日本食品標準成分表2020年版（八訂）

更新日：2021年2月〇日

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー	エネルギー	水分	たんぱく質：アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質：たんぱく質	脂質：脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	脂質：コレステロール	脂質	炭水化物：利用可能炭水化物（単糖当量）	炭水化物：利用可能炭水化物（質量計）	炭水化物：差引き法による利用可能炭水化物	炭水化物：食物繊維総量	炭水化物：糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	無機質：ナトリウム	無機質：カリウム	無機質：カルシウム	無機質：マグネシウム	無機質：リン	無機質：鉄	無機質：亜鉛	無機質：銅	無機質：マンガン	無機質：ヨウ素	無機質：セレン	無機質：クロム	無機質：モリブデン	ビタミンA：レチノール	ビタミンA：α-カロテン	ビタミンA：β-カロテン	ビタミンA：β-クリプトキサンチン	ビタミンA：β-カロテン当量	ビタミンA：レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンE：α-トコフェロール	ビタミンE：β-トコフェロール	ビタミンE：γ-トコフェロール	ビタミンE：δ-トコフェロール	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量	備考
		単位	%	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg	g	g	
		成分識別子	REFUSE	ENERC	ENERC_KCAL	WATER	PROTCAA	PROT-	FATNLEA	CHOLE	FAT-	CHOAVLM	CHOAVL	CHOAVLDF-	FIB-	POLYL	CHOCDF-	OA	ASH	NA	K	CA	MG	P	FE	ZN	CU	MN	ID	SE	CR	MO	RETOL	CARTA	CARTB	CRYPXB	CARTBEQ	VITA_RAE	VITD	TOCPHA	TOCPHB	TOCPHG	TOCPHD	VITK	THIA	RIBF	NIA	NE	VITB6A	VITB12	FOL	PANTAC	BIOT	VITC	ALC	NACL_EQ	
01129	187	そば 干しそば 乾	0	1463	344	14.0	11.7	14.0	(2.1)	(0)	2.3	(72.4) *	(65.9)	65.6	3.7	-	66.7	-	3.0	850	260	24	100	230	2.6	1.5	0.34	1.11	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.3	0.2	1.3	0.1	(0)	0.37	0.08	3.2	6.1	0.24	(0)	25	1.15	-	(0)	-	2.2	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35
01130	188	そば 干しそば ゆで	0	479	113	72.0	(3.9)	4.8	(0.6)	(0)	0.7	(23.6) *	(21.5)	21.6	1.5	-	22.1	-	0.4	50	13	12	33	72	0.9	0.4	0.10	0.33	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0.1	0.5	0	(0)	0.08	0.02	0.6	(1.6)	0.05	(0)	5	0.22	-	(0)	-	0.1	
09013	1113	（こんぶ類）えながおにこんぶ 素干し	0	940	224	10.4	(8.8)	11.0	0.7	Tr	1.0	-	-	33.3 *	24.9	-	55.7	-	21.9	2400	7300	650	490	340	2.5	1.0	0.07	0.20	-	-	-	-	0	0	1400	31	1400	120	(0)	0.7	0	0	0	110	0.10	0.25	1.5	(3.6)	0.03	0.1	190	0.27	-	3	-	6.1	別名：らうすこんぶ、おにこんぶ（和名）
09014	1114	（こんぶ類）がごめこんぶ 素干し	0	898	216	8.3	(6.3)	7.9	(0.4)	0	0.5	-	-	29.6 *	34.2	-	62.1	-	21.2	3000	5700	750	660	320	3.3	0.8	0.03	0.22	-	-	-	-	(0)	0	1200	29	1200	98	(0)	0.6	0	0	0	170	0.21	0.32	1.5	(3.0)	0.03	0	42	0.13	-	0	-	7.6	別名：がごめ（和名）
09015	1115	（こんぶ類）ながこんぶ 素干し	0	853	205	10.0	(6.7)	8.3	(1.1)	0	1.5	-	-	23.7 *	36.8	-	58.5	-	21.7	3000	5200	430	700	320	3.0	0.9	0.19	0.41	210000	2	5	15	(0)	0	780	0	780	65	(0)	0.3	0	0	0	240	0.19	0.41	2.1	(3.7)	0.02	0.1	38	0.20	16.0	20	-	7.6	
09016	1116	（こんぶ類）ほそめこんぶ 素干し	0	945	227	11.3	(5.5)	6.9	(1.3)	0	1.7	-	-	31.8 *	32.9	-	62.9	-	17.2	2400	4000	900	590	140	9.6	1.1	0.06	0.61	-	-	-	-	(0)	0	1800	22	1800	150	(0)	1.5	0	0	0	96	0.06	0.28	1.6	(2.9)	0.03	0	310	0.24	-	25	-	6.1	
09017	1117	（こんぶ類）まこんぶ 素干し 乾	0	703	170	9.5	5.1	5.8	1.0	0	1.3	0.1	0.1	9.7 *	32.1	23.4	64.3	0.1	19.1	2600	6100	780	530	180	3.2	0.9	0.11	0.21	200000	2	14	11	(0)	0	1600	43	1600	130	(0)	2.6	0	0	0	110	0.26	0.31	1.3	2.3	0.03	(0)	240	0.35	9.7	29	-	6.6	食物繊維：AOAC2011.25法
09056	1118	（こんぶ類）まこんぶ 素干し 水煮	0	114	28	83.9	1.0	1.1	0.2	(0)	0.3	Tr *	Tr	0.3	8.7	2.8	11.6	0	3.1	370	890	200	120	24	0.7	0.3	0.03	0.05	19000	Tr	2	1	(0)	(0)	360	5	360	30	(0)	0.6	(0)	(0)	(0)	32	0.03	0.03	0.2	0.4	Tr	0	16	0.04	1.8	1	-	0.9	食物繊維：AOAC2011.25法
09018	1119	（こんぶ類）みついしこんぶ 素干し	0	979	235	9.2	(6.2)	7.7	(1.5)	0	1.9	-	-	31.9 *	34.8	-	64.7	-	16.5	3000	3200	560	670	230	5.1	1.3	0.07	0.21	-	-	-	-	(0)	0	2700	89	2700	230	(0)	1.3	0	0	0	270	0.40	0.60	2.5	(4.0)	0.03	0	310	0.28	-	10	-	7.6	別名：日高こんぶ
09019	1120	（こんぶ類）りしりこんぶ 素干し	0	878	211	13.2	(6.4)	8.0	(1.5)	0	2.0	-	-	27.2 *	31.4	-	56.5	-	20.3	2700	5300	760	540	240	2.4	1.0	0.05	0.22	-	-	-	-	(0)	0	850	0	850	71	(0)	1.0	0	0	0	110	0.80	0.35	2.0	(3.5)	0.02	0	170	0.24	-	15	-	6.9	
09020	1121	（こんぶ類）刻み昆布	0	486	119	15.5	(4.3)	5.4	0.2	0	0.5	0.4 *	0.4	0	39.1	12.4	46.0	-	28.4	4300	8200	940	720	300	8.6	1.1	0.07	0.34	230000	2	33	14	(0)	0	61	0	61	5	(0)	0.3	0	0	0	91	0.15	0.33	1.2	(2.2)	0.01	0	17	0.09	12.0	0	-	10.9	
09021	1122	（こんぶ類）削り昆布	0	738	177	24.4	(5.2)	6.5	0.6	0	0.9	-	-	23.6 *	28.2	-	50.2	-	18.0	2100	4800	650	520	190	3.6	1.1	0.08	0.19	-	-	-	-	(0)	0	760	19	760	64	(0)	0.8	0	0	0	150	0.33	0.28	1.0	(2.2)	0.02	0	32	0.14	-	19	-	5.3	別名：おぼろこんぶ、とろろこんぶ
09022	1123	（こんぶ類）塩昆布	0	813	193	24.1	-	16.9	-	0	0.4	-	-	23.9 *	13.1	-	37.0	-	21.6	7100	1800	280	190	170	4.2	0.7	0.04	0.56	-	-	-	-	(0)	0	390	0	390	33	(0)	0.4	Tr	0.1	0.1	74	0.04	0.23	0.8	3.6	0.07	0	19	0.33	-	0	-	18.0	
09023	1124	（こんぶ類）つくだ煮	0	641	152	49.6	4.7	6.0	0.9	0	1.0	20.6	19.8	25.5 *	6.8	2.1	33.3	1.0	9.5	2900	770	150	98	120	1.3	0.5	0.06	0.46	11000	3	6	19	0	0	56	0	56	5	0	0.1	0	0.1	0	310	0.05	0.05	0.6	1.1	0.05	0	15	0.12	4.7	Tr	-	7.4	試料：ごま入り
16051	2276	＜その他＞昆布茶	0	734	173	1.4	7.5	5.2	-	0	0.2	35.1 *	33.4	34.5	2.8	2.3	42.0	-	51.3	20000	580	88	51	14	0.5	0.3	Tr	0.03	26000	2	13	1	0	0	30	1	31	3	0	Tr	0	0	0	13	0.01	0.02	0.1	0.1	Tr	0	11	0.01	0.5	6	-	51.3	粉末製品（100 g：198mL、100 mL：51g）
16057	2277	＜その他＞スポーツドリンク	0	88	21	94.7	-	0	-	0	Tr	-	-	5.1 *	Tr	-	5.1	-	0.1	31	26	8	3	0	Tr	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8	0.8	0.12	0	0	Tr	-	Tr	-	0.1	（100 g：99mL、100 mL：101g）