日本食品標準成分表2015年版（七訂）［追補2019年］で変更のあった食品

実教出版株式会社

食品番号	食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	脂質 トリアシルグリセロール当量	脂質 コレステロール	炭水化物	炭水化物 利用可能炭水化物（単糖当量）	炭水化物 食物繊維総量	ミネラル（無機質） ナトリウム	ミネラル（無機質） カリウム	ミネラル（無機質） カルシウム	ミネラル（無機質） リン	ミネラル（無機質） 鉄	ミネラル（無機質） 亜鉛	ビタミン ビタミンA レチノール活性当量	ビタミン ビタミンA レチノール	ビタミン ビタミンA β-カロテン当量	ビタミン ビタミンD	ビタミン ビタミンE α-トコフェロール	ビタミン ビタミンB1	ビタミン ビタミンB2	ビタミン 葉酸	ビタミン ビタミンC	食塩相当量
		%	kcal	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	μg	mg	g
01026	■こむぎ［パン類］食パン	0	260	39.2	8.9	7.4	4.1	3.7	(0)	46.4	48.2	4.2	470	86	22	67	0.5	0.5	Tr	0	4	(0)	0.4	0.07	0.05	30	Tr	1.2
06153	■たまねぎ類 たまねぎ りん茎 生	6	35	90.1	1.0	0.6	0.1	Tr	1	8.4	7.0	1.5	2	150	17	31	0.3	0.2	(Tr)	(0)	1	(0)	Tr	0.04	0.01	15	7	0
06263	■ブロッコリー 花序 生	35	40	86.2	5.4	3.6	0.6	0.2	(0)	6.6	2.4	5.1	7	460	50	110	1.3	0.8	(75)	(0)	900	(0)	3.0	0.17	0.23	220	140	0
08039	■しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	20	20	89.6	3.1	2.0	0.3	0.2	(0)	6.4	0.7	4.9	1	290	1	87	0.4	0.9	(0)	(0)	0	0.3	0	0.13	0.21	49	0	0
10055	■いわし類 しらす干し 微乾燥品	0	124	67.5	24.5	19.3	2.1	1.2	250	0.1	-	(0)	1700	170	280	480	0.6	1.7	190	190	0	11.5	1.1	0.11	0.03	27	0	4.2
11030	■うし［乳用肥育牛肉］かた 脂身つき 生	0	260	62.0	17.1	-	19.8	18.0	66	0.3	-	(0)	59	290	4	160	2.1	4.5	5	5	1	0	0.4	0.08	0.20	6	1	0.2
11176	■［ハム類］ロースハム	0	212	61.1	18.6	16.0	14.5	13.5	61	2.0	1.2	(0)	910	290	4	280	0.5	1.6	3	3	0	0.2	0.1	0.70	0.12	1	25	2.3
11186	■［ソーセージ類］ウインナーソーセージ	0	331	52.3	11.5	10.4	30.6	29.3	60	2.3	3.4	(0)	740	180	6	200	0.5	1.3	2	2	Tr	0.4	0.4	0.35	0.12	1	32	1.9
12004	■鶏卵 全卵 生	11	156	76.9	12.4	11.3	10.7	8.5	370	0.4	0.3	(0)	160	150	51	170	1.4	1.2	210	210	17	5.2	5.1	0.07	0.39	46	0	0.4
12005	■鶏卵 全卵 ゆで	11	156	76.1	13.1	12.3	10.4	8.4	380	0.3	(0.3)	(0)	160	140	52	170	1.6	1.2	180	180	16	4.5	5.0	0.07	0.36	47	0	0.4
12010	■鶏卵 卵黄 生	0	397	49.5	16.6	14.0	34.5	28.4	1200	0.2	0.1	(0)	54	120	140	510	4.5	3.9	(670)	670	(55)	16.8	1.7	0.22	0.42	150	0	0.1
12014	■鶏卵 卵白 生	0	46	88.0	10.3	9.5	Tr	0	1	0.4	0.3	(0)	200	150	9	11	Tr	0	(Tr)	Tr	(0)	0	0	Tr	0.36	Tr	0	0.5
13014	■クリーム類 クリーム 乳脂肪	0	412	48.2	1.9	1.6	43.0	39.6	64	2.7	2.9	(0)	43	76	49	84	0.1	0.2	160	150	110	0.3	0.4	0.02	0.13	Tr	0	0.1
13016	■クリーム類 クリーム 植物性脂肪	0	370	55.5	1.3	1.1	39.5	37.6	21	2.5	2.7	(0)	40	67	50	79	0	0.2	(9)	(1)	99	0.1	4.0	0.01	0.07	Tr	0	0.1
13023	■クリーム類 コーヒーホワイトナー 粉末状 乳脂肪	0	443	2.7	2.1	(1.9)	36.2	32.8	1	27.1	29.0	(0)	720	220	120	600	0.1	0.2	0	0	0	0	1.0	0	0.01	2	0	1.8