2.1	2.9	-	-	-	-	-	
06060	菊のり	9.5	8.2	21.4	29.6	-	-	-	-	-	
	<b>(キャベツ類)</b>										
	<b>キャベツ</b>										
06061	結球葉 生	92.7	0.4	1.4	1.8	-	-	-	-	-	
06062	結球葉 ゆで	93.9	0.5	1.5	2.0	-	-	-	-	-	
06333	結球葉 油いため	85.7	0.6	1.6	2.2	-	-	-	-	-	
	<b>グリーンボール</b>										
06063	結球葉 生	93.4	0.3	1.3	1.6	-	-	-	-	-	
	<b>レッドキャベツ</b>										
06064	結球葉 生	90.4	0.6	2.2	2.8	-	-	-	-	-	
	<b>きゅうり</b>										
06065	果実 生	95.4	0.2	0.9	1.1	-	-	-	-	-	
06066	漬物 塩漬	92.1	0.3	1.0	1.3	-	-	-	-	-	
06067	漬物 しょうゆ漬	81.0	0.7	2.7	3.4	-	-	-	-	-	
06068	漬物 めかみそ漬	85.6	0.4	1.1	1.5	-	-	-	-	-	
06069	漬物 ピクルス スイート型	80.0	0.3	1.4	1.7	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 野菜類

**別表1** 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
06070	漬物 ピクルス サワー型	93.4	0.3	1.1	1.4	-	-	-	-	-	
	<b>ぎょうじゃんにんにく</b>										
06071	葉 生	88.8	0.5	2.8	3.3	-	-	-	-	-	
	<b>キンサイ</b>										
06075	茎葉 生	93.5	0.3	2.2	2.5	-	-	-	-	-	
06076	茎葉 ゆで	93.6	0.6	2.3	2.9	-	-	-	-	-	
	<b>クレソン</b>										
06077	茎葉 生	94.1	0.2	2.3	2.5	-	-	-	-	-	
	<b>くわい</b>										
06078	塊茎 生	65.5	0.6	1.8	2.4	-	-	-	-	-	
06079	塊茎 ゆで	65.0	0.8	2.0	2.8	-	-	-	-	-	
	<b>ケール</b>										
06080	葉 生	90.2	0.5	3.2	3.7	-	-	-	-	-	
	<b>コールラビ</b>										
06081	球茎 生	93.2	0.3	1.6	1.9	-	-	-	-	-	
06082	球茎 ゆで	93.1	0.7	1.6	2.3	-	-	-	-	-	
	<b>ごごみ</b>										
06083	若芽 生	90.7	0.5	4.7	5.2	-	-	-	-	-	
	<b>ごぼう</b>										
06084	根 生	81.7	2.3	3.4	5.7	-	-	-	-	-	
06085	根 ゆで	83.9	2.7	3.4	6.1	-	-	-	-	-	
	<b>こまつな</b>										
06086	葉 生	94.1	0.4	1.5	1.9	-	-	-	-	-	
06087	葉 ゆで	94.0	0.6	1.8	2.4	-	-	-	-	-	
	<b>コリアンダー</b>										
06385	葉 生	92.4	-	-	-	Tr	0.8	3.3	-	4.2	
	<b>ザーサイ</b>										
06088	漬物	77.6	0.9	3.7	4.6	-	-	-	-	-	
	<b>さんとうさい</b>										
06089	葉 生	94.7	0.4	1.8	2.2	-	-	-	-	-	
06090	葉 ゆで	94.3	0.7	1.8	2.5	-	-	-	-	-	
06091	塩漬	90.3	0.5	2.5	3.0	-	-	-	-	-	
	<b>しかくまめ</b>										
06092	若ざや 生	92.8	0.2	3.0	3.2	-	-	-	-	-	
	<b>ししとう</b>										
06093	果実 生	91.4	0.3	3.3	3.6	-	-	-	-	-	
06094	果実 油いため	88.3	0.3	3.3	3.6	-	-	-	-	-	
	<b>しそ</b>										
06095	葉 生	86.7	0.8	6.5	7.3	-	-	-	-	-	
06096	実 生	85.7	0.8	8.1	8.9	-	-	-	-	-	
	<b>じゅうろくささげ</b>										
06097	若ざや 生	91.9	0.3	3.9	4.2	-	-	-	-	-	
06098	若ざや ゆで	90.2	1.2	3.3	4.5	-	-	-	-	-	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
		(.....g.....)									
	<b>しゅんぎく</b>										
06099	葉 生	91.8	0.8	2.4	3.2	-	-	-	-	-	
06100	葉 ゆで	91.1	1.1	2.6	3.7	-	-	-	-	-	
	<b>じゅんさい</b>										
06101	若葉 水煮びん詰	98.6	0.4	0.6	1.0	-	-	-	-	-	
	<b>(しょうが類)</b>										
	<b>葉しょうが</b>										
06102	根茎 生	96.3	0.1	1.5	1.6	-	-	-	-	-	
	<b>しょうが</b>										
06103	根茎 皮なし 生	91.4	0.2	1.9	2.1	-	-	-	-	-	
06365	根茎 皮なし 生 おろし	81.6	0.2	7.3	7.4	-	-	-	-	-	
06366	根茎 皮なし 生 おろし汁	95.1	0.2	0.2	0.3	-	-	-	-	-	
06104	漬物 酢漬	89.2	0.2	2.0	2.2	-	-	-	-	-	
06105	漬物 甘酢漬	86.0	0.2	1.6	1.8	-	-	-	-	-	
06386	新しょうが 根茎 生	96.0	-	-	-	0	0.2	1.7	Tr	1.9	
	<b>しろうり</b>										
06106	果実 生	95.3	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	
06107	漬物 塩漬	92.8	0.3	1.9	2.2	-	-	-	-	-	
06108	漬物 奈良漬	44.0	0.8	1.8	2.6	-	-	-	-	-	
	<b>ずいき</b>										
06109	生ずいき 生	94.5	0.4	1.2	1.6	-	-	-	-	-	
06110	生ずいき ゆで	96.1	0.3	1.8	2.1	-	-	-	-	-	
06111	干しずいき 乾	9.9	4.8	21.0	25.8	-	-	-	-	-	
06112	干しずいき ゆで	95.5	0.3	2.8	3.1	-	-	-	-	-	
	<b>すいぜんじな</b>										
06387	葉 生	93.1	-	-	-	Tr	1.5	2.4	-	4.0	
	<b>すぐきな</b>										
06113	葉 生	90.5	0.7	3.3	4.0	-	-	-	-	-	
06114	根 生	93.7	0.6	1.1	1.7	-	-	-	-	-	
06115	すぐき漬	87.4	0.9	4.3	5.2	-	-	-	-	-	
	<b>ズッキーニ</b>										
06116	果実 生	94.9	0.2	1.1	1.3	-	-	-	-	-	
	<b>せり</b>										
06117	茎葉 生	93.4	0.4	2.1	2.5	-	-	-	-	-	
06118	茎葉 ゆで	93.6	0.6	2.2	2.8	-	-	-	-	-	
	<b>セロリ</b>										
06119	葉柄 生	94.7	0.3	1.2	1.5	-	-	-	-	-	
	<b>ぜんまい</b>										
06120	生ぜんまい 若芽 生	90.9	0.7	3.1	3.8	-	-	-	-	-	
06121	生ぜんまい 若芽 ゆで	94.2	0.6	2.9	3.5	-	-	-	-	-	
06122	干しぜんまい 干し若芽 乾	8.5	6.1	28.7	34.8	-	-	-	-	-	
06123	干しぜんまい 干し若芽 ゆで	91.2	0.7	4.5	5.2	-	-	-	-	-	
	<b>そらまめ</b>										
06124	未熟豆 生	72.3	0.2	2.4	2.6	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 野菜類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり								備考
		水分	食物繊維							
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法				
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	
(.....g.....)										
06125	未熟豆 ゆで	71.3	0.4	3.6	4.0	-	-	-	-	-
	<b>タアサイ</b>									
06126	葉 生	94.3	0.2	1.7	1.9	-	-	-	-	-
06127	葉 ゆで	95.0	0.3	1.8	2.1	-	-	-	-	-
	<b>(だいこん類)</b>									
	<b>かいわれだいこん</b>									
06128	芽ばえ 生	93.4	0.3	1.6	1.9	-	-	-	-	-
	<b>葉だいこん</b>									
06129	葉 生	92.6	0.5	2.1	2.6	-	-	-	-	-
	<b>だいこん</b>									
06130	葉 生	90.6	0.8	3.2	4.0	-	-	-	-	-
06131	葉 ゆで	91.3	0.8	2.8	3.6	-	-	-	-	-
06132	根 皮つき 生	94.6	0.5	0.9	1.4	-	-	-	-	-
06133	根 皮つき ゆで	94.4	0.5	1.1	1.6	-	-	-	-	-
06134	根 皮なし 生	94.6	0.5	0.8	1.3	-	-	-	-	-
06367	根 皮なし 生 おろし	90.5	1.4	3.7	5.1	-	-	-	-	-
06368	根 皮なし 生 おろし汁	96.5	Tr	Tr	0.1	-	-	-	-	-
06369	根 皮なし 生 おろし水洗い	91.4	1.0	3.8	4.7	-	-	-	-	-
06135	根 皮なし ゆで	94.8	0.8	0.9	1.7	-	-	-	-	-
06136	切干しだいこん 乾	8.4	5.2	16.1	21.3	-	-	-	-	-
06334	切干しだいこん ゆで	94.6	0.6	3.2	3.7	-	-	-	-	-
06335	切干しだいこん 油いため	84.5	1.5	4.1	5.6	-	-	-	-	-
	<b>漬物</b>									
06388	いぶりがっこ	73.8	-	-	-	0.3	1.0	5.8	-	7.1
06137	ぬかみそ漬	87.1	0.7	1.1	1.8	-	-	-	-	-
06138	たくあん漬 塩押しだいこん漬	85.0	0.7	1.6	2.3	-	-	-	-	-
06139	たくあん漬 干しだいこん漬	88.8	0.6	3.1	3.7	-	-	-	-	-
06140	守口漬	46.2	1.0	2.3	3.3	-	-	-	-	-
06141	べったら漬	83.1	0.6	1.0	1.6	-	-	-	-	-
06142	みそ漬	79.0	0.5	1.6	2.1	-	-	-	-	-
06143	福神漬	58.6	0.8	3.1	3.9	-	-	-	-	-
	<b>(たいさい類)</b>									
	<b>つまみな</b>									
06144	葉 生	92.3	0.3	2.0	2.3	-	-	-	-	-
	<b>たいさい</b>									
06145	葉 生	93.7	0.4	1.2	1.6	-	-	-	-	-
06146	塩漬	90.9	0.2	2.3	2.5	-	-	-	-	-
	<b>たかな</b>									
06147	葉 生	92.7	0.8	1.7	2.5	-	-	-	-	-
06148	たかな漬	87.2	0.8	3.2	4.0	-	-	-	-	-
	<b>たけのこ</b>									
06149	若莖 生	90.8	0.3	2.5	2.8	-	-	-	-	-
06150	若莖 ゆで	89.9	0.4	2.9	3.3	-	-	-	-	-
06151	水煮缶詰	92.8	0.5	1.8	2.3	-	-	-	-	-

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
06152	めんま 塩蔵 塩抜き	93.9	0.3	3.2	3.5	-	-	-	-	-	-
	<b>(たまねぎ類)</b>										
	<b>たまねぎ</b>										
06153	りん茎 生	90.1	0.4	1.0	1.5	-	-	-	-	-	-
06154	りん茎 水さらし	93.0	0.5	1.0	1.5	-	-	-	-	-	-
06155	りん茎 ゆで	91.5	0.7	1.0	1.7	-	-	-	-	-	-
06336	りん茎 油いため	80.1	1.7	0.9	2.7	-	-	-	-	-	-
	<b>赤たまねぎ</b>										
06156	りん茎 生	89.6	0.6	1.1	1.7	-	-	-	-	-	-
	<b>葉たまねぎ</b>										
06337	りん茎及び葉 生	89.5	0.7	2.3	3.0	-	-	-	-	-	-
	<b>たらめ</b>										
06157	若芽 生	90.2	1.1	3.1	4.2	-	-	-	-	-	-
06158	若芽 ゆで	90.8	1.1	2.5	3.6	-	-	-	-	-	-
	<b>チコリ</b>										
06159	若芽 生	94.7	0.2	0.9	1.1	-	-	-	-	-	-
	<b>ちぢみゆきな</b>										
06376	葉 生	88.1	1.3	2.6	3.9	-	-	-	-	-	-
06377	葉 ゆで	89.1	1.5	2.8	4.3	-	-	-	-	-	-
	<b>チンゲンサイ</b>										
06160	葉 生	96.0	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	-
06161	葉 ゆで	95.3	0.3	1.2	1.5	-	-	-	-	-	-
06338	葉 油いため	92.6	0.4	1.0	1.4	-	-	-	-	-	-
	<b>つくし</b>										
06162	孢子茎 生	86.9	1.2	6.9	8.1	-	-	-	-	-	-
06163	孢子茎 ゆで	88.9	1.1	5.6	6.7	-	-	-	-	-	-
	<b>つるな</b>										
06164	茎葉 生	93.8	0.5	1.8	2.3	-	-	-	-	-	-
	<b>つるにんじん</b>										
06390	根 生	77.7	-	-	-	8.2	2.5	6.4	-	17.1	
	<b>つるむらさき</b>										
06165	茎葉 生	95.1	0.6	1.6	2.2	-	-	-	-	-	-
06166	茎葉 ゆで	94.5	0.5	2.6	3.1	-	-	-	-	-	-
	<b>つわぶき</b>										
06167	葉柄 生	93.3	0.4	2.1	2.5	-	-	-	-	-	-
06168	葉柄 ゆで	95.0	0.2	2.1	2.3	-	-	-	-	-	-
	<b>とうがらし</b>										
06169	葉・果実 生	86.7	0.7	5.0	5.7	-	-	-	-	-	-
06170	葉・果実 油いため	79.5	0.8	5.5	6.3	-	-	-	-	-	-
06171	果実 生	75.0	1.4	8.9	10.3	-	-	-	-	-	-
06172	果実 乾	8.8	5.4	41.0	46.4	-	-	-	-	-	-
	<b>とうがん</b>										
06173	果実 生	95.2	0.4	0.9	1.3	-	-	-	-	-	-
06174	果実 ゆで	95.3	0.5	1.0	1.5	-	-	-	-	-	-

炭水化物成分表 別表1 野菜類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>(とうもろこし類)</b>											
<b>スイートコーン</b>											
06175	未熟種子 生	77.1	0.3	2.7	3.0	-	-	-	-	-	
06176	未熟種子 ゆで	75.4	0.3	2.8	3.1	-	-	-	-	-	
06339	未熟種子 電子レンジ調理	73.5	0.3	3.1	3.4	-	-	-	-	-	
06177	未熟種子 穂軸つき 冷凍	75.6	0.3	2.5	2.8	-	-	-	-	-	
06178	未熟種子 カーネル 冷凍	75.5	0.2	2.6	2.8	0.1	0.6	4.1	0.2	4.8	
06378	未熟種子 カーネル 冷凍 ゆで	76.5	-	-	-	0.1	0.6	5.5	0.2	6.2	
06379	未熟種子 カーネル 冷凍 油いため	71.8	-	-	-	0.1	0.6	4.0	0.3	4.7	
06179	缶詰 クリームスタイル	78.2	0.2	1.6	1.8	-	-	-	-	-	
06180	缶詰 ホールカーネルスタイル	78.4	0.7	2.6	3.3	-	-	-	-	-	
<b>ヤングコーン</b>											
06181	幼雌穂 生	90.9	0.2	2.5	2.7	-	-	-	-	-	
<b>(トマト類)</b>											
<b>赤色トマト</b>											
06182	果実 生	94.0	0.3	0.7	1.0	-	-	-	-	-	
<b>赤色ミニトマト</b>											
06183	果実 生	91.0	0.4	1.0	1.4	-	-	-	-	-	
<b>黄色トマト</b>											
06391	果実 生	94.7	-	-	-	Tr	0.3	0.9	-	1.3	
06370	ドライトマト	9.5	6.4	15.3	21.7	-	-	-	-	-	
<b>加工品</b>											
06184	ホール 食塩無添加	93.3	0.5	0.8	1.3	-	-	-	-	-	
06185	トマトジュース 食塩添加	94.1	0.3	0.4	0.7	-	-	-	-	-	
06340	トマトジュース 食塩無添加	94.1	0.3	0.4	0.7	-	-	-	-	-	
06186	ミックスジュース 食塩添加	94.2	0.4	0.3	0.7	-	-	-	-	-	
06341	ミックスジュース 食塩無添加	94.2	0.4	0.3	0.7	-	-	-	-	-	
<b>トレビス</b>											
06187	葉 生	94.1	0.5	1.5	2.0	-	-	-	-	-	
<b>とんぶり</b>											
06188	ゆで	76.7	0.6	6.5	7.1	-	-	-	-	-	
<b>ながさきはくさい</b>											
06189	葉 生	93.9	0.4	1.8	2.2	-	-	-	-	-	
06190	葉 ゆで	93.2	0.7	1.7	2.4	-	-	-	-	-	
<b>(なす類)</b>											
<b>なす</b>											
06191	果実 生	93.2	0.3	1.9	2.2	-	-	-	-	-	
06192	果実 ゆで	94.0	0.7	1.4	2.1	-	-	-	-	-	
06342	果実 油いため	85.8	0.9	1.8	2.6	-	-	-	-	-	
06343	果実 天ぷら	71.9	0.7	1.3	1.9	-	-	-	-	-	
<b>べいなす</b>											
06193	果実 生	93.0	0.3	2.1	2.4	-	-	-	-	-	
06194	果実 素揚げ	74.8	0.7	1.1	1.8	-	-	-	-	-	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>漬物</b>											
06195	塩漬	90.4	0.5	2.2	2.7	-	-	-	-	-	
06196	ぬかみそ漬	88.7	0.6	2.1	2.7	-	-	-	-	-	
06197	こうじ漬	69.1	0.8	3.4	4.2	-	-	-	-	-	
06198	からし漬	61.2	1.0	3.2	4.2	-	-	-	-	-	
06199	しば漬	86.4	0.6	3.8	4.4	-	-	-	-	-	
<b>なずな</b>											
06200	葉 生	86.8	0.5	4.9	5.4	-	-	-	-	-	
<b>(なばな類)</b>											
<b>和種なばな</b>											
06201	花らい・茎 生	88.4	0.7	3.5	4.2	-	-	-	-	-	
06202	花らい・茎 ゆで	90.2	1.3	3.0	4.3	-	-	-	-	-	
<b>洋種なばな</b>											
06203	茎葉 生	88.3	0.7	3.0	3.7	-	-	-	-	-	
06204	茎葉 ゆで	90.0	1.1	3.0	4.1	-	-	-	-	-	
<b>にがうり</b>											
06205	果実 生	94.4	0.5	2.1	2.6	-	-	-	-	-	
06206	果実 油いため	90.3	0.5	2.3	2.8	-	-	-	-	-	
<b>(にら類)</b>											
<b>にら</b>											
06207	葉 生	92.6	0.5	2.2	2.7	-	-	-	-	-	
06208	葉 ゆで	89.8	0.8	3.5	4.3	-	-	-	-	-	
06344	葉 油いため	85.8	1.3	2.2	3.5	-	-	-	-	-	
<b>花にら</b>											
06209	花茎・花らい 生	91.4	0.5	2.3	2.8	-	-	-	-	-	
<b>黄にら</b>											
06210	葉 生	94.0	0.4	1.6	2.0	-	-	-	-	-	
<b>(にんじん類)</b>											
<b>葉にんじん</b>											
06211	葉 生	93.5	0.5	2.2	2.7	-	-	-	-	-	
<b>にんじん</b>											
06212	根 皮つき 生	89.1	0.7	2.1	2.8	-	-	-	-	-	
06213	根 皮つき ゆで	90.2	1.0	1.9	3.0	-	-	-	-	-	
06214	根 皮なし 生	89.7	0.6	1.8	2.4	-	-	-	-	-	
06215	根 皮なし ゆで	90.0	0.8	2.0	2.8	-	-	-	-	-	
06345	根 皮なし 油いため	79.1	1.0	2.1	3.1	-	-	-	-	-	
06346	根 皮なし 素揚げ	80.6	0.3	0.8	1.1	-	-	-	-	-	
06347	根 皮 生	90.4	1.3	2.5	3.8	-	-	-	-	-	
06216	根 冷凍	90.2	1.0	1.8	2.9	0.1	1.1	2.9	0	4.1	
06380	根 冷凍 ゆで	91.7	-	-	-	Tr	1.5	1.9	0	3.5	
06381	根 冷凍 油いため	85.2	-	-	-	0.1	1.5	2.7	0	4.2	
06348	グラッセ	83.8	1.4	1.2	2.6	-	-	-	-	-	
06217	ジュース 缶詰	92.0	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 野菜類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>きんとき</b>											
06218	根 皮つき 生	87.3	1.5	2.4	3.9	-	-	-	-	-	
06219	根 皮つき ゆで	87.7	2.0	2.3	4.3	-	-	-	-	-	
06220	根 皮なし 生	87.1	1.4	2.2	3.6	-	-	-	-	-	
06221	根 皮なし ゆで	87.1	1.9	2.2	4.1	-	-	-	-	-	
<b>ミニキャロット</b>											
06222	根 生	90.9	0.6	2.1	2.7	-	-	-	-	-	
<b>(にんにく類)</b>											
<b>にんにく</b>											
06223	りん茎 生	63.9	4.1	2.1	6.2	-	-	-	-	-	
06349	りん茎 油いため	53.7	4.5	2.3	6.8	-	-	-	-	-	
<b>茎にんにく</b>											
06224	花茎 生	86.7	0.7	3.1	3.8	-	-	-	-	-	
06225	花茎 ゆで	86.9	1.0	2.8	3.8	-	-	-	-	-	
<b>(ねぎ類)</b>											
<b>根深ねぎ</b>											
06226	葉 軟白 生	89.6	0.3	2.2	2.5	-	-	-	-	-	
06350	葉 軟白 ゆで	91.4	1.0	1.5	2.5	-	-	-	-	-	
06351	葉 軟白 油いため	83.9	0.9	1.7	2.7	-	-	-	-	-	
<b>葉ねぎ</b>											
06227	葉 生	90.5	0.3	2.9	3.2	-	-	-	-	-	
06352	葉 油いため	83.9	1.7	2.1	3.9	-	-	-	-	-	
<b>こねぎ</b>											
06228	葉 生	91.3	0.2	2.3	2.5	-	-	-	-	-	
<b>のざわな</b>											
06229	葉 生	94.0	0.5	1.5	2.0	-	-	-	-	-	
06230	漬物 塩漬	91.8	0.2	2.3	2.5	-	-	-	-	-	
06231	漬物 調味漬	89.5	0.5	2.6	3.1	-	-	-	-	-	
<b>のびる</b>											
06232	りん茎葉 生	80.2	3.3	3.6	6.9	-	-	-	-	-	
<b>はくさい</b>											
06233	結球葉 生	95.2	0.3	1.0	1.3	-	-	-	-	-	
06234	結球葉 ゆで	95.4	0.4	1.0	1.4	-	-	-	-	-	
06235	漬物 塩漬	92.1	0.3	1.5	1.8	-	-	-	-	-	
06236	漬物 キムチ	88.4	0.6	1.6	2.2	-	-	-	-	-	
<b>パクチョイ</b>											
06237	葉 生	94.0	0.4	1.4	1.8	-	-	-	-	-	
<b>バジル</b>											
06238	葉 生	91.5	0.9	3.1	4.0	-	-	-	-	-	
<b>パセリ</b>											
06239	葉 生	84.7	0.6	6.2	6.8	-	-	-	-	-	
<b>はつかだいこん</b>											
06240	根 生	95.3	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
06392	はなっこりー 生	89.5	-	-	-	0.1	0.3	2.8	-	3.1	
はやとうり											
06241	果実 白色種 生	94.0	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	
06242	果実 白色種 塩漬	91.0	0.3	1.3	1.6	-	-	-	-	-	
06353	果実 緑色種 生	94.0	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	
ビーツ											
06243	根 生	87.6	0.7	2.0	2.7	-	-	-	-	-	
06244	根 ゆで	86.9	0.8	2.1	2.9	-	-	-	-	-	
(ピーマン類)											
青ピーマン											
06245	果実 生	93.4	0.6	1.7	2.3	-	-	-	-	-	
06246	果実 油いため	89.0	0.6	1.8	2.4	-	-	-	-	-	
赤ピーマン											
06247	果実 生	91.1	0.5	1.1	1.6	-	-	-	-	-	
06248	果実 油いため	86.6	0.5	1.1	1.6	-	-	-	-	-	
オレンジピーマン											
06393	果実 生	94.2	-	-	-	Tr	0.9	0.9	-	1.8	
黄ピーマン											
06249	果実 生	92.0	0.4	0.9	1.3	-	-	-	-	-	
06250	果実 油いため	87.6	0.4	0.9	1.3	-	-	-	-	-	
トマピー											
06251	果実 生	90.9	0.6	1.0	1.6	-	-	-	-	-	
ひのな											
06252	根・莖葉 生	92.5	0.7	2.3	3.0	-	-	-	-	-	
06253	根・莖葉 甘酢漬	76.4	0.9	3.8	4.7	-	-	-	-	-	
ひろしまな											
06254	葉 生	92.7	0.4	2.0	2.4	-	-	-	-	-	
06255	塩漬	92.7	0.8	1.6	2.4	-	-	-	-	-	
(ふき類)											
ふき											
06256	葉柄 生	95.8	0.1	1.2	1.3	-	-	-	-	-	
06257	葉柄 ゆで	97.4	0.1	1.0	1.1	-	-	-	-	-	
ふきのとう											
06258	花序 生	85.5	1.0	5.4	6.4	-	-	-	-	-	
06259	花序 ゆで	89.2	0.9	3.3	4.2	-	-	-	-	-	
ふじまめ											
06260	若ざや 生	89.2	0.5	3.9	4.4	-	-	-	-	-	
ふだんそう											
06261	葉 生	92.2	0.5	2.8	3.3	-	-	-	-	-	
06262	葉 ゆで	90.4	0.5	3.3	3.8	-	-	-	-	-	
ブロッコリー											
06263	花序 生	86.2	0.9	4.3	5.1	-	-	-	-	-	
06264	花序 ゆで	89.9	1.0	3.3	4.3	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 野菜類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり								備考
		水分	食物繊維							
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法				
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	
(.....g.....)										
06354	芽ばえ 生	94.3	0.3	1.5	1.8	-	-	-	-	-
<b>へちま</b>										
06265	果実 生	94.9	0.5	0.5	1.0	-	-	-	-	-
06266	果実 ゆで	94.2	0.6	0.9	1.5	-	-	-	-	-
<b>ほうれんそう</b>										
06267	葉 通年平均 生	92.4	0.7	2.1	2.8	-	-	-	-	-
06268	葉 通年平均 ゆで	91.5	0.6	3.0	3.6	-	-	-	-	-
06359	葉 通年平均 油いため	82.0	0.8	3.8	4.6	-	-	-	-	-
06355	葉 夏採り 生	92.4	0.7	2.1	2.8	-	-	-	-	-
06357	葉 夏採り ゆで	91.5	0.6	3.0	3.6	-	-	-	-	-
06356	葉 冬採り 生	92.4	0.7	2.1	2.8	-	-	-	-	-
06358	葉 冬採り ゆで	91.5	0.6	3.0	3.6	-	-	-	-	-
06269	葉 冷凍	92.2	0.7	2.6	3.3	-	-	-	-	-
06372	葉 冷凍 ゆで	90.6	0.8	4.0	4.8	-	-	-	-	-
06373	葉 冷凍 油いため	84.6	0.8	3.3	4.1	-	-	-	-	-
<b>ホースラディッシュ</b>										
06270	根茎 生	77.3	0.8	7.4	8.2	-	-	-	-	-
<b>まこも</b>										
06271	茎 生	93.5	0.2	2.1	2.3	-	-	-	-	-
<b>みずかけな</b>										
06272	葉 生	91.1	0.9	1.9	2.8	-	-	-	-	-
06273	塩漬	85.6	1.3	2.7	4.0	-	-	-	-	-
<b>みずな</b>										
06072	葉 生	91.4	0.6	2.4	3.0	-	-	-	-	-
06073	葉 ゆで	91.8	0.8	2.8	3.6	-	-	-	-	-
06074	塩漬	88.2	0.5	3.0	3.5	-	-	-	-	-
<b>(みつば類)</b>										
<b>切りみつば</b>										
06274	葉 生	93.8	0.4	2.1	2.5	-	-	-	-	-
06275	葉 ゆで	95.2	0.4	2.3	2.7	-	-	-	-	-
<b>根みつば</b>										
06276	葉 生	92.7	0.5	2.4	2.9	-	-	-	-	-
06277	葉 ゆで	92.9	0.6	2.7	3.3	-	-	-	-	-
<b>糸みつば</b>										
06278	葉 生	94.6	0.3	2.0	2.3	-	-	-	-	-
06279	葉 ゆで	93.7	0.4	2.6	3.0	-	-	-	-	-
<b>みぶな</b>										
06360	葉 生	93.9	0.3	1.5	1.8	-	-	-	-	-
<b>(みょうが類)</b>										
<b>みょうが</b>										
06280	花穂 生	95.6	0.4	1.7	2.1	-	-	-	-	-
06281	みょうがたけ 莖葉 生	97.1	0.1	1.0	1.1	-	-	-	-	-
<b>むかご</b>										
06282	肉芽 生	75.1	0.8	3.4	4.2	-	-	-	-	-

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>めきゃべツ</b>											
06283	結球葉 生	83.2	1.4	4.1	5.5	-	-	-	-	-	
06284	結球葉 ゆで	83.8	1.4	3.8	5.2	-	-	-	-	-	
<b>めたで</b>											
06285	芽ばえ 生	87.0	0.6	5.7	6.3	-	-	-	-	-	
<b>(もやし類)</b>											
<b>アルファルファもやし</b>											
06286	生	96.0	0.1	1.3	1.4	-	-	-	-	-	
<b>だいずもやし</b>											
06287	生	92.0	0.2	2.1	2.3	-	-	-	-	-	
06288	ゆで	93.0	0.3	1.9	2.2	-	-	-	-	-	
<b>ブラックマッペもやし</b>											
06289	生	94.7	0.1	1.4	1.5	-	-	-	-	-	
06290	ゆで	95.8	0.2	1.4	1.6	-	-	-	-	-	
<b>りょくとうもやし</b>											
06291	生	95.4	0.1	1.2	1.3	-	-	-	-	-	
06292	ゆで	95.9	0.2	1.3	1.5	-	-	-	-	-	
<b>モロヘイヤ</b>											
06293	莖葉 生	86.1	1.3	4.6	5.9	-	-	-	-	-	
06294	莖葉 ゆで	91.3	0.8	2.7	3.5	-	-	-	-	-	
<b>やぶまめ</b>											
06401	生	45.8	-	-	9.8	-	-	-	-	-	
<b>やまごぼう</b>											
06295	みそ漬	72.8	3.1	3.9	7.0	-	-	-	-	-	
<b>ゆりね</b>											
06296	りん茎 生	66.5	3.3	2.1	5.4	-	-	-	-	-	
06297	りん茎 ゆで	66.5	3.2	2.8	6.0	-	-	-	-	-	
<b>ようさい</b>											
06298	莖葉 生	93.0	0.4	2.7	3.1	-	-	-	-	-	
06299	莖葉 ゆで	92.4	0.4	3.0	3.4	-	-	-	-	-	
<b>よめな</b>											
06300	葉 生	84.6	1.3	6.5	7.8	-	-	-	-	-	
<b>よもぎ</b>											
06301	葉 生	83.6	0.9	6.9	7.8	-	-	-	-	-	
06302	葉 ゆで	85.9	0.9	6.9	7.8	-	-	-	-	-	
<b>らっかせい</b>											
06303	未熟豆 生	50.1	0.1	3.9	4.0	-	-	-	-	-	
06304	未熟豆 ゆで	51.3	0.2	4.0	4.2	-	-	-	-	-	
<b>(らっきょう類)</b>											
<b>らっきょう</b>											
06305	りん茎 生	68.3	18.6	2.1	20.7	-	-	-	-	-	
06306	甘酢漬	67.5	1.3	1.5	2.9	-	-	-	-	-	
<b>エシャレット</b>											
06307	りん茎 生	79.1	9.1	2.3	11.4	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 野菜類

**別表1** 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>リーキ</b>										
06308	りん茎葉 生	90.8	0.4	2.1	2.5	-	-	-	-	-	
06309	りん茎葉 ゆで	91.3	0.7	1.9	2.6	-	-	-	-	-	
	<b>ルッコラ</b>										
06319	葉 生	92.7	0.3	2.3	2.6	-	-	-	-	-	
	<b>ルバーブ</b>										
06310	葉柄 生	92.1	0.5	2.0	2.5	-	-	-	-	-	
06311	葉柄 ゆで	94.1	0.7	2.2	2.9	-	-	-	-	-	
	<b>(レタス類)</b>										
	<b>レタス</b>										
06312	土耕栽培 結球葉 生	95.9	0.1	1.0	1.1	-	-	-	-	-	
06361	水耕栽培 結球葉 生	95.3	0.2	0.9	1.1	-	-	-	-	-	
	<b>サラダな</b>										
06313	葉 生	94.9	0.2	1.6	1.8	-	-	-	-	-	
	<b>リーフレタス</b>										
06314	葉 生	94.0	0.5	1.4	1.9	-	-	-	-	-	
	<b>サニーレタス</b>										
06315	葉 生	94.1	0.6	1.4	2.0	-	-	-	-	-	
	<b>サンチュ</b>										
06362	葉 生	94.5	0.4	1.5	2.0	-	-	-	-	-	
	<b>コスレタス</b>										
06316	葉 生	94.5	0.4	1.5	1.9	-	-	-	-	-	
	<b>れんこん</b>										
06317	根茎 生	81.5	0.2	1.8	2.0	-	-	-	-	-	
06318	根茎 ゆで	81.9	0.2	2.1	2.3	-	-	-	-	-	
06371	甘酢れんこん	80.8	0.3	2.0	2.3	-	-	-	-	-	
	<b>わけぎ</b>										
06320	葉 生	90.3	0.3	2.5	2.8	-	-	-	-	-	
06321	葉 ゆで	90.4	1.2	1.9	3.1	-	-	-	-	-	
	<b>わさび</b>										
06322	根茎 生	74.2	0.8	3.6	4.4	-	-	-	-	-	
06323	わさび漬	61.4	1.0	1.7	2.7	-	-	-	-	-	
	<b>わらび</b>										
06324	生わらび 生	92.7	0.8	2.8	3.6	-	-	-	-	-	
06325	生わらび ゆで	95.2	0.5	2.5	3.0	-	-	-	-	-	
06326	干しわらび 乾	10.4	10.0	48.0	58.0	-	-	-	-	-	
	<b>(その他)</b>										
	<b>ミックスベジタブル</b>										
06382	冷凍	80.5	-	-	-	0.3	1.0	4.6	0.4	5.9	原材料配合割合から推計
06383	冷凍 ゆで	80.9	-	-	-	0.4	1.1	5.1	0.5	6.5	原材料配合割合から推計
06384	冷凍 油いため	75.5	-	-	-	0.3	1.1	4.5	0.6	5.9	原材料配合割合から推計
	<b>野菜ミックスジュース</b>										
06399	通常タイプ	93.9	-	-	-	Tr	0.4	0.5	-	0.9	
06400	濃縮タイプ	90.0	-	-	-	0.1	0.6	0.3	-	1.0	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>果実類</b>											
	<b>あけび</b>										
07001	果肉 生	77.1	0.6	0.5	1.1	-	-	-	-	-	
07002	果皮 生	90.4	1.4	1.7	3.1	-	-	-	-	-	
	<b>アサイー</b>										
07181	冷凍 無糖	87.7	-	-	-	0.1	0.9	3.8	-	4.7	
	<b>アセロラ</b>										
07003	酸味種 生	89.9	0.8	1.1	1.9	-	-	-	-	-	
07159	甘味種 生	89.9	0.8	1.1	1.9	-	-	-	-	-	
07004	果実飲料 10% 果汁入り飲料	89.4	0.1	0.1	0.2	-	-	-	-	-	
	<b>アテモヤ</b>										
07005	生	77.7	0.7	2.6	3.3	-	-	-	-	-	
	<b>アボカド</b>										
07006	生	71.3	1.7	3.9	5.6	-	-	-	-	-	
	<b>あんず</b>										
07007	生	89.8	0.6	1.0	1.6	-	-	-	-	-	
07008	乾	16.8	4.3	5.5	9.8	-	-	-	-	-	
07009	缶詰	79.8	0.4	0.4	0.8	-	-	-	-	-	
07010	ジャム 高糖度	34.5	0.5	0.2	0.7	-	-	-	-	-	
07011	ジャム 低糖度	48.8	0.9	0.3	1.2	-	-	-	-	-	
	<b>いちご</b>										
07012	生	90.0	0.5	0.9	1.4	-	-	-	-	-	
07013	ジャム 高糖度	36.0	0.7	0.6	1.3	-	-	-	-	-	
07014	ジャム 低糖度	50.7	0.7	0.4	1.1	-	-	-	-	-	
07160	乾	15.4	1.2	1.7	3.0	-	-	-	-	-	
	<b>いちじく</b>										
07015	生	84.6	0.7	1.2	1.9	-	-	-	-	-	
07016	乾	18.0	3.4	7.3	10.7	-	-	-	-	-	
07017	缶詰	79.7	0.6	0.6	1.2	-	-	-	-	-	
	<b>うめ</b>										
07019	生	90.4	0.9	1.6	2.5	-	-	-	-	-	
07020	梅漬 塩漬	72.3	1.1	1.6	2.7	-	-	-	-	-	
07021	梅漬 調味漬	80.2	1.2	2.2	3.4	-	-	-	-	-	
07022	梅干し 塩漬	72.2	1.4	2.2	3.3	-	-	-	-	-	
07023	梅干し 調味漬	68.7	1.3	1.2	2.5	-	-	-	-	-	
07024	梅びしお	42.4	0.5	0.8	1.3	-	-	-	-	-	
07025	果実飲料 20% 果汁入り飲料	87.6	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	
	<b>オリーブ</b>										
07037	塩漬 グリーンオリーブ	75.6	0.2	3.1	3.3	-	-	-	-	-	
07038	塩漬 ブラックオリーブ	81.6	0.4	2.1	2.5	-	-	-	-	-	
07039	塩漬 スタッドオリーブ	75.4	0.8	2.9	3.7	-	-	-	-	-	
	<b>かき</b>										
07049	甘がき 生	83.1	0.2	1.4	1.6	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 果実類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
07050	渋抜きがき 生	82.2	0.5	2.3	2.8	-	-	-	-	-	-
07051	干しがき	24.0	1.3	12.7	14.0	-	-	-	-	-	-
<b>かりん</b>											
07053	生	80.7	0.9	8.0	8.9	-	-	-	-	-	-
<b>(かんきつ類)</b>											
<b>いよかん</b>											
07018	砂じょう 生	86.7	0.5	0.6	1.1	-	-	-	-	-	-
<b>うんしゅうみかん</b>											
07026	じょうのう 早生 生	87.2	0.3	0.4	0.7	-	-	-	-	-	-
07027	じょうのう 普通 生	86.9	0.5	0.5	1.0	-	-	-	-	-	-
07028	砂じょう 早生 生	87.8	0.2	0.2	0.4	-	-	-	-	-	-
07029	砂じょう 普通 生	87.4	0.2	0.2	0.4	-	-	-	-	-	-
07030	果実飲料 ストレートジュース	88.5	0	0	0	-	-	-	-	-	-
07031	果実飲料 濃縮還元ジュース	89.3	0	0	0	-	-	-	-	-	-
07032	果実飲料 果粒入りジュース	86.7	Tr	0	Tr	-	-	-	-	-	-
07033	果実飲料 50% 果汁入り飲料	84.9	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	-
07034	果実飲料 20% 果汁入り飲料	87.4	0	0	0	-	-	-	-	-	-
07035	缶詰 果肉	83.8	0.2	0.3	0.5	-	-	-	-	-	-
07036	缶詰 液汁	84.1	0	0	0	-	-	-	-	-	-
<b>オレンジ</b>											
07040	ネーブル 砂じょう 生	86.8	0.4	0.6	1.0	-	-	-	-	-	-
07041	バレンシア 米国産 砂じょう 生	88.7	0.3	0.5	0.8	-	-	-	-	-	-
07042	バレンシア 果実飲料 ストレートジュース	87.8	0.2	0.1	0.3	-	-	-	-	-	-
07043	バレンシア 果実飲料 濃縮還元ジュース	88.1	0.2	Tr	0.2	-	-	-	-	-	-
07044	バレンシア 果実飲料 50% 果汁入り飲料	88.4	0.1	Tr	0.1	-	-	-	-	-	-
07045	バレンシア 果実飲料 30% 果汁入り飲料	89.7	0	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-
07046	バレンシア マーマレード 高糖度	36.4	0.5	0.2	0.7	-	-	-	-	-	-
07047	バレンシア マーマレード 低糖度	51.7	0.9	0.4	1.3	-	-	-	-	-	-
07161	福原オレンジ 砂じょう 生	88.7	0.3	0.5	0.8	-	-	-	-	-	-
<b>オロブランコ</b>											
07048	砂じょう 生	88.7	0.3	0.6	0.9	-	-	-	-	-	-
<b>かぼす</b>											
07052	果汁 生	90.7	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	-
<b>かわちばんかん</b>											
07162	砂じょう 生	90.0	0.3	0.3	0.6	-	-	-	-	-	-
<b>きよみ</b>											
07163	砂じょう 生	88.4	0.3	0.3	0.6	-	-	-	-	-	-
<b>きんかん</b>											
07056	全果 生	80.8	2.3	2.3	4.6	-	-	-	-	-	-
<b>グレープフルーツ</b>											
07062	白肉種 砂じょう 生	89.0	0.2	0.4	0.6	-	-	-	-	-	-
07164	紅肉種 砂じょう 生	89.0	0.2	0.4	0.6	-	-	-	-	-	-
07063	果実飲料 ストレートジュース	88.7	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	-
07064	果実飲料 濃縮還元ジュース	90.1	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	-

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
07065	果実飲料 50% 果汁入り飲料	88.4	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	-
07066	果実飲料 20% 果汁入り飲料	90.1	0	0	0	-	-	-	-	-	
07067	缶詰	82.1	0.4	0.2	0.6	-	-	-	-	-	
	<b>さんぼうかん</b>										
07074	砂じょう 生	87.6	0.3	0.6	0.9	-	-	-	-	-	
	<b>シークワサー</b>										
07075	果汁 生	90.9	0.3	0	0.3	-	-	-	-	-	
07076	果実飲料 10% 果汁入り飲料	88.1	0	0	0	-	-	-	-	-	
	<b>しらぬひ</b>										
07165	砂じょう 生	85.8	0.3	0.3	0.6	-	-	-	-	-	
	<b>すだち</b>										
07078	果皮 生	80.7	2.8	7.3	10.1	-	-	-	-	-	
07079	果汁 生	92.5	0.1	Tr	0.1	-	-	-	-	-	
	<b>せとか</b>										
07166	砂じょう 生	86.9	0.4	0.3	0.7	-	-	-	-	-	
	<b>セミノール</b>										
07085	砂じょう 生	86.0	0.3	0.5	0.8	-	-	-	-	-	
	<b>だいだい</b>										
07083	果汁 生	91.2	0	0	0	-	-	-	-	-	
	<b>なつみかん</b>										
07093	砂じょう 生	88.6	0.4	0.8	1.2	-	-	-	-	-	
07094	缶詰	79.7	0.3	0.2	0.5	-	-	-	-	-	
	<b>はっさく</b>										
07105	砂じょう 生	87.2	0.2	1.3	1.5	-	-	-	-	-	
	<b>はるみ</b>										
07167	砂じょう 生	86.5	0.4	0.4	0.8	-	-	-	-	-	
	<b>ひゅうがなつ</b>										
07112	じょうのう及びアルベド 生	87.2	1.0	1.1	2.1	-	-	-	-	-	
07113	砂じょう 生	90.7	0.3	0.4	0.7	-	-	-	-	-	
	<b>ぶんたん</b>										
07126	砂じょう 生	89.0	0.3	0.6	0.9	-	-	-	-	-	
07127	ざぼん漬	14.0	1.3	1.4	2.7	-	-	-	-	-	
	<b>ぼんかん</b>										
07129	砂じょう 生	88.8	0.4	0.6	1.0	-	-	-	-	-	
	<b>ゆず</b>										
07142	果皮 生	83.7	3.3	3.6	6.9	-	-	-	-	-	
07143	果汁 生	92.0	0.3	0.1	0.4	-	-	-	-	-	
	<b>ライム</b>										
07145	果汁 生	89.8	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	
	<b>レモン</b>										
07155	全果 生	85.3	2.0	2.9	4.9	-	-	-	-	-	
07156	果汁 生	90.5	Tr	0	Tr	-	-	-	-	-	
	<b>キウイフルーツ</b>										
07054	緑肉種 生	84.7	0.6	2.0	2.6	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 果実類

**別表1** 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
07168	黄肉種 生	83.2	0.5	0.9	1.4	-	-	-	-	-	-
	<b>キワノ</b>										
07055	生	89.2	0.6	2.0	2.6	-	-	-	-	-	-
	<b>グアバ</b>										
07057	赤肉種 生	88.9	0.7	4.4	5.1	-	-	-	-	-	-
07169	白肉種 生	88.9	0.7	4.4	5.1	-	-	-	-	-	-
07058	果実飲料 20% 果汁入り飲料 (ネクター)	87.4	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-	-
07059	果実飲料 10% 果汁入り飲料	87.4	0	0.2	0.2	-	-	-	-	-	-
	<b>ぐみ</b>										
07061	生	81.0	0.2	1.8	2.0	-	-	-	-	-	-
	<b>ココナッツ</b>										
07157	ココナッツウォーター	94.3	0	0	0	-	-	-	-	-	-
07158	ココナッツミルク	78.8	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	-
07170	ナタデココ	79.7	Tr	0.5	0.5	-	-	-	-	-	-
	<b>さくらんぼ</b>										
07070	国産 生	83.1	0.1	1.1	1.2	-	-	-	-	-	-
07071	米国産 生	81.1	0.6	0.8	1.4	-	-	-	-	-	-
07072	米国産 缶詰	81.5	0.6	0.4	1.0	-	-	-	-	-	-
	<b>ざくろ</b>										
07073	生	83.9	0	0	0	-	-	-	-	-	-
	<b>すいか</b>										
07077	赤肉種 生	89.6	0.1	0.2	0.3	-	-	-	-	-	-
07171	黄肉種 生	89.6	0.1	0.2	0.3	-	-	-	-	-	-
	<b>(すぐり類)</b>										
	<b>カシス</b>										
07182	冷凍	79.4	-	-	-	0.1	0.5	5.8	-	6.4	-
	<b>グーズベリー</b>										
07060	生	85.2	0.7	1.8	2.5	-	-	-	-	-	-
	<b>スターフルーツ</b>										
07069	生	91.4	0.4	1.4	1.8	-	-	-	-	-	-
	<b>(すもも類)</b>										
	<b>にほんすもも</b>										
07080	生	88.6	0.4	1.2	1.6	-	-	-	-	-	-
	<b>ブルーン</b>										
07081	生	86.2	0.9	1.0	1.9	-	-	-	-	-	-
07082	乾	33.3	3.4	3.8	7.1	-	-	-	-	-	-
	<b>チェリモヤ</b>										
07086	生	78.1	0.8	1.4	2.2	-	-	-	-	-	-
	<b>ドラゴンフルーツ</b>										
07111	生	85.7	0.3	1.6	1.9	-	-	-	-	-	-
	<b>ドリアン</b>										
07087	生	66.4	0.7	1.4	2.1	-	-	-	-	-	-

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
	(なし類)										
	<b>日本なし</b>										
07088	生	88.0	0.2	0.7	0.9	-	-	-	-	-	
07089	缶詰	80.5	0.1	0.6	0.7	-	-	-	-	-	
	<b>中国なし</b>										
07090	生	86.8	0.3	1.1	1.4	-	-	-	-	-	
	<b>西洋なし</b>										
07091	生	84.9	0.7	1.2	1.9	-	-	-	-	-	
07092	缶詰	78.8	0.4	0.6	1.0	-	-	-	-	-	
	<b>なつめ</b>										
07095	乾	21.0	2.7	9.8	12.5	-	-	-	-	-	
07096	なつめやし 乾	24.8	1.5	5.5	7.0	-	-	-	-	-	
	<b>パインアップル</b>										
07097	生	85.2	0.2	1.0	1.2	-	-	-	-	-	
07177	焼き	78.2	0.2	1.5	1.7	-	-	-	-	-	
07098	果実飲料 ストレートジュース	88.2	0	0	0	-	-	-	-	-	
07099	果実飲料 濃縮還元ジュース	88.3	0	0	0	-	-	-	-	-	
07100	果実飲料 50% 果汁入り飲料	87.3	0	0	0	-	-	-	-	-	
07101	果実飲料 10% 果汁入り飲料	87.6	0	0	0	-	-	-	-	-	
07102	缶詰	78.9	0	0.5	0.5	-	-	-	-	-	
07103	砂糖漬	12.0	0	1.3	1.3	-	-	-	-	-	
	<b>ハスカップ</b>										
07104	生	85.5	0.6	1.5	2.1	-	-	-	-	-	
	<b>パッションフルーツ</b>										
07106	果汁 生	82.0	0	0	0	-	-	-	-	-	
	<b>バナナ</b>										
07107	生	75.4	0.1	1.0	1.1	-	-	-	-	-	
07108	乾	14.3	2.0	5.0	7.0	-	-	-	-	-	
	<b>パイア</b>										
07109	完熟 生	89.2	0.7	1.5	2.2	-	-	-	-	-	
07110	未熟 生	88.7	0.4	1.8	2.2	-	-	-	-	-	
	<b>びわ</b>										
07114	生	88.6	0.4	1.2	1.6	-	-	-	-	-	
07115	缶詰	79.6	0.3	0.3	0.6	-	-	-	-	-	
	<b>ぶどう</b>										
07116	皮なし 生	83.5	0.2	0.3	0.5	-	-	-	-	-	
07178	皮つき 生	81.7	0.2	0.6	0.9	-	-	-	-	-	
07117	干しぶどう	14.5	1.2	2.9	4.1	-	-	-	-	-	
07118	果実飲料 ストレートジュース	84.8	0.1	Tr	0.1	-	-	-	-	-	
07119	果実飲料 濃縮還元ジュース	87.2	0.1	Tr	0.1	-	-	-	-	-	
07120	果実飲料 70% 果汁入り飲料	86.8	0.1	Tr	0.1	-	-	-	-	-	
07121	果実飲料 10% 果汁入り飲料	86.9	Tr	0	Tr	-	-	-	-	-	
07122	缶詰	78.9	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	
07123	ジャム	51.4	1.0	0.5	1.5	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 果実類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>ブルーベリー</b>										
07124	生	86.4	0.5	2.8	3.3	-	-	-	-	-	
07125	ジャム	55.1	0.5	3.8	4.3	-	-	-	-	-	
07172	乾	21.9	3.0	14.7	17.6	-	-	-	-	-	
	<b>ホワイトサボテ</b>										
07128	生	79.0	1.8	1.3	3.1	-	-	-	-	-	
	<b>まくわうり</b>										
07130	黄肉種 生	90.8	0.4	0.6	1.0	-	-	-	-	-	
07173	白肉種 生	90.8	0.4	0.6	1.0	-	-	-	-	-	
	<b>マルメロ</b>										
07131	生	84.2	0.7	4.4	5.1	-	-	-	-	-	
	<b>マンゴー</b>										
07132	生	82.0	0.6	0.7	1.3	-	-	-	-	-	
07179	ドライマンゴー	9.3	2.8	3.6	6.4	-	-	-	-	-	
	<b>マンゴスチン</b>										
07133	生	81.5	0.5	0.9	1.4	-	-	-	-	-	
	<b>メロン</b>										
07134	温室メロン 生	87.8	0.2	0.3	0.5	-	-	-	-	-	
07135	露地メロン 緑肉種 生	87.9	0.2	0.3	0.5	-	-	-	-	-	
07174	露地メロン 赤肉種 生	87.9	0.2	0.3	0.5	-	-	-	-	-	
	<b>(もも類)</b>										
	<b>もも</b>										
07136	白肉種 生	88.7	0.6	0.7	1.3	-	-	-	-	-	
07184	黄肉種 生	85.4	-	-	-	0.1	0.9	0.9	-	1.9	
07137	果実飲料 30%果汁入り飲料 (ネクター)	88.0	0.2	0.2	0.4	-	-	-	-	-	
07138	缶詰 白肉種 果肉	78.5	0.5	0.9	1.4	-	-	-	-	-	
07175	缶詰 黄肉種 果肉	78.5	0.5	0.9	1.4	-	-	-	-	-	
07139	缶詰 液汁	79.5	0.3	0	0.3	-	-	-	-	-	
	<b>ネクタリン</b>										
07140	生	87.8	0.7	1.0	1.7	-	-	-	-	-	
	<b>やまもも</b>										
07141	生	87.8	0.3	0.8	1.1	-	-	-	-	-	
	<b>ライチー</b>										
07144	生	82.1	0.4	0.5	0.9	-	-	-	-	-	
	<b>ラズベリー</b>										
07146	生	88.2	0.7	4.0	4.7	-	-	-	-	-	
	<b>りゅうがん</b>										
07147	乾	19.4	1.0	1.8	2.8	-	-	-	-	-	
	<b>りんご</b>										
07148	皮なし 生	84.1	0.4	1.0	1.4	-	-	-	-	-	
07176	皮つき 生	83.1	0.5	1.4	1.9	-	-	-	-	-	
07180	皮つき 焼き	77.2	0.6	1.9	2.5	-	-	-	-	-	
07149	果実飲料 ストレートジュース	87.7	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	
07150	果実飲料 濃縮還元ジュース	88.1	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	

**別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表**

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
g											
07151	果実飲料 50% 果汁入り飲料	88.3	0	0	0	-	-	-	-	-	-
07152	果実飲料 30% 果汁入り飲料	88.5	0	0	0	-	-	-	-	-	-
07153	缶詰	79.4	0.2	0.2	0.4	-	-	-	-	-	-
07154	ジャム	46.9	0.5	0.3	0.8	-	-	-	-	-	-
<b>きのこ類</b>											
<b>えのきたけ</b>											
08001	生	88.6	0.4	3.5	3.9	-	-	-	-	-	-
08002	ゆで	88.6	0.3	4.2	4.5	-	-	-	-	-	-
08037	油いため	83.3	0.4	4.2	4.6	-	-	-	-	-	-
08003	味付け瓶詰	74.1	1.1	3.0	4.1	-	-	-	-	-	-
<b>(きくらげ類)</b>											
<b>あらげきくらげ</b>											
08054	生	93.6	0.8	4.8	5.6	-	-	-	-	-	-
08004	乾	13.1	6.3	73.1	79.5	-	-	-	-	-	-
08005	ゆで	82.3	1.3	15.0	16.3	-	-	-	-	-	-
08038	油いため	64.2	2.4	26.2	28.6	-	-	-	-	-	-
<b>きくらげ</b>											
08006	乾	14.9	0	57.4	57.4	-	-	-	-	-	-
08007	ゆで	93.8	0	5.2	5.2	-	-	-	-	-	-
<b>しろきくらげ</b>											
08008	乾	14.6	19.3	49.4	68.7	-	-	-	-	-	-
08009	ゆで	92.6	1.2	5.2	6.4	-	-	-	-	-	-
<b>くろあわびたけ</b>											
08010	生	90.2	0.2	3.9	4.1	-	-	-	-	-	-
<b>しいたけ</b>											
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	89.6	0.4	4.1	4.6	0.2	0.6	4.2	-	4.9	-
08040	生しいたけ 菌床栽培 ゆで	91.5	0.2	4.2	4.4	-	-	-	-	-	-
08041	生しいたけ 菌床栽培 油いため	84.7	0.2	4.5	4.7	-	-	-	-	-	-
08057	生しいたけ 菌床栽培 天ぷら	64.1	-	-	-	0.4	0.7	3.3	-	4.4	-
08042	生しいたけ 原木栽培 生	88.3	0.4	5.1	5.5	-	-	-	-	-	-
08043	生しいたけ 原木栽培 ゆで	90.8	0.2	4.6	4.8	-	-	-	-	-	-
08044	生しいたけ 原木栽培 油いため	81.3	0.3	6.0	6.4	-	-	-	-	-	-
08013	乾しいたけ 乾	9.1	2.7	44.0	46.7	-	-	-	-	-	-
08014	乾しいたけ ゆで	86.2	0.5	6.2	6.7	-	-	-	-	-	-
08053	乾しいたけ 甘煮	64.7	0.7	6.0	6.7	-	-	-	-	-	-
<b>(しめじ類)</b>											
<b>はたけしめじ</b>											
08015	生	92.0	0.2	2.5	2.7	-	-	-	-	-	-
08045	ゆで	91.3	0.2	4.4	4.6	-	-	-	-	-	-
<b>ぶなしめじ</b>											
08016	生	91.1	0.3	3.2	3.5	0.1	0.4	2.5	-	3.0	-
08017	ゆで	91.1	0.1	4.0	4.1	Tr	0.3	3.9	-	4.2	-
08046	油いため	85.9	0.3	4.0	4.3	Tr	0.3	3.4	-	3.7	-

炭水化物成分表 別表1 果実類・きのこ類

**別表1** 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
08055	素揚げ	70.5	-	-	-	Tr	0.6	5.5	-	6.2	
08056	天ぷら	55.5	-	-	-	0.5	0.9	3.5	-	4.8	
	<b>ほんしめじ</b>										
08018	生	93.6	0.3	1.6	1.9	-	-	-	-	-	
08047	ゆで	92.1	0.1	3.2	3.3	-	-	-	-	-	
	<b>たもぎたけ</b>										
08019	生	91.7	0.2	3.1	3.3	-	-	-	-	-	
	<b>なめこ</b>										
08020	株採り 生	92.1	1.0	2.4	3.4	-	-	-	-	-	
08021	株採り ゆで	92.7	1.1	1.7	2.8	-	-	-	-	-	
08058	カットなめこ 生	94.9	-	-	-	0.1	0.7	1.2	-	1.9	
08022	水煮缶詰	95.5	0.2	2.3	2.5	-	-	-	-	-	
	<b>ぬめりすぎたけ</b>										
08023	生	92.6	0.3	2.2	2.5	-	-	-	-	-	
	<b>(ひらたけ類)</b>										
	<b>うすひらたけ</b>										
08024	生	88.0	0.3	3.5	3.8	-	-	-	-	-	
	<b>エリンギ</b>										
08025	生	90.2	0.2	3.2	3.4	-	-	-	-	-	
08048	ゆで	89.3	0.1	4.7	4.8	-	-	-	-	-	
08049	焼き	85.3	0.2	5.2	5.4	-	-	-	-	-	
08050	油いため	84.2	0.2	4.1	4.2	-	-	-	-	-	
	<b>ひらたけ</b>										
08026	生	89.4	0.2	2.4	2.6	-	-	-	-	-	
08027	ゆで	89.1	0.2	3.5	3.7	-	-	-	-	-	
	<b>まいたけ</b>										
08028	生	92.7	0.3	3.2	3.5	-	-	-	-	-	
08029	ゆで	91.1	0.2	4.1	4.3	-	-	-	-	-	
08051	油いため	85.5	0.3	4.4	4.7	-	-	-	-	-	
08030	乾	9.3	1.5	39.4	40.9	-	-	-	-	-	
	<b>マッシュルーム</b>										
08031	生	93.9	0.2	1.8	2.0	-	-	-	-	-	
08032	ゆで	91.5	0.1	3.2	3.3	-	-	-	-	-	
08052	油いため	86.4	0.2	3.2	3.4	-	-	-	-	-	
08033	水煮缶詰	92.0	0.5	2.7	3.2	-	-	-	-	-	
	<b>まつたけ</b>										
08034	生	88.3	0.3	4.4	4.7	-	-	-	-	-	
08036	やなぎまつたけ 生	92.8	0.3	2.7	3.0	-	-	-	-	-	
	<b>藻類</b>										
	<b>あおさ</b>										
09001	素干し	16.9	-	-	29.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>あおのり</b>										
09002	素干し	6.5	-	-	35.2	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>あまのり</b>										
09003	ほしりのり	8.4	-	-	31.2	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09004	焼きのり	2.3	-	-	36.0	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09005	味付けのり	3.4	-	-	25.2	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>あらめ</b>										
09006	蒸し干し	16.7	-	-	48.0	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>いわのり</b>										
09007	素干し	8.4	-	-	36.4	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>うみぶどう</b>										
09012	生	97.0	-	-	0.8	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>えごのり</b>										
09008	素干し	15.2	-	-	53.3	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09009	おきうと	96.9	-	-	2.5	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>おごのり</b>										
09010	塩蔵 塩抜き	89.0	-	-	7.5	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>かわのり</b>										
09011	素干し	13.7	-	-	41.7	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>(こんぶ類)</b>										
	<b>えながおにこんぶ</b>										
09013	素干し	10.4	-	-	24.9	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>がごめこんぶ</b>										
09014	素干し	8.3	-	-	34.2	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>ながこんぶ</b>										
09015	素干し	10.0	-	-	36.8	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>ほそめこんぶ</b>										
09016	素干し	11.3	-	-	32.9	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>まこんぶ</b>										
09017	素干し 乾	9.5	-	-	27.1	0.1	-	32.1	-	32.1	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維及び高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09056	素干し 水煮	83.9	-	-	-	0	-	8.7	-	8.7	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>みついしこんぶ</b>										
09018	素干し	9.2	-	-	34.8	-	-	-	-	-	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>りしりこんぶ</b>										
09019	素干し	13.2	-	-	31.4	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09020	刻み昆布	15.5	-	-	39.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09021	削り昆布	24.4	-	-	28.2	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09022	塩昆布	24.1	-	-	13.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09023	つくだ煮	49.6	-	-	6.8	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>すいぜんじのり</b>										
09024	素干し 水戻し	96.1	-	-	2.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>てんぐさ</b>										
09025	素干し	15.2	-	-	47.3	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09026	ところてん	99.1	-	-	0.6	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09027	角寒天	20.5	-	-	74.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09028	寒天	98.5	-	-	1.5	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない

炭水化物成分表 別表1 藻類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	水分	可食部 100g 当たり								備考
			食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
09049	粉寒天	16.7	-	-	79.0	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>とさかのり</b>										
09029	赤とさか 塩蔵 塩抜き	92.1	-	-	4.0	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09030	青とさか 塩蔵 塩抜き	92.2	-	-	4.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>ひじき</b>										
09050	ほしひじき ステンレス釜 乾	6.5	-	-	51.8	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09051	ほしひじき ステンレス釜 ゆで	94.5	-	-	3.7	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09052	ほしひじき ステンレス釜 油いため	89.0	-	-	4.5	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09053	ほしひじき 鉄釜 乾	6.5	-	-	51.8	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09054	ほしひじき 鉄釜 ゆで	94.5	-	-	3.7	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09055	ほしひじき 鉄釜 油いため	89.0	-	-	4.5	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>ひとえぐさ</b>										
09032	素干し	16.0	-	-	44.2	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09033	つくだ煮	56.5	-	-	4.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>ふのり</b>										
09034	素干し	14.7	-	-	43.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>まつも</b>										
09035	素干し	12.6	-	-	28.5	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>むかでのり</b>										
09036	塩蔵 塩抜き	93.7	-	-	4.2	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>(もずく類)</b>										
	<b>おきなわもずく</b>										
09037	塩蔵 塩抜き	96.7	-	-	2.0	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>もずく</b>										
09038	塩蔵 塩抜き	97.7	-	-	1.4	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>わかめ</b>										
09039	原藻 生	89.0	-	-	3.6	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09040	乾燥わかめ 素干し	12.7	-	-	32.7	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09041	乾燥わかめ 素干し 水戻し	90.2	-	-	5.8	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09042	乾燥わかめ 板わかめ	7.2	-	-	31.7	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09043	乾燥わかめ 灰干し 水戻し	96.0	-	-	2.2	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09044	カットわかめ 乾	9.2	-	-	35.4	0.1	39.1	-	-	39.2	
09058	カットわかめ 水煮 (沸騰水で短時間加熱したもの)	93.6	-	-	-	0	3.2	-	-	3.2	
09059	カットわかめ 水煮の汁	99.8	-	-	-	0	0	-	-	0	
09045	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き 生	93.3	-	-	3.2	0	-	2.9	-	2.9	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維及び高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09057	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き ゆで	97.5	-	-	-	0	-	1.1	-	1.1	高分子量水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09046	くきわかめ 湯通し塩蔵 塩抜き	84.9	-	-	5.1	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
09047	めかぶわかめ 生	94.2	-	-	3.4	-	-	-	-	-	水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は分別していない
	<b>魚介類</b>										
	<b>&lt;魚類&gt;</b>										
	<b>きす</b>										
10400	天ぷら	57.5	0.1	0.6	0.7	-	-	-	-	-	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>&lt;えび・かに類&gt;</b>											
	(えび類)										
	バナメイえび										
10416	養殖 天ぷら	62.0	0.1	0.7	0.9	-	-	-	-	-	
<b>&lt;いか・たこ類&gt;</b>											
	(いか類)										
	するめいか										
10419	胴 皮なし 天ぷら	64.9	0.1	0.7	0.8	-	-	-	-	-	
<b>&lt;水産練り製品&gt;</b>											
10423	黒はんぺん	70.4	Tr	0.9	0.9	-	-	-	-	-	
<b>肉類</b>											
<b>&lt;畜肉類&gt;</b>											
	ぶた										
	[大型種肉]										
11276	ロース 脂身つき とんかつ	31.2	0.1	0.6	0.7	-	-	-	-	-	
11279	ヒレ 赤肉 とんかつ	33.3	0.2	0.7	0.9	-	-	-	-	-	
<b>&lt;鳥肉類&gt;</b>											
	にわとり										
	[若どり・主品目]										
11289	もも 皮つき から揚げ	41.2	0.2	0.6	0.8	-	-	-	-	-	
11290	もも 皮なし から揚げ	47.1	0.2	0.7	0.9	-	-	-	-	-	
	[その他]										
11292	チキンナゲット	53.7	0.3	1.0	1.2	-	-	-	-	-	
11293	つくね	57.9	(0.8)	(1.1)	(1.9)	-	-	-	-	-	
<b>乳類</b>											
<b>&lt;牛乳及び乳製品&gt;</b>											
	(発酵乳・乳酸菌飲料)										
	乳酸菌飲料										
13030	非乳製品	89.3	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	
	(アイスクリーム類)										
	アイスクリーム										
13042	高脂肪	61.3	0.1	Tr	0.1	-	-	-	-	-	
13043	普通脂肪	63.9	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	
	ラクトアイス										
13045	普通脂肪	60.4	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 魚介類・肉類・乳類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>菓子類</b>											
<b>&lt;和生菓子・和半生菓子類&gt;</b>											
	甘納豆										
15001	あずき	26.2	0.3	4.5	4.8	-	-	-	-	-	
15002	いんげんまめ	25.2	0.6	4.8	5.5	-	-	-	-	-	
15003	えんどう	23.1	0.2	3.0	3.2	-	-	-	-	-	
	今川焼										
15005	こしあん入り	45.5	(0.4)	(1.0)	(1.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15145	つぶしあん入り	45.5	(0.4)	(1.2)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15146	カスタードクリーム入り	45.5	(0.4)	(0.5)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	いろいろ										
15006	白	54.5	(0)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15147	黒	54.5	(0)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	うぐいすもち										
15007	こしあん入り	40.0	(0.1)	(1.7)	(1.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15148	つぶしあん入り	40.0	(0.1)	(1.1)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	かしわもち										
15008	こしあん入り	48.5	(0.1)	(1.6)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15149	つぶしあん入り	48.5	(0.1)	(1.6)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15009	カステラ	25.6	(0.2)	(0.3)	(0.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15010	かのこ	34.0	(0.2)	(3.0)	(3.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15011	かるかん	42.5	(0.1)	(0.3)	(0.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15012	きび団子	24.4	(0)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15013	ぎゅうひ	36.0	(0)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15014	きりざんしょ	38.0	(0)	(0.2)	(0.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15015	きんぎょく糖	28.0	(0)	(0)	(0.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15016	きんつば	34.0	(0.6)	(4.9)	(5.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	草もち										
15017	こしあん入り	43.0	(0.1)	(1.8)	(1.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15150	つぶしあん入り	43.0	(0.6)	(2.1)	(2.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	くし団子										
15018	あん こしあん入り	50.0	(Tr)	(1.2)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15151	あん つぶしあん入り	50.0	(0.1)	(1.2)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15019	みたらし	50.5	(0)	(0.3)	(0.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15020	げっぺい	20.9	(0.1)	(2.0)	(2.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15123	五平もち	54.7	(Tr)	(0.8)	(0.8)	(0.8)	(Tr)	(0.5)	(0.1)	(1.3)	原材料配合割合から推計
	桜もち										
15022	関西風 こしあん入り	50.0	(0.1)	(1.6)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15153	関西風 つぶしあん入り	50.0	(0.1)	(1.2)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15021	関東風 こしあん入り	40.5	(0.3)	(2.3)	(2.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15152	関東風 つぶしあん入り	40.5	(0.5)	(2.1)	(2.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>笹だんご</b>										
15124	こしあん入り	40.5	(0.2)	(1.7)	(1.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15154	つぶしあん入り	40.5	(0.2)	(2.1)	(2.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15143	<b>ずんだあん</b>	52.7	(0.3)	(2.3)	(2.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15144	<b>ずんだもち</b>	47.8	(0.1)	(1.2)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15023	<b>大福もち</b> こしあん入り	41.5	(0.1)	(1.8)	(1.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15155	<b>大福もち</b> つぶしあん入り	41.5	(0.2)	(2.5)	(2.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15024	<b>タルト (和菓子)</b>	30.0	(0.2)	(1.3)	(1.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15025	<b>ちまき</b>	62.0	(Tr)	(0.1)	(0.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15026	<b>ちやつう</b>	22.5	(0.3)	(3.5)	(3.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>どら焼</b>										
15156	こしあん入り	31.5	(0.3)	(1.1)	(1.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15027	つぶしあん入り	31.5	(0.4)	(1.5)	(1.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>生八つ橋</b>										
15157	あん入り こしあん入り	30.5	(0.1)	(1.5)	(1.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15004	あん入り こしあん・つぶしあん混合	30.5	(0.1)	(2.0)	(2.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15158	あん入り つぶしあん入り	30.5	(0.2)	(2.1)	(2.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15028	<b>ねりきり</b>	34.0	(0.2)	(3.4)	(3.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>まんじゅう</b>										
15029	カステラまんじゅう こしあん入り	27.9	(0.4)	(2.0)	(2.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15159	カステラまんじゅう つぶしあん入り	27.9	(0.6)	(2.7)	(3.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15160	かるかんまんじゅう こしあん入り	42.5	(0.1)	(1.3)	(1.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15161	かるかんまんじゅう つぶしあん入り	42.5	(0.2)	(1.7)	(1.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15030	くずまんじゅう こしあん入り	45.0	(0.1)	(2.1)	(2.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15162	くずまんじゅう つぶしあん入り	45.0	(0.1)	(1.2)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15031	くりまんじゅう こしあん入り	24.0	(0.3)	(3.0)	(3.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15163	くりまんじゅう つぶしあん入り	24.0	(0.6)	(4.1)	(4.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15032	とうまんじゅう こしあん入り	28.0	(0.3)	(1.4)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15164	とうまんじゅう つぶしあん入り	28.0	(0.4)	(1.9)	(2.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15033	蒸しまんじゅう こしあん入り	35.0	(0.4)	(2.1)	(2.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15165	蒸しまんじゅう つぶしあん入り	35.0	(0.5)	(2.8)	(3.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15034	中華まんじゅう あんまん こしあん入り	36.6	(0.6)	(2.0)	(2.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15166	中華まんじゅう あんまん つぶしあん入り	36.6	(0.7)	(2.6)	(3.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15035	<b>中華まんじゅう 肉まん</b>	39.5	(1.1)	(2.2)	(3.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>もなか</b>										
15036	こしあん入り	29.0	(0.1)	(2.9)	(3.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15167	つぶしあん入り	29.0	(0.5)	(5.6)	(6.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15037	<b>ゆべし</b>	22.0	(Tr)	(0.5)	(0.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>ようかん</b>										
15038	練りようかん	26.0	(0.1)	(2.4)	(3.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15039	水ようかん	57.0	(0.1)	(1.7)	(2.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15040	蒸しようかん	39.5	(0.2)	(2.6)	(2.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計

炭水化物成分表 別表1 菓子類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>〈和干菓子類〉</b>											
15042	芋かりんとう	5.5	(0.7)	(1.9)	(2.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15043	おこし	5.0	(0)	(0.4)	(0.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15044	おのろけ豆	3.0	(0.1)	(2.2)	(2.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>かりんとう</b>										
15045	黒	3.5	(0.5)	(0.7)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15046	白	2.5	(0.7)	(1.0)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15047	ごかぼう	10.0	(0.6)	(3.9)	(4.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>小麦粉せんべい</b>										
15048	磯部せんべい	4.2	(0.6)	(0.7)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15049	かわらせんべい	4.3	(0.6)	(0.6)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15050	巻きせんべい	3.5	(0.5)	(0.5)	(1.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15051	南部せんべい ごま入り	3.3	(1.4)	(2.9)	(4.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15052	南部せんべい 落花生入り	3.3	(1.1)	(2.4)	(3.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15053	しおがま	10.0	(Tr)	(0.6)	(0.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>ひなあられ</b>										
15056	関西風	2.6	(0)	(1.3)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15055	関東風	4.7	(0.2)	(2.4)	(2.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>米菓</b>										
15057	揚げせんべい	4.0	(0)	(0.5)	(0.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15058	甘辛せんべい	4.5	(Tr)	(0.6)	(0.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15059	あられ	4.4	(0)	(0.8)	(0.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15060	しょうゆせんべい	5.9	(0)	(0.6)	(0.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>ポーロ</b>										
15062	そばポーロ	2.0	(0.6)	(1.0)	(1.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15063	松風	5.3	(0.6)	(0.6)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15064	みしま豆	1.6	(0.9)	(5.1)	(6.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15065	八つ橋	1.8	(0)	(0.3)	(0.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>らくがん</b>										
15066	らくがん	3.0	(0)	(0.2)	(0.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15067	麦らくがん	2.4	(1.8)	(3.6)	(5.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15068	もろこしらくがん	2.5	(0.2)	(6.7)	(6.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
<b>〈菓子パン類〉</b>											
15125	揚げパン	27.7	0.8	1.1	1.8	-	-	-	-	-	
	<b>あんパン</b>										
15069	こしあん入り	35.5	(0.4)	(2.0)	(2.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15168	つぶしあん入り	35.5	(0.6)	(2.7)	(3.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15126	薄皮タイプ こしあん入り	37.4	(0.4)	(2.0)	(2.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15169	薄皮タイプ つぶしあん入り	37.4	(0.6)	(2.6)	(3.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>カレーパン</b>										
15127	皮及び具	(41.3)	(0.6)	(1.0)	(1.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15128	皮のみ	30.8	0.6	0.7	1.3	-	-	-	-	-	

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
15129	貝のみ	64.5	0.6	1.7	2.4	-	-	-	-	-	
15070	クリームパン	35.5	(0.5)	(0.8)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15130	クリームパン 薄皮タイプ	52.2	(0.3)	(0.4)	(0.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15071	ジャムパン	32.0	(0.7)	(0.9)	(1.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15072	チョココロネ	33.5	(0.4)	(0.7)	(1.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15131	チョコパン 薄皮タイプ	35.0	(0.3)	(0.5)	(0.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15132	メロンパン	20.9	(0.9)	(0.8)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15181	菓子パン あんなし	30.7	(0.7)	(1.0)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
<b>&lt;ケーキ・ペストリー類&gt;</b>											
15073	シュークリーム	56.3	(0.1)	(0.2)	(0.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15074	スポンジケーキ	32.0	(0.3)	(0.4)	(0.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	ショートケーキ										
15075	果実なし	35.0	(0.3)	(0.3)	(0.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15170	いちご	35.0	(0.4)	(0.5)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15133	タルト (洋菓子)	50.3	(0.6)	(0.8)	(1.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	チーズケーキ										
15134	ベイクドチーズケーキ	46.1	(0.1)	(0.1)	(0.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15135	レアチーズケーキ	43.1	(0.2)	(0.1)	(0.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	デニッシュペストリー										
15182	アメリカンタイプ プレーン	31.3	(0.8)	(1.4)	(2.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15076	デンマークタイプ プレーン	25.5	(1.0)	(1.7)	(2.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15183	アメリカンタイプ あん入り こしあん	32.8	(0.5)	(2.3)	(2.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15184	アメリカンタイプ あん入り つぶしあん	34.6	(0.7)	(3.0)	(3.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15171	デンマークタイプ あん入り こしあん	25.5	(0.7)	(2.7)	(3.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15172	デンマークタイプ あん入り つぶしあん	25.5	(0.8)	(3.4)	(4.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15185	アメリカンタイプ あん入り カスタードクリーム	42.8	(0.5)	(0.9)	(1.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15173	デンマークタイプ あん入り カスタードクリーム	25.5	(0.8)	(1.3)	(2.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	ドーナツ										
15077	イーストドーナツ プレーン	27.5	(0.6)	(0.9)	(1.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15174	イーストドーナツ あん入り こしあん	27.5	(0.4)	(2.1)	(2.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15175	イーストドーナツ あん入り つぶしあん	27.5	(0.6)	(2.8)	(3.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15176	イーストドーナツ あん入り カスタードクリーム	27.5	(0.5)	(0.7)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15078	ケーキドーナツ プレーン	20.0	(0.6)	(0.6)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15177	ケーキドーナツ あん入り こしあん	20.0	(0.3)	(2.1)	(2.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15178	ケーキドーナツ あん入り つぶしあん	20.0	(0.5)	(2.9)	(3.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15179	ケーキドーナツ あん入り カスタードクリーム	20.0	(0.3)	(0.4)	(0.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	パイ										
15079	パイ皮	32.0	(0.6)	(0.7)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15080	アップルパイ	45.0	(0.4)	(0.7)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15081	ミートパイ	36.2	(0.7)	(1.1)	(1.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15082	バターケーキ	20.0	(0.3)	(0.4)	(0.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15083	ホットケーキ	40.0	(0.5)	(0.6)	(1.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計

炭水化物成分表 別表1 菓子類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>ワッフル</b>										
15084	カスタードクリーム入り	45.9	(0.4)	(0.4)	(0.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15085	ジャム入り	33.0	(0.7)	(0.7)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>&lt;デザート菓子類&gt;</b>										
15136	牛乳寒天	85.2	(0)	(0)	(0.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15142	こんにゃくゼリー	83.2	(0.8)	(0)	(0.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>ゼリー</b>										
15087	オレンジ	77.6	(0.2)	(0)	(0.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>&lt;ビスケット類&gt;</b>										
15092	ウエハース	2.1	0.7	0.5	1.2	-	-	-	-	-	
15141	ウエハース クリーム入り	2.7	(0.9)	(1.2)	(2.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>クラッカー</b>										
15093	オイルスブレックラッカー	2.7	1.5	0.6	2.1	-	-	-	-	-	
15094	ソーダクラッカー	3.1	1.3	0.8	2.1	-	-	-	-	-	
15095	サブレ	3.1	(0.6)	(0.7)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15054	中華風クッキー	3.0	(0.5)	(0.6)	(1.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>ビスケット</b>										
15097	ハードビスケット	2.6	1.6	0.7	2.3	-	-	-	-	-	
15098	ソフトビスケット	3.2	0.9	0.5	1.4	-	-	-	-	-	
15099	プレッツェル	1.0	1.6	1.0	2.6	-	-	-	-	-	
15096	リーフパイ	2.5	0.8	0.9	1.7	-	-	-	-	-	
15100	ロシアケーキ	4.0	(0.5)	(1.3)	(1.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>&lt;スナック類&gt;</b>										
15101	小麦粉あられ	2.0	(1.1)	(1.2)	(2.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15102	コーンスナック	0.9	0.2	0.8	1.0	-	-	-	-	-	
	<b>ポテトチップス</b>										
15103	ポテトチップス	2.0	1.1	3.1	4.2	-	-	-	-	-	
15104	成形ポテトチップス	2.2	1.9	2.9	4.8	-	-	-	-	-	
	<b>&lt;キャンデー類&gt;</b>										
15107	ゼリーキャンデー	16.0	-	(0)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15108	ゼリービーンズ	9.5	(0)	(0)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15112	ブリットル	1.5	(0.1)	(3.4)	(3.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>&lt;チョコレート類&gt;</b>										
15137	アーモンドチョコレート	2.0	(0.9)	(5.2)	(6.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15114	カバーリングチョコレート	2.0	(1.2)	(2.0)	(3.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15115	ホワイトチョコレート	0.8	0.6	0	0.6	-	-	-	-	-	
15116	ミルクチョコレート	0.5	1.0	2.9	3.9	-	-	-	-	-	

**別表1** 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキー変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>〈その他〉</b>											
15138	カスタードクリーム	61.8	(0.1)	(0.1)	(0.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	しるこ										
15139	こしあん	46.1	(0.1)	(3.1)	(3.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15140	つぶしあん	54.5	(0.4)	(3.9)	(4.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
15180	チョコレートクリーム	14.6	(0.2)	(0.5)	(0.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
<b>し好飲料類</b>											
<b>〈アルコール飲料類〉</b>											
<b>(醸造酒類)</b>											
<b>清酒</b>											
16001	普通酒	82.4	0	0	0	-	-	-	-	-	
16002	純米酒	83.7	0	0	0	-	-	-	-	-	
16003	本醸造酒	82.8	0	0	0	-	-	-	-	-	
16004	吟醸酒	83.6	0	0	0	-	-	-	-	-	
16005	純米吟醸酒	83.5	0	0	0	-	-	-	-	-	
<b>ビール</b>											
16006	淡色	92.8	0	0	0	-	-	-	-	-	
16007	黒	91.6	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	
16008	スタウト	88.4	0.3	0	0.3	-	-	-	-	-	
16009	発泡酒	92.0	0	0	0	-	-	-	-	-	
<b>ぶどう酒</b>											
16012	ロゼ	87.4	0	0	0	-	-	-	-	-	
16013	紹興酒	78.8	Tr	0	Tr	-	-	-	-	-	
<b>(混成酒類)</b>											
<b>缶チューハイ</b>											
16059	レモン風味	91.4	Tr	Tr	0.1	-	-	-	-	-	
<b>〈茶類〉</b>											
<b>(緑茶類)</b>											
<b>玉露</b>											
16033	茶	3.1	5.0	38.9	43.9	-	-	-	-	-	
<b>抹茶</b>											
16035	茶	5.0	6.6	31.9	38.5	-	-	-	-	-	
<b>せん茶</b>											
16036	茶	2.8	3.0	43.5	46.5	-	-	-	-	-	
<b>玄米茶</b>											
16041	浸出液	99.9	0	0	0	-	-	-	-	-	
<b>(発酵茶類)</b>											
<b>紅茶</b>											
16043	茶	6.2	4.4	33.7	38.1	-	-	-	-	-	

炭水化物成分表 別表1 菓子類・し好飲料類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
<b>&lt;コーヒー・ココア類&gt;</b>											
	ココア										
16048	ピュアココア	4.0	5.6	18.3	23.9	-	-	-	-	-	
16049	ミルクココア	1.6	1.3	4.2	5.5	-	-	-	-	-	
<b>&lt;その他&gt;</b>											
	青汁										
16056	ケール	2.3	12.8	15.2	28.0	-	-	-	-	-	
16050	甘酒	79.7	0.1	0.3	0.4	-	-	-	-	-	
16051	昆布茶	1.4	2.0	0.8	2.8	-	-	-	-	-	
16057	スポーツドリンク	94.7	Tr	0	Tr	-	-	-	-	-	
<b>調味料及び香辛料類</b>											
<b>&lt;調味料類&gt;</b>											
<b>(ウスターソース類)</b>											
17001	ウスターソース	61.3	0.3	0.2	0.5	-	-	-	-	-	
17002	中濃ソース	60.9	0.5	0.5	1.0	-	-	-	-	-	
17003	濃厚ソース	60.7	0.5	0.5	1.0	-	-	-	-	-	
17085	お好み焼きソース	58.1	0.4	0.5	0.9	-	-	-	-	-	
<b>(辛味調味料類)</b>											
17004	トウバンジャン	69.7	0.6	3.7	4.3	-	-	-	-	-	
<b>(しょうゆ類)</b>											
17139	うすくちしょうゆ 低塩	70.9	-	-	-	-	-	(Tr)	Tr	(Tr)	
<b>(食酢類)</b>											
<b>果実酢</b>											
17017	ぶどう酢	93.7	0	0	0	-	-	-	-	-	
<b>(だし類)</b>											
17130	あごだし	99.8	Tr	0	Tr	-	-	-	-	-	
<b>かつおだし</b>											
17019	荒節	99.4	0	0	0	-	-	-	-	-	
17131	本枯れ節	99.4	0	0	0	-	-	-	-	-	
<b>昆布だし</b>											
17132	煮出し	98.1	0.1	0	0.1	-	-	-	-	-	
17148	かつお・昆布だし 本枯れ節・昆布だし	99.2	Tr	-	Tr	-	-	-	-	-	
17027	固形ブイヨン	0.8	0.3	0	0.3	-	-	-	-	-	
17028	顆粒和風だし	1.6	0	0	0	-	-	-	-	-	
<b>ラーメンスープ</b>											
17143	濃縮 みそ味 ストレートみそ味	48.4	(0.2)	(1.3)	(1.6)	-	-	-	-	-	
<b>(調味ソース類)</b>											
17095	エビチリの素	85.8	(0.2)	(0.5)	(0.6)	-	-	-	-	-	
17031	オイスターソース	61.6	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	

不溶性食物繊維：難消化性でん粉量から推計

原材料配合割合から推計

原材料配合割合から推計

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
	<b>魚醤油</b>										
17133	いかなごしょうゆ	63.0	Tr	0	Tr	-	-	-	-	-	
17134	いしる (いしり)	61.2	0.3	Tr	0.3	-	-	-	-	-	
17135	しょつたる	69.4	0.1	Tr	0.1	-	-	-	-	-	
17097	ごま酢	53.2	(0.4)	(1.5)	(1.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17098	ごまだれ	40.7	(0.5)	(2.5)	(3.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17104	中華風合わせ酢	60.5	(0)	(Tr)	(Tr)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17106	テンメンジャン	37.5	1.2	1.9	3.1	-	-	-	-	-	
17109	ホワイトソース	81.7	0.2	0.2	0.4	-	-	-	-	-	
17110	ぼん酢しょうゆ	82.1	(0.2)	(0.1)	(0.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17137	ぼん酢しょうゆ 市販品	77.0	(0.2)	(0.1)	(0.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17144	焼きそば粉末ソース	0.1	-	-	-	1.1	1.5	0.6	0.1	3.3	
17113	焼き肉のたれ	52.4	(0.1)	(0.3)	(0.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17115	ゆずこしょう	64.5	2.3	3.9	6.2	-	-	-	-	-	
	<b>(トマト加工品類)</b>										
17034	トマトピューレー	86.9	1.0	0.8	1.8	-	-	-	-	-	
17035	トマトペースト	71.3	2.4	2.3	4.7	-	-	-	-	-	
17036	トマトケチャップ	66.0	0.6	1.2	1.7	-	-	-	-	-	
17037	トマトソース	87.1	0.3	0.8	1.1	-	-	-	-	-	
17038	チリソース	67.3	0.8	1.1	1.9	-	-	-	-	-	
	<b>(ドレッシング類)</b>										
	<b>半固形状ドレッシング</b>										
17118	マヨネーズタイプ調味料 低カロリータイプ	60.9	0.7	Tr	0.8	-	-	-	-	-	
	<b>分離液状ドレッシング</b>										
17116	和風ドレッシング 分離液状	69.4	(Tr)	(0.2)	(0.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17039	和風ドレッシングタイプ調味料 ノンオイルタイプ	71.8	0.2	0	0.2	-	-	-	-	-	
	<b>乳化液状ドレッシング</b>										
17117	ごまドレッシング	38.1	(0.2)	(0.7)	(0.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17041	サウザンアイランドドレッシング	44.1	(0.1)	(0.3)	(0.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>(みそ類)</b>										
	<b>米みそ</b>										
17044	甘みそ	42.6	0.3	5.3	5.6	-	-	-	-	-	
17045	淡色辛みそ	45.4	0.6	4.3	4.9	-	-	-	-	-	
17046	赤色辛みそ	45.7	0.6	3.5	4.1	-	-	-	-	-	
17120	だし入りみそ	49.9	0.5	3.6	4.1	-	-	-	-	-	
17145	だし入りみそ 減塩	52.5	-	-	-	1.0	0.9	3.0	0.1	4.9	
17047	麦みそ	44.0	0.7	5.6	6.3	-	-	-	-	-	
17048	豆みそ	44.9	2.2	4.3	6.5	-	-	-	-	-	
17119	減塩みそ	46.0	0.9	3.5	4.3	-	-	-	-	-	
	<b>即席みそ</b>										
17049	粉末タイプ	2.4	1.1	5.5	6.6	-	-	-	-	-	
17050	ペーストタイプ	61.5	0.5	2.2	2.8	-	-	-	-	-	
17121	辛子酢みそ	43.6	(0.1)	(2.5)	(2.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計

炭水化物成分表 別表1 調味料及び香辛料類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
(.....g.....)											
17122	ごまみそ	42.7	(0.6)	(4.9)	(5.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17123	酢みそ	44.2	(0.2)	(2.7)	(2.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17124	練りみそ	29.9	(0.2)	(3.0)	(3.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>(ルウ類)</b>										
17051	カレールウ	3.0	1.2	2.5	3.7	1.2	1.7	3.4	-	6.4	
17052	ハヤシルウ	2.2	1.4	1.1	2.5	-	-	-	-	-	
	<b>(その他)</b>										
	<b>お茶漬けの素</b>										
17125	さけ	2.9	(0.3)	(1.0)	(3.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17136	キムチの素	58.2	1.0	2.7	3.6	-	-	-	-	-	
17053	酒かす	51.1	0	5.2	5.2	-	-	-	-	-	
17126	即席すまし汁	2.8	(0.2)	(0.9)	(3.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>ふりかけ</b>										
17127	たまご	2.5	(0.7)	(2.5)	(5.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
17138	料理酒	82.4	0	0	0	-	-	-	-	-	
	<b>&lt;香辛料類&gt;</b>										
17061	カレー粉	5.7	6.5	30.4	36.9	-	-	-	-	-	
	<b>&lt;その他&gt;</b>										
	<b>酵母</b>										
17082	パン酵母 圧搾	68.1	0.8	9.5	10.3	-	-	-	-	-	
17083	パン酵母 乾燥	8.7	2.5	30.1	32.6	-	-	-	-	-	
	<b>調理済み流通食品類</b>										
	<b>(和風料理)</b>										
	<b>和え物類</b>										
18024	青菜の白和え	79.7	(0.4)	(2.0)	(2.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18025	いんげんのごま和え	81.4	(0.6)	(2.2)	(2.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18026	わかめとねぎの酢みそ和え	76.3	(0.5)	(1.6)	(2.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>汁物類</b>										
18028	とん汁	94.4	(0.2)	(0.4)	(0.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>酢の物類</b>										
18027	紅白なます	90.3	(0.3)	(0.6)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>煮物類</b>										
18029	卵の花いり	79.1	(0.3)	(4.8)	(5.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18030	親子丼の具	79.4	(0.1)	(0.2)	(0.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18031	牛飯の具	78.8	(0.2)	(0.7)	(1.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18032	切り干し大根の煮物	88.2	(0.3)	(1.6)	(2.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18033	きんぴらごぼう	81.6	(1.3)	(1.9)	(3.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18034	ぜんまいのいため煮	82.3	(0.3)	(1.9)	(2.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18035	筑前煮	80.4	(0.5)	(1.3)	(1.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18036	肉じゃが	79.6	(0.4)	(0.9)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18037	ひじきのいため煮	80.8	(0.1)	(0.4)	(3.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計

炭水化物成分表 別表1 調味料及び香辛料類・調理済み流通食品類

別表1 可食部 100g 当たりの食物繊維成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり									備考
		水分	食物繊維								
			プロスキーマ変法			AOAC.2011.25法					
			水溶性	不溶性	総量	低分子量水溶性	高分子量水溶性	不溶性	難消化性でん粉	総量	
		(.....g.....)									
	<b>その他</b>										
18038	アジの南蛮漬け	78.0	(0.2)	(0.8)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18023	松前漬け しょうゆ漬	51.2	-	-	1.6	-	-	-	-	-	
	<b>(洋風料理)</b>										
	<b>カレー類</b>										
18040	チキンカレー	75.2	(0.4)	(0.8)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18001	ビーフカレー	78.5	(0.3)	(0.6)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18041	ポークカレー	79.2	(0.3)	(0.6)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>コロッケ類</b>										
18043	カニクリームコロッケ	54.6	(0.4)	(0.6)	(1.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18044	コーンクリームコロッケ	54.1	(0.4)	(1.0)	(1.4)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18018	ポテトコロッケ	55.5	(0.7)	(1.3)	(2.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>シチュー類</b>										
18045	チキンシチュー	76.7	(0.3)	(0.8)	(1.2)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18011	ビーフシチュー	74.9	(0.2)	(0.5)	(0.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>素揚げ類</b>										
18015	ミートボール	62.1	(0.5)	(0.9)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>スープ類</b>										
18042	かぼちゃのクリームスープ	83.3	(0.3)	(1.0)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18005	コーンクリームスープ	86.0	(0.1)	(0.4)	(0.6)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>ハンバーグステーキ類</b>										
18050	合いびきハンバーグ	62.8	(0.4)	(0.7)	(1.1)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18051	チキンハンバーグ	67.0	(0.4)	(0.6)	(1.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18052	豆腐ハンバーグ	71.2	(0.4)	(0.9)	(1.3)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>フライ類</b>										
18019	いかフライ	54.9	(0.4)	(0.5)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18020	えびフライ	50.5	(0.4)	(0.6)	(1.0)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18022	メンチカツ	50.3	(0.6)	(1.1)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>その他</b>										
18003	えびグラタン	74.1	(0.2)	(0.6)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18014	えびピラフ	62.9	(0.1)	(0.5)	(0.6)	(0.7)	(Tr)	(0.4)	-	(1.2)	原材料配合割合から推計
	<b>(中国料理)</b>										
	<b>点心類</b>										
18002	ぎょうざ	57.8	(0.5)	(0.9)	(1.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18012	しゅうまい	60.2	(0.6)	(1.1)	(1.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18046	中華ちまき	59.5	(Tr)	(0.5)	(0.5)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
	<b>菜類</b>										
18047	酢豚	83.4	(0.2)	(0.6)	(0.8)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18048	八宝菜	86.0	(0.2)	(0.7)	(0.9)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計
18049	麻婆豆腐	80.0	(0.1)	(0.4)	(0.5)	(0.3)	(0.2)	(0.3)	-	(0.7)	原材料配合割合から推計
	<b>(韓国料理)</b>										
	<b>和え物類</b>										
18039	もやしのナムル	84.4	(0.5)	(2.1)	(2.7)	-	-	-	-	-	原材料配合割合から推計

炭水化物成分表 別表1 調理済み流通食品類