



## 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

### はじめに

日本食品標準成分表は、日本人が日常摂取する食品の栄養成分に関する標準的な成分値を定め、1 食品 1 標準成分値を原則として網羅的に取りまとめた日本で唯一の公的データ集です。また、国民の食生活を支えるデータベースとして科学技術の進歩、食生活の変化、利用者の要望に応じて改訂されてきましたが 2015 年 12 月に最新版（七訂）が公表されました。

今回は日本食品標準成分表の沿革、活用、最新版の改訂ポイントをご紹介します。

### 日本食品標準成分表の沿革

日本食品標準成分表は、戦後の国民栄養改善の見地から食品に含まれる栄養成分の基礎的データ集として、昭和 25 年に経済安定本部が取りまとめて公表しました。以来、65 年以上にわたり継続的に改訂されています。昨年 12 月に文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会から「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」が公表されました。15 年ぶりとなる収載食品の拡充や新たに炭水化物成分表を作成するなど大幅な改訂とされています。日本食品標準成分表の沿革を表-1 に示しました。

表-1 日本食品標準成分表の沿革

名 称	公表年	食品数	成分項目数
日本食品標準成分表	昭和 25 年(1950)	538	14
改訂日本食品標準成分表	昭和 29 年(1954)	695	15
三訂日本食品標準成分表	昭和 38 年(1963)	878	19
四訂日本食品標準成分表	昭和 57 年(1982)	1621	19
五訂日本食品標準成分表	平成 12 年(2000)	1882	36
五訂増補日本食品標準成分表	平成 17 年(2005)	1878	43
五訂増補日本食品標準成分表準拠 脂肪酸成分表編		1262	46(乳類 54)
日本食品標準成分表 2010	平成 22 年(2010)	1878	50
日本食品標準成分表準拠 アミノ酸成分表 2010		337	25
日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)	平成 27 年(2015)	2191	52
アミノ酸成分表編		1558	25
脂肪酸成分表編		1782	47(乳類 55)
炭水化物成分表編 有機酸(別表)		854 96	13 22

## 日本食品標準成分表の活用

日本食品標準成分表は、図-1の通り、国民生活、教育・研究、行政の場で活用されています。また、平成27年4月に施行された食品表示法による加工食品の栄養成分表示の義務化に伴い、栄養成分表示にも利用されています。なお、栄養成分表示には最新版の食品成分表（日本食品標準成分表2015年版（七訂））を用いることとされています。

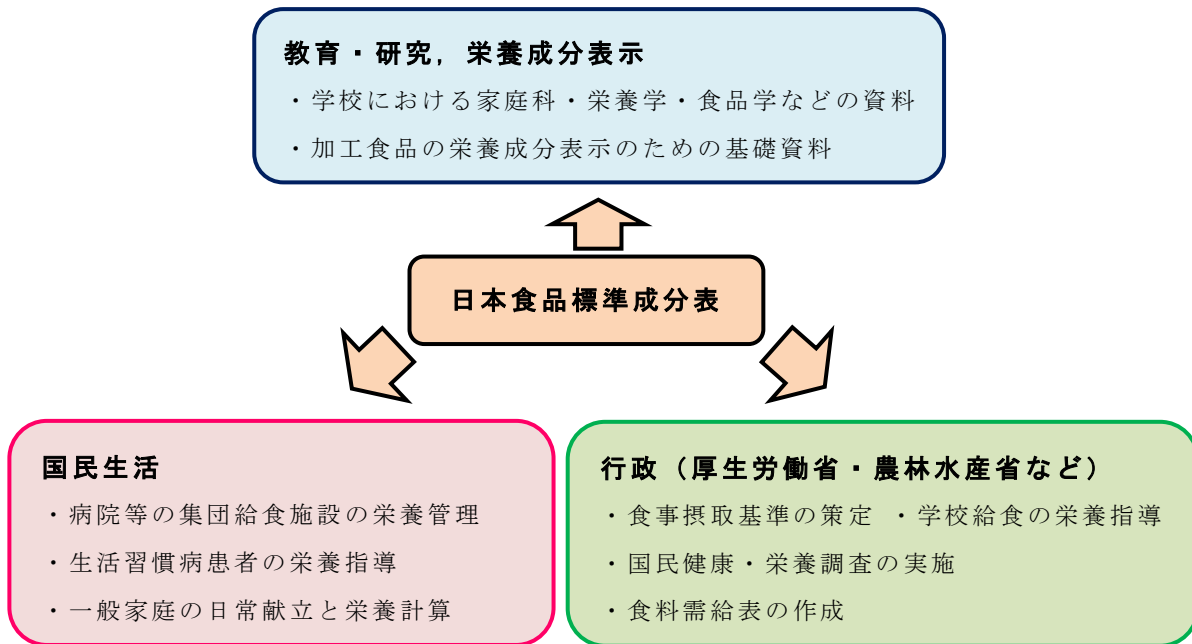


図-1 日本食品標準成分表の活用

## 日本食品標準成分表 2015年版（七訂）改訂のポイント

最新版では本編の他に別冊として「アミノ酸成分表編」，「脂肪酸成分表編」の改訂版と新規の「炭水化物成分表編」が加わった4冊が公表されました。改訂理由には、食の多様化による新規食品の出現や健康志向を反映した食品の開発等による食生活の変化への対応、過去の収載値の見直しや成分項目の追加の検討、加熱調理による成分変化の検証が挙げられます。改訂のポイントは以下のI～VIとなります。

### I 収載食品数の充実

- ① 日本人の伝統的な食文化を代表する食品の追加：刺身，天ぷら等
- ② 健康志向を反映した食品の追加：発芽玄米，五穀，えごま油，青汁（ケール）等
- ③ アレルギーに対応した食品の追加：米粉，米粉パン，米粉めん
- ④ 調理後食品の追加：
  - いも・豆・野菜・きのこ・肉・魚等のゆで，水煮，蒸し，焼き，油いため，揚げ物（素揚げ，から揚げ，フライ，とんかつ，天ぷら）等
- ⑤ 食べる機会が増えた食品の追加：
  - ベーグル，アンチョビ，生パスタ，にほんじか（ジビエ），ナチュラルチーズ（マスカルポーネ，モッツァレラ，やぎ，リコッタ），バルサミコ酢，ビール風味炭酸飲料，ナンプラー，ゆずこしょう等

## II 炭水化物成分表の新規作成

炭水化物の算出方法の見直しにより、炭水化物成分表が作成されました。

また、炭水化物成分表の新規作成に伴い、本編に利用可能炭水化物\*1（単糖当量）が追加されました。炭水化物については以下の値がそれぞれ収載されています。

### ①本編に収載された炭水化物の値

炭水化物：100 g から水分, たんぱく質, 脂質及び灰分を差し引いた「差引き法」による値又は全糖に基づく値（魚介類，肉類及び卵類のうち原材料的食品が対象）

単糖当量：各利用可能炭水化物量を単糖に換算した量の総和として算出した値

これは重量当たりで異なるエネルギーを持つでん粉と単糖類，二糖類等から矛盾なくエネルギー計算をするための値です。

### ②2015 年版（炭水化物成分表）に収載された炭水化物の値

利用可能炭水化物\*1と糖アルコール（ソルビトール，マンニトール）及び有機酸（20 種）の個別成分値

\*1 利用可能炭水化物とは

炭水化物のうち人の酵素で消化され，吸収及び代謝される成分（でん粉，ぶどう糖，果糖，ガラクトース，しょ糖，麦芽糖，乳糖，トレハロース等）

## III アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表の拡充

アミノ酸成分表及び脂肪酸成分表は，組成分析値の収集により収載食品数が大幅に増加しました。また日本食品標準成分表 2010 から本編に収載されているアミノ酸組成によるたんぱく質\*2及び脂質（トリアシルグリセロール当量）\*2の情報も 2015 年版では増加しました。

本編の各項目には以下の算出方法による値が収載されています。

### 【従来からの算出方法による値】

たんぱく質 = 窒素量（改良ケルダール法）に窒素-たんぱく質換算係数（一般的な食品は 6.25）を乗じた値

脂質 = ジエチルエーテル等の溶媒で抽出した物質を重量法によって分析した値

### 【日本食品標準成分表 2010 から追加された算出方法による値】

アミノ酸組成によるたんぱく質 =

各アミノ酸量からアミノ酸の脱水縮合物として算出した値

脂質（脂肪酸のトリアシルグリセロール当量） =

各脂肪酸量からトリアシルグリセロールに換算した値

\*2 利用可能炭水化物（単糖当量）とともに国際連合食糧農業機関（FAO）が推奨するエネルギーの新しい評価法に対応する，たんぱく質，脂質の成分量の算出方法。

国際的な動きとの整合性を配慮した見直しによって，アミノ酸組成によるたんぱく質及び各脂肪酸量からトリアシルグリセロールに換算した脂質は日本食品標準成分表 2010 から，利用可能炭水化物（単糖当量）は日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）から導入されました。

#### IV 既記載食品の見直し

既記載食品の多くは、過去の収載値を引き継いでいます。しかし、時代とともに分析技術が進歩していることに加えて原材料の品種や栽培方法、食品の製造方法等の変化により食品の成分値が変わることがあります。分析方法の見直しがされた項目

(例：ビタミン D) や収載値に疑義があった食品は再分析を実施し、より信頼性の高い数値が収載されました。また、ひじきの製法別（ステンレス釜・鉄釜）の細分化など収載値が現在の流通の実態に合ったものとなりました。

#### V そう菜項の追加

ライフスタイルの変化に伴い、外食料理や市販そう菜の利用が増加していることから、そう菜（和風・中華・韓国・洋風）41 食品の成分値、食材名、食材の重量、食材の配合割合が新しく収載されました。そう菜の項では成分表の収載値を活用して栄養計算をする手法が実例とともに解説され、普段購入している食品の分量の目安を知ることができるようになりました。

#### VI 電子版の充実と公開

2015 年版（七訂）の成分表から日本語版と英語版の電子データファイルが作成され、文部科学省のホームページで公開されました。日本語版の電子データは、PDF とエクセルファイルの 2 種類が公開されています。また、各成分を食品ごとに検索することが可能な食品成分データベースもホームページで運営され、いつでも誰でも利用できる便利なサイトとなっています。（<http://fooddb.mext.go.jp/>）

#### 日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）の分析方法

日本食品標準成分表に使用する各成分の分析方法は、単一試験室による妥当性確認（検量線の直線性、添加回収試験、繰り返し精度、定量下限、検出限界）が実施され、設定された性能基準を満たしています。最新版の分析方法は「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）分析マニュアル・解説」として 2016 年に公表されました。

#### おわりに

弊センターでは、分析項目の設定、注意点などを含め日本食品標準成分表に関してお客様の目的に合わせた試験のご提案を行い、お役に立てるよう努めてまいりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

#### 参考資料

- ・文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会編：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂），（2015），全国官報販売協同組合
- ・文部科学省科学技術・学術政策局政策課資源室，日本食品成分表・資源に関する取組  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/index.htm)