

日本食品標準成分表を 策定してきた視点でみた概要

渡邊 智子

学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校

日本食品標準成分表とは(標準と改訂)

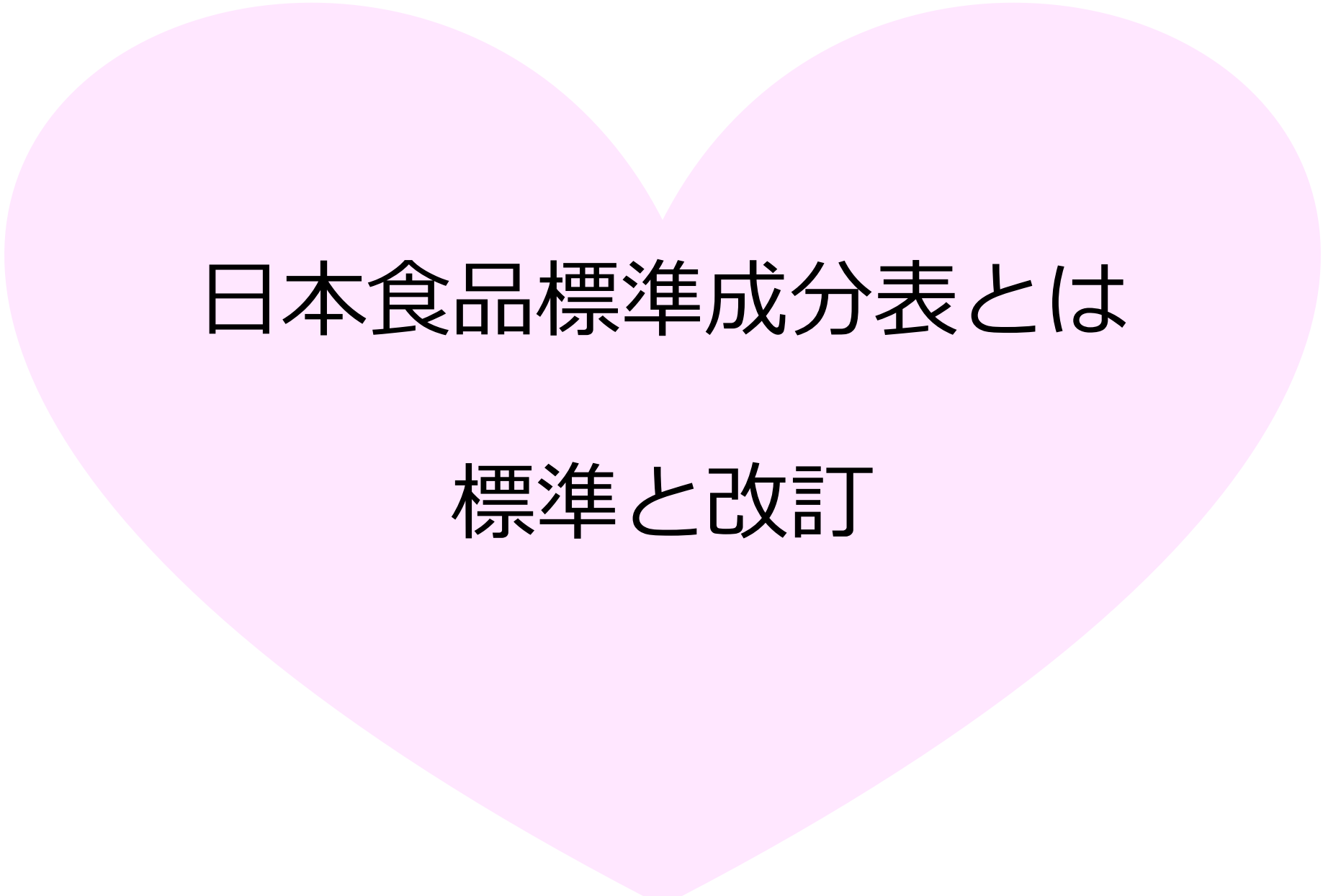
食品成分表の変遷(食品と成分)

食品 (試料)

- ①選択方法・入手方法 ②試料数
- ③調理前後の食品はセット

成分

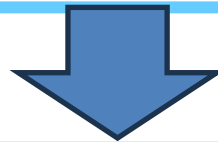
- ①試料調製 (縮分等) ②分析方法
- ③換算係数 ④収載値



日本食品標準成分表とは
標準と改訂

日本食品標準成分表

食品成分表を公表した時点での
日本において常用される食品についての
「標準的な成分値」



食品成分表を公表した時点から、
改訂された成分表ができるまでの
食品を評価する物差し

日本食品**標準**成分表の「**標準**」

- ・日本人が常用している食品の**標準的な成分値**
- ・国内において年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な代表を表すという概念に基づく値



- ・地域の標準は？
地域の人が知っています



適切な情報収集は大切です


日本食品標準成分表の「改訂」

- 最新の成分表は、改訂する直前の成分表を基礎データとし、修正が必要な**成分**を修正や追加
- **食品**の変更や追加



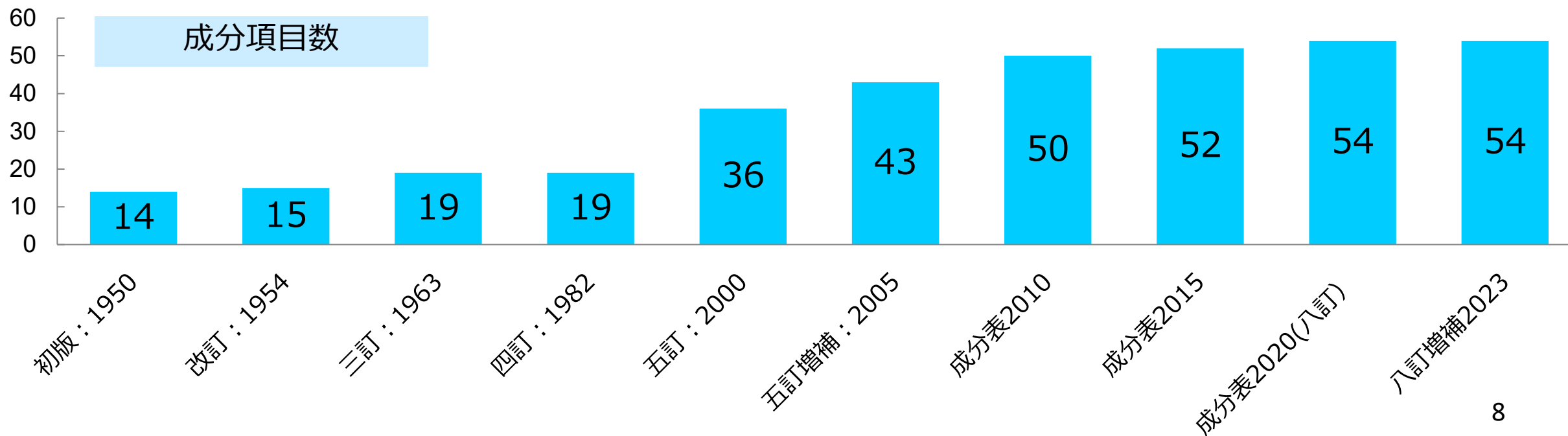
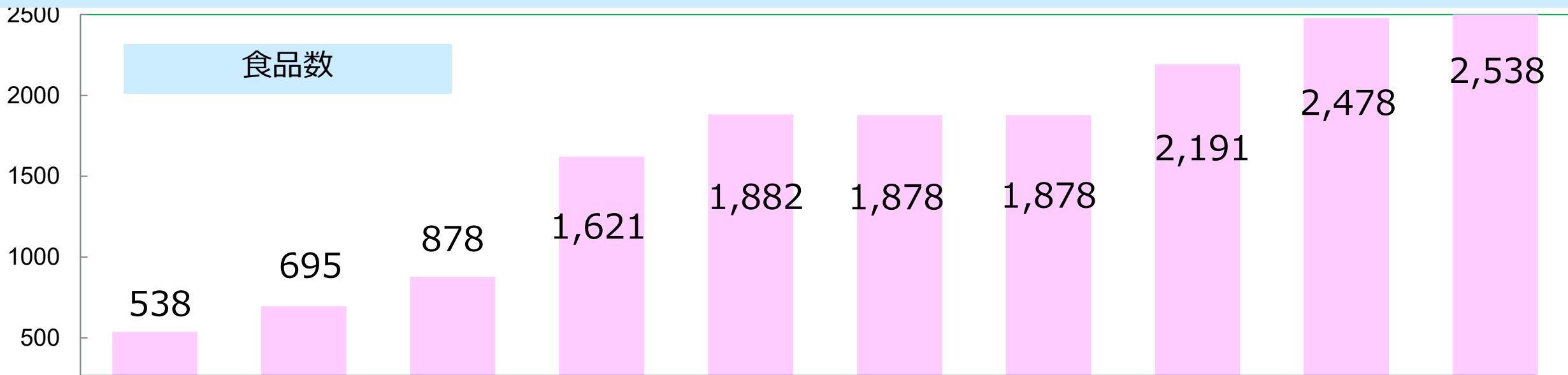
改訂する理由

- 分析方法の変化
- 換算係数の変更
- 流通食品の変化等



日本食品標準成分表
食品の変遷

日本食品標準成分表の食品数と成分項目数の変遷



日本食品標準成分表八訂増補2023の「食品成分表」

食品群	食品群番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																										
				原食率	エネルギー		水分	たんぱく質		脂質		炭水化物					食物繊維総量	アルコール	有機酸	灰分	ミネラル									
								アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質当量	トリアシルグリセロール	コレステロール	脂質	利用可能炭水化物			糖アルコーン					炭水化物	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
													利用可能炭水化物	利用可能炭水化物(一頁量計)	利用可能炭水化物(索引を基に)															
単位	%	kJ	kcal	(g)				mg	(g)					(mg)																
01	01001	0001	アマランサス 玄米	0	1452	343	13.5	(11.3)	12.7	5.0	(0)	6.0	63.5 *	57.8	59.9	7.4	-	64.9	-	2.9	1	600	160	270	540	9.4	5.8	0.92	6.14	
01	01002	0002	あわ 雪白粒	0	1466	346	13.3	10.2	11.2	4.1	(0)	4.4	69.6 *	63.3	67.6	3.3	0	69.7	-	1.4	1	300	14	110	280	4.8	2.5	0.49	0.88	
01	01003	0003	あわ あわもち	0	890	210	48.0	(4.5)	5.1	(1.2)	0	1.3	(44.5)	(40.5)	44.6 *	1.5	-	45.3	-	0.3	0	62	5	12	39	0.7	1.1	0.20	0.46	
01	01004	0004	えんぴく オートミール	0	1479	350	10.0	12.2	13.7	(5.1)	(0)	5.7	63.1 *	57.4	61.8	9.4	-	69.1	-	1.5	3	260	47	100	370	3.9	2.1	0.28	-	
01	01005	0005	おおむぎ 七分つき押麦	0	1454	343	14.0	(9.7)	10.9	1.8	(0)	2.1	(71.3) *	(64.9)	63.3	10.3	-	72.1	-	0.9	2	220	23	46	180	1.3	1.4	0.32	0.85	
01	01006	0006	おおむぎ 押麦 丸	0	1395	329	12.7	5.9	6.7	1.2	(0)	1.5	72.4 *	65.8	67.2	12.2	-	78.3	-	0.7	2	210	21	40	160	1.1	1.1	0.22	0.86	
01	01170	0007	おおむぎ 押麦 めし	0	500	118	68.6	2.0	2.2	0.4	(0)	0.5	24.2	22.0	24.6 *	4.2	-	28.5	-	0.2	Tr	38	6	10	46	0.4	0.4	0.08	0.24	
01	01007	0008	おおむぎ 半粒麦	0	1407	333	14.0	(6.2)	7.0	(1.8)	(0)	2.1	68.8	62.5	68.6 *	8.7	-	76.2	-	0.7	2	170	17	25	140	1.2	1.2	0.37	-	
01	01008	0009	おおむぎ 大麦めん 丸	0	1457	343	14.0	(11.7)	12.9	(1.4)	(0)	1.7	(72.2) *	(65.7)	63.2	6.3	-	68.0	-	3.4	1100	240	27	63	200	2.1	1.5	0.33	0.90	

日本食品標準成分表八訂増補2023の「食品成分表」

可食部 100g 当たり																													
穀類				ビタミン																				備考					
ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミンA								ビタミンE				ビタミンK	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸		パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量
				レチノール	α-カロテン	β-カロテン	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	ビタミンD	α-トコフェロール	β-トコフェロール	γ-トコフェロール	δ-トコフェロール															
															μg														
0	2	1	22	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.6	0	2.2	0	(0)	0.56	0.07	2.9	6.4	0.18	(0)	29	1.83	14.0	0	-	0	うるち、もちを含む ※同り：70～80%	
0	1	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	1.2	0	0	0.08	0.01	0.3	(1.7)	0.03	0	7	0.61	3.4	0	-	0	原料別配合割合：もちあわ50、もち米50	
0	18	0	110	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.6	0.1	0	0	(0)	0.20	0.08	1.1	4.5	0.11	(0)	30	1.29	22.0	(0)	-	0	別名：オート、オーツ	
-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	Tr	0.1	0	(0)	0.22	0.07	3.2	(5.8)	0.14	(0)	17	0.43	-	(0)	-	0	※同り：玄米60～65%、玄米55～70%	
0	1	0	11	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.11	0.03	3.4	5.0	0.13	(0)	10	0.40	2.7	(0)	-	0	※同り：玄米45～55%、玄米55～65% 食物繊維：AOAC2011.25法	
(0)	Tr	(0)	3	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	0.02	Tr	0.8	1.3	0.03	(0)	3	0.13	0.8	(0)	-	0	※35g相当量を含む 食物繊維：AOAC2011.25法	
Tr	1	Tr	9	8	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.19	0.05	2.3	(4.0)	0.19	(0)	10	0.64	3.5	(0)	-	0	別名：粳米 白米を含む ※同り：玄米40～50%、玄米50～60%	
-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	(0)	0.21	0.04	3.5	(6.3)	0.09	(0)	19	0.64	-	(0)	-	2.8	原料別配合割合：大麦粉50、小麦粉50	

食品成分表のタテ：食品名（食品の名前）

原材料的食品

- ・ 学術名（学問で使う名称）
- ・ 慣用名（習慣として世間に広く使われている名称）

加工食品

- ・ 一般に用いられている名称
- ・ 食品規格基準（日本農林規格等）の名称



広く用いられている別名は備考欄に記載

例) うんしゅうみかん じょうのう→みかん 薄皮つき

食品名 例え

マヨネーズ 全卵型 →

マヨネーズ 卵黄型 →

乳酸菌飲料 乳製品 →

乳酸菌飲料 殺菌乳製品 →

うんしゅうみかん さじょう → みかん 薄皮なし

うんしゅうみかん じょうのう → みかん 薄皮つき

うずらまめ → いんげん豆の煮豆

うぐいすまめ → えんどう豆の煮豆

ふきまめ → そら豆の煮豆

ぶどうまめ → 大豆の煮豆

和菓子タルト & 洋菓子タルト

四訂成分表 (1982)



備考欄

あん入りロールカステラ
柚子風味小豆こしあん入り
部分割合：皮2, あん1

成分表2015 (七訂)

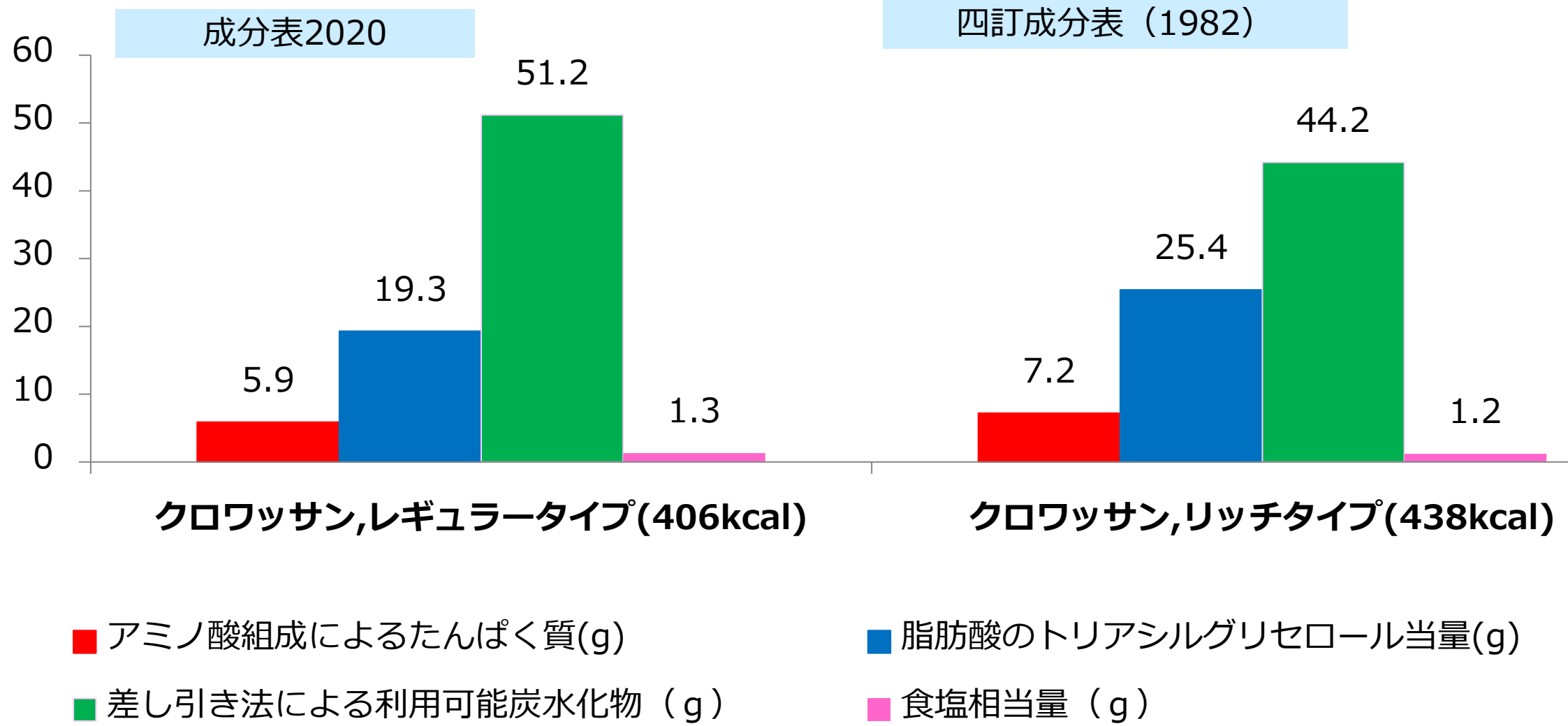


第3章 資料 1.食品群別留意点

製品部分割合：タルト22.5、スポンジケーキ19.6、
その他（カスタードクリーム等）54.9

原材料配合割合：いちご31.9、ワインゼリー2.4、
ホイップクリーム6.3、カスタードクリーム14.2、
スポンジケーキ19.6、タルト生地25.5（ハードビ
スケット17、無塩バター8.5

クロワッサンのレギュラー&リッチ



所属が変更になった食品

金山寺みそ, ひしおみそを除くみそ類

四訂成分表「豆類」→

五訂成分表「調味料及び香辛料類」

トマトピューレ, トマトペースト

四訂成分表「野菜類」→

五訂成分表「調味料及び香辛料類」

食品の増加要因

調理した食品の追加

廃棄部位の多様化

常用している食品の変化

常用している食品の増加

成分の増加要因

食事摂取基準の栄養素への対応

分析方法の確立，成分の分析費用が高価すぎない

食品成分表のヨコ：
廃棄率，エネルギー，成分（栄養素），備考欄

食品成分表のヨコ：廃棄率と廃棄部位

廃棄率は 10%未満は1きざみ10%以上は5きざみ)

廃棄部位はひとそれぞれ?)

知りたい食品の廃棄率と廃棄部位は成分表と同じ？

食品や成分を補足する重要情報を記載

- ① 食品の別名, 性状, 廃棄部位, 大型魚(魚体全体)の廃棄率, 加工食品の材料名, 主原材料の配合割合, 添加物等。
→ ・ うんしゅうみかん : 備考欄 に「みかん」
・ 大福のあんこと餅の部分割合 等
- ② 硝酸イオン, カフェイン, ポリフェノール, タンニン, テオブロミン, しよ糖, 調理油等の含量。

栄養計算ソフトでは入手できない
お役立ち情報があります

食品（試料）

① 選択方法・入手方法

② 試料数

③ 調理前後の食品は同じ（セット）

★ 試料購入指示明細書

調理指示書

試料来歴表

- 常用される食品

原材料食品：主要な産地（生産量），主要な収穫時期

加工食品：流通量

調理法：一般的な方法 → 調理方法の概要

- 入手方法

原材料的食品：五訂ころまでは、
産地（農業試験場，水産試験場など），築地市場

→流通状況の変化に伴い，小売店

加工食品：関係団体，企業，小売店

野菜は種類により「ゆで」の調理操作が違います



ゆで→湯切り→水冷→
水切り→手搾

重量変化率は70%
= 30%の減少



ゆで→湯切り

重量変化なし

調理した食品の調理方法（調理方法の概要および重量変化率表）

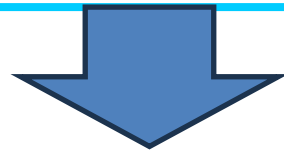
食品番号	食品名	調理法	調理過程			調理形態	調理に用いた水、植物油、食塩等の量及び用いた衣の素材等	重量変化率 (%)
			下ごしらえ廃棄部位	重量変化に関する工程	調理後廃棄部位			
06123	干しぜんまい 干し若芽、ゆで	ゆで	-	浸漬（12～13時間）→水切り→ゆで→湯切り	-	そのまま	浸漬：15倍 ゆで：25倍	630
06125	そらまめ 未熟豆、ゆで	ゆで	-	ゆで→湯切り	種皮	そのまま	5倍	100
06127	タアサイ 葉、ゆで	ゆで	-	ゆで→湯切り→水冷→水切り→手搾り	株元	そのまま	5倍	90
06131	(だいこん類) だいこん 葉、ゆで	ゆで	葉柄基部	ゆで→湯切り→水冷→手搾り	-	そのまま	5倍	79
06133	根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	ゆで→湯切り	-	厚さ3 cm 半月切り	2倍	86

- ・国民の食生活への寄与（摂取量）を考慮

- ・試料数：3～6食品程度

- 1) 重要な食品は、個別分析

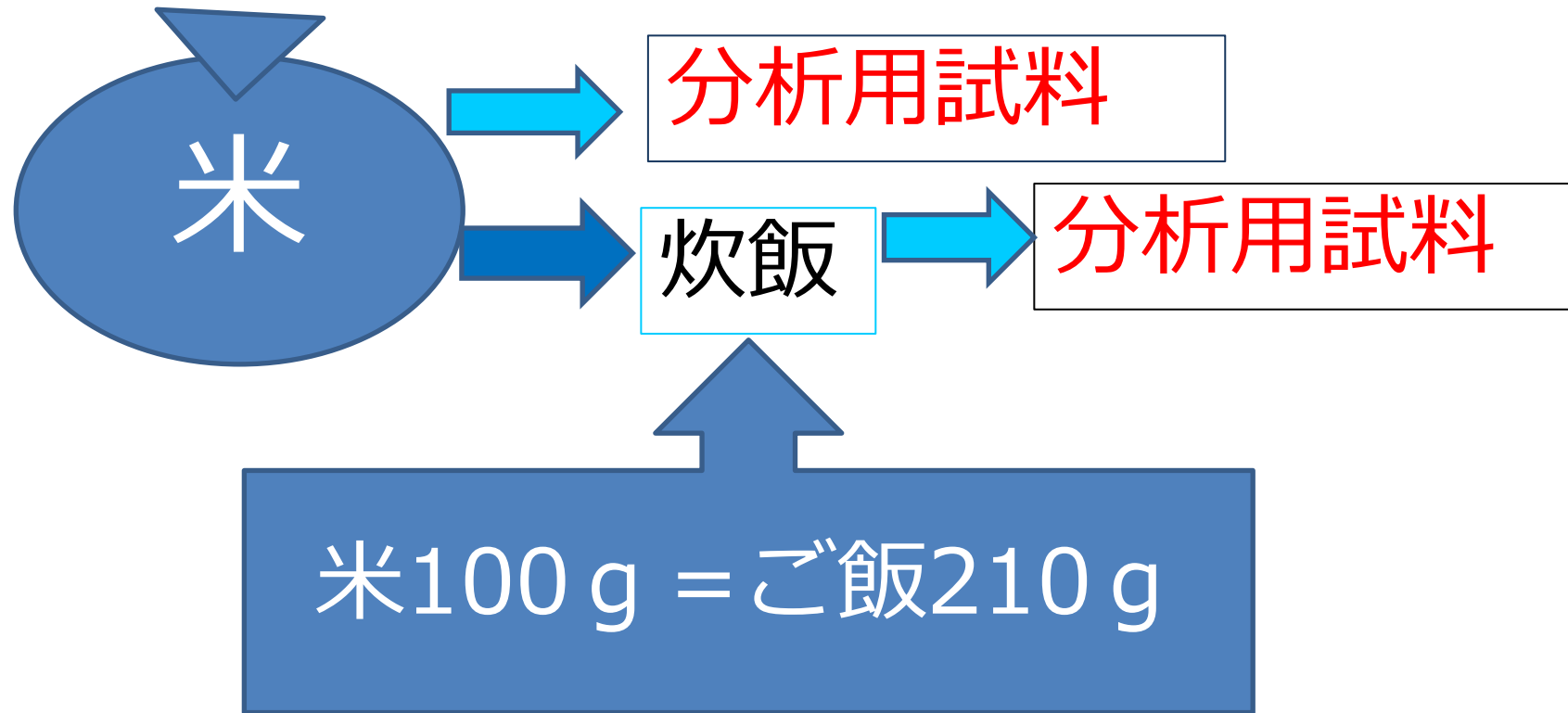
- 2) それ以外は、コンポジット試料として分析
五訂成分表は、ほとんどの食品は1)



- ・コンポジット試料では、その値のみなので・・・

四訂成分表以降のデータ，主に五訂成分表以降のデータを蓄積し検討

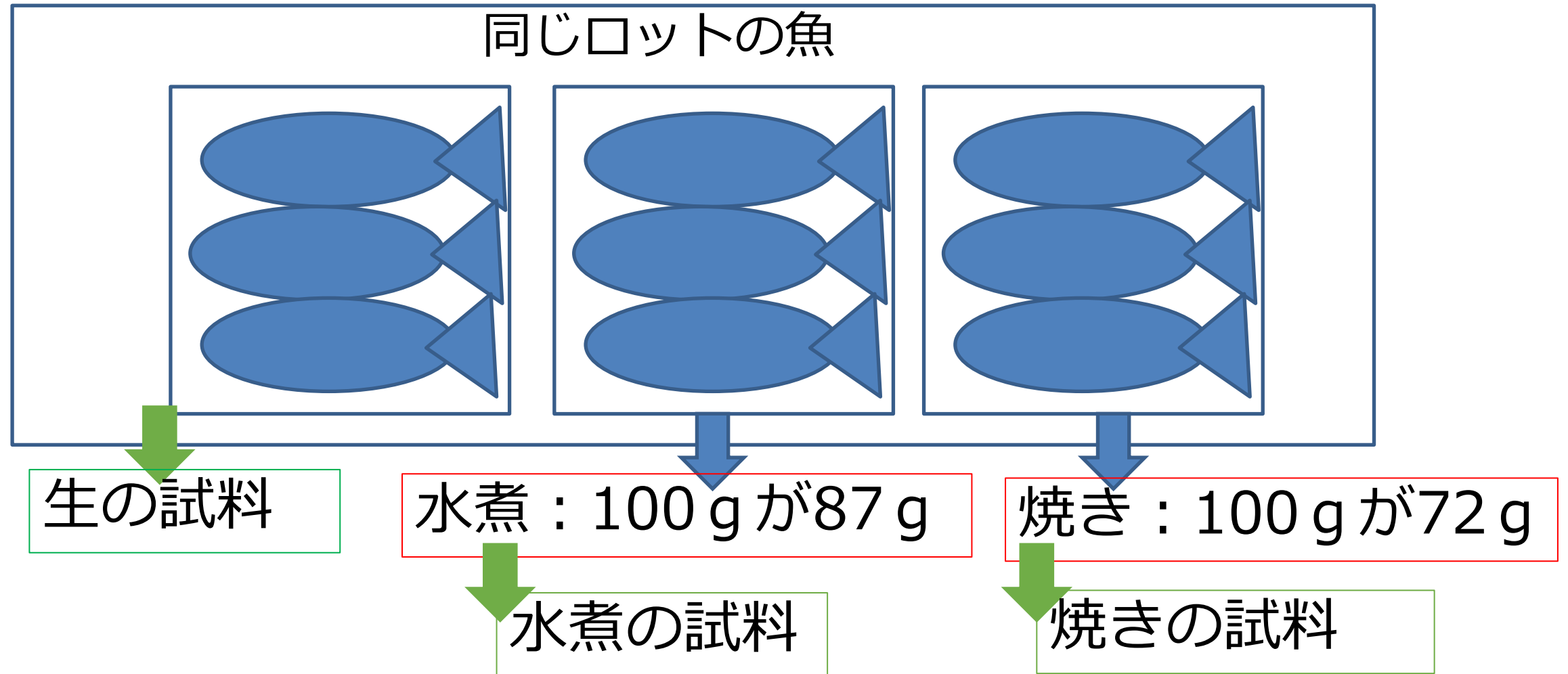
食品（試料） ③ 調理前後の食品はセット



成分表では調理前後の質量を測定

各食品の「調理による重量変化率」を収載

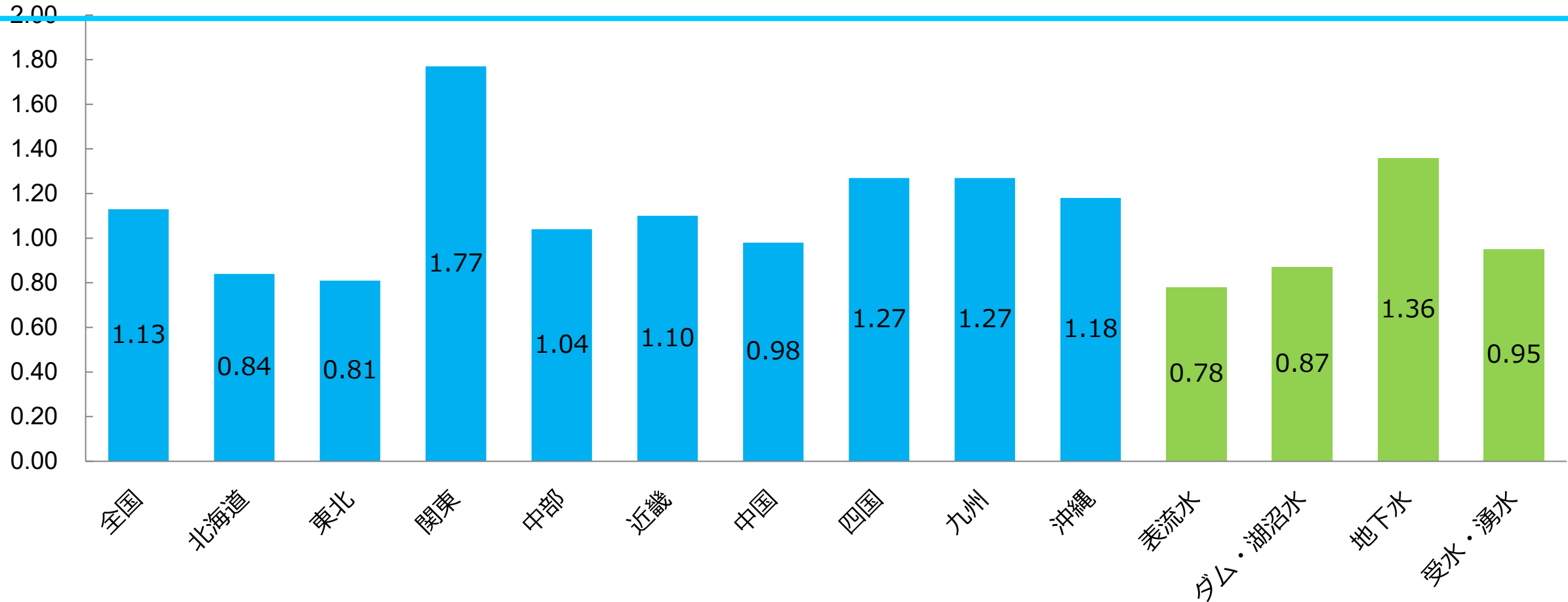
魚類の調理前後の食品（イメージ図）



魚生100 g = 水煮87 g = 焼き72 g

それぞれの成分を比べると，調理による成分の変化がわかる₂₅

成分表の調理は、イオン交換水で実施しています 地域の水道水の影響は無視しています



水道水のカルシウム量 (mg/100g)

飯, 煮豆, 汁もの等 : カルシウム量を成分表の値よりも多く含有しています₂₆

試料購入指示明細書，調理指示書，試料来歴表

日本食品標準成分表2020年版(八訂)分析マニュアル

試料購入指示明細書				調理指示書 (植物性食品)				調理指示書 (動物性食品)					
食品群： _____				食品群： _____				食品群： _____					
購入指示者		所属機関名		指示者氏名		Eメールアドレス 指示連絡先		指示者氏名		Eメールアドレス 指示連絡先			
分析機関名		記録者		食品番号				食品番号					
食品番号				食品名				食品名					
食品名				調理の種類	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> 塩漬 <input type="checkbox"/> ぬかみそ漬 <input type="checkbox"/> その他 ()			調理の種類	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> その他 ()				
試料番号	①	②		調理実施日				調理実施日					
購入方法 または 試料輪送先				試料形態	<input type="checkbox"/> 丸のまま <input type="checkbox"/> 半割 <input type="checkbox"/> 四割 <input type="checkbox"/> 八割			試料形態	<input type="checkbox"/> 一匹 <input type="checkbox"/> 三枚下ろし <input type="checkbox"/> 切り身 <input type="checkbox"/> その他 ()				
購入時期				調理方法 (調理工程 下記参照)	前処理 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 損傷葉 <input type="checkbox"/> 根 <input type="checkbox"/> 株元 <input type="checkbox"/> 種子 <input type="checkbox"/> さや <input type="checkbox"/> その他 ()			調理方法 (調理工程 下記参照)	前処理 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腹腔骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他 ()		
購入先別点数 (原料・製品別)					調理法	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> 油いため <input type="checkbox"/> 塩漬 <input type="checkbox"/> ぬかみそ <input type="checkbox"/> その他 ()				調理法	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 蒸し <input type="checkbox"/> ゆで <input type="checkbox"/> その他 ()		
品種・銘柄名 または 産地生産国名					加水量					加水量			
各種規格等の表示					熱源	<input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 電気				熱源	<input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> どちらでも		
包装形態					加熱媒体	<input type="checkbox"/> 沸騰水 <input type="checkbox"/> 油				加熱媒体	<input type="checkbox"/> 沸騰水 <input type="checkbox"/> 油		
廃棄部位				調理器具				調理器具	(火力・時間)				
分析試料の 均質化条件				調理方法の 詳細	(火力・時間)			調理方法 の詳細	(火力・時間)				
分析・縮分単位				調理後 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 損傷葉 <input type="checkbox"/> 根 <input type="checkbox"/> 株元 <input type="checkbox"/> 種子 <input type="checkbox"/> さや <input type="checkbox"/> その他 ()			調理後 廃棄部位	<input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腹腔骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他 ()				
購入後の保存方法				特記事項				特記事項					
備考													

成分

①試料調製（縮分等）

②分析方法

③算出方法・換算係数（エネルギー）

④収載値

★食品成分表のための記録表

成分①：試料調整（縮分）

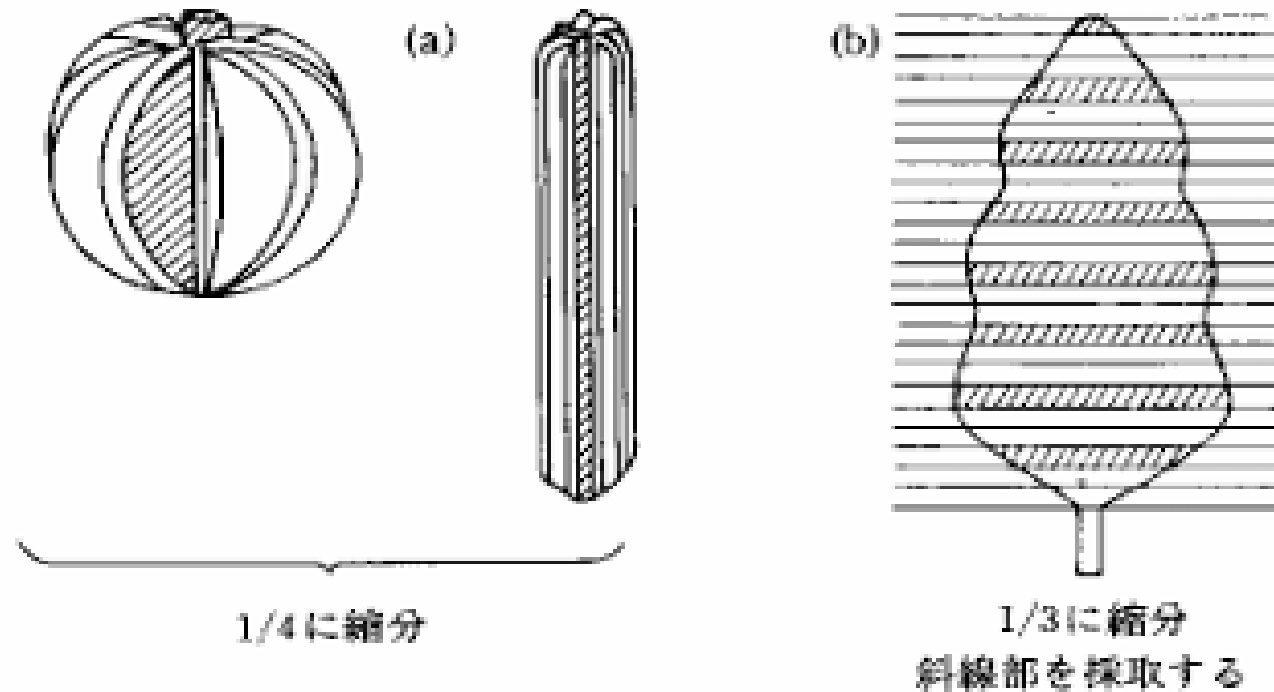


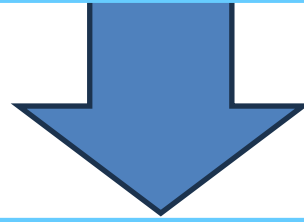
図1 野菜類及び果実類の縮分法

日本食品標準成分表2020年版(八訂)分析マニュアル

建帛社（2023）：日本食品標準成分表2020年版(八訂)分析マニュアル・解説

成分②：分析方法

日本食品標準成分表2020年版(八訂)分析マニュアル



建帛社（2023）：日本食品標準成分表2020年版(八訂)分析マニュアル・解説

プロスキー変法（AOAC.985.29法を基礎とする分析法）

- ・ 成分表2015で行っていた方法
- ・ 不溶性食物繊維 と 水溶性食物繊維 を分析し合計が 食物繊維総量

AOAC.2011.25法

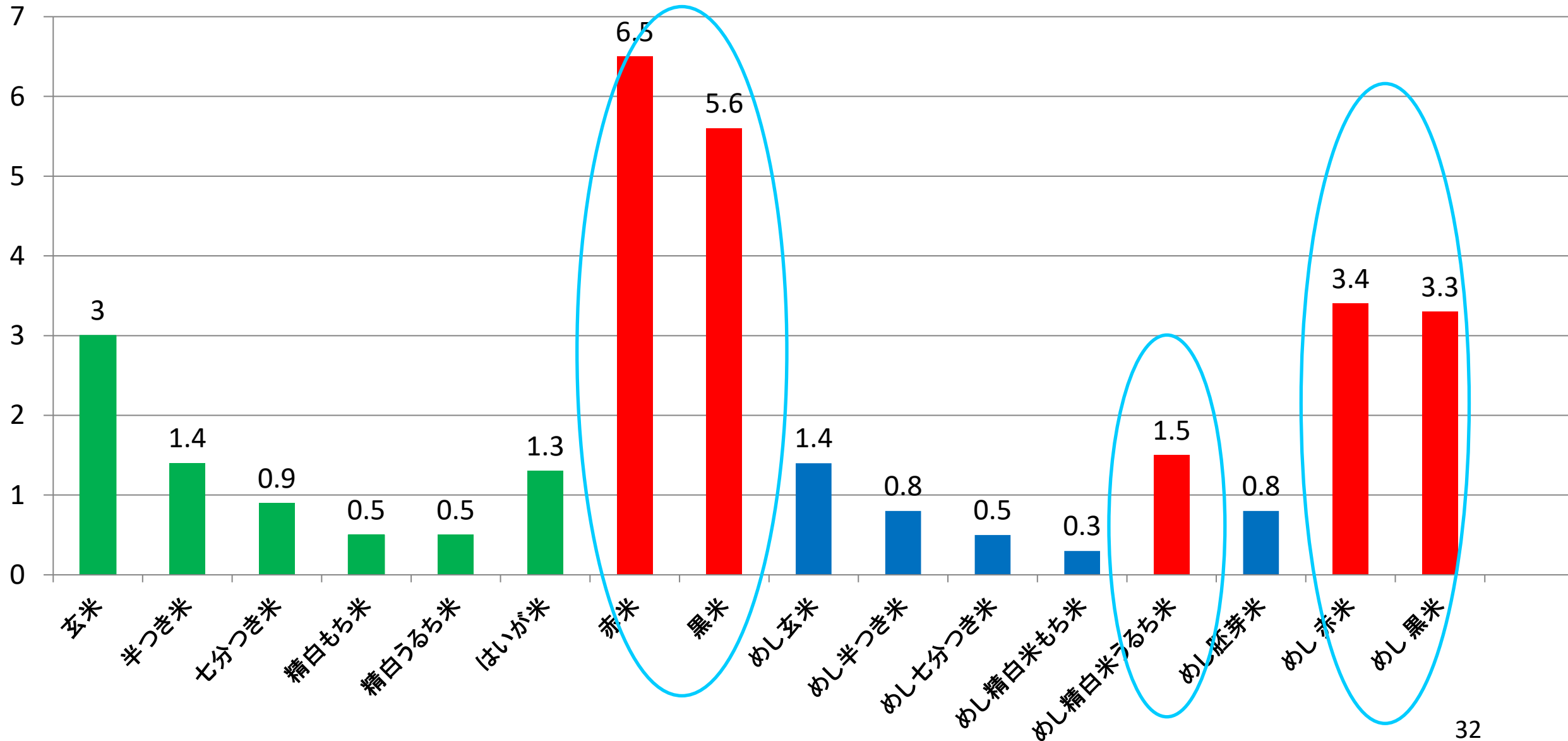
- ・ 2018年以降に実施している方法
- ・ **低分子量水溶性食物繊維**，高分子量水溶性食物繊維，不溶性食物繊維，**難消化性でん粉**，を分析し合計が 食物繊維総量

同じ食品を「プロスキー変法」と「AOAC.2011.25法」で分析すると
「食物繊維総量」は、
プロスキー変法の値 < AOAC.2011.25法の値

AOAC.2011.25法の値の食品：備考欄に 食物繊維：AOAC.2011.25法

米と飯の総食物繊維 (g)

緑と青：プロスキー変法, 赤：AOAC.2011.25法



成分③：算出法方法・換算係数（エネルギー）

	成分表2020のエネルギー産生成分	成分表2015のエネルギー産生成分
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質 アミノ酸を分析し「アミノ酸組成によるたんぱく質」を計算	たんぱく質 「窒素」×「窒素たんぱく-質換算係数」
脂質	脂肪酸のトリアシルグルセロール当量 脂肪酸を分析し「脂肪酸のトリアシルグルセロール当量」を計算	脂質 有機溶媒可溶性成分の総質量
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量） 利用可能炭水化物を分離定量し「利用可能炭水化物（単糖当量）」を計算 食物繊維 食物繊維を分析 糖アルコール 糖アルコールを分析	炭水化物 差し引き法による炭水化物を計算 $100 - (\text{水分} + \text{たんぱく質} + \text{脂質} + \text{灰分})$
有機酸	有機酸	酢酸のみ
アルコール	アルコール	アルコール

青字は成分名

エネルギー換算系数

成分名	(kJ/g)	(kcal/g)
アミノ酸組成によるたんぱく質／たんぱく質	17	4
脂肪酸のトリアシルグリセロール当量／脂質	37	9
利用可能炭水化物（単糖当量）	16	3.75
差引き法による利用可能炭水化物	17	4
食物繊維総量	8	2
アルコール	29	7
糖アルコール		
ソルビトール	10.8	2.6
マンニトール	6.7	1.6
マルチトール	8.8	2.1
還元水あめ	12.6	3
その他の糖アルコール	10	2.4
有機酸		
酢酸	14.6	3.5
乳酸	15.1	3.6
クエン酸	10.3	2.5
リンゴ酸	10	2.4
その他の有機酸	13	3

成分④：収載値

五訂成分表策定

個別分析が多く、1食品の収載値決定にも時間がかかった・・・

データの蓄積、PCの導入、適切な計算によるデータ

数値の表示方法：建帛社（2023）日本食品標準成分表2020年版
（八訂）分析マニュアル・解説

- ・変動の大きい成分には#をつけた日本食品ビタミンD成分表（1993）
- ・特定の食品の特定の成分の表示桁を増やす配慮
普通牛乳と人乳の鉄（少数第2位）

★食品成分表のための記録表

4-1. 食品を分析するまでの記録表

食品成分表のための試料は、下記の手順で分析用試料に調整される。

分析手順とそれに対応する 記録表を示した。

- ① 試料購入指示明細書（表1）により試料の購入案が示される。
- ② 食品を調理する場合は、調理指示書（植物性食品用（表2）、動物性食品用（表3））が示される。
- ③ 分析機関は、購入試料の詳細を試料来歴表（表4）に記載する。
- ④ 試料の前処理は、測定用試料調製記録書（基本用（表5）、肉類（赤肉・脂身用（表6））に記載する。
- ⑤ 廃棄部位のある食品は、廃棄率記録書（植物性食品用（表7）、動物性食品用（表8））に記載する。
- ⑥ 「調理した食品」は、調理方法の詳細を調理記録書（植物性食品用（表9）、動物性食品用（表10））に記載する。

表 1～10 の記録表を用い、各表の各項目に必要な事項を記入することにより、食品成分表のための 試料表及び試料調製の詳細を把握することができる。

★食品成分表のための記録表

4-2. 食品の分析結果記録表

食品の分析結果の記録表は、食品成分表2020年版用、アミノ酸成分表編用、脂肪酸成分表編用、炭水化物成分表編用の4つに区分できる。

それぞれ、基本編（生鮮食品、加工食品等）のほか、調理した食品用の追加の記録表がある。調理した食品用の記録表では、生100 gに対応する重量当たりの成分値を記載する。これにより、調理前の食品の成分値との比較検討ができる。各成分表の記録表は下記のとおりである。

- ① 食品成分表2020年版用：基礎データ《一般成分・無機質・ビタミン》基本（表11）、基礎データ《一般成分・無機質・ビタミン》調理した食品（表12）。
- ② アミノ酸成分表編用：アミノ酸データ《窒素、アミノ酸、硝酸イオン、カフェイン、テオブロミン》基本（表13）、アミノ酸データ《窒素、アミノ酸》基本・補正值（表14）、アミノ酸データ《窒素、アミノ酸、硝酸イオン、カフェイン、テオブロミン》調理した食品（表15）。
- ③ 脂肪酸成分表編用：脂肪酸データ《水分・脂質・脂肪酸》基本（表16）、脂肪酸データ《脂肪酸》調理した食品（表17）。
- ④ 炭水化物成分表編用：炭水化物データ《利用可能炭水化物・糖アルコール・食物繊維・有機酸》基本（表18）、炭水化物データ《利用可能炭水化物・糖アルコール・食物繊維・有機酸》調理した食品（表19）。

★食品成分表のための記録表

留意事項

各成分値の記載は、成分表の表示桁より1 つ多い桁の記載を行う。表を電子化し表計算ソフト を用い必要な計算式を入力しておくると便利である。

なお、記録表の成分項目の並び順は、『食品成分表 2020 年版』の各成分表と異なっているので注意が必要である。

記録表は『四訂成分表』『五訂成分表』など過去の成分表のデータを比較検討するため観点などを考慮した配列であり、

成分表は、栄養指導上の目的から栄養成分がグループ化されて収載されている。

試料履歴表 (表4)

食品群: _____ 前処理担当: _____

分析機関名	
食品番号	
食品名	
試料番号	①
記録日	
購入年月日	
購入場所	
購入単位	
購入価格	
購入重量	
寸法 (体長、重量等)	
生産地、生産者	
品種、系統	
銘柄	
規格	
※製造者	
※販売者	
※商品名	
※加工内容	
※その他 原材料等	

測定用試料調製記録書
(基本)

食品群: _____ 前処理担当: _____

分析機関名	
食品番号	
食品名	
試料番号	①
調整日	
分析試料単位	
分析試料部位	
分析試料保存方法	
分析試料解冻方法	
備考	

測定用試料調製記録書
(肉類(赤肉・鶏身))

食品群: _____ 肉類

分析機関名		記録者氏名	
食品番号			
食品名			
試料番号	①	②	
記録日			
分析試料単位			
分析試料部位			
分析試料保存方法			
分析試料解冻方法			
備考			
全体の重量(a) (枚数) 一枚の大きさ			
皮下脂肪の重量(a) (※皮及び皮下脂肪 を除いた肉)	- [-] %	- [-] %	
筋肉全体の重量(a)	- [-] %	- [-] %	
赤身の重量(a) (※皮及び皮下脂肪 を除いた肉)	- [-] %	- [-] %	- [-] %

[] 内は全体の重量に対する割合
※調理後の場合

廃棄率記録書
(植物性食品)

食品群: _____

分析機関名	
食品番号	
食品名	
廃棄率測定日	
試料形態	
廃棄部位	<input type="checkbox"/> 頭 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 骨
廃棄方法(器具)	
廃棄前	1 2 3 4 5 6 平均値 標準偏差
廃棄後	1 2 3 4 5 6 平均値 標準偏差
廃棄率(%)	1 2 3 4 5 6 平均値 標準偏差

※調理する場合は調理後の廃棄

廃棄率記録書
(動物性食品)

食品群: _____

分析機関名	
食品番号	
食品名	
廃棄率測定日	
試料形態	
廃棄部位	<input type="checkbox"/> 頭 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 骨
廃棄方法(器具)	
廃棄前	1 2 3 4 5 6 平均値 標準偏差
廃棄後	1 2 3 4 5 6 平均値 標準偏差
廃棄率(%)	1 2 3 4 5 6 平均値 標準偏差

※調理する場合は調理後の

調理記録書
(植物性食品)

食品群: _____ 調理担当: _____

分析機関名		記録者氏名	
食品番号			
食品名			
調理の種類	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> その他()		
調理実施日			
調理方法	<input type="checkbox"/> 一匹 <input type="checkbox"/> 二枚下ろし <input type="checkbox"/> 切り身 <input type="checkbox"/> その他()		
調理方法 (調理行程 下記参照)	前処理 廃棄部位 <input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腰肉骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他()		
	調理法 <input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 焼し <input type="checkbox"/> ゆで		
	加水量		
	加熱 加熱法 <input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 電気		
	調理時間 加熱媒体 <input type="checkbox"/> 沸騰水 <input type="checkbox"/> 油		
	調理器具		
	火力と 時間 1 2 3 4		
	調理後 廃棄部位 <input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腰肉骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他()		
調理前内部温度(℃)			
調理後	1 2 3 4 平均値 標準偏差		
調理後	1 2 3 4 平均値 標準偏差		
重量変化率(%)	1 2 3 4 平均値 標準偏差		
重量変化率(%)	1 2 3 4 平均値 標準偏差		

調理記録書
(動物性食品)

食品群: _____ 調理担当: _____

分析機関名		記録者氏名	
食品番号			
食品名			
調理の種類	<input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> その他()		
調理実施日			
調理方法	<input type="checkbox"/> 一匹 <input type="checkbox"/> 二枚下ろし <input type="checkbox"/> 切り身 <input type="checkbox"/> その他()		
調理方法 (調理行程 下記参照)	前処理 廃棄部位 <input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腰肉骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他()		
	調理法 <input type="checkbox"/> 焼き <input type="checkbox"/> 水煮 <input type="checkbox"/> 焼し <input type="checkbox"/> ゆで		
	加水量		
	加熱 加熱法 <input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 電気		
	調理時間 加熱媒体 <input type="checkbox"/> 沸騰水 <input type="checkbox"/> 油		
	調理器具		
	火力と 時間 1 2 3 4		
	調理後 廃棄部位 <input type="checkbox"/> 内臓 <input type="checkbox"/> 背骨 <input type="checkbox"/> 中骨 <input type="checkbox"/> 腰肉骨 <input type="checkbox"/> ひれ <input type="checkbox"/> 尾 <input type="checkbox"/> うろこ <input type="checkbox"/> 甲殻 <input type="checkbox"/> 皮 <input type="checkbox"/> その他()		
調理前内部温度(℃)			
調理後	1 2 3 4 平均値 標準偏差		
調理後	1 2 3 4 平均値 標準偏差		
重量変化率(%)	1 2 3 4 平均値 標準偏差		
重量変化率(%)	1 2 3 4 平均値 標準偏差		

参考文献

1. 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年：文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html
2. 日本食品標準成分表2020年版（八訂）
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html
3. 3. 日本食品標準成分表2020年版（八訂）分析マニュアル（令和4年2月）
https://www.mext.go.jp/content/20220222-mext_kagsei-index_100.pdf
4. 日本食品標準成分表2020年版(八訂)分析マニュアル・解説
2023/1/20, 安井 明美 (著, 編集), 渡邊 智子 (著, 編集)

まとめ

食品成分表は、日本人が食べている食品の変遷に応じ収載食品が追加され、食事摂取基準への栄養素の追加および分析方法が変化すれば成分の改訂も行われると予測される