

1 1 参考
(1) いも類及び関連品目の成分表

			無機質																						
			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	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		
			kcal	KJ	g							mg										μg			
生	甘しょ		126	536	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		59	245	79.8	1.8	1.3	0.1	Tr	17.3	1.0	1	410	4	19	47	0.4	0.2	0.09	0.37	1	0	4	3	
	菊いも		66	278	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		53	227	84.1	1.5	1.2	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	(水稻)	342	1455	14.9	6.1	5.3	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)	346	1466	14.0	9.7	8.9	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	131	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	
		焼き	151	643	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	76	322	78.8	1.9	1.5	0.3	(0.1)	18.1	0.9	1	420	5	24	38	0.6	0.3	0.08	0.12	Tr	Tr	1	4	
		水煮	71	301	80.6	1.7	1.4	0.1	(Tr)	16.9	0.7	1	340	4	16	32	0.6	0.2	0.10	0.10	0	0	2	3	
	ごはん	(精白米)	156	663	60.0	2.5	2.0	0.3	0.2	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	277	1176	22.2	3.1	2.7	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	159	668	64.2	2.7	2.1	5.9	5.5	26.2	1.0	1	570	5	29	78	0.5	0.4	0.14	0.48	1	0	Tr	4	
		乾燥マッシュ	347	1470	7.5	6.6	5.3	0.6	0.5	82.8	2.5	75	1200	24	71	150	3.1	0.9	0.35	0.51	—	—	—	—	
		ポテトチップ	541	2255	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	472	1979	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	—	—	—	—	—	
		コーンフレーク	380	1618	4.5	7.8	6.8	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)	248	1051	39.2	8.9	7.4	4.1	3.7	46.4	1.4	470	86	22	18	67	0.5	0.5	0.09	0.25	1	22	1	15	
でん粉	甘しょ		340	1452	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		338	1442	18.0	0.1	—	0.1	—	81.6	0.2	2	34	10	6	40	0.6	Tr	0.03	—	0.00	0.00	6.00	0.00	
	キャッサバ		354	1510	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		363	1548	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2020」
※記号説明（O）：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			コレステロール	食物繊維			食塩相当量	廃棄率				
A					D	E		K	B 1	B 2	ナイアシン	B 6	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	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	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
μ g					μ g	m g				μ g	m g				μ g	m g	μ g	m g	g			m g	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	Tr	9
(0)	Tr	2	0	3	0	(0)	Tr	0	0	0	1	0.09	0.03	1.5	0.2	(0)	20	0.50	0.4	28	0.02	0	0.02	(0)	0.4	0.8	8.9	0.0	10
(0)	0	0	0	0	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	0.0	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	0.0	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	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)	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	Tr	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	0.0	10
(0)	1	4	1	5	Tr	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.08	0.03	1.0	0.22	(0)	21	0.50	0.4	11	(0.04)	(Tr)	(0.06)	(0)	0.5	1.1	3.5	0.0	5
(0)	Tr	2	Tr	3	0	(0)	0.1	Tr	Tr	Tr	(0)	0.07	0.03	1.0	0.18	(0)	18	0.41	0.3	18	(0)	(0)	(0.03)	(0)	0.5	1.1	3.1	0.0	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	0.05	0.08	(0)	0.0	0.3	1.5	0.0	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
(0)	1	13	1	14	1	(0)	1.2	0	2.3	0.1	11	0.1	0.02	2.2	0.24	(0)	24	0.50	0.7	16	0.41	3.33	1.55	1	-	-	3.9	0.0	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	0.1	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	(4)	(14.47)	(14.41)	Tr	1.1	3.1	4.2	1.0	0
(0)	3	91	170	180	15	(0)	3	0.1	8.3	0.4	-	0.13	0.08	2.0	0.27	(0)	22	0.46	-	(0)	(6.3)	(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)	0.03	0.02	0.3	0.04	(0)	6	0.22	1.6	(0)	(0.4)	(0.20)	(0.55)	(0)	0.3	2.1	2.4	2.1	0
0	0	4	0	4	0	0	0.4	0.1	0.3	0.1	0	0.07	0.05	1.1	0.03	Tr	30	0.42	2.3	0	1.50	1.24	0.82	0	0.4	1.9	4.2	1.2	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	(0.13)	(0.22)	(0.35)	(0)			(0)	0	0