

食品群別荷重平均成分表 (2021)

(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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
1. 穀類	米	358	6.1	0.9	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0
	パン類	289	9.3	6	43	0.7	1	0.09	0.07	0	2.1	1.2
	めん類	363	10.6	1.5	18	0.9	0	0.11	0.04	0	3.6	2.1
	その他穀類	361	8.2	2.1	31	0.7	1	0.11	0.04	0	5.3	0.2
2. いも類	いも類 (生)	97	1.5	0.2	17	0.4	1	0.09	0.03	25	6.1	0
	加工品	168	0.1	0.1	36	0.5	0	0	0	0	1.4	0
3. 砂糖類		378	0.3	0	42	0.8	0	0.01	0.02	0	0	0
4. 油脂類	動物性	745	0.6	81	15	0.1	520	0.01	0.03	0	0	1.9
	植物性	863	0.3	93.6	3	0.1	8	0	0.01	0	0	0.5
5. 種実類		605	19.8	54.8	950	8.2	1	0.37	0.39	0	12.3	0
6. 豆類	みそ	208	9.8	3.6	82	3.3	0	0.04	0.1	0	5.9	8.3
	大豆製品	80	4.9	4.9	62	1.4	0	0.07	0.03	0	0.6	0.1
	大豆	223	18.6	12.5	100	3.2	0	0.14	0.1	0	10.1	0
	その他の豆類	286	11.3	1.2	48	3.2	0	0.22	0.08	0	11.1	0.1
7. 魚介類	魚介類 (生)	131	19.6	4.8	28	0.6	13	0.12	0.19	1	0	0.3
	干物、塩蔵、缶詰	237	23.8	15.1	170	9.1	31	0.06	0.11	0	0	1.7
	練製品	105	12.1	1.6	48	0.5	3	0.02	0.04	0	0.1	2.2
8. 獣鳥肉類	獣鳥肉類 (生)	187	19.9	10.9	5	0.9	12	0.36	0.17	2	0	0.1
	加工食品	322	14.5	28.6	6	0.6	4	0.53	0.14	31	0	2.1
9. 卵類		151	12.3	10.3	51	1.8	150	0.06	0.43	0	0	0.4
10. 乳類	牛乳	67	3.3	3.8	110	0	38	0.04	0.15	1	0	0.1
	脱脂粉乳	359	34	1	1100	0.5	6	0.3	1.6	5	0	1.4
	その他の乳製品	112	5.8	4.6	180	0.1	32	0.02	0.16	0	0	0.4
11. 野菜類	緑黄色野菜類	39	1.3	0.2	36	0.6	430	0.07	0.08	24	2.7	0
	その他の野菜	34	1.5	0.2	25	0.4	5	0.05	0.03	15	1.9	0
12. 果実類	果実類 (生)	60	0.8	0.2	12	0.2	19	0.05	0.03	27	1.2	0
	加工品	101	0.7	0.1	11	0.4	7	0.05	0.02	6	1.2	0
13. きのこと類		24	3.2	0.4	1	0.8	0	0.19	0.21	0	4.7	0
14. 藻類		60	4.2	1.1	310	2.6	120	0.06	0.16	2	19.8	3.2