

2 章 食品の栄養素と成分表

1 食品成分表

日常摂取する食品の成分を知ることは、個人においては健康管理に必要なことであり、国家的にみても、国民の健康の維持・増進、あるいは食料需給計画の策定などの基礎として非常に重要である。日本食品標準成分表は学校給食や病院給食などの場での給食管理、食事制限、栄養指導はもとより、農林水産省における食料需給表の作成などの食糧政策、栄養学や食品学などの教育研究分野で、幅広く利用されている。食品成分表は、2000（平成12）年以降においては、5年おきに全面改訂を重ねてきている。

日本食品標準成分表2020年版（八訂）は、日常摂取する食品成分に関する基礎データを提供することを目的として、それまで用いられていた日本食品標準成分表2015年版（七訂）を改訂して策定され、令和2年（2020）12月文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会より公表されたものである。この改訂では、新規の流通食品や品種改良の影響、加熱調理による成分変化等を反映した収載食品数の増加とともに、調理後の食品に対する栄養推計の一助とするため、調理の概要と質量変化の記録及び、収載する調理済み流通食品の成分値等の情報の充実が図られている。さらに、国際連合食糧農業機関（FAO）の技術ワークショップ報告書（以下「FAO報告書」という）の推奨に沿って、たんぱく質、脂質及び炭水化物（利用可能炭水化物、糖アルコール、食物繊維、有機酸）の組成について分析がすすめられ、別冊として、日本食品標準成分表2020年版（八訂）アミノ酸成分表編（以下「アミノ酸成分表2020年版」という）、同脂肪酸成分表編（以下「脂肪酸成分表2020年版」という）及び同炭水化物成分表編（以下「炭水化物成分表2020年版」という）の3冊が同時に公表された。

なお、これまでたんぱく質、脂質及び差し引きによる炭水化物量に、食品ごとに異なる、修正 Atwater 係数等の種々のエネルギー換算係数を乗じて算出されてきたエネルギーについて、FAO/INFOODS¹が推奨する、これら成分の組成成分値を用いる計算方法が導入された。これは、日本の食品成分表史上、画期的なことである。

1▶日本食品標準成分表2020年版（八訂）の概要

日本において日常摂取される食品は極めて多いが、成分表はそのうちの常用されている食品について、標準的な成分値を収載したものである。食品の成分は、原材料的なものでは生産環境や動・植物の種類、品種、収穫後の取り扱いなどによって、かなりの変動幅があるのが普通である。また、加工品にあっては、原材料の配合割合、加工方法の相違などによって、成分値にかなりの変動がある。成分表はこのような数値の変動要因に十分配慮して、できるだけ標準的なサンプルから得られた分析値を基

¹ : the International Network of Food Data Systems ; 食品データシステムの国際ネットワーク。1984年に設立され、食品組成データの品質、信頼性などの改善を目的とする。

に、各種文献、資料などを参考にして求めた、1食品1標準成分値が記載されている。なお、標準成分値とは、年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な平均値を表すという概念に基づき求めた値である。

1) 食品の分類、配列と食品番号

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）に記載されている食品数は食品成分表 2015 年版（七訂）より 287 食品増加し、2,478 食品となっている。これらの食品は 18 の食品群に分類され、植物性食品、動物性食品、加工食品の順に表 2-1 のように配列されている。

表2-1 食品群別収載食品数

食品群	食品数
1 穀類	205
2 いも及びでん粉類	70
3 砂糖及び甘味類	30
4 豆類	108
5 種実類	46
6 野菜類	401
7 果実類	183
8 きのこと類	55
9 藻類	57
10 魚介類	453
11 肉類	310
12 卵類	23
13 乳類	59
14 油脂類	34
15 菓子類	185
16 し好飲料類	61
17 調味料及び香辛料類	148
18 調理済み流通食品類	50
合計	2,478

2015年版の「18 調理加工食品類」が「調理済み流通食品類」に名称変更されている。なお、一般の家庭等で小規模に調理する食品及び原材料の大部分をその食品群の食品が占める調理済み食品は、その原材料食品が属する食品群に記載されている。なお、調理後の食品に対する栄養推計の一助とするため、調理の概要と質量変化の記録及び18群に記載する調理済み流通食品の成分値等の情報の充実が図られている。

それぞれの食品群のなかの食品は、大分類、中分類、小分類及び細分の四段階に分類されている。大分類は、原則として動植物の名称をあて、五十音順に配列されている。ただし、“いも及びでん粉類”，“魚介類”，“肉類”，“乳類”，“嗜好飲料類”及び，“調味料及び香辛料類”は大分類の前に副分類（〈 〉で表示）を設けて区分してある。また、食品によっては、大分類の前に類区分（（ ）で表示）を五十音順に設けてある。

中分類（〔 〕で表示）及び小分類は、原則として原材料的形狀から順次加工度の高まる順に配列されている。ただし、原材料が複数からなる加工食品は、原則として主原材料の位置に置かれている。

各食品には5桁の**食品番号**がつけられており、初めの2桁は食品群の番号（表2-1）を表し、次の3桁は小分類、細分である。なお、本成分表では、食品の検索を容易にするために、各食品に索引番号（通し番号）が付けられている。

2) 食品名

原材料的食品の名称は、学術名または慣用名が用いられており、加工食品の名称は一般に用いられているものや食品規格基準などにおいて公的に定められている名称を勘案して採用されている。また、広く用いられている別名、市販通称名などが備考欄に記載されている。

3) 収載成分項目

項目の配列は、廃棄率、エネルギー、水分、「たんぱく質」に属する成分、「脂質」に属する成分、「炭水化物」に属する成分、有機酸、灰分、無機質、ビタミン、その他（アルコール及び食塩相当量）、備考の順である（表2-2）。

「たんぱく質」に属する成分は、アミノ酸組成によるたんぱく質及びたんぱく質である。アミノ酸組成によるたんぱく質はアミノ酸成分表2020年版の各アミノ酸量に基づき、アミノ酸の脱水縮合物の量（アミノ酸残基の総量）として算出したものである。たんぱく質とは従来より収載されていた、基準窒素量に窒素-たんぱく質換算係数を乗じて計算したものである。なお、基準窒素とは、全窒素量から、野菜類は硝酸態窒素量を、茶類は硝酸態窒素量及びカフェイン由来の窒素量を、コーヒーはカフェイン由来の窒素量を、ココア及びチョコレート類はカフェイン及びテオブロミン由来の窒素量を、それぞれ差し引いて求めたものである。したがって、硝酸態窒素、カフェイン及びテオブロミンを含まない食品では、全窒素量と基準窒素量とは同じ値である。

表 2-2 収載成分項目

食品番号	食品名	廃棄率	エネルギー	可食部 100 g 当たり													
				水分	たんぱく質		脂質			炭水化物					無機質		
					たんぱく質	たんぱく質組成によるたんぱく質	脂肪酸の当量	コレステロール	トリアシルグリセロール	利用可能炭水化物					ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
										利用可能炭水化物(単糖当量)	利用可能炭水化物(質量計)	差引き法による利用可能炭水化物	食物繊維総量	糖アルコール			
単位	%	kJ	kcal	g	mg	g	g					mg					

可食部 100 g 当たり																							
無機質		ビタミン																					
ヨウ素	セレン	ビタミンA				ビタミンE				ナイアシン	ナイアシン当量	β-カロテン	葉酸	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	パントテン酸	ビオチン	アルコール	食塩相当量	備考	
		レチノール	α-カロテン	β-カロテン	クリプトキサンチン	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
.....

「脂質」に属する成分は、脂肪酸のトリアシルグリセロール当量、コレステロール及び脂質である。トリアシルグリセロール当量とは脂肪酸成分表 2020 年版に収載の各脂肪酸をトリアシルグリセロールに換算して合計したものである。また、脂質 (Lipid) とは、従来よりの、有機溶媒可溶物を分析で求めたものである。なお、食品成分表 2015 年版において本表に記載されていた飽和・不飽和脂肪酸等の詳細な成分値については、脂肪酸成分表 2020 年版に収載されている。

「炭水化物」に属する成分は、利用可能炭水化物 (単糖当量)、利用可能炭水化物 (質量計)、差引き法による利用可能炭水化物、食物繊維総量、糖アルコール及び炭水化物である。なお、利用可能炭水化物 (単糖当量)、利用可能炭水化物 (質量計) 差引き法による利用可能炭水化物から構成される成分項目群は、成分項目群「利用可能炭水化物」と呼ばれる。

エネルギー計算に用いる利用可能炭水化物 (単糖当量) は、でん粉、ぶどう糖、果糖、ガラクトース、しよ糖、麦芽糖、乳糖、トレハロース、イソマルトース、80 %エタノールに可溶性のマルトデキストリン及びマルトトリオース等のオリゴ糖類等を直接分析し、でん粉及び80 %エタノールに可溶性のマルトデキストリンには 1.10 の係数を、マルトトリオース等のオリゴ糖類には 1.07 の係数を、そして二糖類には 1.05 の係数を乗じて単糖の質量に換算し、遊離の単糖類と合計した値である。利用可能炭水化物 (質量計) はこれらをそのまま、単糖換算しないで合計した値である。

差引き法による利用可能炭水化物は 100g から、水分、アミノ酸組成によるたんぱく質（この収載値がない場合には、たんぱく質）、脂肪酸のトリアシルグリセロール当量として表した脂質（この収載値がない場合には、脂質）、食物繊維総量、有機酸、灰分、アルコール、硝酸イオン、ポリフェノール（タンニンを含む）、カフェイン、テオブロミン、加熱により発生する二酸化炭素等の合計 (g) を差し引いて求めている。

食物繊維については、本表では、エネルギー計算に関する成分として、食物繊維総量のみが併記してある。これは、プロスキー変法による高分子量の「水溶性食物繊維 (Soluble dietary fiber)」と「不溶性食物繊維 (Insoluble dietary fiber)」を合計した「食物繊維総量 (Total dietary fiber)」, プロスキー法による食物繊維総量, あるいは, AOAC 2011.25 法による「低分子量水溶性食物繊維 (Water:alcohol soluble dietary fiber)」, 「高分子量水溶性食物繊維 (Water:alcohol insoluble dietary fiber)」及び「不溶性食物繊維」を合計した食物繊維総量のいずれかである。炭水化物成分表 2020 年版の別表 1 に双方の収載値がある食品の場合には、本表には AOAC 2011.25 法によるものが収載されている。

糖アルコールが成分項目群「炭水化物」に、新たに、エネルギー産生成分として収載された。FAO/INFOODS やコーデックス食品委員会では、糖アルコールは Polyol (s) と呼び、Sugar alcohol (s) とは呼ばない。しかし、化学用語としてのポリオール（多価アルコール）が「糖アルコール」以外の化合物を含む名称であり、ポリオールを糖アルコールの意味に用いることは不適切であるとし、「ポリオール」を用いずに、「糖アルコール」を用いている。ソルビトール、マンニトール、マルチトール及び還元水飴、その他がこれに当たる。

炭水化物は、従来同様のいわゆる「差引き法による炭水化物」、すなわち、水分、たんぱく質、脂質、灰分等の合計 (g) を 100 g から差し引いた値である。ただし、魚介類、肉類及び卵類のうち原材料的食品については、原則としてアンスロン硫酸法による全糖の分析値に基づいた成分値である。

酢酸以外の有機酸は、食品成分表 2015 年版までは便宜的に炭水化物に含められていたが、全ての有機酸をエネルギー産生成分として扱う観点から、有機酸が独立して配列された。個別の有機酸量は炭水化物成分表 2020 年版の別表 2 に収載されている。

無機質の成分項目の配列は、各成分の栄養上の関連性を配慮し、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、モリブデンの順である。

ビタミンは、脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンに分けて配列してある。脂溶性ビタミンはビタミン A、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K の順に、また、水溶性ビタミンはビタミン B₁、ビタミン B₂、ナイアシン、ナイアシン当量、ビタミン B₆、ビタミン B₁₂、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミン C の順にそれぞれ配列されている。このうち、ビタミン A の項目にはレチノール、 α -及び β -カロテン、 γ -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がある。また、ビタミン E の項目は、 α -、 β -、 γ -及び δ -トコフェロールとなっている。

アルコールは、従来と同様、エネルギー産生成分と位置付けられ、嗜好飲料及び調味料に含まれるエチルアルコールの量が収載されている。

食塩相当量とは、食塩の生理的影響は主にそのナトリウムイオンに起因するとの考えにより、食品中のナトリウム量に 2.54 を乗じて算出されたものである。

それぞれの成分の測定は、「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）分析マニュアル」（文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会資料）による方法及びこれと同等以上の性能が確認できる方法でなされている。

4) 廃棄率及び可食部

廃棄率は、原則として、通常の食習慣において廃棄される部分を食品全体あるいは購入形態に対する質量の割合（%）で示してあり、廃棄部位は備考欄に記載してある。可食部は、食品全体あるいは購入形態から廃棄部位を除いたものである。

5) エネルギー

食品のエネルギー値は、原則として、FAO/INFOODS の推奨する方法に準じて、可食部 100 g 当たりのアミノ酸組成によるたんぱく質、脂肪酸のトリアシルグリセロール当量、利用可能炭水化物（単糖当量）、糖アルコール、食物繊維総量、有機酸及びアルコールの量（g）に各成分のエネルギー換算係数（表 2-3）を乗じて、100 g 当たりの kJ（キロジュール）及び kcal（キロカロリー）が算出された。

食品成分表 2015 年版までは、kcal 単位のエネルギーに換算係数 4.184 を乗じて kJ 単位のエネルギーを算出していた。しかし、FAO/INFOODS では、kJ 単位あるいは kcal 単位のエネルギーの算出は、それぞれに適用されるエネルギー換算係数を用いて行うことを推奨していることから、そのように変更された。

なお、成分項目群「利用可能炭水化物」については、成分値の確からしさを評価した結果等に基づき、エネルギーの計算には、利用可能炭水化物（単糖当量）あるいは、差引き法による利用可能炭水化物のどちらかが用いられている。成分値の確からしさの評価は、水分を除く一般成分等の合計量と 100 から水分を差引いた乾物量との比が一定の範囲にあるかどうかで評価されている。このため、エネルギーの計算にどちらの成分項目を用いたかを明示するため、エネルギーの計算に利用した収載値の右に「*」を付けた。このように、本成分表では食品によってエネルギー計算に用いる成分項目が一定していないので留意する必要がある。

6) 成分識別子（Component identifier）

各成分項目には成分識別子が付けてある。成分識別子には、原則として FAO/INFOODS の Tagname²が用いられている。

² : Identification of Food Components for INFOODS Data Interchange ;
<http://www.fao.org/infoods/infoods/standards-guidelines/food-component-identifiers-tagnames/en/>

表 2-3 適用したエネルギー換算係数

成分名	換算係数		備考
	(kJ/g)	(kcal/g)	
アミノ酸組成によるたんぱく質／たんぱく質*1	17	4	
脂肪酸のトリアシルグリセロール当量／脂質*1	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*1	17	4	
食物繊維総量	8	2	成分値は AOAC.2011.25 法、プロスキー変法又はプロスキー法による食物繊維総量を用いる。
アルコール	29	7	
糖アルコール*2			
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*2			
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	

注：*1 アミノ酸組成によるたんぱく質，脂肪酸のトリアシルグリセロール当量，利用可能炭水化物（単糖当量）の成分値がない食品では，それぞれたんぱく質，脂質，差引き法による利用可能炭水化物の成分値を用いてエネルギー計算を行う．利用可能炭水化物（単糖当量）の成分値がある食品でも，水分を除く一般成分等の合計値と100gから水分を差引いた乾物値との比が一定の範囲に入らない食品の場合には，利用可能炭水化物（単糖当量）に代えて，差引き法による利用可能炭水化物を用いてエネルギー計算をする．

*2 糖アルコール、有機酸のうち、収載値が1g以上の食品がある化合物で、エネルギー換算係数を定めてある化合物については、当該化合物に適用するエネルギー換算係数を用いてエネルギー計算を行う。

7) 数値の表示方法

成分値の表示は，すべて可食部 100 g 当たりの値である．それらの単位は表 2-2 に示してある．各成分において，「-」は未測定であること，「0」は食品成分表の最小記載量の 1/10（ヨウ素，セレン，クロム及びモリブデンにあつては 3/10，ビオチンにあつては 4/10．以下同じ）未満又は検出されなかったこと，「Tr（微量，トレース）」は最小記載量の 1/10 以上含まれているが 5/10 未満であることをそれぞれ示している．ただし，食塩相当量の 0 は算出値が最小記載量（0.1g）の 5/10 未満であることを示している．また，文献等により含まれていないと推定される成分については測定をしていない場合が多い．しかし，何らかの数値を示して欲しいとの要望も強いことから，推定値として「(0)」と表示されている．同様に微量に含まれていると推定されるものについては「(Tr)」と記載されている．「アミノ酸組成によるたんぱく質」，「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」及び「利用可能炭水化物（単糖当量）」については，原則としてアミノ酸成分表 2020 年版，脂肪酸成分表 2020 年版又は炭水化

物成分表 2020 年版の収載値に基づき個別の組成成分値から算出されている。

2▶その他の成分表

1) アミノ酸成分表 2020 年版

たんぱく質はアミノ酸の重合体であり、体組織や酵素、ホルモン等の材料となるほか、栄養素及びエネルギー源としても不可欠な物質である。たんぱく質の栄養価は主に構成アミノ酸の種類と量（組成）によって決まるため、その摂取にあたっては、アミノ酸の総摂取量（たんぱく質摂取量）のほか、不可欠アミノ酸推定平均必要量を摂取することやアミノ酸組成のバランスが重要である。本成分表は、食品成分表 2020 年版の収載食品のうち、1,953 食品を対象として、可食部 100 g 当たりの成分値を示す第 1 表、及び基準窒素 1 g 当たりの成分値を示す第 2 表からなっている。また、同じデータに基づいたアミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりの成分値（第 3 表）及び（基準窒素による）たんぱく質 1 g 当たりの成分値（第 4 表）が収載されている。「アミノ酸組成によるたんぱく質」は第 1 表の各アミノ酸量の脱水縮合物（アミノ酸残基）の総量として算出したものである。

第 1 表：可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表は、食品の可食部を分析試料として秤り取り、加水分解の処理をしたのち、アミノ酸分析計等で測定し、可食部 100 g あたりの遊離アミノ酸含量として、同一試料について測定した基準窒素によるたんぱく質の含量とともに報告されている。

第 2 表：基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表は、第 1 表の成分値を、食品成分表 2020 年版に収載したたんぱく質量を求める際に利用した基準窒素量で除して作成した。

第 3 表：アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表は、第 1 表の成分値を、各アミノ酸に基づくアミノ酸の脱水縮合物（アミノ酸残基）の総量として算出したアミノ酸組成によるたんぱく質量で除して作成した。

第 4 表：（基準窒素による）たんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表は、第 1 表の成分値を、基準窒素量に窒素 - たんぱく質換算係数を乗じて算出したたんぱく質量で除して作成した。

2) 脂肪酸成分表 2020 年版

脂肪酸は、脂質の主要な構成成分であり、食品のエネルギーとなるほか、その種類により様々な生理作用を有する重要な栄養成分である。脂肪酸成分表は、国民が日常摂取する食品の脂肪酸組成に関する基礎データとして、関係方面での幅広い利用に供することを目的として作成されたものである。

本成分表は、食品成分表 2020 年版に対応した 1,921 食品の可食部 100 g 当たりの成分値（第 1 表：水分、脂肪酸のトリアシルグリセロール当量で表した脂質、脂質、脂肪酸総量、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、n-3 系多価不飽和脂肪酸、n-6 系多価不飽和脂肪酸及び各脂肪酸）、及び脂肪酸総量 100 g 当たりの成

分値（第2表）を収載してある。このほか、第3表として脂質1g当たりの成分値が算出されている。

各脂肪酸の分析値をもとに脂質1g当たりの各脂肪酸の成分値（第3表）を決定し、それに脂肪酸成分表2020年版に収載の脂質量を乗じて第1表とした。さらに測定した脂肪酸総量100g当たりの各脂肪酸量を計算して第2表とした。

第1表：可食部100g当たりの脂肪酸成分表

第2表：脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表（脂肪酸組成表）

第3表：脂質1g当たりの脂肪酸成分表

脂肪酸のトリアシルグリセロール当量は、各脂肪酸総量をトリアシルグリセロールに換算した量の総和である。

$$\begin{aligned} & \text{脂肪酸のトリアシルグリセロール当量 (g)} \\ & = \sum \{ \text{可食部 100 g 当たりの各脂肪酸の量} \times (\text{その脂肪酸の分子量} + 12.6826) / (\text{その脂肪酸の分子量}) \} \end{aligned}$$

3) 炭水化物成分表 2020 年版

炭水化物は、生体内で主にエネルギー源として利用される重要な栄養成分である。2015年版までの日本食品標準成分表における炭水化物量は、可食部100gから水分、たんぱく質、脂質及び灰分等の合計(g)を差し引いた、いわゆる「差引き法による炭水化物」の値であった。しかし、でん粉、ぶどう糖、果糖、糖アルコール、食物繊維、酢酸以外の有機酸等の差引法による炭水化物の構成成分は、ヒトにおける消化の様相やエネルギーとしての利用性等が異なっている。日本標準食品成分表2020版では炭水化物に由来するエネルギーを、その組成成分をもとに算出する方法に変更となった。そのため、成分項目群「炭水化物」に属する成分の消化性に応じて、単糖類、二糖類及びでん粉からなる「利用可能炭水化物（単糖当量）」、ソルビトール、マルチトール等の「糖アルコール」及びヒト小腸の内在性酵素では消化されない三糖類以上のオリゴ糖類と多糖類と定義される「食物繊維」に、それぞれの異なる換算係数を乗じてエネルギーが算出される。また、有機酸については、従来は酢酸のみをエネルギー計算に利用していたが、全ての有機酸をエネルギー計算に利用することとなった。食品成分表2020年版には、エネルギー計算に用いる、利用可能炭水化物（単糖当量）、食物繊維総量、糖アルコール及び有機酸及び差引き法による利用可能炭水化物の量が収載されているが、炭水化物成分表2020年版は、差引き法による炭水化物に含まれる成分の組成をよりきめ細かく収載するため、新たに編纂されたものである。ここには利用可能炭水化物より単糖当量も計算して収載してある。

炭水化物成分表2020年版の成分値は、本表に、でん粉、単糖類、二糖類及び糖アルコールのほかに、食品によっては、備考欄に、80%エタノールに可溶性のマルトデキストリン、マルトトリオース等のオリゴ糖類、イソマルトースが記載されている。「別表1」には食物繊維の成分値、すなわち従来法（プロスキー変法等）に基づく成分値

として、「水溶性食物繊維」、「不溶性食物繊維」及び「食物繊維総量」を、また AOAC. 2011. 25 法に基づく成分値として、「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」、「難消化性でんぷん」及び「食物繊維総量」を収載してある。また、「別表 2」には酢酸をはじめとする 22 種の有機酸の成分値が収載されている。

本成分表の収載食品数は、本表（可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表（利用可能炭水化物及び糖アルコール）で 1, 075, 別表 1（可食部 100 g 当たりの食物繊維成分表）で 1, 416, 別表 2（可食部 100 g 当たりの有機酸成分表）で 409 である。