

栄養通！！vol.31

日本食品成分表(七訂)について

平成28年7月発行
「栄養通！！」 31号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科



日本食品成分表には、食品可食部（廃棄を除いた食べられる部分）100g当たりのエネルギー、水分、たんぱく質、脂質、炭水化物、灰分、無機質、ビタミン、脂肪酸、コレステロール、食物繊維、食塩相当量等の含量が示されています。病院や学校などの献立の栄養素を計算する時にも使う資料です。

文部科学省は2015年12月に、食品に含まれる成分を分析した「日本食品成分表(7訂)」を5年ぶりに改訂しました。
今回は、この日本食品成分表についてご紹介します。

日本食品成分表の沿革

日本食品成分表の初版は、戦後の国民栄養改善を目的として、昭和25年に経済安定本部が取りまとめました。その後、科学技術庁が日本の食資源を調査するために作成してきました。その後、文部科学省に業務が引き継がれ、食品成分の客観的なデータが提供されています。

名称	公表年	食品数
日本食品成分表	昭和25年	538
改訂日本食品成分表	昭和29年	695
三訂日本食品成分表	昭和38年	878
四訂日本食品成分表	昭和57年	1,621
五訂日本食品成分表	平成12年	1,882
五訂増補日本食品成分表	平成17年	1,878
日本食品成分表2010	平成22年	1,878
日本食品成分表2015年版(七訂)	平成27年	2,191

七訂の改訂ポイント



1. 収載食品が15年ぶりに313食品、増加しました。

【主に追加された食品】

①日本の伝統的な食品

刺身、天ぷら等



②健康志向を反映した食品

えごま油、ヨーグルト(低脂肪無糖・無脂肪無糖)、減塩しょうゆ、減塩みそ等



③アレルギーに対応した食品

米粉、米粉パン、米粉めん等



④調理後食品

揚げ物(から揚げ、魚のフライ)、油抜き(油揚げ)、肉・魚・野菜などのゆで、焼き、油いため等



⑤食べる機会が増えた食品

菓子パン類(メロンパン、ミニサイズの菓子パン)、キウイフルーツ(黄肉種)等



⑥調味料

顆粒中華だし、おでん用だし、ホワイトソース、和風・ごまドレッシング等



⑦食品の細分化

ひじき(ステンレス釜、鉄釜)等



2. アミノ酸成分表・脂肪酸成分表の収載食品の拡充に加え、新たに炭水化物成分表ができました。

3. 食品の栄養表示義務化の動きに対応し、家庭等で常用されることが多い、そう菜41食品が収載されました。

和風そう菜15食品、韓国そう菜1食品、中華そう菜6食品、洋風そう菜19食品

トピックス

貧血の食事療法に良いとされてきた干しひじきは、製造工程において鉄分が異なることが明らかになりました。鉄釜で調理された場合は、100g当たり鉄分が58.2mgありますが、ステンレス釜の場合は6.2mgと、1/10程度まで下がってしまいます。最近売られている干しひじきは、ステンレス釜で製造されたものが主流のようです。鉄分補給として干しひじきを使う場合は、製造方法を確認したほうが良いでしょう。

栄養成分を見るには



日本食品成分表の栄養成分は、インターネット上で公開されています。「食品成分データベース」で検索できます。また、複数の出版社から書籍も販売されています。食塩相当量の含有量も示されていますので、減塩等にも上手に活用してはいかがでしょうか。

