

成分値修正一覧表（日本食品標準成分表 2020 による修正）

箇所	修正前	修正後	✓
p.18 表 2-1 の脚注の日本食品標準成分表の年号	(2015)	(2020)	
p.19 コメの脂質の下から 1 行目 ビタミン E 含量	25.5 mg/100 g	26 mg/100 mg	
p.23 コムギのタンパク質の 1 行目 タンパク質含量	約 10~13%	約 8~13%	
p.27 オオムギの成分の 3 行目 食物繊維含量	9.6 g	12.2 g	
4 行目 倍率	19 倍	24 倍	
8 行目 タンパク質含量	6.2%	6.7%	
p.30 トウモロコシ脂質の 3 行目 リノール酸割合	約 55%	約 54%	
p.32 ソバの成分・利用の 1 行目 炭水化物含量	約 70~78%	約 65~78	
p.36 ジャガイモの成分の 3 行目 炭水化物含量	17.6%	17.3%	
デンプン含量	約 84%	約 85%	
4 行目 ブドウ糖、果糖含量	0.3%	0.7%	
6 行目 カリウム含量	10 mg%	410 mg%	
7 行目 ビタミン C 含量	35 mg%	28 mg%	
p.38 サツマイモの成分の 2 行目 デンプン割合	79%	74%	
p.44 マメ類の特徴の 2 行目 タンパク質含量	20~35%	20~30%	
7 行目 ラッカセイの脂質含量	48%	48%前後	
p.47 ダイズの脂質の 1 行目 脂質含量	18~23%	20~23%	
2 行目 リノール酸・オレイン酸割合	49.9%・25.5%	53.9%・23.7%	
3 行目 飽和・不飽和脂肪酸割合	14.7%・85.4%	16%・84%	
炭水化物の 1 行目 炭水化物含量	28~31%	29~31%	
p.49 ラッカセイの成分の 1 行目 脂質含量	47.5%	47.0%	
2 行目 タンパク質含量	25.4%	25.2%	
2 行目 オレイン酸・リノール酸割合	42~48%・31~35%	42~50%・30~36%	
4 行目 炭水化物含量	18.8%	19.4%	
5 行目 ショ糖含量	5.6%	5.7%	
p.50 アズキの成分・利用の 1 行目 炭水化物含量	58.9%	59.6%	
2 行目 食物繊維・タンパク質含量	17.8%・20.3%	24.8%・20.8%	
3 行目 脂質含量	2.2%	2.0%	
4 行目 ビタミン B ₁ 含量	0.45 mg%	0.46 mg%	
p.51 インゲンマメの成分の 1 行目 炭水化物含量	57.8%	59.4%	
1 行目 デンプン割合	約 61%	約 60%	
3 行目 タンパク質含量	19.9%	22.1%	
5 行目 脂質含量	2.2%	2.5%	
p.57 アサの実の 4 行目 脂質含量	27.9%	28.3%	
リノール酸・リノレン酸割合	約 60%・約 18%	約 58%・約 19%	
5 行目 炭水化物含量	31.3%	31.7%	

6 行目 マグネシウム含量	390 mg%	400 mg%	
p.58 ゴマの成分 1 行目 脂質・オレイン酸含量	51.9%・約 39%	53.8%・約 37%	
4 行目 鉄含量	5.5 mg%	9.6 mg%	
p.58 ヒマワリの種 4 行目 リノール酸・オレイン酸含量	約 57%・約 27%	約 60%・約 28%	
p.61 カシューナッツの 3 行目 リノール酸割合	約 17%	約 18%	
p.62 ココナッツの 4 行目 ラウリン酸	約 47%	約 46%	
ヘーデルナッツの 3 行目 オレイン酸割合	約 81%	約 82%	
マツの実の 2 行目 リノール酸・オレイン酸割合	約 45% 約 27%	約 46%・約 28%	
p.65 表 2-7 のカロテン含量 ニンジン・葉ネギ	10,500・1,900	10,200・1,500	
表 2-7 の脚注の日本食品標準成分表の年号等	2015 (七訂)	2020 (八訂)	
p.74 表 2-10 のレタスのカリウム・カルシウム含量	250・19	260・34	
リーフレタスのβ-カロテン含量	2,200	2,300	
p.77 タケノコの成分・利用の 4 行目 糖分含量	1.4%	1.1%	
p.82 ショウガの成分の 1 行目の利用可能炭水化物	4.2%	4.0%	
p.83 ダイコンの成分の 5 行目の糖含量	2.6%	2.7%	
p.85 レンコンの成分・利用の 1 行目 炭水化物含量	約 15%	約 16%	
p.90 トマトの成分・利用の 5 行目 糖度	4.5%	4.6%	
p.92 ピーマンの表 2-12 のトウガラシのビタミン E・	8.0	11	
カリウム・カルシウム含量	650・490	760・20	
p.93 ブロッコリーの成分・利用の 1 行目の水分	89.0%	86.2%	
2 行目のβ-カロテン・RAE・	800・67 μg	900・75 μg	
2~3 行目のビタミン B ₁ ・B ₂ ・C (mg) 量	0.14・0.20・120	0.17・0.23・140	
4~5 行目のカルシウム・鉄・カリウム・亜鉛(mg) 量	38・1.0・360・0.7	50・1.3・460・0.8	
6 行目の食物繊維・タンパク質含量	4.4 g・4.3%	5.1 g・5.4 g	
p.94 ターサイの成分の 1 行目 RAE	80 μg	180 μg	
p.101 リンゴの成分・利用の 2 行目 糖含量	13.4%	13.1%	
p.101 カキの成分・利用の 2 行目 β-カロテン	500 μg	160 μ	
p.103 温州ミカンの成分・利用の 2 行目 β-カロテン	80 μg	180 μg	
ボンカンの 5 行目 β-クリプトキサンチン	1,700 μg%	1,000 μg%	
p.104 オレンジの成分・利用 2 行目 糖含量	8.1%	8.0%	
p.105 バレンシアオレンジの 1 行目 糖含量	7.0%	6.9%	
p.110 モモの成分・利用 2 行目 糖含量	8.3%	8.4%	
3 行目 β-カロテン含量	160 μg	140 μg	
p.117 アボカド上から 2 行目 パルミチン酸割合	約 19%	約 20%	
キウイフルーツの 6 行目 ビタミン C 含量	69 mg%	71 mg%	
p.119 バインアップルの 3 行目 糖含量	10.9%	12.3%	
4 行目 ビタミン C 含量	27 mg%	35 mg%	
p.121 マンゴーの 4 行目 糖含量	13.6%	13.0%	

p.124 シイタケ 末尾 食物繊維含量						41.0%		46.7%			
p.126 マイタケ 上から 4 行目 食物繊維含量						4.9%		3.5%			
p.129 カワノリの 2 行目 鉄含量						61.3%		61.0%			
p.130 コンプの形状・成分の 6 行目 炭水化物含量						46～58%		46～64%			
p.131 マツモの 5 行目の α-トコフェノール含量						13.2 mg%		13.0 mg%			
p.132 ワカメ上から 2 行目 炭水化物含量						35～40%		42～47%			
p.141 表 3-1 の鶏肉のササミのコレステロール含量						52		77			
p.155 表 3-2			人乳（修正前）		人乳（修正後）		牛乳（修正前）		牛乳（修正後）		
エネルギー			65		61		67		61		
表 3-2 の脚注の日本食品標準成分表の年号等						2015（七訂）		2020（八訂）			
p.158 表 3-4			人乳（修正前）		人乳（修正後）		牛乳（修正前）		牛乳（修正後）		
酪酸			修正なし				3.7		3.6		
ラウリン酸			4.8		4.9		修正なし				
ミリスチン酸			修正なし				10.9		10.8		
パルミチン酸			21.2		21.1		30.0		30.1		
ステアリン酸			5.4		5.5		12.0		12.1		
ミリストレイン酸			0.1		0.2		0.9		1.0		
オレイン酸			40.9		40.5		23.0		22.9		
リノール酸			14.1		14.2		修正なし				
表 3-4 の脚注の日本食品標準成分表の年号等						2015（七訂）		2020（八訂）			
p.172 鶏卵成分と調理加工特性の脂質 1 行目の含量						約 30%		約 24%			
卵黄コレステロールの 3 行目の含量						1,400 mg%		1,200 mg%			
p.173 無機質の上から 1～2 行目 の亜鉛・鉄含量						4.2 mg%・6.0 mg%		3.6 mg%・4.8 mg%			
p.183 表 3-14 の脚注の日本食品標準成分表の年号等						2015（七訂）		2020（八訂）			
	マアジ	マイワシ	ウナギ	カツオ	サバ	サンマ	テラピ ア	ブリ	ニシン	マグロ	
14：0	3.6	6.6	3.6	2.5	4.0	7.5	3.2	5.9	8.0	4.0	
16：0	19.9	23.1	18.1	20.5	23.6	11.0	22.0	20.8	14.4	15.5	
18：0	7.4	4.9	4.6	5.8	6.8	1.7	6.0	6.0	1.4	4.9	
20：0	0.4	0.8	0.2	0.3	0.6	0.2	0.5	0.3	0.1	0.2	
16.：1	6.2	5.9	6.3	3.7	5.4	3.3	6.7	7.3	6.6	4.4	
18：1	18.7	14.4	38.2	10.5	26.9	4.4	32.1	19.2	22.3	20.9	
18：2	0.9	1.3	1.4	1.3	1.1	1.3	11.9	1.5	1.3	1.5	
20：1	2.2	3.0	7.1	1.1	4.0	17.1	2.3	3.8	12.0	8.0	
22：1	2.5	1.9	2.9	0.5	3.5	20.6	0.5	2.4	14.4	9.8	
18：3	0.5	0.9	0.4	0.8	0.6	1.2	0.8	0.8	0.8	0.9	
18：4	0.8	1.7	0.4	1.6	1.1	4.4	0.5	1.6	2.2	2.0	
20：4	1.8	1.4	0.5	1.8	1.5	0.4	1.1	1.3	0.7	0.8	

20 : 5	8.9	11.2	3.8	10.3	5.6	6.6	0.7	7.5	7.0	6.2	
22 : 5	3.0	2.5	2.9	1.1	1.3	1.4	2.0	2.6	0.6	1.4	
22 : 6	16.9	12.5	7.1	31.6	7.9	9.7	6.2	13.6	6.1	14.2	
p.184 表 3-15 の脚注の日本食品標準成分表の年号等							2015 (七訂)		2020 (八訂)		
ビタミン E 含量			スジコ				10.6		11		
ビタミン B ₂ 含量			ドジョウ・シシャモ				0.80・0.43		1.09・0.31		
ビタミン B ₁₂ 含量	メフン	スジコ		イクラ		キャビア		タラコ			
	330	54.0		47.0		19.0		18.0			
ナイアシン 含量	ピンナガマグロ	ソーダガツオ		ムロアジ		キハダマグロ		メバチ (赤身)			
	21.0	16.0		15.0		18.0		15.0			
	クロカジキ	マカジキ		サバ		シロサケ		シマアジ			
	14.0	10.0		12.0		6.6		6.1			
	サンマ										
	7.4										
p.192 サンマの 3 行目の脂質含量							23.6%		25.6%		
4 行目のビタミン B ₁₂ 含量							15.4 mg%		16.0 mg%		
p195 タイの 4 行目のタンパク質含量							約 20%		約 21%		
スケトウダラの 2 行目の脂質含量							0.2～0.3%		0.2～1.0%		
p.198 コイの 4 行目のビタミン D 含量							10.499 μg		10.4 μg		
p.199 アマエビの 2 行目の脂質含量							0.3%		1.5%		
p.204 タニシの 2 行目の鉄含量							19.4 mg%		19.0 mg&		
p.124 ナタネ油の 10 行目のオレイン酸含量							約 63%		約 62%		
p.215 コメ油の 5 行目のオレイン酸含量							約 43%		約 42%		
パーム核油 (パーム油の 9 行目のオレイン酸含量)							約 16%		約 15%		
p.232 醤油の成分・利用の 2 行目のタンパク質含量							0.5～11.8%		2.4～11.8%		
p.234 表 5-6 米味噌のカルシウム・鉄・							80～130・3.4～4.3		67～130・1.4～4.3		
ビタミン E 含量 (mg%)							5.0～9.0		5.0～9.6		
豆味噌のタンパク質含量							9.7%		17.2%		