

食品群別荷重平均成分表(2022)

(100gあたり)

食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
1. 穀類	米	343	5.3	0.8	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5
	パン類	282	8.3	5.6	44	0.8	1	0.09	0.06	0	2.6
	麺類	339	10.2	1.3	18	1.0	0	0.11	0.04	0	4.2
	その他穀類	345	7.3	1.7	29	0.7	1	0.11	0.04	0	5.4
2. いも類	いも類(生)	82	1.2	0.0	16	0.5	1	0.10	0.03	26	5.8
	加工品	172	0.1	0.1	36	0.5	0	0.00	0.00	0	1.3
3. 砂糖類		384	0.1	0.0	41	0.8	0	0.01	0.02	0	0.0
4. 油脂類	動物性	700	0.5	74.5	15	0.1	520	0.01	0.03	0	0.0
	植物性	831	0.2	91.2	3	0.1	7	0.00	0.01	0	0.0
5. 種実類		609	19.5	52.2	1139	9.5	1	0.47	0.22	0	12.5
6. 豆類	みそ	196	8.5	3.6	81	3.2	0	0.05	0.10	0	5.9
	大豆製品	84	5.3	5.1	70	1.5	0	0.07	0.03	0	0.6
	大豆	217	18.0	12.0	103	3.3	0	0.13	0.11	0	10.3
	その他の豆類	226	3.4	0.2	12	1.1	0	0.03	0.03	0	3.8
7. 魚介類	魚介類(生)	121	16.9	4.0	28	0.7	13	0.11	0.19	1	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	227	19.1	13.6	191	9.6	26	0.06	0.11	0	0.0
	練製品	106	11.6	1.2	47	0.5	3	0.02	0.04	0	0.0
8. 獣鳥肉類	獣鳥肉類(生)	171	16.5	10.1	5	0.9	11	0.35	0.17	2	0.0
	加工食品	308	13.0	26.5	5	0.5	4	0.54	0.13	30	0.0
9. 卵類		142	11.3	9.3	46	1.5	210	0.06	0.37	0	0.0
10. 乳類	牛乳	61	3.0	3.5	110	0.0	38	0.04	0.15	1	0.0
	脱脂粉乳	354	30.6	0.7	1100	0.5	6	0.30	1.60	5	0.0
	その他の乳製品	106	5.6	4.2	183	0.1	33	0.02	0.17	0	0.0
11. 野菜類	緑黄色野菜	32	0.9	0.1	37	0.6	402	0.07	0.08	24	2.4
	その他の野菜	32	0.9	0.1	28	0.3	5	0.04	0.03	15	2.0
12. 果実類	果実類(生)	61	0.5	0.1	12	0.2	22	0.05	0.02	27	1.2
	加工品	101	0.5	0.1	11	0.5	13	0.05	0.02	6	1.1
13. きのこと類		34	1.9	0.2	1	0.8	0	0.19	0.21	0	4.6
14. 藻類		76	3.6	0.6	314	3.0	134	0.06	0.17	3	19.9
15. 菓子類		421	6.7	11.3	60	0.8	33	0.07	0.08	0	1.3

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)による)