

[参考] 令和元年度食料需給表(確定値)における品目別の栄養成分量一覧

「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」において、熱量の算出方法が大幅に改定されたため、参考のため、従来の「七訂版」による栄養成分量と、今回改訂された「八訂版」の値を比較できるよう、対応表を掲載する。

類別・品目別	日本食品標準成分表2020年版(八訂)			
	食品名	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1. 穀類				
a. 米	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	342	6.1	0.9
b. 小麦	こむぎ [小麦粉] 中力粉 1等	346	9.7	1.8
	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 2等	345	9.3	1.9
	こむぎ [小麦粉] 強力粉 2等	343	12.6	1.7
c. 大麦	おおむぎ 押麦 乾	329	6.7	1.5
d. はだか麦	おおむぎ 押麦 乾	329	6.7	1.5
e. 雑穀				
ア. とうもろこし	とうもろこし コーングリッツ 黄色種	352	8.2	1.0
	とうもろこし コーンフラワー 黄色種	347	6.6	2.8
	とうもろこし 玄穀 黄色種	341	8.6	5.0
イ. こうりゃん	もろこし 精白粒	348	9.5	2.6
ウ. その他雑穀				
-1. えん麦	えんばく オートミール	350	13.7	5.7
-2. らい麦	ライむぎ ライ麦粉	324	8.5	1.6
-3. あわ、ひえ、きび	あわ 精白粒	346	11.2	4.4
	ひえ 精白粒	361	9.4	3.3
	きび 精白粒	353	11.3	3.3
-4. そば	そば そば粉 全層粉	339	12.0	3.1
2. いも類				
a. かんしょ	<いも類> (さつまいも類) さつまいも 塊根 皮なし 生	126	1.2	0.2
b. ばれいしょ	<いも類> じゃがいも 塊茎 皮なし 生	59	1.8	0.1
3. でん粉				
a. かんしょしょでん粉	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) さつまいもでん粉	340	0.1	0.2
b. ばれいしょでん粉	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) じゃがいもでん粉	338	0.1	0.1
c. コーンスターチ	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) とうもろこしでん粉	363	0.1	0.7
d. 小麦でん粉	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) 小麦でん粉	360	0.2	0.5
e. その他のでん粉	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) キャッサバでん粉	354	0.1	0.2

資料： 農林水産省「食料需給表」、文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養成分量				（参考）七訂に基づく 栄養成分量		
	熱量	たんぱく質	脂質	熱量	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g	kcal	g	g
} 単純平均	342.0	6.1	0.9	358.0	6.1	0.9
	345.0	10.5	1.8	367.0	10.5	1.8
} 年度ごとに各食品の純食料で 加重平均	329.0	6.7	1.5	340.0	6.2	1.3
	329.0	6.7	1.5	340.0	6.2	1.3
	348.6	8.2	2.2	354.1	8.2	2.2
	348.0	9.5	2.6	364.0	9.5	2.6
	350.0	13.7	5.7	380.0	13.7	5.7
} 単純平均	324.0	8.5	1.6	351.0	8.5	1.6
	353.3	10.6	3.7	365.3	10.6	3.7
	339.0	12.0	3.1	361.0	12.0	3.1
	126.0	1.2	0.2	134.0	1.2	0.2
	59.0	1.8	0.1	76.0	1.6	0.1
	340.0	0.1	0.2	332.0	0.1	0.2
	338.0	0.1	0.1	330.0	0.1	0.1
	363.0	0.1	0.7	354.0	0.1	0.7
	360.0	0.2	0.5	351.0	0.2	0.5
	354.0	0.1	0.2	346.0	0.1	0.2

類別・品目別	日本食品標準成分表2020年版（八訂）			
	食品名	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
4. 豆類				
a. 大豆	全粒 黄大豆 国産 乾	372	33.8	19.7
	全粒 黄大豆 米国産 乾	402	33.0	21.7
	全粒 黄大豆 中国産 乾	391	32.8	19.5
	全粒 黄大豆 ブラジル産 乾	414	33.6	22.6
	全粒 黒大豆 国産 乾	349	33.9	18.8
	全粒 青大豆 国産 乾	354	33.5	19.3
b. その他の豆類				
7. 小豆	あずき 全粒 乾	304	20.8	2.0
イ. いんげん	いんげんまめ 全粒 乾	280	22.1	2.5
ウ. えんどう	えんどう 全粒 青えんどう 乾	310	21.7	2.3
エ. そらまめ	そらまめ 全粒 乾	323	26.0	2.0
オ. ささげ	ささげ 全粒 乾	280	23.9	2.0
カ. 緑豆	りょくとう 全粒 乾	319	25.1	1.5
キ. 竹小豆	いんげんまめ 全粒 乾	280	22.1	2.5
ク. その他の豆	いんげんまめ 全粒 乾	280	22.1	2.5
ケ. らっかせい	らっかせい 大粒種 乾	572	25.2	47.0
5. 野菜				
a. 緑黄色野菜				
7. かぼちゃ	(かぼちゃ類) 西洋かぼちゃ 果実 生	78	1.9	0.3
イ. ピーマン	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	20	0.9	0.2
ウ. トマト	(トマト類) 赤色トマト 果実 生	20	0.7	0.1
エ. さやえんどう	(えんどう類) さやえんどう 若ざや 生	38	3.1	0.2
オ. さやいんげん	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	23	1.8	0.1
カ. オクラ	オクラ 果実 生	26	2.1	0.2
キ. ほうれんそう	ほうれんそう 葉 通年平均 生	18	2.2	0.4
ク. パセリ	パセリ 葉 生	34	4.0	0.7
ケ. しゅんぎく	しゅんぎく 葉 生	20	2.3	0.3
コ. にら	(にら類) にら 葉 生	18	1.7	0.3
サ. わけぎ	わけぎ 葉 生	30	1.6	0.0
シ. しそ	しそ 葉 生	32	3.9	0.1

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養成分量				（参考）七訂に基づく 栄養成分量		
	熱量	たんぱく質	脂質	熱量	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g	kcal	g	g
年度ごとに各食品の 生産量・輸入量で加重平均	397.2	33.3	21.4	426.7	33.6	20.6
	304.0	20.8	2.0	339.0	20.3	2.2
	280.0	22.1	2.5	333.0	19.9	2.2
	310.0	21.7	2.3	352.0	21.7	2.3
	323.0	26.0	2.0	348.0	26.0	2.0
	280.0	23.9	2.0	336.0	23.9	2.0
	319.0	25.1	1.5	354.0	25.1	1.5
	280.0	22.1	2.5	333.0	19.9	2.2
	280.0	22.1	2.5	333.0	19.9	2.2
	572.0	25.2	47.0	562.0	25.4	47.5
	78.0	1.9	0.3	91.0	1.9	0.3
	20.0	0.9	0.2	22.0	0.9	0.2
	20.0	0.7	0.1	19.0	0.7	0.1
	38.0	3.1	0.2	36.0	3.1	0.2
23.0	1.8	0.1	23.0	1.8	0.1	
26.0	2.1	0.2	30.0	2.1	0.2	
18.0	2.2	0.4	20.0	2.2	0.4	
34.0	4.0	0.7	43.0	4.0	0.7	
20.0	2.3	0.3	22.0	2.3	0.3	
18.0	1.7	0.3	21.0	1.7	0.3	
30.0	1.6	0.0	30.0	1.6	0.0	
32.0	3.9	0.1	37.0	3.9	0.1	

類別・品目別	日本食品標準成分表2020年版（八訂）			
	食品名	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
ス.みつば	(みつば類) 切りみつば 葉 生	16	1.0	0.1
	(みつば類) 根みつば 葉 生	19	1.9	0.1
セ.ちんげんさい	チンゲンサイ 葉 生	9	0.6	0.1
ソ.ブロッコリー	ブロッコリー 花序 生	37	5.4	0.6
カ.その他つけな	みずな 葉 生	23	2.2	0.1
	こまつな 葉 生	13	1.5	0.2
チ.アスパラガス	アスパラガス 若茎 生	21	2.6	0.2
ツ.かいわれだいこん	(だいこん類) かいわれだいこん 芽ばえ 生	21	2.1	0.5
テ.その他の葉茎菜	-	-	-	-
ト.にんじん	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	35	0.7	0.2
b.その他の野菜				
ア.きゅうり	きゅうり 果実 生	13	1.0	0.1
イ.しろうり	しろうり 果実 生	15	0.9	0.1
ウ.すいか	すいか 赤肉種 生	41	0.6	0.1
エ.なす	(なす類) なす 果実 生	18	1.1	0.1
オ.いちご	いちご 生	31	0.9	0.1
カ.そらまめ	そらまめ 未熟豆 生	102	10.9	0.2
キ.スイートコーン	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子 生	89	3.6	1.7
ク.えだまめ	えだまめ 生	125	11.7	6.2
ケ.メロン	メロン 露地メロン 緑肉種 生	45	1.0	0.1
コ.キャベツ	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	21	1.3	0.2
サ.はくさい	はくさい 結球葉 生	13	0.8	0.1
シ.ねぎ	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	35	1.4	0.1
	(ねぎ類) 葉ねぎ 葉 生	29	1.9	0.3
ス.たまねぎ	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	33	1.0	0.1
セ.たけのこ	たけのこ 若茎 生	27	3.6	0.2
ソ.セルリー	セロリ 葉柄 生	12	0.4	0.1
タ.カリフラワー	カリフラワー 花序 生	28	3.0	0.1
チ.レタス	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	11	0.6	0.1
ツ.ふき	(ふき類) ふき 葉柄 生	11	0.3	0.0
テ.もやし	(もやし類) りょくとうもやし 生	15	1.7	0.1

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養成分量				（参考）七訂に基づく 栄養成分量		
	熱量	たんぱく質	脂質	熱量	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g	kcal	g	g
} 単純平均	17.5	1.5	0.1	19.0	1.5	0.1
	9.0	0.6	0.1	9.0	0.6	0.1
} 単純平均	37.0	5.4	0.6	33.0	4.3	0.5
	18.0	1.9	0.2	18.5	1.9	0.2
年度ごとに各食品の純食料で加重平均	21.0	2.6	0.2	22.0	2.6	0.2
	21.0	2.1	0.5	21.0	2.1	0.5
}	29.3	3.6	0.3	29.2	3.6	0.3
	35.0	0.7	0.2	39.0	0.7	0.2
}	13.0	1.0	0.1	14.0	1.0	0.1
	15.0	0.9	0.1	15.0	0.9	0.1
}	41.0	0.6	0.1	37.0	0.6	0.1
	18.0	1.1	0.1	22.0	1.1	0.1
}	31.0	0.9	0.1	34.0	0.9	0.1
	102.0	10.9	0.2	108.0	10.9	0.2
}	89.0	3.6	1.7	92.0	3.6	1.7
	125.0	11.7	6.2	135.0	11.7	6.2
}	45.0	1.0	0.1	42.0	1.0	0.1
	21.0	1.3	0.2	23.0	1.3	0.2
}	13.0	0.8	0.1	14.0	0.8	0.1
	32.0	1.7	0.2	32.0	1.7	0.2
}	33.0	1.0	0.1	37.0	1.0	0.1
	27.0	3.6	0.2	26.0	3.6	0.2
}	12.0	0.4	0.1	15.0	0.4	0.1
	28.0	3.0	0.1	27.0	3.0	0.1
}	11.0	0.6	0.1	12.0	0.6	0.1
	11.0	0.3	0.0	11.0	0.3	0.0
}	15.0	1.7	0.1	14.0	1.7	0.1

類別・品目別	日本食品標準成分表2020年版（八訂）			
	食品名	熱量	たんぱく質	脂質
		kcal	g	g
ト. にんにく	(にんにく類) にんにく りん茎 生	129	6.4	0.9
ナ. らっきょう	(らっきょう類) らっきょう りん茎 生	83	1.4	0.2
ニ. だいこん	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	15	0.5	0.1
ヌ. かぶ	かぶ 根 皮つき 生	18	0.7	0.1
ネ. ごぼう	ごぼう 根 生	58	1.8	0.1
ノ. さといも	<いも類> (さといも類) さといも 球茎 生	53	1.5	0.1
ハ. れんこん	れんこん 根茎 生	66	1.9	0.1
ヒ. やまのいも	<いも類> (やまのいも類) ながいも ながいも 塊根 生	64	2.2	0.3
フ. しょうが	(しょうが類) しょうが 根茎 皮なし 生	28	0.9	0.3
ヘ. その他の果菜	-	-	-	-
ホ. その他の葉茎菜	-	-	-	-
マ. その他の根菜	-	-	-	-
6. 果実				
ア. うんしゅうみかん	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 早生 生	47	0.5	0.1
	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	49	0.7	0.1
イ. りんご	りんご 皮なし 生	53	0.1	0.2
ウ. その他の果実				
ウ. その他かんきつ類	-	-	-	-
エ. ぶどう	ぶどう 皮なし 生	58	0.4	0.1
オ. なし	(なし類) 日本なし 生	38	0.3	0.1
	(なし類) 西洋なし 生	48	0.3	0.1
カ. もも	(もも類) もも 白肉種 生	38	0.6	0.1
	(もも類) もも 黄肉種 生	48	0.5	0.2
キ. おうとう	さくらんぼ 国産 生	64	1.0	0.2
ク. びわ	びわ 生	41	0.3	0.1
ケ. かき	かき 甘がき 生	63	0.4	0.2
コ. くり	(くり類) 日本ぐり 生	147	2.8	0.5
サ. うめ	うめ 生	33	0.7	0.5
シ. すもも	(すもも類) にほんすもも 生	46	0.6	1.0
ス. バナナ	バナナ 生	93	1.1	0.2

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養成分量				（参考）七訂に基づく 栄養成分量		
	熱量	たんぱく質	脂質	熱量	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g	kcal	g	g
	129.0	6.4	0.9	136.0	6.4	0.9
	83.0	1.4	0.2	118.0	1.4	0.2
	15.0	0.5	0.1	18.0	0.5	0.1
	18.0	0.7	0.1	20.0	0.7	0.1
	58.0	1.8	0.1	65.0	1.8	0.1
	53.0	1.5	0.1	58.0	1.5	0.1
	66.0	1.9	0.1	66.0	1.9	0.1
	64.0	2.2	0.3	65.0	2.2	0.3
	28.0	0.9	0.3	30.0	0.9	0.3
年度ごとに各食品の純食料で加重平均	12.3	0.7	0.1	14.0	0.7	0.1
年度ごとに各食品の純食料で加重平均	18.8	1.4	0.1	21.2	1.4	0.1
年度ごとに各食品の純食料で加重平均	95.3	4.4	0.2	100.1	4.4	0.2
} 単純平均	48.0	0.6	0.1	44.0	0.6	0.1
	53.0	0.1	0.2	57.0	0.1	0.1
年度ごとに各食品の純食料で加重平均	47.0	0.9	0.1	46.0	0.9	0.1
} 単純平均	58.0	0.4	0.1	59.0	0.4	0.1
	43.0	0.3	0.1	43.0	0.3	0.1
} 単純平均	43.0	0.6	0.2	40.0	0.6	0.1
	64.0	1.0	0.2	60.0	1.0	0.2
	41.0	0.3	0.1	40.0	0.3	0.1
	63.0	0.4	0.2	60.0	0.4	0.2
	147.0	2.8	0.5	164.0	2.8	0.5
	33.0	0.7	0.5	28.0	0.7	0.5
	46.0	0.6	1	44.0	0.6	1.0
	93.0	1.1	0.2	86.0	1.1	0.2

類別・品目別	日本食品標準成分表2020年版（八訂）			
	食品名	熱量	たんぱく質	脂質
		kcal	g	g
セ. パインアップル	パインアップル 生	54	0.6	0.1
ソ. アーモンド	アーモンド 乾	609	19.6	51.8
タ. キウイフルーツ	キウイフルーツ 緑肉種 生	51	1.0	0.2
	キウイフルーツ 黄肉種 生	63	1.1	0.2
チ. その他国産果実	-	-	-	-
ツ. 熱帯果実	-	-	-	-
テ. ナッツ類	-	-	-	-
7. 肉類				
a. 牛肉	-	-	-	-
b. 豚肉	-	-	-	-
c. 鶏肉	-	-	-	-
d. その他の肉				
ア. 馬	<畜肉類> うま 肉 赤肉 生	102	20.1	2.5
イ. めん羊、やぎ	-	-	-	-
ウ. うさぎ	<畜肉類> うさぎ 肉 赤肉 生	131	20.5	6.3
エ. 鹿	<畜肉類> しか にほんじか えぞしか 赤肉 生	126	22.6	5.2
e. 鯨	<畜肉類> くじら 肉 赤肉 生	100	24.1	0.4
8. 鶏卵	鶏卵 全卵 生	142	12.2	10.2
9. 牛乳及び乳製品				
a. 農家自家用	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 生乳 ホルスタイン種	63	3.2	3.7
b. 飲用向け	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 生乳 ホルスタイン種	63	3.2	3.7
c. 乳製品向け	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 生乳 ホルスタイン種	63	3.2	3.7
ア. 全脂れん乳	<牛乳及び乳製品> (練乳類) 無糖練乳	134	6.8	7.9
	<牛乳及び乳製品> (練乳類) 加糖練乳	314	7.7	8.5
イ. 脱脂れん乳	-	-	-	-
ウ. 全脂粉乳	<牛乳及び乳製品> (粉乳類) 全粉乳	490	25.5	26.2
エ. 脱脂粉乳	<牛乳及び乳製品> (粉乳類) 脱脂粉乳	354	34.0	1.0
オ. 育児用粉乳	<牛乳及び乳製品> (粉乳類) 乳児用調製粉乳	510	12.4	26.8
カ. チーズ	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ ゴーダ	356	25.8	29.0

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養成分量				（参考）七訂に基づく 栄養成分量			
	熱量	たんぱく質	脂質	熱量	たんぱく質	脂質	
	kcal	g	g	kcal	g	g	
} 単純平均	54.0	0.6	0.1	51.0	0.6	0.1	
	609.0	19.6	51.8	587.0	19.6	51.8	
	57.0	1.1	0.2	56.0	1.1	0.2	
	年度ごとに各食品の純食料で加重平均	62.1	1.0	1.1	62.6	1.1	1.1
年度ごとに各食品の純食料で加重平均	160.5	1.9	14.9	164.9	2.2	15.5	
年度ごとに各食品の純食料で加重平均	621.0	12.7	55.1	607.3	12.8	55.5	
脂身つき及び皮下脂肪なし別に、部位別栄養成分を品種・種類別生産量・輸入量で加重平均	256.1	16.8	22.1	282.3	16.8	22.1	
脂身つき及び皮下脂肪なし別に、部位別栄養成分を品種・種類別生産量・輸入量で加重平均	214.7	18.1	16.3	230.5	18.1	16.3	
成鶏、若鶏別に、部位別栄養成分を部位別構成割合で加重平均	146.3	19.9	8.1	160.2	19.8	8.1	
部位別栄養成分を品種・種類別生産量・輸入量で加重平均	102.0	20.1	2.5	110.0	20.1	2.5	
	216.1	18.0	16.9	235.5	18.1	16.9	
	131.0	20.5	6.3	146.0	20.5	6.3	
	126.0	22.6	5.2	147.0	22.6	5.2	
100.0	24.1	0.4	106.0	24.1	0.4		
	142.0	12.2	10.2	151.0	12.3	10.3	
} 年度ごとに各食品の生産量で加重平均	63.0	3.2	3.7	64.0	3.2	3.5	
	63.0	3.2	3.7	64.0	3.2	3.5	
	63.0	3.2	3.7	64.0	3.2	3.5	
	312.1	7.7	8.5	317.9	7.8	8.3	
	現行の成分表に対応しないため 従前（四訂）の値を適用	270.0	10.3	0.2	270.0	10.3	0.2
	490.0	25.5	26.2	500.0	25.5	26.2	
	354.0	34.0	1.0	359.0	34.0	1.0	
	510.0	12.4	26.8	514.0	12.4	26.8	
356.0	25.8	29.0	380.0	25.8	29.0		

類別・品目別	日本食品標準成分表2020年版（八訂）			
	食品名	熱量	たんぱく質	脂質
		kcal	g	g
キ. バター	(バター類) 無発酵バター 有塩バター	700	0.6	81.0
	(バター類) 無発酵バター 食塩不使用バター	720	0.5	83.0
10. 魚介類				
a. 生鮮・冷凍	-	-	-	-
b. 塩干、くん製、その他	-	-	-	-
c. かん詰	-	-	-	-
d. 非食用	-	-	-	-
11. 海藻類	-	-	-	-
12. 砂糖類				
a. 粗糖	-	-	-	-
b. 精糖	(砂糖類) 車糖 上白糖	391	0.0	0.0
c. 含みつ糖	(砂糖類) 黒砂糖	352	1.7	0.0
d. 糖みつ	-	-	-	-
13. 油脂類				
a. 植物油脂				
ア. 大豆油	(植物油脂類) 大豆油	885	0.0	100.0
イ. 菜種油	(植物油脂類) なたね油	887	0.0	100.0
ウ. やし油	(植物油脂類) やし油	889	0.0	100.0
エ. その他	(植物油脂類) 綿実油	883	0.0	100.0
	(植物油脂類) サフラワー油 ハイオレイック	888	0.0	100.0
	(植物油脂類) サフラワー油 ハイリノール			
	(植物油脂類) ひまわり油 ハイリノール	897	0.0	100.0
	(植物油脂類) ひまわり油 ミッドオレイック			
	(植物油脂類) ひまわり油 ハイオレイック			
	(植物油脂類) ごま油	890	0.0	100.0
	(植物油脂類) とうもろこし油	884	0.0	100.0
	(植物油脂類) 落花生油	882	0.0	100.0
	(植物油脂類) 米ぬか油	880	0.0	100.0
	(植物油脂類) オリーブ油	894	0.0	100.0
	(植物油脂類) パーム核油	893	0.0	100.0
	(植物油脂類) パーム油	887	0.0	100.0

(注1) 国産の魚介類については、5万トン以上の漁獲量のある主要魚種について、その純食料をウェイトにして加重平均して算出し、輸入の魚介類については、2万トン以上の輸入量のある主要魚種について、その純食料をウェイトにして加重平均して算出した。

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養成分量				（参考）七訂に基づく 栄養成分量		
	熱量	たんぱく質	脂質	熱量	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g	kcal	g	g
単純平均	710.0	0.6	82.0	754.0	0.6	82.0
年度ごとに主要な国産魚介類、 輸入魚介類の純食料で加重平均 （注1）	131.9	19.6	6.3	144.0	19.5	6.2
	131.9	19.6	6.3	144.0	19.5	6.2
	131.9	19.6	6.3	144.0	19.5	6.2
	131.9	19.6	6.3	144.0	19.5	6.2
年度ごとに主要な国産海藻類、 輸入海藻類の純食料で加重平均（注2）	221.5	25.6	2.6	149.1	25.9	2.6
現行の成分表に対応しないため 従前（四訂）の値を適用	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	391.0	0.0	0.0	384.0	0.0	0.0
	352.0	1.7	0.0	354.0	1.7	0.0
	272.0	2.5	0.0	272.0	2.5	0.0
各食品の食用需要量で加重平均	885.0	0.0	100.0	921.0	0.0	100.0
	887.0	0.0	100.0	921.0	0.0	100.0
	889.0	0.0	100.0	921.0	0.0	100.0
	887.3	0.0	100.0	921.0	0.0	100.0

（注2）国産の海藻類については、こんぶ、わかめ及びびのりの3品目について、その純食料をウェイトにして加重平均して算出し、輸入の海藻類については、わかめ及びびのりの2品目について、その純食料をウェイトにして加重平均して算出した。

類別・品目別	日本食品標準成分表2020年版（八訂）			
	食品名	熱量	たんぱく質	脂質
		kcal	g	g
b. 動物油脂				
ア. 魚・鯨油	(動物油脂類) たらのおぶら	853	0.1	99.8
イ. 牛脂	(動物油脂類) 牛脂	869	0.2	99.8
ウ. その他	(動物油脂類) ラード	885	0.0	100.0
14. みそ	<調味料類> (みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	182	12.5	6.0
15. しょう油	<調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	77	7.7	0.0
16. その他食料計				
a. カカオ豆	-	-	-	-
b. 脱脂大豆	-	-	-	-
c. はちみつ	(その他) はちみつ	329	0.3	0.0
d. やぎ乳	<その他> やぎ乳	57	3.1	3.6
うち きのこと類				
g. しいたけ	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	25	3.1	0.3
h. なめこ	なめこ 株採り 生	21	1.8	0.2
i. えのきたけ	えのきたけ 生	34	2.7	0.2
j. ひらたけ	(ひらたけ類) ひらたけ 生	34	3.3	0.3
k. その他のきのこ				
まつたけ	まつたけ 生	32	2.0	0.6
ぶなしめじ	(しめじ類) ぶなしめじ 生	22	2.7	0.5
まいたけ	まいたけ 生	22	2.0	0.5
きくらげ (生換算)	(きくらげ類) きくらげ 乾	216	7.9	2.1
エリンギ	(ひらたけ類) エリンギ 生	31	2.8	0.4

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養成分量				（参考）七訂に基づく 栄養成分量		
	熱量	たんぱく質	脂質	熱量	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g	kcal	g	g
	853.0	0.1	99.8	940.0	0.2	99.8
	869.0	0.2	99.8	940.0	0.2	99.8
	885.0	0.0	100.0	941.0	0.0	100.0
	182.0	12.5	6.0	192.0	12.5	6.0
	77.0	7.7	0.0	71.0	7.7	0.0
現行の成分表に対応しないため 従前の値を適用	534.6	11.3	53.0	534.6	11.3	53.0
現行の成分表に対応しないため 従前（四訂）の値を適用	346.0	45.8	2.9	346.0	45.8	2.9
	329.0	0.3	0.0	294.0	0.2	0.0
	57.0	3.1	3.6	63.0	3.1	3.6
	25.0	3.1	0.3	19.0	3.0	0.3
	21.0	1.8	0.2	15.0	1.7	0.2
	34.0	2.7	0.2	22.0	2.7	0.2
	34.0	3.3	0.3	20.0	3.3	0.3
	32.0	2.0	0.6	23.0	2.0	0.6
	22.0	2.7	0.5	18.0	2.7	0.6
	22.0	2.0	0.5	15.0	2.0	0.5
	22.0	0.8	0.2	16.7	0.8	0.2
	31.0	2.8	0.4	19.0	2.8	0.4