



食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Refuse	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																	
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents													
									ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	A					E					ビタミン K Vitamin K	B <sub>1</sub> Thiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin		ナイアシン Niacin	B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>		葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	C Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total			
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	D Vitamin D																								
14020	(マーガリン類) (Margarines) ソフトタイプマーガリン Soft type	0	758	3171	15.5	0.4	81.6	1.2	1.3	490	27	14	2	17	Tr	0.1	Tr	Tr	Tr	0	-	-	-	290	24	0	15.1	0.7	36.2	6.1	53	0.01	0.03	Tr	0	0	Tr	Tr	0	21.31	30.40	22.98	5	(0)	(0)	(0)	1.2	ビタミンAとして添加品あり <sup>1)</sup> 、着色料として添加 <sup>2)</sup> 、**添加品あり <sup>3)</sup> トランス酸 <sup>4)</sup> 6.35 g、****0.59 gを含む <sup>5)</sup>
14021	ファットスプレッド Fat spread	0	631	2640	29.7	0.4	68.0	0.7	1.2	420	17	8	2	10	Tr	Tr	Tr	Tr	0	-	-	-	380	31	0	15.7	0.7	21.1	5.7	71	0.02	0.02	Tr	0	0	Tr	Tr	0	16.06	29.59	16.92	4	(0)	(0)	(0)	1.1	着色料として添加 <sup>2)</sup> 、 トランス酸 <sup>4)</sup> 4.93 g、***0.28 gを含む <sup>5)</sup>	
(13014 ~024)	(その他) (Others) クリーム類 乳類 Shortening	0	921	3853	Tr	0	100.0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	0	0	0.1	9.5	0.1	12.4	5.0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	33.86	47.02	9.93	4	(0)	(0)	(0)	0	家庭用 <sup>4)</sup> 、植物油脂製品 <sup>5)</sup> トランス酸7.6gを含む <sup>6)</sup>