

日本人の糖質摂取量評価方法の開発

The development of a way to evaluate sugar intake in Japan

高田 祐里¹, 小林 実夏²

¹大妻女子大学短期大学部家政科, ²大妻女子大学家政学部食物学科

Yuri Takada¹ and Minatsu Kobayashi²

¹Department of Home Economics, Otsuma Women's University Junior College
12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan 102-8357

²Department of Food Science, Otsuma Women's University
12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan 102-8357

キーワード：糖質，日本人，食品成分表

Key words : Sugar, Japanese, Food composition table

抄録

近年、米国を中心にフルクトース過剰摂取による健康への悪影響についての報告が論争を呼んでいる。日本では、厚生労働省の「2010年版日本人の食事摂取基準」において、初めてフルクトースの過剰摂取への警告がなされたが、食事摂取基準で数値を算定できるほど十分な科学的根拠は得られていない。その理由として、日本の食品成分表には糖類の成分値の記載がないため、単糖類、二糖類の摂取量を推定できないことが挙げられる。そこで本研究では、日本人の糖質摂取量の推定を目的として糖質成分表の開発を試みた。

米国農務省(USDA)が作成した食品成分表には、ガラクトース・グルコース・フルクトース・ラク トース・スクロース・マルトースの成分表示がある。そこで、USDA食品成分表を用いて、日本食 品標準成分表2010に収載されている食品の代替を行うことにした。USDA食品成分表に記載のない 食品のうち、糖質総量が10g以上の食品を原材料に含むものについては、レシピを作成して原材料 を代替し、100g当たりの重量に換算することで糖質総量を算出した。

日本食品標準成分表2010には1878食品の記載があり、そのうち557食品の糖質成分表を作成した。 日本食品標準成分表で、特に糖質を考慮すべき食品は250品（USDA食品成分表で糖質総量が10g以 上の42食品を原材料に含むもの）あり、そのうち221食品（88.4%）を代替することができたため、 日本人の糖質摂取量の推定が可能となった。

本研究で開発した糖質成分表から推定された糖質摂取量の妥当性を、生体指標を用いて検証する ことができれば、日本人の糖質摂取量について多くの知見を得る可能性が示唆された。

1. 諸言

肥満や過体重の問題が深刻化している先進国の 中でも、アメリカでは20歳以上の成人で68.0%が BMI \geq 25であり、35.7%がBMI \geq 30である^[1]。低 脂肪摂取が国策として推進されているにも関わら ず、体脂肪率や肥満が増大し続けており、これと 砂糖消費量が並行していることが問題となってい る^[2]。農林水産省の食糧需給表（FAO “Food

Balance Sheets”）によると、アメリカの国民1人・ 1年当たりの砂糖類の消費量（2009年）は33.1kg である^[3]。1日に2000kcalの健康的な食事をしてい る人は、小匙10杯（40g）以内の砂糖添加物の摂 取量を推奨されているが、実際には1日に小匙20 杯分（80g）の砂糖添加物が摂取されている^[4]。

砂糖はグルコースとフルクトースの1対1結合 で構成されている。^[5] 砂糖摂取量の激増とともに、

清涼飲料水を通じてのフルクトースの過剰摂取問題についても注目されている。

アメリカには、USDA が作成した、糖質をガラクトース・グルコース・フルクトース・ラクトース・スクロース・マルトースに分類した食品成分表^[6]が存在する。この成分表を利用することで、糖質の摂取量を把握することができる。フルクトースと、内臓肥満・高尿酸血症の誘発に関するも様々な報告がある^[7]。

日本でも、2010 年度版食事摂取基準において初めてフルクトースの過剰摂取への警告がなされている^[8]。しかし、日本食品標準成分表 2010(以下、日本食品成分表)には糖質としての成分表示がなく、糖質摂取量が把握できないため、糖質の過剰摂取と日本人の疾患との関連を明らかにすることができない。そこで本研究では、日本人の糖質摂取量の推定を目的として、糖質成分表を開発した。

2. 方法

2.1. USDA 食品成分表に記載されている食品で代替

日本食品成分表に記載されている食品のうち、USDA 食品成分表にも記載されている食品(235 品)はそのままの成分値で代替した。

例えば、日本食品成分表の「バレンシアオレンジ,砂じょう,生」は、USDA 食品成分表の「Orange raw」の成分値でそのまま代替した。

2.2. 同科・同属の食品で代替

日本食品成分表に記載されている食品のうち、USDA 食品成分表にそのものの記載はないが、同科・同属の食品の記載がある場合、同科・同属の食品の成分値で代替した^[9]。

例えば、日本食品成分表の「うんしゅうみかん,生」は USDA 食品成分表に記載がないが、同じミカン科・ミカン属(常緑低木または小高木)である「バレンシアオレンジ,砂じょう,生」は記載があったため、USDA 食品成分表の「Orange raw」の成分値で代替した。

2.3. 原材料に分解して代替

2.1.と 2.2.で置き換えが出来ない食品については、特に糖質を考慮すべき食品のみに限定し、代替を行った。特に糖質を考慮すべき食品を、USDA 食品成分表で糖質総量が 10g 以上の食品(42 品)と考え、日本食品成分表でこれらを原材料に含む 250 品について、それぞれの標準的なレシピ^{[10]~[20]}を用いて原材料に分解した。原材料を代替した合計を 100g 当たりの重量に換算することで糖質総量を算出した。

どらやきを例に挙げると、原材料は薄力粉、全卵、上白糖、食塩、小豆つぶしあんである。全卵、食塩については、糖質が含まれていないため USDA 食品成分表に記載がなかった。薄力粉を白小麦、上白糖をグラニュー糖、小豆つぶしあんを小豆全粒ゆでで代替し、各糖質の合計を算出し、この合計値をどらやきの糖質量とした。

3. 結果

日本食品成分表記載の 1878 品のうち 557 品の成分表が完成した。方法 2.1.により USDA 食品成分表の成分値をそのまま代替した食品が 235 品、方法 2.2.により同科・同属の食品の成分値で代替したものが 101 品であった。方法 2.3.で、特に糖質が多く含まれ代替が必要だと思われる食品は 250 品あり、これらの食品のうち 221 品 (88.4%) の食品の成分値を考慮することが出来た。残りの 12%の食品は、甘酒や白酒などであった。発酵食品は、調理過程で糖質の成分が変化するため、代替しないこととした。開発した成分表には食品番号を記載し、末尾にアルファベットを加え、代替方法を示した。a は“方法 2.1.”、b は“方法 2.2.”、c は“方法 2.3.”の代替方法を示すアルファベットとした。作成した糖質成分表の食品群別代替食品数を代替方法ごとに表 1 に示した。

表 1. 食品群別代替食品数

食品群	日本食品標準 成分表 2010	代替食品数			
		方法 2.1.	方法 2.2.	方法 2.3.	合計
穀類	138	20	8	7	35
イモ及び でんぷん類	40	9	8	1	18
砂糖類	23	7	8	3	18
豆類	73	18	9	2	29
種実類	37	17	0	0	17
野菜類	326	77	30	4	111
果実類	157	43	30	42	115
きのこ類	36	1	0	0	1
藻類	47	0	0	2	2
魚介類	388	0	0	35	35
肉類	244	5	0	3	8
卵類	20	0	0	3	3
乳類	52	11	2	9	22
油脂類	22	0	0	0	0
菓子類	120	10	3	103	116
嗜好飲料類	55	13	3	6	22
調味料及び 香辛料類	84	4	0	1	5
その他加工 食品総数	16	0	0	0	0
合計	1878	235	101	221	557

4. 考察

4.1. アメリカと日本の現状

アメリカでは、成人の場合、BMI 値 30.0~34.9 を過体重、35.0 以上を肥満としている^[21]。子どもの場合は、パーセンタイル発育曲線に基づき、体重が 95 パーセンタイル以上を肥満としている。アメリカ疾病予防管理センターの統計によると、2009-10 年は成人の 35.7%、子どもの 16.9%が肥満という状況にあり、生活習慣病の発症率が増加傾向である^[3]。また、日常的に清涼飲料水を摂取する習慣があり、甘味料からの摂取カロリーは 1996 年には総エネルギー摂取量の 16%にもおよび、そのうち 43%は清涼飲料水からの摂取であった^[22]。

清涼飲料水（ソフトドリンク）には、高果糖含有コーンシロップが多く使われている。高果糖含有コーンシロップは、とうもろこしでんぷんを酵素的に処理し、ブドウ糖にした後、イソメラーゼによって異性化させて果糖にしたものである。日本では「異性化糖」とも呼ばれ、果糖の割合の多

いものを「果糖ブドウ糖液糖」、ブドウ糖の割合の多いものを「ブドウ糖果糖液糖」と呼んでいる。^[23]清涼飲料水に多く含まれる異性化糖からのフルクトース摂取が、エネルギー摂取の増加と肥満を結び付けるかもしれないと注目されており^[24]、特に子供や若者の肥満に焦点を当てた法案が州レベルで行われている。

米国の子供の食生活改善と運動を奨励することで、肥満問題を改善しようと試みる「より健康な世代のための同盟」(Alliance for a Healthier Generation) は、全国小、中、高全ての学校における食べ物の環境改善に取り組んでおり、そのプロジェクトの一環として、学校で子供が接する飲料水の規制を取り上げた。その後、米国飲料協会 (ABA: American Beverage Association)、米国 3 大飲料水企業と協力し、「学校における飲料に関する指針」(School Beverage Guidelines: 「飲料に関する指針」)を作成し、2006 年 5 月 3 日に発表した^[26]。

2010 年 12 月 1 日には、「Child Nutrition Bill (子ども達の栄養法案)」が連邦議会の下院を通過した。これは、無料給食を受ける子ども達の範囲を広げ、給食の栄養の質も高め、学校の自動販売機でのジャンクフードや加糖飲料水を禁止するものである^[25]。

しかしながら、学校区が規制できるのはあくまで学校内のことであり、学校から出れば、ファーストフード店に寄ったり、家でポテトチップスを食べたりしているのが現状である^[26]。朝食は屋台で売られている砂糖のたくさんついたパンとコーラで済ませる人が多く、コンビニエンスストアには野菜惣菜よりも食べやすくカットされた果物が多く売られており、果物を野菜と同じ感覚で摂取している。社会全体の食環境整備について、更なる検討が必要であると考えられている^[24]。

日本においても、肥満の増加傾向がみられている。国民健康づくり運動である「健康日本 21」では、生活習慣病や、その原因となる生活習慣の改善に関する課題について目標値を設定している。肥満については、2010 年までに 20~60 歳男性で BMI 値 25 以上の者の頻度を 15%以下 (2000 年時 24.3%) に、40~60 歳女性で 20%以下 (2000 年時 25.2%) にするといった目標値が設定されたが、2011 年における「健康日本 21」の最終評価では、20~60 代男性においては肥満者の頻度が 24.3%から 31.7%へと逆に上昇し、より肥満が進んだとい

う結果である^[27]。特に焦点が当てられているのは肥満傾向の子供の増加である。昭和43年と平成16年を比較するとほぼ3倍の割合で肥満傾向の子供が増えており、生活習慣病への移行が懸念される^[24]。また、若者の間で「ペットボトル症候群」という現象がみられている。1.5Lの清涼飲料水には約150gの砂糖や果糖、ブドウ糖、液糖が含まれているが、それを1日2~3本、毎日飲み続ける若者が珍しくないという^[28]。2010年度版食事摂取基準においてフルクトースの過剰摂取への警告がなされている^[8]。日本人の肥満とフルクトースに関するについての研究も必要になると思われる。

4.2. フルクトースと疾病

グルコースとフルクトースはともに単糖類であるが、フルクトースはグルコースとは異なり膵臓ランゲルハンス島β細胞でのインスリン分泌促進機能を持たず、また細胞内への取り組みもインスリンに依存しない。摂取されたフルクトースは、小腸でグルコーストランスポーター(GLUT5)により吸収され門脈に移行する。その後、フルクトース1-リン酸を経て解糖系のグリセルアルデヒド3-リン酸(GAP)に流れ着く^[29]。

フルクトースは、レプチン産出促進作用やグレリンの抑制作用を有さない。レプチンは、脂肪組織から分泌される肥満抑制作用をもつペプチドホルモンである。健康人では、脂肪組織量が増加するのに応じてレプチンが分泌され、食欲を抑制させる^[2]。グレリンは、成長ホルモン分泌促進因子の内因性リガンドであり、脳内では摂食調節の重要な部位である視床下部弓状核にグレリン神経細胞が認められる。グレリンの慢性投与によって体重増加、脂肪細胞の増大がみられる。空腹時にグレリン分泌が増加し、血中濃度が上昇する。グレリンの分泌は血中グルコース濃度によって制御されているらしく、グルコースによってグレリンの作用は抑制される。しかし、フルクトースでは、グレリンの分泌を制御できない^[30]。すなわち、満腹中枢に働かず摂食中に生じるはずの食欲抑制を生じさせ難い。この結果、砂糖添加食品の過剰摂取への悪循環に陥り肥満増加が生じると懸念されている。また、腸管吸収の速い清涼飲料水としてフルクトースを大量に摂取することは、急速なリン酸化、ATPの減少、そして尿酸生成の増加をもたらす^[7]。さらに、多量のフルクトースの摂取が

男性での内臓脂肪の増加、女性でのインスリン感受性の低下、そして男女に共通して心疾患のリスクを高める可能性が高いという報告がある。32人の男女(50歳代、BMI29)に、エネルギーの25%に調整したフルクトース飲料(17人)とグルコース飲料(15人)を10週間摂取する実験を行った結果、グルコースグループは皮下脂肪の増加による体重増加しか変化が見られなかった。それに対してフルクトースグループは、体重増加だけでなく食後2時間後の血中トリグリセリド濃度、肝臓の脂質生成、腸内の内臓脂肪量が増加した。さらに、アポリポ蛋白やLDLコレステロール、酸化LDLコレステロール(ともに心疾患のリスクを高める)も同様にフルクトースを摂取したグループのみ増加した。また、男女の比較では男性で内臓脂肪の増加、女性ではインスリン感受性の低下が顕著に表れた^[31]。

日本では今まで、フルクトースはグルコースと事実上同一視されてきたことや、血中濃度がグルコースの約1/300に留まることからあまり注目されず認知度も低かった。しかし、これらの研究結果や報告からもフルクトースがグルコースとは異なり、生活習慣病や肥満のリスクを高める重要な一因となっていることが考えられる。日本人のフルクトース摂取量を把握することが可能になれば、これらの疾患との関連も明らかにすることができる。

4.3. 開発した成分表について

日本食品成分表収載の1878品のうち557品の成分表を開発した。特に糖質が多く含まれ、代替が必要だと思われる食品250品のうち、221品

(88.4%)の食品の成分値を考慮することが出来た。開発した糖質成分表は、日本食品標準成分表2010に沿って作成したため、日本人が食べる食品中の糖類含有量を簡単に推定できる。置き換え可能な食品がUSDA食品成分表に記載がない場合も、食品の原植物の分類学上の科・属名が同じ分類に属するもので置き換えることによって、欠損の少ない成分表を開発した。また、菓子類は日本食品成分表資料の配合割合をもとにレシピを作成し、代替を行ったため成分値の誤差は最小限に抑えられた。開発した糖質成分表を用いて日本人の糖質摂取量を推定することにより、食事調査対象者への栄養教育等への還元が可能になった。さらに大

規模コホート研究などに活用し、糖質摂取による疾病への影響を明らかにすることができると考えられる。

しかし、今回作成した成分表は、食品を測定して得た成分値ではなく、あくまでも既存の成分値を代替したものである。また、USDA 食品成分表と日本食品標準成分表 2010 に記載されている食品が同じであっても、成分値が多少異なることが予想される。さらに、あけび、びわなどの日本独特の食品は、同科・同属食品でも類似する食品がなく代替が不可能だった。しかし、このような食品は日常での摂取頻度が低く、糖質摂取量に大きく影響しないと考えられる。きのこ類は USDA 食品成分表ではマッシュルームのみ記載があった。マッシュルームの総糖質含有量が 100g 中 1.4g と少なかったため、他のきのこ類については代替を行う必要がないとした。藻類は、USDA 糖質成分表に全く記載がなく 100g 中に含まれる糖質量はわからなかったが、1 回の食事で摂取する量が少ないため、1 日当たりの糖質摂取量には寄与しないと思われる。

また、代替作業をするにあたって、佃煮や味付け缶詰の調味料はすべて同一の配合割合を用いた。これらは、日本食品成分表資料に配合割合の表記がなく、別の配合例集を参考文献とした。

今後の課題として、開発した成分表を用いて、年齢・性別・環境などの異なる日本人の糖質摂取量を推定し、この成分表の妥当性を検討する必要がある。また、開発した糖質成分表から算出した糖質摂取量と、実測値とで誤差が生じる可能性があるため、生体指標と比較するなど科学的根拠が必要である。

5. 結論

現在の日本食品標準成分表 2010 には糖質としての成分表示がなく、炭水化物成分値から糖質量を算出することは不可能である。肥満と砂糖摂取量の増加の関連が示唆されている中で、日本人の糖質摂取量を把握することは、栄養摂取量調査の内容の充実を図るものとなる。今回、開発した日本人向けの糖質成分表を用いて日本人の糖質摂取量を把握することで、糖摂取と様々な疾患との関連を明らかにし、様々な栄養教育の場で活用できると考えられる。

6. 謝辞

本研究を進めるにあたりご協力いただきました大妻女子大学家政学部食物学科食物学専攻平成 22 年度卒業生の阿部飛鳥さん、遠藤優美さんに深く感謝いたします。

7. 参考文献

- [1]Centers for Disease Control and Prevention. “Adult Obesity Facts”
<http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db82.pdf>
- [2]山内俊一.フルクトースをめぐって. *Diabetes Frontier*. 2010, Vol.21, No.1, p. 15-23
- [3]農林水産省.諸外国の国民 1 人・1 年当たり供給食料(試算)2007.
<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/pdf/2007foreign-country-sankou1.pdf>
- [4]“America: Drowning in Sugar” Experts Call for Food Labels to Disclose Added Sugars CSPI. Newsroom
<http://www.cspinet.org/new/sugar.html>
- [5]山内俊一.フルクトース・・・知られざるもう一つの糖. *日本病態栄養学誌*, 13(1), 2010, p. 54-56
- [6]United States Department of Agriculture (USDA). “Sugar Content of Selected Foods : individual and Total Sugars”
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Other/herr48.pdf>
- [7]山本徹也.シヨ糖、果物摂取と高尿酸血症, 高尿酸血症と痛風, Vol. 16, No. 1, 2008
- [8]厚生労働省.「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書. 2009, p. 110-111.
- [9]平宏和他. 五訂増補日本食品標準成分表準拠食品図鑑, 女子栄養大学出版, 2006
- [10]山崎清子他. 新版調理と理論.株式会社同文書院, 2007, p. 26, 70, 105, 268
- [11]太田静行ほか.続・食品調味配合例集(甘味編). 工学図書株式会社, 1981, p. 1-29, 6-16~29, 7-8~15
- [12]日本調理科学会.新版総合調理科学事典. 株式会社光生館, 2006, p. 344, 346
- [13]峯下雄ほか.新版・手軽に出来る加工食品. 株式会社建帛社, 2006, p. 22, 34, 54, 94, 100, 108
- [14]尾崎準一.食品加工法.朝倉書店, 1964, p. 208, 209, 243, 318, 349

- [15]村上昭子ほか. 手作り食品大百科. 社団法人家の光協会, 2002, p. 259
- [16]野間省一ほか. ファミリークック, 第7巻, 共同印刷株式会社, 1979, p. 96
- [17]島根正幸. オールガイド五訂増補食品成分表 2010. 株式会社廣済堂, 2009
- [18]安本教傳. 成分表の専門家がユーザーのために編集した五訂増補日本食品標準成分表Ⅲ 五訂増補日本食品標準成分表・脂肪酸成分表 解説編. 第一出版社, 2007
- [19]五十嵐敏夫. 洋菓子製法大全集 下巻. 沼田書店, 1971, p. 292
- [20]東和夫. 発酵と醸造Ⅱ. 株式会社光琳, 2003, p. 371
- [21]木村修一, 小林修平. 最新栄養学[第9版]—専門領域の最新情報—. 建帛社. 2007. p. 629
- [22]John P. Bantle .Dietary Fructose and Metabolic Syndrome and Diabetes. The Journal Of Nutrition, 2009
<http://jn.nutrition.org/content/139/6/1263S.full>
- [23]永井義男, 柏木厚典. 果糖の栄養学. 食生活. 2010, 第104巻, 第5号 p. 13-17
- [24]中出佳操. アメリカと日本の肥満の現状と対策. Human Welfare Studies, 2007, No. 10, p. 125-126
- [25] (財)自治体国際化協会 ニューヨーク事務所. 米国における子ども達の肥満とその対策, Clair Report No. 355. 2010, p. 16-19, 47
- [26] 内閣府食育推進. 外国における食育実践プログラム
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/foreign/h20-1/pdf/s2-1.pdf>
- [27]厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会. “健康日本 21 最終評価”
<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000001xkbd-att/2r9852000001xkip.pdf>
- [28]糖尿病エブリデイ編集室. 食と糖尿病, 糖尿病エブリデイ vol. 1-4. 三和化学研究所, 2004
<http://dm-school.net/everyday/vol1/vol1.pdf>
- [29]女子栄養大学出版部. 受験必修キーワード集, 第4版, 2008, p. 433
- [30]清野裕ほか. ホルモンの事典. 朝倉書店. 2004. p. 117-122
- [31]Hofmann SM, Tschöp MH .Dietary sugars: a fat difference, J Clin Invest. 119(5), 1089-92, 2009

Abstract

In recent years mainly in the United States, the influence of excessive fructose intake on health has been reported. Although in the 2010 Japanese dietary intake reference, a warning against excessive fructose intake was published for the first time, there is insufficient evidence of its harmful effects. It is difficult to estimate sugar intake because the Japanese food composition table contains no descriptions about the components of sugars. Therefore in this research, we tried to develop a new table in order to overcome this difficulty.

The amounts of galactose, glucose, fructose, lactose, sucrose, and maltose are detailed in the United States Department of Agriculture Food Composition Table (USDA_FCT). The Japanese table (J_FCT) also uses this data. Regarding foods like for example “dorayaki” which is a traditional Japanese sweet sponge cake filled with bean jam, if its ingredients contained more than 10g of sugar per 100g, it was listed in the table.

In total, the sugar content of 557 foods was listed in the new J_FCT using the data from USDA_FCT. In fact, we were able to list the majority of its high sugar content foods in the J_FCT.

As a result of the present study, estimations of Japanese sugar intake and investigation into the links between sugar intake and risk of disease, can be carried out using this new sugar FCT.

付表. 日本糖質成分表

食品番号	シユガ― 食品番号	食品名	タイプ 1	タイプ 2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
1001	1001a	アマランサス	玄穀	-	9.5	0	0.4	0.1	0	1.2	0.2	*	1.9
1004	1004a	えんばく	オートミール	-	8.8	0	0	-	0	1.4	*	0.4	1.8
1011	1011a	きび	精白粒	-	11.8	0	0.6	*	0	0.6	*	0.2	1.4
1015	1015a	小麦粉	薄力粉	1等	12	0	0.6	0.3	0	0.4	0	*	1.7
1016	1015b	小麦粉	薄力粉	2等	12	0	0.6	0.3	0	0.4	0	*	1.7
1018	1015b	小麦粉	中力粉	1等	12	0	0.6	0.3	0	0.4	0	*	1.7
1019	1016b	小麦粉	中力粉	2等	12	0	0.6	0.3	0	0.4	0	*	1.7
1020	1017b	小麦粉	強力粉	1等	12	0	0.6	0.3	0	0.4	0	*	1.7
1021	1018b	小麦粉	強力粉	2等	12	0	0.6	0.3	0	0.4	0	*	1.7
1023	1023a	小麦粉	強力粉	全粒粉	12	0	*	*	0	0.3	0.1	*	2
1024	1024c	プレミックス粉	ホットケーキ用	-	9.4	0.0	0.5	0.2	0.0	19.1	0.0	0.0	20.1
1026	1026a	パン類	食パン	市販品	37	0	1.8	1.5	*	0.1	0.5	*	3.9
1028	1028c	パン類	コッペパン	市販品		0.0	0.5	0.3	1.3	3.7	-	-	6.2
1031	1031c	パン類	フランスパン	-		0.0	0.7	0.3	0.0	0.4	0.1	0.1	1.9
1032	1032c	パン類	ライ麦パン	-		0.0	0.5	0.3	0.0	0.2	1.2	0.5	2.9
1033	1033c	パン類	ぶどうパン	-		0.0	8.0	8.5	0.6	6.2	0.0	-	23.5
1034	1034c	パン類	ロールパン	-		0.0	0.5	0.2	0.8	4.7	0.0	-	6.4
1035	1035c	パン類	クロワッサン	-		0.0	0.3	0.2	0.3	4.6	0.0	0.0	5.6
1056	1056a	即席中華めん	油揚げ乾燥味付け	-	0.5	0	*	0.2	0	0.4	0.5	0.4	1.5
1057	1056b	即席中華めん	油揚げ	-	0.5	0	*	0.2	0	0.4	0.5	0.4	1.5
1063	1063a	マカロニ、スパゲティ	乾	-	9.7	0	0.8	0.8	0	0.8	1	*	3.4
1064	1064a	マカロニ、スパゲティ	ゆで		62.6	0	0.3	0.3	0	0.3	0.4	*	1.3
1070	1070a	小麦はいが	-	-	11.5	0	*	*	0	7.4	0.1	4.7	12.2
1080	1080a	米	水稲、穀粒	玄米	12	0	0.1	*	0	0.4	*	0.2	0.7
1083	1083a	米	水稲、穀粒	精白米	12	0	0.2	*	0	0.2	0.1	*	0.5
1085	1085a	米	水稲、めし	玄米	70.3	0	0	*	0	0.2	*	0	*

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
1088	1088a	米	水稻、めし	精白米	72.6	0	0	*	0	0.1	0	*	0.2
1114	1114a	米	うるち米製品、上新粉	-	10	0	*	*	0	0.8	*	0.2	1
1120	1114b	米	もち類製品、白玉粉	-	10	0	*	*	0	0.8	*	0.2	1
1121	1114b	米	もち類製品、道明寺粉	-	10	0	*	*	0	0.8	*	0.2	1
1127	1127a	そば	そば	生	8.2	0	*	*	0	1.7	-	0.9	2.6
1128	1128a	そば	そば	ゆで	81.6	0	0.2	0.1	0	0.4	-	0.2	0.9
1136	1136a	とうもろこし	ポップコーン	-	2.7	0	*	*	0	0.8	*	0.2	1
1137	1137a	とうもろこし	コーンフレーク	-	2.6	0	1.4	2.4	0	2.6	0.3	*	6.8
1143	1143a	ライむぎ	ライ麦粉	-	11	0	0.5	0.3	0	*	2.6	1.2	4.6
2001	2001a	きくいも	塊茎	生	80.5	0.0	0.0	0.2	0.0	2.3	0.0	*	2.5
2006	2006a	サツマイモ	塊根	生	72.8	0.0	0.5	0.3	0.0	2.8	*	*	5.7
2007	2008a	サツマイモ	塊根	蒸し	72.8	0.0	*	*	0.0	*	*	*	11.3
2008	2008a	サツマイモ	塊根	焼き	72.8	0.0	*	*	0.0	*	*	*	11.3
2009	2009c	サツマイモ	蒸し切干	-		0.0	1.5	0.9	0.0	8.3	*	*	17.0
2010	2010a	さといも	球茎	生	70.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	0.8
2013	2010b	みずいも	球茎	生	70.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	0.8
2015	2010b	やつがしら	球茎	生	70.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	0.8
2016	2010b	やつがしら	球茎	水煮	70.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	0.8
2017	2017b	じゃがいも	塊茎	生	75.4	0.0	0.4	0.4	0.0	0.2	*	0.7	1.7
2020	2020a	じゃがいも	フライドポテト	-	38.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	0.0	*	0.5
2022	2023b	やまのいも	いちょういも	塊根、生	69.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	*	0.5
2023	2023a	やまのいも	ながいも	塊根、生	69.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	*	0.5
2024	2024a	やまのいも	ながいも	塊根、水煮	70.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	*	0.5
2025	2023b	やまのいも	やまといも	塊根、生	69.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	*	0.5

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
2026	2023b	じねんじょ	塊根	生	69.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	*	0.5
2027	2023b	だいじょ	塊根	生	69.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	*	0.5
2035	2035a	でん粉類	とうもろこし でん粉	-	12	0	*	*	0	*	*	*	*
3001	3001a	砂糖類	黒砂糖	-	2.1	0.0	5.2	0.4	0.0	84.3	-	-	89.9
3002	3001b	砂糖類	和三盆糖	-	2.1	0.0	5.2	0.4	0.0	84.3	-	-	89.9
3003	3005b	砂糖類	車糖	上白	0.5	0.0	-	-	0.0	96.8	-	-	96.8
3004	3005b	砂糖類	車糖	三温	0.5	0.0	-	-	0.0	96.8	-	-	96.8
3005	3005a	砂糖類	ざらめ糖	グラニュー糖	0.5	0.0	-	-	0.0	96.8	-	-	96.8
3006	3005b	砂糖類	ざらめ糖	白ざら糖	0.5	0.0	-	-	0.0	96.8	-	-	96.8
3007	3005b	砂糖類	ざらめ糖	中ざら糖	0.5	0.0	-	-	0.0	96.8	-	-	96.8
3008	3005b	加工糖	角砂糖	-	0.5	0.0	-	-	0.0	96.8	-	-	96.8
3009	3005b	加工糖	氷砂糖	-	0.5	0.0	-	-	0.0	96.8	-	-	96.8
3010	3005b	加工糖	コーヒーシュウガー	-	0.5	0.0	-	-	0.0	96.8	-	-	96.8
3011	3011a	加工糖	粉糖	-	0.5	0.0	-	-	0.0	93.0			93.0
3016	3016a	でん粉糖類	水あめ	-	21.2	-	14.9	1.2	0.0	2.2	9.8	8.9	37.0
3017	3017c	ぶどう糖	全糖	-	12	-	86.2	-	-	-	-	-	88
3018	3018c	ぶどう糖	含水結晶	-	26.5	-	68.0	-	-	-	-	-	73.5
3019	3019c	ぶどう糖	無水結晶	-		-	98.3	-	-	-	-	-	98.3
3021	3021a	異性化液糖	-	-	23.9	-	36.5	37.4	0.0	0.7	*	*	74.3
3022	3022a	その他	はちみつ	-	17.0	0.0	33.8	42.4	0.0	1.5	4.2	-	81.9
3023	3023a	その他	メープルシロップ	-	25.0	0.0	2.3	0.9	0.0	59.1	-	-	62.3
4001	4001a	あずき	全粒	乾	13.4	-	*	*	0	0.7	0	*	*
4002	4002a	あずき	全粒	ゆで	66.3	-	*	*	0	0.3	0	*	*
4004	4002b	あずき	あん	こし	66.3	-	*	*	0	0.3	0	*	*
4006	4006c	あずき	あん	つぶし		0.0	0.8	0.1	0.0	65.5	0.5	0.5	67.3
4007	4007a	いんげんまめ	全粒、乾		11.3	-	0	0	0	2.6	0	*	5.5
4008	4008a	いんげんまめ	全粒	ゆで	64.6	-	0	0	0	0.5	0	*	2.2
4009	4008b	いんげんまめ	うずら豆煮豆	-	64.6	-	0	0	0	0.5	0	*	2.2

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
4012	4012a	えんどう	全粒	乾	11.3	-	0	0	0	2.6	0	*	5.5
4013	4013a	えんどう	全粒	ゆで	70.0	0.3	0	0	0	1.1	0	1.9	3.3
4019	4019a	そらまめ	全粒	乾	11	0.1	0.4	0.9	0	2.1	0	*	5.7
4021	4019b	そらまめ	おたふく豆	-	11	0.1	0.4	0.9	0	2.1	0	*	5.7
4022	4019b	そらまめ	ふき豆	-	11	0.1	0.4	0.9	0	2.1	0	*	5.7
4023	4025b	だいず	全粒	国産、乾	8.5	0	0.2	0.5	0	4.2	0	0.6	7.2
4024	4025b	だいず	全粒	国産、ゆで	62.6	-	0.1	0.2	0	0.5	0	*	3
4025	4025a	だいず	全粒	米国産、乾	8.5	0	0.2	0.5	0	4.2	0	0.6	7.2
4026	4025b	だいず	全粒	中国産、乾	8.5	0	0.2	0.5	0	4.2	0	0.6	7.2
4027	4025b	だいず	全粒	ブラジル産、乾	8.5	0	0.2	0.5	0	4.2	0	0.6	7.2
4028	4028a	だいず	水煮缶詰	-	2	-	0	0	0	4.2	0	*	
4029	4029a	だいず	きな粉	全粒大豆	7.2	7.6	8.1	*	0	7.3	0	2	25
4030	4029a	だいず	きな粉	脱皮大豆	7.2	7.6	8.1	*	0	7.3	0	2	25
4032	4032a	豆腐、油揚げ類	木綿豆腐	-	84.6	-	0	0	0	0	0	0.4	0.4
4061	4061c	金山寺みそ	-	-	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	6.1	0.0	0.1	6.4
4065	4065a	ひよこまめ	全粒	乾	11.5	0.2	0.2	0.3	0	3.8	0.4	2.2	10.7
4066	4066a	ひよこまめ	全粒	ゆで	60.2	0.1	0.1	0.1	0	1.2	0.2	1	4.8
4067	4066b	ひよこまめ	全粒	フライ、味付け	60.2	0.1	0.1	0.1	0	1.2	0.2	1	4.8
4070	4070a	ライマ豆	全粒	乾	10.2	-	*	0.6	0	1.4	0	*	8.5
4071	4071a	りよくとう	全粒	乾	9	-	0.4	0.6	0	1.2	0	*	6.6
4072	4072a	りよくとう	全粒	ゆで	72.7	-	0	0.2	0	0.3	0	*	2
4073	4073a	レンズまめ	全粒	乾	11.2	-	0.1	0.3	0	1.8	0.3	2.2	5.4
5001	5001a	アーモンド	乾	-	5.4	0	-	-	0	5	0.2	0.8	5.6
5002	5002a	アーモンド	フライ	味付け	3.1	0	0.1	-	0	5.1	-	-	5.2
5005	5005a	カシューナッツ	フライ	味付け	3.9	0	0.2	-	0	6	-	-	6.2
5006	5006a	かぼちゃ	いり	味付け	6.9	0	0	-	0	1	-	-	1
5014	5014a	くるみ	いり	-	3.7	0	0	-	0	2.1	-	-	2.1
5017	5017a	ごま	乾	-	4.7	0	*	-	0	0.7	0.2	0.2	1.1
5018	5018a	ごま	いり	-	3.3	0	*	-	0	0.6	-	0.5	1.1
5025	5025a	ひし	生	-	73.5	0.0	*	*	0.0	*	*	*	4.8
5026	5026a	ピスタチオ	いり	味付け	3.9	0	0.2	0.1	0	1.3	0.1	*	6.6

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
5027	5027a	ひまわり	フライ	味付け	2.6	0	0.1	-	0	3.3	-	2.4	5.8
5028	5028a	ブラジルナッツ	フライ	味付け	3.3	0	0	-	0	2.6	-	-	2.6
5029	5029a	ヘーゼルナッツ	フライ	味付け	1.2	*	0.1	-	0	4.7	-	*	4.8
5030	5030a	ペカン	フライ	味付け	4.2	0		-	0	3.4	-	-	3.5
5031	5031a	マカダミアナッツ	いり	味付け	1.7	0	0.1	-	0	6.1	-	-	6.2
5034	5034a	らっかせい	乾	-	6.5	-	0.2	0	0	3.8	0	0.5	4.3
5035	5035a	らっかせい	いり	-	1.6	-	0.2	0	0	3.7	0.3	0.4	4.6
5036	5036a	らっかせい	バター ピーナ ッツ	-	2	-	0	0	0	3.7	0	*	*
6001	6001a	アーティチョーク	花らい	生	84.4	0.0	1.5	0.6	0.0	0.1	*	*	2.0
6002	6002a	アーティチョーク	花らい	ゆで	86.5	0.0	0.8	0.0	0.0	0.3	*	*	1.1
6003	6003a	あさつき	葉	生	92.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.3	*	*	1.0
6007	6007a	アスパラガス	若茎	生	92.3	0.0	0.9	1.3	0.0	0.2	*	*	2.1
6008	6008a	アスパラガス	若茎	ゆで	92.0	0.0	0.6	0.8	0.0	0.2	*	*	1.6
6010	6010a	いんげんまめ	さやい んげん	若ざや、 生	90.3	0.0	0.9	1.2	0.0	0.2	0.3	0.3	2.6
6011	6011a	いんげんまめ	さやい んげん	若ざや、 ゆで	89.2	0.0	0.8	1.0	0.0	0.3	0.2	0.2	1.9
6016	6017b	えだまめ	ゆで	-	72.8	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	1.0	*	2.2
6017	6017a	えだまめ	冷凍	-	72.8	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	1.0	*	2.2
6018	6018a	エンダイブ	葉	生	93.8	0.0	0.2	0.2	0.0	0.1	*	*	1.2
6020	6020a	さやえんどう	若茎	生	88.9	0.0	*	*	0.0	*	*	*	4.0
6022	6020b	スナップえん どう	若ざや	生	88.9	0.0	*	*	0.0	*	*	*	4.0
6023	6023a	グリーンピース	生	-	78.9	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	0.1	0.4	5.6
6024	6024a	グリーンピース	ゆで	-	77.9	0.0	0.2	0.1	0.0	4.8	0.2	0.5	5.8
6025	6025a	グリーンピース	冷凍	-	79.9	0.0	0.1	0.1	0.0	4.4	0.2	0.5	5.3
6027	6233b	おおさかしろな	葉	生	94.4	0.0	0.8	0.6	0.0	*	*	*	1.3
6032	6032a	オクラ	果実	生	89.6	0.0	0.8	1.0	0.0	0.8	*	*	2.4
6034	6034a	かぶ	葉	生	91.1	0.0	1.0	0.8	0.0	0.2	*	*	1.0
6035	6035a	かぶ	葉	ゆで	93.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	*	*	0.1
6036	6038b	かぶ	根	皮付き、 生	91.9	0.0	2.9	*	0.0	0.8	*	*	3.8

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
6037	6039b	かぶ	根	皮付き、ゆで	93.6	0.0	*	*	0.0		*	*	
6038	6038a	かぶ	根	皮むき、生	91.9	0.0	2.9	*	0.0	0.8	*	*	3.8
6039	6039a	かぶ	根	皮むき、ゆで	93.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	
6048	6048a	西洋かぼちゃ	果実	生	91.6	0.0	1.4	1.4	0.0	1.3	*	*	4.4
6049	6049a	西洋かぼちゃ	果実	ゆで	93.7	0.0	1.0	1.0	0.0	1.0	*	*	3.3
6052	6052a	からしな	葉	生	90.8	0.0	0.4	0.3	0.0	0.0	*	*	0.8
6054	6054a	カリフラワー	花序	生	92.3	0.0	0.9	0.8	0.0	0.5	*	0.1	2.4
6061	6061a	キャベツ	結球葉	生	92.5	0.0	1.2	0.8	0.0	0.5	*	*	3.6
6062	6062a	キャベツ	結球葉	ゆで	93.6	0.0	*		0.0		*	*	
6063	6061b	グリーンボール	結球葉	生	92.5	0.0	1.2	0.8	0.0	0.5	*	*	3.6
6064	6064a	レッドキャベツ	結球葉	生	91.6	0.0	2.4	2.3	0.0	0.5	*	*	5.4
6065	6065a	きゅうり	果実	生	96.0	0.0	1.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.1	2.3
6069	6069c	きゅうり	ピクルス	スイート型	78.3	0.0	0.8	0.7	0.0	5.3	0.0	0.1	7.1
6077	6077a	クレソン	茎葉	生	95.1	0.0	0.4	0.1	0.0	0.2	*	*	0.2
6080	6080a	ケール	葉	生	84.5	0.0	0.3	0.2	0.0		*	*	2.2
6081	6081a	コールラビ	球茎	生	91.0	0.0	1.3	1.2	0.0	0.6	*	*	4.5
6089	6233b	さんとうさい	葉	生	94.4	0.0	0.8	0.6	0.0	*	*	*	1.3
6093	6093a	ししとうがらし	果実	生	93.8 9	0	1.16	1.12	0	0.11	0	*	2.4
6099	6099a	しゅんぎく	葉	生	92.6	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	*	*	0.3
6105	6105c	しょうが	漬物	甘酢漬	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	0.0	5.3
6106	6065b	しろうり	果実	生	96.0	0.0	1.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.1	2.3
6114	6038b	すぐきな	根	生	91.9	0.0	2.9	*	0.0	0.8	*	*	3.8
6116	6116a	ズッキーニ	果実	生	94.7 9	0	1.07	1.38	0	0.05	0	*	2.5
6119	6119a	セロリー	葉柄	生	94.7	0.0	0.5	0.4	0.0	0.2	*	0.1	1.0
6124	6124a	そらまめ	未熟豆	生	81.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	0.1	*	1.8
6125	6125a	そらまめ	未熟豆	ゆで	83.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.1	*	0.5
6132	6134b	だいこん	根	皮付き、生	95.4	0.0	*	*	0.0	*	*	*	2.5
6134	6134a	だいこん	根	皮むき、生	95.4	0.0	*	*	0.0	*	*	*	2.5
6143	6143c	だいこん	福神漬	-	66.8	0.0	0.8	*	0.0	6.6	*	0.2	9.4
6145	6160b	たいさい	葉	生	95.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	1.0
6153	6153a	たまねぎ	りん茎	生	90.8	0.0	2.4	0.9	0.0	1.3	*	*	6.2
6154	6153b	たまねぎ	りん茎	水さらし	90.8	0.0	2.4	0.9	0.0	1.3	*	*	6.2
6156	6153b	赤たまねぎ	りん茎	生	90.8	0.0	2.4	0.9	0.0	1.3	*	*	6.2

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
6159	6159a	チョコリー	若芽	生	92.0	0.0	*	*	0.0	0.0	*	*	0.9
6160	6160a	チンゲンサイ	葉	生	95.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	1.0
6171	6171a	とうがらし	果実	生	87.7	0.0	*	*	0.0	*	*	*	5.3
6172	6171b	とうがらし	果実	乾	87.7	0.0	*	*	0.0	*	*	*	5.3
6173	6173a	とうがん	果実	生	96.1	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	*	*	1.0
6175	6175a	スイートコーン	未熟種子	生	76.0	0.0	0.8	0.6	0.0	3.4	0.6	0.4	5.8
6176	6176a	スイートコーン	未熟種子	ゆで	69.6	0.0	0.5	0.3	0.0	1.5	0.2	0.1	2.6
6177	6177a	スイートコーン	未熟種子	ホール、 冷凍	74.9	0.0	0.5	0.4	0.0	1.3	0.3	0.1	2.6
6180	6180a	スイートコーン	缶詰	ホール カーネル スタイル	76.9	0.0	0.2	0.2	0.0	2.4	0.0	0.0	2.8
6182	6182a	トマト	果実	生	94.0	0.0	1.1	1.4	0.0	0.0	*	0.5	2.8
6184	6184a	トマト・缶詰類	ホール	-	93.7	0.0	1.0	1.2	0.0	0.0	*	0.3	2.5
6185	6185a	トマト・缶詰類	ジュース	-	93.9	0.0	1.4	1.9	0.0	0.0	0.0	*	3.3
6186	6186a	トマト・缶詰類	ミック スジュ ース	-	93.5	0.0	1.3	1.9	0.0	0.2	0.0	*	3.3
6187	6159b	トレビス	葉	生	92.0	0.0	*	*	0.0	0.0	*	*	0.9
6191	6193b	なす	果実	生	91.9	0.0	1.6	1.5	0.0	0.2	*	*	3.4
6193	6193a	べいなす	果実	生	91.9	0.0	1.6	1.5	0.0	0.2	*	*	3.4
6194	6194a	べいなす	果実	油揚げ	44.2	0.0	1.7	1.9	0.0	0.3	*	*	4.0
6205	6205a	にがうり	果実	生	89.3	0.0	*	*	0.0	*	*	*	0.8
6212	6214b	にんじん	根	皮付き、 生	87.8	0.0	1.0	1.0	0.0	3.6	*	0.5	6.6
6213	6215b	にんじん	根	皮付き、 ゆで	87.4	0.0	1.1	1.0	0.0	2.8	*	0.2	4.1
6214	6214a	にんじん	根	皮むき、 生	87.8	0.0	1.0	1.0	0.0	3.6	*	0.5	6.6
6215	6215a	にんじん	根	皮むき、 ゆで	87.4	0.0	1.1	1.0	0.0	2.8	*	0.2	4.1
6216	6216a	にんじん	根	冷凍	89.0	0.0	0.9	0.8	0.0	2.9	0.2	0.2	5.0
6223	6223a	にんにく	りん茎	生	58.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	1.0
6233	6233a	ハクサイ	結球葉	生	94.4	0.0	0.8	0.6	0.0	*	*	*	1.3
6237	6160b	パクチョイ	葉	生	95.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	1.0
6239	6239a	パセリ	葉	生	88.3	0.0	0.1	*	0.0	0.2	*	*	1.1
6240	6240a	はつかだいこん	根	生	94.8	0.0	1.2	0.6	0.0	0.5	*	0.1	2.7
6243	6243a	ビート	根	生	87.3	0.0	0.2	0.2	0.0	6.1	*	*	5.9

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
6245	6245a	青ピーマン	果実	生	92.8	0.0	1.2	1.1	0.0	0.1	*	0.0	2.5
6247	6247a	赤ピーマン	果実	生	92.2	0.0	1.9	2.3	0.0	0.0	0.0	*	4.2
6249	6247a	黄ピーマン	果実	生	92.2	0.0	1.9	2.3	0.0	0.0	0.0	*	4.2
6251	6247b	トマピー	果実	生	92.2	0.0	1.9	2.3	0.0	0.0	0.0	*	4.2
6252	6038b	ひのな	根・茎葉	生	91.9	0.0	2.9		0.0	0.8		*	3.8
6253	6253c	ひのな	甘酢漬	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	0.0	5.3
6254	6233b	ひろしまな	葉	生	94.4	0.0	0.8	0.6	0.0	*	*	*	1.3
6261	6261a	ふだんそう	葉	生	92.7	0.0	0.4	0.2	0.0	0.0	*	*	1.1
6262	6262a	ふだんそう	葉	ゆで	92.7	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	*	*	0.4
6263	6263a	ブロッコリー	花序	生	90.7	0.0	0.6	0.7	0.0	0.3	*	0.4	2.0
6267	6267a	ほうれんそう	葉	生	91.6	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	*	0.0	0.4
6268	6268a	ほうれんそう	葉	ゆで	91.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	*	*	0.0
6270	6270a	ホースラディッシュ	根茎	生	74.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	1.8
6272	6160b	みずかけな	葉	生	95.6	0.0	*	*	0.0	*	*	*	1.0
6283	6283a	メキャベツ	結球葉	生	86.0	0.0	0.7	0.8	0.0	0.4	*	*	2.2
6284	6284a	メキャベツ	結球葉	ゆで	87.3	0.0	*	*	0.0	*	*	*	*
6286	6286a	アルファルファ もやし	生	-	91.1	0.0	0.1	0.2	0.0	*	*	0.1	*
6287	6286b	大豆もやし	生	-	91.1	0.0	0.1	0.2	0.0	*	*	0.1	*
6289	6286b	ブラックマッペ もやし	生	-	91.1	0.0	0.1	0.2	0.0	*	*	0.1	*
6291	6286b	りよくとうもやし	生	-	91.1	0.0	0.1	0.2	0.0	*	*	0.1	*
6307	6307a	エシャロット	りん茎	生	79.8	0.0	0.4	0.3	0.0	2.5	*	*	3.2
6308	6308a	リーキ	りん茎 葉	生	83.0	0.0	1.1	1.5	0.0	1.0	*	*	3.9
6309	6309a	リーキ	りん茎 葉	ゆで	90.1	0.0	0.4	0.3	0.0	0.3	*	*	1.0
6310	6310a	ルバーブ	葉柄	生	93.6	0	0.4	0.4	0	0.1	*	*	0.9
6312	6316b	レタス	結球葉	生	94.9	0.0	*	*	0.0	*	*	*	2.0
6313	6316b	サラダな	葉	生	94.9	0.0	*	*	0.0	*	*	*	2.0
6314	6316b	リーフレタス	葉	生	94.9	0.0	*	*	0.0	*	*	*	2.0
6315	6316b	サニーレタス	葉	生	94.9	0.0	*	*	0.0	*	*	*	2.0
6316	6316a	コスレタス	葉	生	94.9	0.0	*	*	0.0	*	*	*	2.0
7006	7006a	アボガド	生	-	72.6	0	0.5	0.2	0	0.1	0	0.1	0.9
7007	7007a	あんず	生	-	86.4	0	1.6	0.7	0	5.2	1	-	9.3
7008	7008a	あんず	乾	-	31.1	0	20.3	12.2	0	6.4	-	-	38.9
7009	7009c	あんず	缶詰	-	52.7	0.0	1.0	0.4	0.0	15.9	0.6	-	18.4
7010	7010c	あんず	ジャム	高糖度	52.6	0.0	1.0	0.4	0.0	46.1	0.6	0.0	48.6
7011	7011c	あんず	ジャム	低糖度	54.2	0.0	1.0	0.4	0.0	39.6	0.6	0.0	42.1
7012	7012a	いちご	生	-	91.6	0	2.2	2.5	0	1	0.1	-	5.7

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
7013	7013c	いちご	ジャム	高糖度	51.1	0.0	1.2	1.4	0.0	43.6	0.1	0.0	46.2
7014	7014c	いちご	ジャム	低糖度	61.3	0.0	1.5	1.7	0.0	37.0	0.1	0.0	40.1
7015	7015a	いちじく	生	-	79.1	*	3.7	2.8	0	0.4	-	*	6.9
7016	7016a	いちじく	乾	-	28.4	4.1	28.6	26	0	6.5	-	1.3	66.5
7017	7017c	いちじく	缶詰	-	48.2	0.0	2.3	1.7	0.0	13.0	-	-	16.9
7018	7041b	いよかん	砂じょう	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7026	7041b	うんしゅうみかん	じょう	早生、生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7027	7041b	うんしゅうみかん	じょう	普通、生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7028	7041b	うんしゅうみかん	砂じょう	早生、生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7029	7041b	うんしゅうみかん	砂じょう	普通、生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7030	7042b	うんしゅうみかん	果実飲料	ストレートジュース	88.3	0	2.8	3	0	4.1	-	-	10.2
7031	7043b	うんしゅうみかん	果実飲料	濃縮還元ジュース	88.1	0	5.3	4.6	0	0.7	-	-	10.6
7032	7032c	うんしゅうみかん	果実飲料	50%果粒入り飲料	18.9	0.0	1.1	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	2.3
7033	7033c	うんしゅうみかん	果実飲料	果粒入りジュース	33.5	0.0	2.0	1.7	0.0	7.6	0.0	0.0	11.4
7034	7034c	うんしゅうみかん	果実飲料	20%果粒入り飲料	29.4	0.0	1.8	1.5	0.0	8.1	0.0	0.0	11.4
7035	7035c	うんしゅうみかん	缶詰め	果肉	81.9	0.0	2.1	2.4	0.0	9.4	0.3	-	13.9
7036	7036c	うんしゅうみかん	缶詰め	液汁	0.1	0.0	-	-	0.0	24.6	-	-	24.6
7040	7041b	ネーブル	砂じょう	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7041	7041a	バレンシアオレンジ	砂じょう	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7042	7042a	バレンシアオレンジ	果実飲料	ストレートジュース	88.3	0	2.8	3	0	4.1	-	-	10.2

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
7043	7043a	バレンシアオレンジ	果実飲料	濃縮還元ジュース	88.1	0	5.3	4.6	0	0.7	-	-	10.6
7044	7044c	バレンシアオレンジ	果実飲料	50%果粒入り飲料	33.6	0.0	2.0	1.8	0.0	7.6	0.0	0.0	11.4
7045	7045c	バレンシアオレンジ	果実飲料	30%果粒入り飲料	29.4	0.0	1.8	1.5	0.0	8.1	0.0	0.0	11.4
7046	7046c	ママレード	高糖度	-	52.8	0.0	1.3	1.5	0.0	45.5	0.2	0.0	48.4
7047	7047c	ママレード	低糖度	-	58.1	0.0	1.5	1.7	0.0	39.1	0.2	0.0	42.2
7048	7062b	オロブランコ	砂じょう	生	90.9	0	1.3	1.2	0	3.4	-	-	6.2
7049	7049a	かき	甘がき	生	80.3 2	*	5.44	5.56	*	1.54	*	*	12.5 3
7050	7049b	かき	渋抜きがき	生	80.3 2	-	5.44	5.56	-	1.54	-	-	12.5 3
7051	7051c	かき	干しがき	-	57.1	0.0	1.6	3.6	0.0	7.6	0.0	0.0	13.6
7052	7145b	かぼす	果汁	生	88.3	0	0.2	0.2	0	0	0	-	0.4
7054	7054a	キウイフルーツ	生	-	83	0	5	4.4	0	1.1	-	-	10.5
7057	7057a	グアバ	生	-	86.1	0	1.2	1.9	0	1	*		6
7062	7062a	グレープフルーツ	砂じょう	生	90.9	0	1.3	1.2	0	3.4	-	-	6.2
7063	7063a	グレープフルーツ	果実飲料	ストレートジュース	90	0	2.7	1.8	0	1.8	-	-	6.3
7065	7065c	グレープフルーツ	果実飲料	50%果粒入り飲料	10.4	0.0	0.1	0.1	0.0	7.8	0.0	0.0	8.1
7066	7066c	グレープフルーツ	果実飲料	20%果粒入り飲料	30.3	0.0	0.4	0.4	0.0	9.0	0.0	0.0	9.9
7067	7067c	グレープフルーツ	缶詰め	-	55.4	0.0	0.8	0.7	0.0	14.8	-	-	16.5
7069	7069a	ごれんし	生	-	90.9	0	3.1	3.2	0	0.8	-	-	7.1
7070	7071a	さくらんぼ	国産	生	80.8	0	8.1	6.2	0	0.2	0.1	-	14.6
7071	7071a	さくらんぼ	米国産	生	80.8	0	8.1	6.2	0	0.2	0.1	-	14.6
7072	7072c	さくらんぼ	缶詰	-	49.3	0.0	4.9	3.8	0.0	12.8	0.1	-	21.6
7073	7073a	ざくろ	生	-	81	0	5	4.7	0	0.4	0	-	8.9
7074	7041b	さんぼうかん	砂じょう	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
7075	7063b	シイクワシャー	果汁	生	90	0	2.7	1.8	0	1.8	-	-	6.3
7076	7076c	シイクワシャー	果実飲料	10%果粒入り飲料	30.3	0.0	0.4	0.4	0.0	9.0	0.0	0.0	9.9
7077	7077a	すいか	生	-	91.5	0	1.6	3.3	0	3.6	0.5	0	9
7078	7062b	すだち	果皮	生	90.9	0	1.3	1.2	0	3.4	-	-	6.2
7079	7145b	すだち	果汁	生	88.3	0	0.2	0.2	0	0	0	-	0.4
7080	7080a	にほんすもも	生	-	85.2	0	2.7	1.8	0	3	0	*	7.5
7081	7080b	プルーン	生	-	85.2	0	2.7	1.8	0	3	0	*	7.5
7082	7082c	プルーン	乾	-		0.0	7.0	4.7	0.0	7.8	0.0	*	19.4
7083	7041b	だいだい	果汁	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7084	7041b	タンゴール	砂じょう	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7085	7085a	タンゼロ	砂じょう	生	87.6	0	3.7	-	0	3.7	-	-	7.4
7088	7091b	日本なし	生	-	83.8	0	1.9	6.4	0	1.8	0.4	*	10.5
7089	7089c	日本なし	缶詰	-	51.1	0.0	1.2	3.9	0.0	13.8	0.2	*	19.1
7090	7091b	中国なし	生	-	83.8	0	1.9	6.4	0	1.8	0.4	*	10.5
7091	7091a	西洋なし	生	-	83.8	0	1.9	6.4	0	1.8	0.4	*	10.5
7092	7092c	西洋なし	缶詰	-	51.1	0.0	1.2	3.9	0.0	13.8	0.2	-	19.1
7093	7041b	なつみかん	砂じょう	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7094	7094c	なつみかん	缶詰	-	52.9	0.0	1.3	1.5	0.0	15.3	0.2	-	18.1
7096	7096a	なつめやし	乾	-	22.5	0	*	*	0	44.6	-	-	64.2
7097	7097a	パインアップル	生	-	86.5	0	2.9	2.1	0	3.1	0	-	11.9
7098	7098a	パインアップル	果実飲料	ストレートジュース	85.5	0	*	*	0	*	-	-	12.5
7100	7100c	パインアップル	果実飲料	50%果粒入り飲料	9.9	0.0	0.3	0.2	0.0	7.7	0.0	0.0	8.7
7101	7101c	パインアップル	果実飲料	10%果粒入り飲料	28.9	0.0	1.0	0.7	0.0	8.9	0.0	0.0	11.8
7102	7102c	パインアップル	缶詰め	-	52.7	0.0	1.8	1.3	0.0	14.6	0.0	-	20.0
7103	7103c	パインアップル	砂糖漬	-	56.7	0.0	4.7	1.5	0.0	21.4	1.9	1.8	33.6
7105	7085b	はっさく	砂じょう	生	87.6	0	3.7	-	0	3.7	-	-	7.4
7106	7106a	パッションフルーツ	果汁	生	72.9	0	4	3.1	0	3.3	-	-	11.2
7107	7107a	バナナ	生	-	74.3	0	4.2	2.7	0	6.5	0	0.1	15.6
7108	7108c	バナナ	乾	-		0.0	22.1	14.2	0.0	34.3	0.0	0.5	82.2

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
7109	7109a	パパイヤ	完熟	生	88.8	0	1.4	2.7	0	1.8	0	*	5.9
7112	7085b	ひゅうがなつ	じょう のう及 びアル ベド	生	87.6	0	3.7	-	0	3.7	-	-	7.4
7113	7085b	ひゅうがなつ	砂じょう	生	87.6	0	3.7	-	0	3.7	-	-	7.4
7116	7116a	ぶどう	生	-	81.3	-	6.6	6.9	0	1.4	1.5	*	16.4
7117	7117a	ぶどう	干しぶ どう	-	15.4	0	31.2	33.8	0	0		-	65
7118	7116b	ぶどう	果実飲料	ストレ ートジ ュース	81.3	-	6.6	6.9	0	1.4	1.5	*	16.4
7119	7119a	ぶどう	果実飲料	濃縮還 元ジュー ース	86.9		3.6	4.4	0	*	-	*	14.2
7120	7120c	ぶどう	果実飲料	70%果 粒入り 飲料	43.5	0.0	1.8	2.2	0.0	6.8	0.0	0.0	13.9
7121	7121c	ぶどう	果実飲料	10%果 粒入り 飲料	29.0	0.0	1.2	1.5	0.0	7.8	0.0	0.0	12.6
7122	7122c	ぶどう	缶詰め	-	50.0	0.0	2.0	2.3	0.0	13.3	0.0	-	17.6
7123	7123c	ぶどう	ジャム	-	53.1	0.0	2.1	2.4	0.0	35.0	0.0	-	39.5
7124	7124a	ブルーベリー	生	-	84.6	0	3.5	3.6	0	0.2	-	-	7.3
7125	7125c	ブルーベリー	ジャム	-	51.5	0.0	2.1	2.2	0.0	43.1	0.0	0.0	47.4
7126	7041b	ぶんたん	砂じょう	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7127	7127c	ぶんたん	ザボン 漬	-	56.9	0.0	4.3	1.8	0.0	22.0	2.1	1.8	31.7
7129	7041b	ぼんかん	砂じょう	生	86.8	0	2.2	2.5	0	4.2	0.3	-	8.9
7132	7132a	マンゴー	生	-	81.7	0	0.7	2.9	0	9.9	0	*	14.8
7134	7134a	メロン	温室メ ロン	生	90.1 5	0.06	1.54	1.87	0	4.35	0.04	*	7.86
7135	7134b	メロン	露地メ ロン	生	90.1 5	0.06	1.54	1.87	0	4.35	0.04	*	7.86
7136	7136a	もも	生	-	87.7	0	1.1	1.3	0	5.6	0.7	-	8.7
7137	7137a	もも	果実飲料	30%果 粒入り 飲料	87.5	0	6.5	5.9	0	3.6	1.4	*	17.4
7138	7138c	もも	缶詰め	果肉	79.8	0.0	1.0	1.2	0.0	13.9	0.6	-	16.7

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
7139	7139c	もも	缶詰め	液汁	0.2	0.0	-		0.0	32.5	-	-	32.5
7140	7140a	ネクタリン	生	-	86.3	0	1.2	1.1	0	6.2	-	-	8.5
7142	7062b	ゆず	果皮	生	90.9	0	1.3	1.2	0	3.4	-	-	6.2
7143	7145b	ゆず	果汁	生	88.3	0	0.2	0.2	0	0	0	-	0.4
7145	7145a	ライム	果汁	生	88.3	0	0.2	0.2	0	0	0	-	0.4
7146	7146a	ラズベリー	生	-	86.6	0	3.5	3.2	0	2.8	-	-	9.5
7148	7148a	りんご	生	-	83.9	0	2.3	7.6	0	3.3	0.1	-	13.3
7149	7149a	りんご	果実飲料	ストレートジュース	87.9	0	2.5	5.6	0	1.7	-	-	10.9
7151	7151c	りんご	果実飲料	50%果粒入り飲料	57.1	0.0	1.6	3.6	0.0	7.6	0.0	0.0	13.6
7152	7152c	りんご	果実飲料	30%果粒入り飲料	36.7	0.0	1.0	2.3	0.0	9.4	0.0	0.0	13.2
7153	7153c	りんご	缶詰め	-	51.2	0.0	1.4	4.6	0.0	14.7	0.1	-	20.8
7154	7154c	りんご	ジャム	-	54.3	0.0	1.5	4.9	0.0	36.5	0.1	-	42.9
7155	7155a	レモン	全果	生	89	0	1	0.9	0	0.6	-	-	2.5
7156	7156a	レモン	果汁	生	90.7	0	1	1.1	0	0.3	-	-	2.4
8031	8031a	マッシュルーム	生	-	91.8	0.0	0.7	0.4	0.0	*	*	0.3	*
9023	9023c	昆布	つくだ煮	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	4.0
9033	9033c	ひとえぐさ	つくだ煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10035	10035c	いかなご	つくだ煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10036	10036c	いかなご	あめ煮	-	4.0	0.0	2.8	0.2	0.0	16.3	1.8	1.7	22.8
10058	10058c	みりん干し	かたくちいわし	-	0	0	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	5.6
10059	10059c	みりん干し	まいわし	-	0	0	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	5.6
10064	10064c	缶詰	かば焼き	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	2.2
10070	10070c	うなぎ	かば焼き	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	2.2
10071	10071c	うまづらはぎ	かば焼き	-	0.0	0.0	*	*	0.0	2.2	*	*	2.2

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
10082	10082c	かじか	つくだ煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10093	10093c	加工糖	削り節 つくだ煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10094	10094c	加工糖	角煮	-	0.0	0	5.5	0.0	0.0	0.3	0.0	1.1	7.0
10096	10096c	缶詰	味付け	フレーク	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	4.9
10125	10125c	このしろ	甘酢漬	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	0.0	5.3
10165	10165c	缶詰	みそ煮	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	0.0	0.0	1.8
10166	10166c	缶詰	味付け	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	4.9
10176	10176c	さんま	みりん 干し	-	0	0	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	5.6
10177	10177c	さんま	缶詰	味付け	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	4.9
10178	10178c	さんま	缶詰	かば焼き	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	2.2
10210	10210c	まだら	でんぶ	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0	8.0
10226	10226c	はぜ	つくだ煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10227	10227c	はぜ	甘露煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10240	10240c	ふな	甘露煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10262	10262c	缶詰	味付け	フレーク	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	4.9
10277	10277c	わかさぎ	つくだ煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10278	10278c	わかさぎ	あめ煮	-	4.0	0.0	2.8	0.2	0.0	16.3	1.8	1.7	22.8
10282	10282c	あさり	つくだ煮	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	0.0	0.0	4.6
10284	10284c	あさり	缶詰	味付け	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	4.9
10302	10302c	トップシエル	味付け 缶詰	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	4.9
10309	10309c	はまぐり	つくだ煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10318	10318c	もがい	味付け 缶詰	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	4.9
10331	10331c	加工品	つくだ煮	-	6.4	0.0	4.5	0.4	0.0	5.2	2.9	2.7	15.6
10351	10351c	ほたるいか	つくだ煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
10356	10356c	加工品	切りい かあめ煮	-	4.0	0.0	2.8	0.2	0.0	16.3	1.8	1.7	22.8

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
10357	10357c	加工品	いかあられ	-	4.0	0.0	2.8	0.2	0.0	16.3	1.8	1.7	22.8
10359	10359c	加工品	味付け 缶詰め	-	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.0	4.9
10363	10363c	あみ	つくだ 煮	-	0.6	0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
11105	11105a	うし	加工品	コンビー ーフ缶詰	59.8	-	0.1	-	-	0.6	-	-	0.7
11106	11106c	うし	加工品	味付け 缶詰	0.0	0.0	-	-	0.0	7.3	-	-	7.3
11188	11188a	ぶた	ソーセ ージ類	ドライ	58.1	-	1.2	-	-	0	-	-	1.2
11189	11189a	ぶた	ソーセ ージ類	フラン クフル ト	53.9	-	2	-	-	0	-	-	2
11190	11190a	ぶた	ソーセ ージ類	ポロニ ア	55.3	-	2.4	-	-	0.2	-	-	2.6
11210	11210a	しちめんちょう	肉、皮な し、生	-	68.4	-	-	-	-	0.2	-	-	0.2
11237	11237c	ニワトリ	その他	焼き鳥 缶詰		0	9.4	0.0	0.0	0.3	0.0	1.8	11.5
11241	11241c	その他	いなご、 つくだ 煮			0.0	0.4	0.0	0.0	23.1	0.2	0.2	23.9
12008	12008c	鶏卵類	全卵	加糖全 卵		0	*	*	0	19.3 6	*	*	19.3 6
12012	12012c	鶏卵類	卵黄	加糖全 卵		0	*	*	0	19.3 6	*	*	19.3 6
12018	12018c	鶏卵類	たまご 焼き	厚焼き たまご		0.0	0.0	0.0	3.3	0.0	0.0	3.3	0.0
13003	13003a	普通牛乳	-	-	88	0	0	0	4.9	0	0	*	5
13006	13006a	加工乳	脱脂乳	-	90.8	0	0	0	4.4	0	0	0	4.4
13007	13007c	乳飲料	コーヒ ー	-		0.0	0.0	0.0	2.9	8.6	0.0	0.0	11.6
13008	13008c	乳飲料	フルーツ	-		0.0	0.5	1.2	3.0	12.0	0.0	0.0	17.0
13009	13009a	粉乳類	全粉乳	-	2.5	-	-	0	35.9	-	-	-	35.9
13010	13010a	粉乳類	脱脂粉 乳	-	3.2	-	-	0	50.4	-	-	-	50.4
13013	13013c	練乳類	加糖練 乳	-		0.0	0.0	0.0	8.2	42.6	0.0	0.0	51.0

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
13017	13017a	ホイップクリーム	乳脂肪	-	57.7	-	-	-	2.8	-	-	-	2.8
13018	13017b	ホイップクリーム	乳脂肪・ 植物性 脂肪	-	57.7	-	-	-	2.8	-	-	-	2.8
13019	13017b	ホイップクリーム	植物性 脂肪	-	57.7	-	-	-	2.8	-	-	-	2.8
13026	13026a	ヨーグルト	脱脂加 糖	-	87.9	1.4	0	0	3.7	0	0	0	5.1
13027	13027c	ヨーグルト	ドリン クタイ プ	-		0.0	0.0	0.0	1.8	13.6	0.0	0.0	15.3
13028	13028a	乳酸菌飲料	乳製品	-	*	0.7	0	0	2.6	0	0	0	3.3
13033	13033a	ナチュラルチー ズ	カテー ジ	-	79	-	-	0	0.6	0	-	0	0.6
13035	13035a	ナチュラルチー ズ	クリー ム	-	53.8	-	-	0	1.7	0	-	0	1.7
13037	13037a	ナチュラルチー ズ	チェダ ー	-	36.8	0.8	0.1	0	0.7	0	-	0.2	1.8
13042	13042c	アイスクリーム	高脂肪	-		0.0	0.0	0.0	5.8	14.2	0.0	0.0	20.0
13043	13043a	アイスクリーム	普通脂 肪	-	58.9	-	-	-	7.4	*	*	*	22.4
13044	13044c	アイスマルク	-	-		0.0	0.0	0.0	4.5	14.8	0.0	0.0	19.3
13045	13045c	ラクトアイス	普通脂 肪	-		0.0	0.0	0.0	4.7	15.2	0.0	0.0	19.9
13046	13046c	ラクトアイス	低脂肪	-		0.0	0.0	0.0	4.8	15.5	0.0	0.0	20.3
13049	13049c	その他	シャー ベット	-		0.0	9.5	0.1	0.0	20.6	0.0	0.0	20.8
15001	15001c	和菓子・和半生 菓子類	甘納豆	あずき		0.0	0.0	0.0	0.0	52.2	0.0	0.0	52.1
15002	15002c	和菓子・和半生 菓子類	甘納豆	いんげ んまめ		0.0	0.0	0.0	0.0	52.6	0.0	0.0	53.3
15003	15003c	和菓子・和半生 菓子類	甘納豆	えんどう		0.2	0.0	0.0	0.0	52.4	0.0	0.9	53.6
15004	15004c	和菓子・和半生 菓子類	あん入 り生八 つ橋	-		0.0	0.1	0.0	0.0	44.8	0.1	0.1	45.1
15005	15005c	和菓子・和半生 菓子類	今川焼	-		0.0	0.5	0.1	0.0	33.1	0.2	0.2	34.1
15006	15006c	和菓子・和半生 菓子類	ういろ う	-		0.0	0.0	0.0	0.0	54.1	0.0	0.1	54.2

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
15007	15007c	和菓子・和半生菓子類	うぐいすもち	-		0.0	0.7	0.1	0.0	42.9	0.4	0.4	44.4
15008	15008c	和菓子・和半生菓子類	かしわもち	-		0.0	0.4	0.0	0.0	24.5	0.2	0.3	25.4
15009	15009c	和菓子・和半生菓子類	カステラ	-		0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	0.0	0.0	8.7
15010	15010c	和菓子・和半生菓子類	かのこ	-		0.0	0.5	0.0	0.0	41.4	0.3	0.3	42.4
15011	15011c	和菓子・和半生菓子類	かるかん	-		0.0	0.0	0.0	0.0	45.8	0.0	0.1	45.8
15012	15012c	和菓子・和半生菓子類	きび団子	-		0.0	0.9	0.1	0.0	60.9	0.6	0.6	63.1
15013	15013c	和菓子・和半生菓子類	ぎゅうひ	-		0.0	0.9	0.1	0.0	60.9	0.6	0.6	63.1
15014	15014c	和菓子・和半生菓子類	きりざんしょ	-		0.0	0.0	0.0	0.0	48.7	0.0	0.1	48.8
15015	15015c	和菓子・和半生菓子類	きんぎょく糖	-		0.0	1.0	0.1	0.0	89.4	0.6	0.6	91.6
15016	15016c	和菓子・和半生菓子類	きんつば	-		0.0	0.2	0.1	0.0	29.1	0.0	0.0	29.5
15017	15017c	和菓子・和半生菓子類	草もち	-		0.0	0.3	0.0	0.0	28.8	0.2	0.3	29.5
15018	15018c	和菓子・和半生菓子類	くし団子	あん		0.0	0.4	0.0	0.0	24.9	0.2	0.3	25.7
15019	15019c	和菓子・和半生菓子類	くし団子	しょうゆ		0.0	0.0	0.0	0.0	35.3	0.0	0.1	35.3
15020	15020c	和菓子・和半生菓子類	げっぺい	-		0.0	0.7	0.1	0.0	33.8	0.4	0.3	35.3
15021	15021c	和菓子・和半生菓子類	桜もち	関東風		0.0	0.5	0.1	0.0	35.7	0.2	0.2	36.7
15022	15022c	和菓子・和半生菓子類	桜もち	関西風		0.0	0.3	0.0	0.0	35.9	0.2	0.3	36.6
15023	15023c	和菓子・和半生菓子類	大福もち	-		0.0	0.4	0.0	0.0	24.9	0.2	0.3	25.7
15024	15024c	和菓子・和半生菓子類	タルト	-		0.0	1.2	0.1	0.0	37.4	0.8	0.7	40.3
15025	15025c	和菓子・和半生菓子類	ちまき	-		0.0	0.0	0.0	0.0	48.8	0.0	0.1	48.9
15026	15026c	和菓子・和半生菓子類	ちやつう	-		0.0	0.7	0.1	0.0	39.3	0.4	0.3	40.8
15027	15027c	和菓子・和半生菓子類	どら焼	-		0.0	0.1	0.1	0.0	35.7	0.0	0.0	35.9

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
15028	15028c	和菓子・和半生菓子類	ねりきり	-		0.0	0.6	0.1	0.0	42.0	0.4	0.4	43.3
15029	15029c	和菓子・和半生菓子類	まんじゅう	カステラ		0.0	0.4	0.1	0.0	30.9	0.2	0.2	31.8
15030	15030c	和菓子・和半生菓子類	まんじゅう	くずまんじゅう		0.0	0.2	0.0	0.0	54.9	0.1	0.1	55.3
15031	15031c	和菓子・和半生菓子類	まんじゅう	栗マンジュウ		0.0	0.4	0.1	0.0	35.0	0.2	0.2	35.9
15032	15032c	和菓子・和半生菓子類	まんじゅう	とうまんじゅう		0.0	1.0	0.9	0.0	34.8	0.2	0.1	37.1
15033	15033c	和菓子・和半生菓子類	まんじゅう	蒸しまんじゅう		0.0	0.5	0.1	0.0	37.5	0.2	0.2	38.5
15034	15034c	和菓子・和半生菓子類	中華風まんじゅう	あんまん		0.0	0.5	0.2	0.0	17.0	0.1	0.1	18.1
15035	15035c	和菓子・和半生菓子類	中華風まんじゅう	肉まん		0.0	0.7	0.3	0.0	3.9	0.0	0.0	5.5
15036	15036c	和菓子・和半生菓子類	もなか	-		0.0	0.3	0.0	0.0	31.9	0.2	0.3	32.7
15037	15037c	和菓子・和半生菓子類	ゆべし	-		0.0	0.0	0.0	0.0	61.6	0.0	0.0	61.6
15038	15038c	和菓子・和半生菓子類	ようかん	練りようかん		0.0	0.5	0.0	0.0	56.3	0.3	0.3	57.4
15039	15039c	和菓子・和半生菓子類	ようかん	水ようかん		0.0	0.6	0.0	0.0	45.1	0.4	0.4	46.4
15040	15040c	和菓子・和半生菓子類	ようかん	蒸しようかん		0.0	0.5	0.1	0.0	41.1	0.3	0.3	42.2
15041	15041c	和干菓子類	あめ玉	-		0.0	2.5	0.2	0.0	81.0	1.6	1.5	86.8
15042	15042c	和干菓子類	芋かりんとう	-		0.0	0.3	0.2	0.0	21.7	0.0	0.0	23.6
15043	15043c	和干菓子類	おこし	-		0.0	1.6	0.1	0.0	38.8	1.0	0.9	42.4
15044	15044c	和干菓子類	おのろけ豆	-		0.0	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	0.0	5.5
15045	15045c	和干菓子類	かりんとう	黒		0.0	1.4	0.2	0.0	32.9	0.0	0.0	34.8

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
15046	15046c	和干菓子類	かりんとう	白		0.0	0.4	0.2	0.0	20.2	0.0	0.0	21.1
15047	15047c	和干菓子類	ごかぼう	-		1.9	5.8	0.3	0.0	26.6	2.5	2.7	39.8
15048	15048c	和干菓子類	小麦粉せんべい	いそべ		0.0	0.3	0.1	0.0	48.0	0.0	0.0	48.6
15049	15049c	和干菓子類	小麦粉せんべい	かわら		0.0	0.0	0.0	0.0	47.2	0.0	0.0	47.2
15050	15050c	和干菓子類	小麦粉せんべい	巻き		0.0	0.3	0.1	0.0	44.5	0.0	0.0	45.1
15051	15051c	和干菓子類	小麦粉せんべい	南部せんべい、ごま入り		0.0	0.5	0.2	0.0	0.4	0.0	0.0	1.6
15052	15052c	和干菓子類	小麦粉せんべい	南部せんべい、落花生入り		0.0	0.5	0.2	0.0	4.2	0.0	0.0	5.2
15053	15053c	和干菓子類	しおがま	-		0.0	0.3	0.0	0.0	58.0	0.2	0.2	58.7
15054	15054c	和干菓子類	中華風クッキー	-		0.0	0.2	0.1	0.0	25.6	0.0	0.0	26.1
15055	15055c	和干菓子類	ひなあられ	関東風		0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.2	0.9
15056	15056c	和干菓子類	ひなあられ	関西風		0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.2	0.9
15057	15057c	和干菓子類	米菓	揚げせんべい		0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.2	0.8
15058	15058c	和干菓子類	米菓	甘辛せんべい		0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	0.0	0.2	9.0
15059	15059c	和干菓子類	米菓	あられ		0.0	0.0	0.0	0.0	9.5	0.0	0.3	9.8
15061	15061c	和干菓子類	ボーロ	衛生ボーロ		0.0	0.0	0.0	0.0	40.3	0.0	0.0	40.3
15062	15062c	和干菓子類	ボーロ	そばボーロ		0.0	1.5	1.1	0.0	32.1	0.4	0.3	35.6
15063	15063c	和干菓子類	松風	-		0.0	1.1	0.2	0.0	45.8	0.6	0.5	48.4
15064	15064c	和干菓子類	三島豆	-		0.0	0.0	0.0	0.0	64.5	0.0	0.0	64.5
15065	15065c	和干菓子類	八つ橋	-		0.0	0.0	0.0	0.0	48.8	0.0	0.1	48.9

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
15066	15066c	和干菓子類	らくが ん	らくが ん		0.0	0.3	0.0	0.0	57.0	0.2	0.2	57.6
15067	15067c	和干菓子類	らくが ん	麦らく が ん		0.0	0.3	0.0	0.0	56.0	0.2	0.2	56.6
15068	15068c	和干菓子類	らくが ん	もろこ しらく が ん		0.0	0.4	0.0	0.0	73.2	0.3	0.3	74.2
15069	15069c	菓子パン類	あんパ ン	-		0.0	0.5	0.1	0.0	28.9	0.2	0.2	30.0
15070	15070c	菓子パン類	クリー ムパン	-		0.0	0.3	0.1	0.5	10.4	0.0	0.0	11.5
15071	15071c	菓子パン類	ジャム パン	-		0.9	0.7	0.7	0.0	19.5	0.0	0.0	21.1
15072	15072c	菓子パン類	チョコ コロネ	-		0.0	0.3	0.1	1.4	9.3	0.0	0.0	11.1
15073	15073c	ケーキ・ペスト リー類	シュー クリーム	-		0.0	0.0	0.0	0.5	18.0	0.0	0.0	18.6
15074	15074c	ケーキ・ペスト リー類	スポン ジケー キ	-		0.0	0.2	0.1	0.0	27.0	0.0	0.0	27.4
15075	15075c	ケーキ・ペスト リー類	ショ ートケー キ	-		0.0	0.1	0.1	0.0	20.3	0.0	0.0	20.5
15076	15076c	ケーキ・ペスト リー類	デニッ シュペ ストリー	-		0.0	0.2	0.1	0.5	43.8	0.0	0.0	44.8
15077	15077c	ケーキ・ペスト リー類	ドーナ ツ	イース トドー ナツ		0.0	2.7	1.3	0.2	9.6	0.0	0.0	15.6
15078	15078a	ケーキ・ペスト リー類	ドーナ ツ	ケーキ ドーナ ツ	21.0	0.0	3.1	*	1.8	12.0	*	*	16.9
15079	15079c	ケーキ・ペスト リー類	パイ	パイ皮		0.0	0.3	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.8
15080	15080a	ケーキ・ペスト リー類	パイ	アップ ルパイ	42.5	0.0	2.0	2.4	0.2	6.1	0.8	*	11.5
15081	15081c	ケーキ・ペスト リー類	パイ	ミート パイ		0.0	0.4	0.2	0.0	0.4	*	*	1.3
15082	15082c	ケーキ・ペスト リー類	バター ケーキ	-		0.0	0.1	0.1	0.0	24.1	0.0	0.0	24.4

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
15083	15083c	ケーキ・ペストリー類	ホットケーキ	-		0.0	0.3	0.1	1.8	6.6	0.0	0.0	9.0
15084	15084c	ケーキ・ペストリー類	ワッフル	カスタードクリーム入り		0.0	0.1	0.1	1.2	13.6	0.0	0.0	15.0
15085	15085c	ケーキ・ペストリー類	ワッフル	ジャム入り		0.0	0.7	0.7	0.9	24.5	0.0	0.0	27.0
15086	15086a	デザート菓子類	カスタードプディング	-	69.0	-	*	*	*	14.7	-	-	*
15087	15087a	デザート菓子類	ゼリー	オレンジ	84.2	0.0	5.0	*	0.0	7.8	-	*	12.8
15088	15088c	デザート菓子類	ゼリー	コーヒー		0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	0.0	0.0	8.7
15089	15089c	デザート菓子類	ゼリー	ミルク		0.0	0.5	0.4	0.0	26.4	0.0	0.0	27.3
15090	15090c	デザート菓子類	ゼリー	ワイン		0.0	0.2	0.0	0.0	12.7	0.0	0.0	12.7
15091	15091c	デザート菓子類	ババロア	-		0.0	0.3	0.3	0.0	16.8	0.0	0.0	18.1
15092	15092c	ビスケット類	ウエハース	-		0.0	0.0	0.0	0.0	36.1	0.0	0.0	36.2
15093	15093c	ビスケット類	クラッカー	オイルスプレークラッカー		0.0	0.0	0.0	0.0	4.5	0.0	0.0	4.5
15094	15094c	ビスケット類	クラッカー	ソーダクラッカー		0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.6
15095	15095c	ビスケット類	サブレ	-		0.0	0.0	0.0	0.0	7.1	0.0	0.0	7.1
15096	15096c	ビスケット類	パフパイ	-		0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8
15097	15097a	ビスケット類	ビスケット	ハード	7.5	0	3	*	1.3	1.3	*	*	5.6
15098	15098a	ビスケット類	ビスケット	ソフト	28.5	0	2.4	*	1	1	*	*	4.4
15100	15100c	ビスケット類	ロシアケーキ	-		0.0	0.0	0.0	0.0	31.7	0.0	0.0	32.1
15101	15101c	スナック類	小麦あられ	-		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
15102	15102c	スナック類	コーン スナック	-		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
15105	15105c	キャンディー類	キャラ メル	-		0.0	6.1	0.5	1.0	45.5	4.0	3.6	60.8
15106	15106c	キャンディー類	錠菓	-		0.0	0.0	0.0	0.0	89.2	0.0	0.0	89.3
15107	15107c	キャンディー類	ゼリー キャン デー	-		0.0	11.0	0.9	0.0	25.5	7.3	6.6	51.3
15108	15108a	キャンディー類	ゼリー ビーン ズ	-	6.3	0.0	*	*	0.0	59.0	-	-	*
15109	15109c	キャンディー類	チャイ ナマー プル	-		0.0	0.0	0.0	0.0	96.8	0.0	0.0	96.8
15110	15110a	キャンディー類	ドロ ップ	-	1.4	0.0	*	*	0.0	66.7	-	-	66.7
15111	15111c	キャンディー類	バター スコッ チ	-		0.0	2.3	0.2	0.0	74.5	1.5	1.4	79.8
15112	15112c	キャンディー類	ブリッ トル	-		0.0	2.5	0.2	0.0	33.8	1.8	1.7	40.0
15113	15113c	キャンディー類	マシュ マロ	-		0.0	6.9	0.6	0.0	50.3	4.5	4.1	66.4
15114	15114c	チョコレート類	カバー リング チョコ レート	-		0.1	0.1	0.1	4.4	34.5	0.0	0.0	37.7
15115	15116b	チョコレート類	ホワイト チョコ レート	-		0.1	0.2	0.1	7.4	46.8	0	-	51.1
15116	15116a	チョコレート類	ミルク チョコ レート	-	0.9	0.1	0.2	0.1	7.4	46.8	0	-	52.1
15117	15117c	果実菓子類	マロン グラッ セ	-		0.0	0.1	0.0	0.0	24.1	0.1	0.0	24.3
15118	15118a	チューインガム類	板ガム	-	3.5	0.0	-	-	-	68.6	0.0	0.0	68.6
15119	15118b	チューインガム類	糖衣ガ ム	-		0.0	-	-	-	68.6	0.0	0.0	68.6

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
15120	15118b	チューインガム類	風船ガム	-		0.0	-	-	-	68.6	0.0	0.0	68.6
16006	16006a	アルコール飲料類	ビール	淡色	92.3	0	0.1	0.2	0	*	0.1	0	*
16007	16006b	アルコール飲料類	ビール	黒		0	0.1	0.2	0	*	0.1	0	*
16008	16006b	アルコール飲料類	スタウト	-		0	0.1	0.2	0	*	0.1	0	*
16009	16006b	アルコール飲料類	発泡酒	-		0	0.1	0.2	0	*	0.1	0	*
16010	16010a	アルコール飲料類	ぶどう酒	白	89.6	0	0.4	0.3	0	0	-	-	0.6
16011	16011a	アルコール飲料類	ぶどう酒	赤	88.5	0	0.1	*	0	-	-	-	*
16012	16012a	アルコール飲料類	ぶどう酒	ロゼ	88.9	0	0.8	1.7	0	0	-	-	2.5
16017	16017a	蒸留酒類	ブランデー	-	*	0	16.5	16.1	0	0	-	-	32.6
16018	16018a	蒸留酒類	ウオッカ	-	66.6	0	-	-	0	-	-	-	0
16020	16020a	蒸留酒類	ラム	-	66.6	0	-	0	0	-	-	-	0
16022	16022c	混成酒類	梅酒	-		0.0	-	-	0.0	27.1	-	-	27.1
16025	16025c	混成酒類	みりん	本みりん		-	39.1	-	-	-	-	7.5	46.6
16026	16026c	混成酒類	みりん	本直し		-	28.5	-	-	-	-	5.5	34.0
16027	16027c	混成酒類	薬味酒	-		-	32.5	-	-	-	-	6.2	38.8
16028	16028a	混成酒類	キュラソー	-	*	0	1.3	0	0	27.1	-	-	28.4
16031	16031a	混成酒類	ベルモット	甘口タイプ	*	0	6.1	6.1	0	3.7	-	-	15.9
16044	16044a	発酵茶類	紅茶	浸出液	99.7	0	0	0	0	0	-	-	0
16045	16045a	コーヒー・ココア類	コーヒー	浸出液	94	-	0.1	-	0.1	2.3	0.1	-	2.6
16048	16048a	コーヒー・ココア類	ココア	ピュアココア	3.0	-	0.1	0.8	*	0.3	*	*	*
16049	16049c	コーヒー・ココア類	ココア	ミルクココア	70.4	0.0	0.0	0.0	3.9	6.3	0.0	0.0	10.3
16053	16053a	灰酸飲料類	コーラ	-	89.4	0	4	4.4	0	2.1	0.1	0	10.6
16054	16054c	灰酸飲料類	サイダー	-		0.0	0.0	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	9.9

食品番号	シユガー 食品番号	食品名	タイプ1	タイプ2	水分(%)	ガラクトース(g)	グルコース(g)	フルクトース(g)	ラクトース(g)	スクロース(g)	マルトース(g)	その他(g)	総量(g)
17001	17001c	調味料類	ウスターソース	-		0.0	0.9	0.4	0.0	23.7	0.0	0.0	25.8
17034	17034a	トマト加工品類	ピューレ	-	87.3	0.0	2.9	3.4	0.0	*	*	*	
17035	17035a	トマト加工品類	ペースト	-	74.1	0.0	1.1	1.3	0.0	0.0	*	*	2.4
17036	17036a	トマト加工品類	ケチャップ	-	69.0	0.0	7.5	3.6	0.0	*	*	*	11.1
17037	17037a	トマト加工品類	トマトソース	-	89.1	0.0	2.0	1.8	0.0	*	*	*	

(受付日：2012年9月23日，受理日：2013年1月8日)



高田 祐里 (たかだ ゆり)

現職：大妻女子大学短期大学部家政科 助手

大妻女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒。

専門は公衆栄養学。現在は、食事調査結果から求められる日本人の糖質摂取量の妥当性に関する研究を行っている。