

健康・栄養科学シリーズ

『食べ物と健康 食品の加工増補』(第1～3刷)リーフレット

株式会社 南江堂 (2021.3)

日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)が改訂され、日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)として 2020 年 12 月に公表されたことに伴い、本書の一部内容につきまして本リーフレットの通り補足・訂正いたします。

頁	行、箇所	訂正前	訂正後
36	↑ 8 行目	「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」(以下、食品成分表)では、	「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」(以下、食品成分表)では、
37	表 3-1		次頁の表に差し替え
38	↓ 5 行目	食品成分表ではブロイラーを若鶏肉として掲載している。成鶏肉は産卵率の低下した廃鶏である。	食品成分表ではブロイラーを若どりとして掲載している。親は産卵率の低下した廃鶏である。
38	表 3-2、出典の記載	日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)	日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)
39	↓ 15 行目	魚介類は最も多い 419 品目が記載されている。	魚介類は最も多い 453 品目が記載されている。
39	↓ 3 行目	脂質含量がまさばの 2 倍以上あり、その脂肪酸組成を見てみると、不飽和脂肪酸含量のうち、一価不飽和脂肪酸が約 2.1 倍、多価不飽和脂肪酸が約 2.5 倍と高い値を示す。主な脂質はトリグリセリドで、炭素数 14～24 までの脂肪酸を含み、	脂質含量がまさばの 1.5 倍以上あり、その脂肪酸組成を見てみると、不飽和脂肪酸含量のうち、一価不飽和脂肪酸が約 1.9 倍、多価不飽和脂肪酸が約 2.8 倍と高い値を示す。主な脂質はトリグリセリドで、炭素数 12～24 までの脂肪酸を含み、
40	表 3-3		次頁の表に差し替え
40	表 3-4		次頁の表に差し替え
40	↑ 8 行目		一方、八訂ではくろまぐろの養殖が追加され、養殖魚と天然魚の栄養成分値が記載されている。
40	↑ 9 行目	ほとんどが養殖後輸入されているくるまえばやブラックタイガー、	ほとんどが養殖後輸入されているくるまえばやバナメイえび、ブラックタイガー、
40	↑ 12 行目	まだい、ひらめ、あゆで確認されている。表 3-4 には、あゆ、まだい、ひらめの天然・養殖による栄養成分の違いを示す。	まだい、ひらめ、あゆ、くろまぐろで確認されている。表 3-4 には、あゆ、まだい、ひらめ、くろまぐろの天然・養殖による栄養成分の違いを示す。
40	↓ 2 行目	「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」では通年平均、生で 35 mg/100 g と記載されているが、	「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」では通年平均、生で 35 mg/100 g と記載されているが、
41	表 3-5		次頁の表に差し替え
42	表 3-6		次頁の表に差し替え
86	練習問題、↑ 2 行目	日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)	日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)
117	↑ 3 行目	日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)には穀類として 159 食品が記載されている。	日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)には穀類として 205 食品が収載されている。
117	↓ 5 行目	胚芽部を残したものを胚芽精米という。	胚芽部を残したものをはいが精米という。
118	表 5-1		次頁の表に差し替え
126	コラム、↑ 1 行目	食品成分表 2015	食品成分表 2020 年版(八訂)
132	コラム、↓ 5 行目	最近各地で栽培されるようになったアピオスだが、食品成分表には収載されていない。	最近各地で栽培されるようになったアピオスは、食品成分表 2020 年版(八訂)に「アメリカほども」として収載された。

表3-1 国産大豆と輸入大豆における栄養成分の差異 (可食部100g当たり)

産地	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンE				ビタミン K (μg)	葉酸 (μg)
					トコフェロール(mg)					
					α	β	γ	δ		
国産	372	12.4	33.8	180	2.3	0.9	13.0	8.6	18	260
米国産	402	11.7	33.0	230	1.7	0.4	15.0	5.6	34	220
中国産	391	12.5	32.8	170	2.1	0.7	19.0	8.1	34	260
ブラジル産	414	8.3	33.6	250	4.8	0.7	20.0	6.4	36	220

(日本食品標準成分表2020年版(八訂))

表3-3 まさばとたいせいようさばの成分の違い (可食部100g当たり)

漁獲地	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂肪酸(g)			レチノール (μg)	ナイアシン (mg)
				飽和	不飽和			
					一価	多価		
まさば	62.1	20.6	16.8	4.57	5.03	2.66	37	12.0
たいせいようさば	54.5	17.2	26.8	5.19	9.79	7.44	44	6.5

(日本食品標準成分表2020年版(八訂))

表3-4 天然魚と養殖魚の成分の比較 (可食部100g当たり)

魚種	様式	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂肪酸(g)			ビタミンD (μg)	ビタミンE				パントテン酸 (mg)
					飽和	不飽和			トコフェロール(mg)				
						一価	多価		α	β	γ	δ	
あゆ	天然	77.7	18.3	2.4	0.65	0.61	0.54	1.0	1.2	0	0	0	0.67
	養殖	72.0	17.8	7.9	2.44	2.48	1.40	8.0	5.0	0	0	0	1.22
まだい	天然	72.2	20.6	5.8	1.47	1.59	1.38	5.0	1.0	0	0	0	0.64
	養殖	68.5	20.9	9.4	2.26	2.72	2.44	7.0	2.4	0	0	0	1.34
ひらめ	天然	76.8	20.0	2.0	0.43	0.48	0.61	3.0	0.6	0	0	0	0.82
	養殖	73.7	21.6	3.7	0.80	0.95	1.17	1.9	1.6	0	0	0	0.89
くろ まぐろ	天然	70.4	26.4	1.4	0.25	0.29	0.19	5.0	0.8	0	0	0	0.41
	養殖	68.8	24.8	7.6	1.73	2.53	2.15	4.0	1.5	—	—	—	0.27

(日本食品標準成分表2020年版(八訂))

表3-5 収穫時期によるほうれんそうのビタミンC含量の差

成分表	ビタミンC含量(mg/可食部100g)		
四訂日本食品成分表	65		
日本食品標準成分表2020 年版(八訂)	夏採り	20	平均 35
	冬採り	60	

表3-6 収穫時期によるかつお(生)栄養成分の差

(可食部100g当たり)

魚種	時期	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂肪酸(g)			レチノール (μ g)	ビタミンD (μ g)	ビタミンE			
					飽和	不飽和				トコフェロール(mg)			
						一価	多価			α	β	γ	δ
かつお	春獲り	72.2	25.8	0.5	0.12	0.06	0.19	5	4.0	0.3	0	0	0
	秋獲り	67.3	25.0	6.2	1.50	1.33	1.84	20	9.0	0.1	0	0	0

(日本食品標準成分表2020年版(八訂))

表5-1 米の精白歩留りと栄養価

米	搗減り(精米 による減量)	精白歩留り (精米歩合)	脂質 (g)*	ビタミンB ₁ (mg)*	ナイアシン (mg)*	食物繊維総量 (g)*
玄米	—	—	2.7	0.41	6.3	3.0
半つき米	4-5%	95-96%	1.8	0.30	3.5	1.4
七分つき米	6-8%	92-94%	1.5	0.24	1.7	0.9
精白米	9-10%	90-91%	0.9	0.08	1.2	0.5
はいが精米	7-9%	91-93%	2.0	0.23	3.1	1.3

*可食部100g当たり。

(日本食品標準成分表2020年版(八訂))