

食品群別荷重平均成分表

2023年4月～2024年3月

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維総量
米	167	2.5	0.3	36.9	0.1	0.02	0.01			0.3
パン類	317	10.1	9.1	48.6	0.7	0.10	0.06		0.6	2.0
めん類	176	5.8	1.2	33.8	0.5	0.05	0.02		0.3	1.4
その他穀類	362	8.5	1.4	75.9	0.5	0.11	0.33		0.2	2.5
イモ類	74	1.5	0.2	17.1	0.5	0.08	0.02	18	0.2	1.8
イモ類加工品	221	0.7	2.3	49.4	0.6	0.03	0.01	9		1.5
砂糖及び甘味類	384			99.2						
大豆製品	107	8.3	7.2	1.9	1.2	0.07	0.03		0.1	0.8
大豆、その他の豆類	221	11.2	3.0	37.3	2.7	0.17	0.08		0.4	11.1
種実類	560	19.7	48.0	20.6	7.5	0.42	0.18	2	0.2	10.3
緑黄色野菜類	32	1.8	0.2	6.9	0.7	0.07	0.09	31	0.1	2.7
その他の野菜類	29	1.2	0.2	6.5	0.3	0.04	0.03	16		2.0
野菜漬物	62	1.9	0.2	13.9	0.9	0.02	0.08	9	3.3	3.0
果実類	76	0.6	0.2	19.8	0.2	0.04	0.02	22		1.3
果実加工品										
きのこ類	25	2.9	0.4	8.2	0.7	0.14	0.20		0.1	5.1
海藻類	261	27.8	2.7	46.5	24.8	0.48	1.70	113	5.7	32.0
魚介類	159	19.6	8.0	0.2	0.7	0.10	0.24	1	0.3	
干物、塩蔵、缶詰	237	27.1	13.4	1.2	1.6	0.11	0.11	9	1.8	
練り製品	97	13.8	1.0	8.4	0.3	0.01	0.03		1.5	
肉類	219	18.3	15.0	0.1	0.9	0.39	0.21	2	0.1	
肉加工品	307	13.7	25.2	6.2	0.6	0.46	0.12	35	2.1	
卵類	148	11.4	9.7	2.3	1.7	0.05	0.38		0.6	
牛乳	67	3.3	3.8	4.8		0.04	0.15	1	0.1	
乳製品	158	9.5	8.5	10.0	0.1	0.04	0.24	1	0.7	
植物性油脂	921		100.0							
動物性油脂	750	0.6	81.5	0.2	0.2	0.01	0.03		1.4	
食塩									99.1	
しょうゆ	65	7.0		9.3	1.4	0.05	0.14		14.6	
みそ	198	12.8	6.4	22.4	4.0	0.03	0.10		11.9	4.9
その他の調味料	23	0.5	1.6	1.6	0.1	0.01	0.01	1	0.6	0.1
菓子類	201	4.2	4.6	35.7	0.4		0.01	24	0.1	0.2
嗜好飲料	177	0.2		25.2						
調理加工食品類	178	13.0	8.4	12.6	1.3	0.10	0.16	2	1.2	