

11 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												
												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	642	58.1	1.4	1.2	0.2	(0.1)	39.0	1.3	18	500	23	21	78	0.9	0.2	0.21	0.29	1	1	Tr	5
	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	1179	22.2	3.1	2.7	0.6	0.2	71.9	2.2	18	980	53	22	93	2.1	0.2	0.30	0.40	1	1	Tr	6
	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	1050	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、（T r）：推定値・微量、T r：微量、－：未測定

(可食部 1 0 0 g 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																			
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	0.0	9
' (0)	Tr	2	Tr	3	Tr	' (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	0.0	5
' (0)	Tr	35	―	35	3	' (0)	1.4	Tr	0	0	' (0)	0.13	0.06	0.7	0.33	' (0)	52	1.40	7.2	13	' (0.03)	' (Tr)	' (0.03)	' (0)	1.1	2.4	4.5	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	' (0.01)	' (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	2	―	2	Tr	' (0)	1.3	Tr	0	0	' (0)	0.19	0.08	1.6	0.41	' (0)	13	1.35	10.4	10	0.06	0.01	0.12	' (0)	2.4	3.5	8.2	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	' (3.86)	(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)	' (6.30)	' (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)	0.03	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	4	0	4	Tr	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