

1.1 参考

(1) いも類及び関連品目の成分表

		エネルギー		水分	たんばく質	アミノ酸組成によるたんばく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	炭水化物	灰分	無機質																	
		kcal	KJ								g										mg				μg			
											ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン					
生	甘しょ	134	559	65.6	1.2	1.0	0.2	0.1	31.9	1.0	11	480	36	24	47	0.6	0.2	0.17	0.41	1	0	1	4					
	馬鈴しょ	76	318	79.8	1.6	1.2	0.1	Tr	17.6	0.9	1	410	3	20	40	0.4	0.2	0.10	0.11	Tr	0	5	4					
	菊いも	35	147	81.7	1.9	-	0.4	-	14.7	1.3	1	610	14	16	66	0.3	0.3	0.17	0.08	1	Tr	Tr	2					
	里いも	58	243	84.1	1.5	1.1	0.1	0.1	13.1	1.2	Tr	640	10	19	55	0.5	0.3	0.15	0.19	Tr	1	0	8					
	精白米 (水稲)	358	1498	14.9	6.1	5.2	0.9	0.8	77.6	0.4	1	89	5	23	95	0.8	1.4	0.22	0.81	0	2	0	69					
	小麦粉 (2等中力粉)	368	1539	14.0	9.7	8.7	1.8	(1.6)	74.0	0.5	1	110	24	26	80	1.1	0.6	0.14	0.77	0	7	2	10					
調理品	甘しょ 蒸し	134	559	65.6	1.2	1.0	0.2	(0.1)	31.9	1.0	11	480	36	24	47	0.6	0.2	0.17	0.41	1	Tr	Tr	4					
	甘しょ 焼き	163	682	58.1	1.4	1.2	0.2	(0.1)	39.0	1.3	13	540	34	23	55	0.7	0.2	0.20	0.32	-	-	-	-					
	馬鈴しょ 蒸し	84	351	78.1	1.5	1.2	0.1	(Tr)	19.7	0.6	1	330	2	20	23	0.3	0.2	0.08	0.13	-	-	-	-					
	馬鈴しょ 水煮	73	305	81.0	1.5	1.2	0.1	(Tr)	16.8	0.6	1	340	2	18	25	0.4	0.2	0.08	0.10	0	0	2	3					
	ごはん (精白米)	168	703	60.0	2.5	2.0	0.3	(0.3)	37.1	0.1	1	29	3	7	34	0.1	0.6	0.10	0.35	0	1	0	30					
加工品	甘しょ 蒸し切り干し	303	1268	22.2	3.1	2.6	0.6	0.2	71.9	2.2	18	980	53	45	93	2.1	0.5	0.30	0.40	-	-	-	-					
	馬鈴しょ フライドポテト	237	992	52.9	2.9	(2.3)	10.6	(10.3)	32.4	1.2	2	660	4	35	48	0.8	0.4	0.15	0.19	-	-	-	-					
	馬鈴しょ 乾燥マッシュ	357	1494	7.5	6.6	5.2	0.6	0.5	82.8	2.5	75	1200	24	71	150	3.1	0.9	0.35	0.51	-	-	-	-					
	馬鈴しょ ポテトチップ	554	2318	2.0	4.7	(4.4)	35.2	(34.2)	54.7	3.4	400	1200	17	70	100	1.7	0.5	0.21	0.40	260	0	3	10					
	とうもろこし ポップコーン	484	2025	4.0	10.2	(8.7)	22.8	(21.7)	59.6	3.4	570	300	7	95	290	4.3	2.4	0.20	-	-	-	-	-					
	とうもろこし コーンフレーク	381	1594	4.5	7.8	6.6	1.7	(1.2)	83.6	2.4	830	95	1	14	45	0.9	0.2	0.07	-	Tr	5	3	15					
小麦 食パン (市販)	264	1105	38.0	9.3	7.5	4.4	(4.1)	46.7	1.6	500	97	29	20	83	0.6	0.8	0.11	0.24	1	24	1	18						
でん粉	甘しょ	332	1389	17.5	0.1	-	0.2	-	82.0	0.2	1	4	50	4	8	2.8	0.1	0.02	-	-	-	-	-					
	馬鈴しょ	330	1381	18.0	0.1	-	0.1	-	81.6	0.2	2	34	10	6	40	0.6	Tr	0.03	-	0	0	6.00	0					
	キャッサバ	346	1448	14.2	0.1	-	0.2	-	85.3	0.2	1	48	28	5	6	0.3	Tr	0.03	0.09	-	-	-	-					
	とうもろこし	354	1481	12.8	0.1	-	0.7	(0.7)	86.3	0.1	1	5	3	4	13	0.3	0.1	0.04	-	1	Tr	1	2					

資料：「日本食品標準成分表2015」

※記号説明 (0)：推定値、(Tr)：推定値・微量、Tr：微量、-：未測定

(可食部100g当たり)

ビタミン																								脂肪酸			食物繊維				食塩相当量	廃棄率
A					D	E				K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性	総量						
レチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量		レチノール当量	トコフェロール																									
	α	β			α		β	γ	δ																							
μg					μg	mg				μg	mg				μg	mg	μg	mg	g			mg	g			%						
(0)	0	28	0	28	2	(0)	1.5	Tr	Tr	0	(0)	0.11	0.04	0.8	0.26	(0)	49	0.90	4.1	29	0.03	Tr	0.02	(0)	0.6	1.6	2.2	0	9			
(0)	Tr	Tr	-	Tr	(0)	(0)	Tr	0	0	0	Tr	0.09	0.03	1.3	0.18	(0)	21	0.47	0.4	35	0.01	0	0.02	(0)	0.6	0.7	1.3	0	10			
(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.2	Tr	0	0	(0)	0.08	0.04	1.6	0.09	(0)	20	0.37	3.7	10	-	-	-	(0)	0.5	1.4	1.9	0	20			
(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.6	0	0	0	(0)	0.07	0.02	1.0	0.15	(0)	30	0.48	3.1	6	0.01	Tr	0.03	(0)	0.8	1.5	2.3	0	15			
(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	Tr	0	0	0	0.08	0.02	1.2	0.12	(0)	12	0.66	1.4	(0)	0.29	0.21	0.31	(0)	Tr	0.5	0.5	0	0			
0	-	-	-	(0)	(0)	0	0.8	0.4	0	0	(0)	0.22	0.04	1.2	0.07	0	12	0.66	2.6	(0)	(0.41)	(0.16)	(0.91)	(0)	0.9	1.2	2.1	0	0			
(0)	0	29	1	29	2	(0)	1.5	Tr	Tr	0	(0)	0.11	0.04	0.8	0.27	(0)	50	0.90	5.0	29	(0.03)	(Tr)	(0.02)	(0)	0.6	1.7	2.3	0	5			
(0)	-	-	-	6	1	(0)	1.3	Tr	0	0	(0)	0.12	0.06	1.0	0.33	(0)	47	1.30	-	23	(0.03)	(Tr)	(0.03)	(0)	1.1	2.4	3.5	0	10			
(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.1	Tr	Tr	Tr	(0)	0.05	0.02	0.8	0.18	(0)	22	0.52	-	15	(0.01)	(0)	(0.02)	(0)	0.6	1.2	1.8	0	6			
(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.1	Tr	Tr	Tr	(0)	0.06	0.03	0.8	0.18	(0)	18	0.37	0.3	21	(0.01)	(0)	(0.02)	(0)	0.5	1.1	1.6	0	0			
(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.02	0.01	0.2	0.02	(0)	3	0.25	0.5	(0)	(0.10)	(0.07)	(0.10)	(0)	0	0.3	0.3	0	0			
(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	1.3	Tr	0	0	(0)	0.19	0.08	1.6	0.41	(0)	13	1.35	-	9	0.06	0.01	0.12	(0)	2.4	3.5	5.9	0	0			
(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	1.5	0.1	5.9	1.1	18	0.12	0.06	1.5	0.35	(0)	35	0.71	-	40	(0.83)	(6.28)	(2.74)	Tr	1.0	2.1	3.1	0	0			
(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0.2	Tr	Tr	Tr	(0)	0.25	0.05	2.0	1.01	(0)	100	0.47	-	5	0.30	0.10	0.07	(0)	2.5	4.1	6.6	0.2	0			
(0)	-	-	-	(0)	(0)	-	6.2	0.3	0.8	0.1	-	0.26	0.06	4.3	-	-	70	0.94	1.6	15	(3.86)	(4.47)	(14.41)	Tr	1.1	3.1	4.2	1.0	0			
(0)	3	91	170	180	15	(0)	3.0	0.1	8.3	0.4	-	0.13	0.08	2.0	0.27	(0)	22	0.46	-	(0)	(6.30)	(6.76)	(7.73)	(0)	0.2	9.1	9.3	1.4	0			
(0)	10	72	80	120	10	(0)	0.3	0.1	3.1	2.0	(0)	0.03	0.02	0.3	0.04	(0)	6	0.22	1.6	(0)	(0.42)	(0.20)	(0.55)	(0)	0.3	2.1	2.4	2.1	0			
(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	0.5	0.1	0.7	Tr	(0)	0.07	0.04	1.2	0.03	(Tr)	32	0.47	2.4	(0)	(1.90)	(1.15)	(0.87)	(0)	0.4	1.9	2.3	1.3	0			
0	-	-	-	0	0	(0)	-	-	-	-	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	0	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0			
0	(0)	(0)	(0)	0	0	(0)	-	-	-	-	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0			
0	-	-	-	0	0	(0)	-	-	-	-	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	-	0	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0			
0	-	-	-	0	0	(0)	-	-	-	-	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	0	(0.14)	(0.22)	(0.35)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0			