食品成分	単位	穀類/おおむぎ/米粒麦	穀類/こめ/［水稲穀粒］/玄米	穀類/こめ/［水稲穀粒］/半つき米	穀類/こめ/［水稲穀粒］/七分つき米	穀類/こめ/［水稲穀粒］/精白米/うるち米	穀類/こめ/［水稲穀粒］/はいが精米	穀類/こめ/［水稲めし］/玄米	穀類/こめ/［水稲めし］/半つき米
エネルギー	kcal	333	346	345	348	342	343	152	154
水分	g	14	14.9	14.9	14.9	14.9	14.9	60	60
たんぱく質	g	7	6.8	6.5	6.3	6.1	6.5	2.8	2.7
脂質	g	2.1	2.7	1.8	1.5	0.9	2	1	0.6
炭水化物	g	76.2	74.3	75.9	76.6	77.6	75.8	35.6	36.4
灰分	g	0.7	1.2	0.8	0.6	0.4	0.7	0.6	0.3
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	2	1	1	1	1	1	1	1
カリウム	mg	170	230	150	120	89	150	95	43
カルシウム	mg	17	9	7	6	5	7	7	4
マグネシウム	mg	25	110	64	45	23	51	49	22
リン	mg	140	290	210	180	95	150	130	53
鉄	mg	1.2	2.1	1.5	1.3	0.8	0.9	0.6	0.2
亜鉛	mg	1.2	1.8	1.6	1.5	1.4	1.6	0.8	0.7
銅	mg	0.37	0.27	0.24	0.23	0.22	0.22	0.12	0.11
マンガン	mg	-	2.06	1.4	1.05	0.81	1.54	1.04	0.6
ヨウ素	μg	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	0
セレン	μg	1	3	2	2	2	2	1	1
クロム	μg	Tr	0	0	Tr	0	Tr	0	0
モリブデン	μg	9	65	76	73	69	57	34	34
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	-	0	'(0)	'(0)	0	'(0)	0	'(0)
β－カロテン	μg	-	1	'(0)	'(0)	0	'(0)	0	'(0)
β－クリプトキサンチン	μg	-	0	'(0)	'(0)	0	'(0)	0	'(0)
β－カロテン当量	μg	'(0)	1	'(0)	'(0)	0	'(0)	0	'(0)
レチノール活性当量	μg	'(0)	Tr	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロール	mg	0.1	1.2	0.8	0.4	0.1	0.9	0.5	0.2
β－トコフェロール	mg	0	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
γ－トコフェロール	mg	0	0.1	0.1	0	0	0.1	0.1	0
δ－トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.19	0.41	0.3	0.24	0.08	0.23	0.16	0.08
ビタミンB2	mg	0.05	0.04	0.03	0.03	0.02	0.03	0.02	0.01
ナイアシン	mg	2.3	6.3	3.5	1.7	1.2	3.1	2.9	1.6
ナイアシン当量	mg	'(4.0)	8	'(5.1)	'(3.2)	2.6	4.2	3.6	'(2.2)
ビタミンB6	mg	0.19	0.45	0.28	0.2	0.12	0.22	0.21	0.07
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	10	27	18	15	12	18	10	6
パントテン酸	mg	0.64	1.37	1	0.84	0.66	1	0.65	0.35
ビオチン	μg	3.5	6	3.5	2.9	1.4	3.3	2.5	1.2
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	穀類/こめ/［水稲めし］/七分つき米	穀類/こめ/［水稲めし］/精白米/うるち米	穀類/こめ/［水稲めし］/はいが精米	穀類/こめ/［水稲全かゆ］/玄米	穀類/こめ/［水稲全かゆ］/半つき米	穀類/こめ/［水稲全かゆ］/七分つき米	穀類/こめ/［水稲全かゆ］/精白米	穀類/こめ/［水稲五分かゆ］/玄米
エネルギー	kcal	160	156	159	64	65	68	65	32
水分	g	60	60	60	'(83.0)	'(83.0)	'(83.0)	'(83.0)	'(91.5)
たんぱく質	g	2.6	2.5	2.7	'(1.2)	'(1.1)	'(1.1)	'(1.1)	'(0.6)
脂質	g	0.5	0.3	0.6	'(0.4)	'(0.3)	'(0.2)	'(0.1)	'(0.2)
炭水化物	g	36.7	37.1	36.4	'(15.2)	'(15.5)	'(15.6)	'(15.7)	'(7.6)
灰分	g	0.2	0.1	0.3	'(0.2)	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1	1	1	'(1)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)
カリウム	mg	35	29	51	'(41)	'(18)	'(15)	'(12)	'(20)
カルシウム	mg	4	3	5	'(3)	'(2)	'(2)	'(1)	'(1)
マグネシウム	mg	13	7	24	'(21)	'(9)	'(6)	'(3)	'(10)
リン	mg	44	34	68	'(55)	'(23)	'(19)	'(14)	'(28)
鉄	mg	0.2	0.1	0.2	'(0.2)	'(0.1)	'(0.1)	'(Tr)	'(0.1)
亜鉛	mg	0.7	0.6	0.7	'(0.3)	'(0.3)	'(0.3)	'(0.3)	'(0.2)
銅	mg	0.11	0.1	0.1	'(0.05)	'(0.05)	'(0.04)	'(0.04)	'(0.03)
マンガン	mg	0.46	0.35	0.68	'(0.44)	'(0.26)	'(0.19)	'(0.15)	'(0.22)
ヨウ素	μg	0	0	0	-	-	-	0	-
セレン	μg	1	1	1	-	-	-	0	-
クロム	μg	0	0	1	-	-	-	0	-
モリブデン	μg	35	30	28	-	-	-	13	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	'(0)	0	'(0)	0	'(0)	'(0)	0	0
β－カロテン	μg	'(0)	0	'(0)	0	'(0)	'(0)	0	0
β－クリプトキサンチン	μg	'(0)	0	'(0)	0	'(0)	'(0)	0	0
β－カロテン当量	μg	'(0)	0	'(0)	0	'(0)	'(0)	0	0
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロール	mg	0.1	Tr	0.4	0	0	'(Tr)	'(Tr)	0
β－トコフェロール	mg	0	Tr	Tr	0	0	'(Tr)	'(Tr)	0
γ－トコフェロール	mg	0	0	Tr	0	0	'(Tr)	0	0
δ－トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	0	0
ビタミンB1	mg	0.06	0.02	0.08	'(0.07)	'(0.03)	'(0.03)	'(0.01)	'(0.03)
ビタミンB2	mg	0.01	0.01	0.01	'(0.01)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)
ナイアシン	mg	0.8	0.2	0.8	'(1.2)	'(0.7)	'(0.3)	'(0.1)	'(0.6)
ナイアシン当量	mg	'(1.4)	0.8	1.3	'(1.5)	'(1.0)	'(0.6)	'(0.4)	'(0.7)
ビタミンB6	mg	0.03	0.02	0.09	'(0.09)	'(0.03)	'(0.01)	'(0.01)	'(0.05)
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	5	3	6	'(4)	'(2)	'(2)	'(1)	'(2)
パントテン酸	mg	0.26	0.25	0.44	'(0.28)	'(0.15)	'(0.11)	'(0.11)	'(0.14)
ビオチン	μg	0.9	0.5	1	-	-	-	0.3	-
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	穀類/こめ/［水稲五分かゆ］/半つき米	穀類/こめ/［水稲五分かゆ］/七分つき米	穀類/こめ/［水稲五分かゆ］/精白米	穀類/こめ/［水稲おもゆ］/玄米	穀類/こめ/［水稲おもゆ］/半つき米	穀類/こめ/［水稲おもゆ］/七分つき米	穀類/こめ/［陸稲穀粒］/半つき米	穀類/こめ/［陸稲穀粒］/七分つき米
エネルギー	kcal	32	32	33	19	19	20	356	359
水分	g	'(91.5)	'(91.5)	'(91.5)	'(95.0)	'(95.0)	'(95.0)	14.9	14.9
たんぱく質	g	'(0.6)	'(0.6)	'(0.5)	'(0.4)	'(0.3)	'(0.3)	9.6	9.5
脂質	g	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)	1.8	1.5
炭水化物	g	'(7.7)	'(7.7)	'(7.9)	'(4.4)	'(4.6)	'(4.6)	72.9	73.4
灰分	g	'(0.1)	'(0.1)	0	'(0.1)	0	0	0.8	0.7
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	1	1
カリウム	mg	'(9)	'(8)	'(6)	'(12)	'(5)	'(4)	150	120
カルシウム	mg	'(1)	'(1)	'(1)	'(1)	'(1)	'(1)	7	6
マグネシウム	mg	'(5)	'(3)	'(1)	'(6)	'(3)	'(2)	64	45
リン	mg	'(11)	'(9)	'(7)	'(16)	'(7)	'(5)	210	180
鉄	mg	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(0.1)	'(Tr)	'(Tr)	1.5	1.3
亜鉛	mg	'(0.2)	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)	'(0.1)	1.6	1.5
銅	mg	'(0.02)	'(0.02)	'(0.02)	'(0.01)	'(0.01)	'(0.01)	0.24	0.23
マンガン	mg	'(0.13)	'(0.10)	'(0.08)	'(0.13)	'(0.08)	'(0.06)	1.04	0.78
ヨウ素	μg	-	-	0	-	-	-	-	-
セレン	μg	-	-	Tr	-	-	-	-	-
クロム	μg	-	-	0	-	-	-	-	-
モリブデン	μg	-	-	7	-	-	-	-	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0)	0	0
β－カロテン	μg	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0)	0	0
β－クリプトキサンチン	μg	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0)	0	0
β－カロテン当量	μg	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0)	0	0
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロール	mg	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	0	'(Tr)	'(Tr)	0.8	0.4
β－トコフェロール	mg	'(Tr)	'(Tr)	0	0	'(Tr)	'(Tr)	Tr	Tr
γ－トコフェロール	mg	'(Tr)	0	0	0	'(Tr)	0	0.1	0
δ－トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	0	0	0	0	0	0	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	'(0.02)	'(0.01)	'(Tr)	'(0.02)	'(0.01)	'(0.01)	0.3	0.24
ビタミンB2	mg	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	'(Tr)	0.03	0.03
ナイアシン	mg	'(0.3)	'(0.2)	'(Tr)	'(0.4)	'(0.2)	'(0.1)	4.9	3.4
ナイアシン当量	mg	'(0.4)	'(0.3)	'(0.1)	'(0.5)	'(0.3)	'(0.2)	'(7.2)	'(5.6)
ビタミンB6	mg	'(0.01)	'(0.01)	'(Tr)	'(0.03)	'(0.01)	'(Tr)	0.28	0.2
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	'(1)	'(1)	'(1)	'(1)	'(1)	'(1)	18	15
パントテン酸	mg	'(0.07)	'(0.05)	'(0.05)	'(0.08)	'(0.04)	'(0.03)	1	0.84
ビオチン	μg	-	-	0.1	-	-	-	-	-
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	穀類/こめ/［陸稲穀粒］/精白米	穀類/こめ/［陸稲めし］/玄米	穀類/こめ/［陸稲めし］/半つき米	穀類/こめ/［陸稲めし］/七分つき米	穀類/こめ/［陸稲めし］/精白米	穀類/こめ/［うるち米製品］/アルファ化米/一般用	穀類/こめ/［うるち米製品］/おにぎり	穀類/こめ/［うるち米製品］/焼きおにぎり
エネルギー	kcal	331	156	157	155	157	358	170	166
水分	g	14.9	60	60	60	60	7.9	57	56
たんぱく質	g	9.3	4.1	3.8	3.6	3.5	6	2.7	3.1
脂質	g	0.9	1	0.6	0.5	0.3	1	0.3	0.3
炭水化物	g	74.5	34.3	35.3	35.7	36.1	84.8	39.4	39.5
灰分	g	0.4	0.6	0.3	0.2	0.1	0.3	0.6	1.1
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0.5	1
ナトリウム	mg	1	1	1	1	1	5	200	380
カリウム	mg	89	95	43	35	29	37	31	56
カルシウム	mg	5	7	4	4	3	7	3	5
マグネシウム	mg	23	49	22	13	7	14	7	11
リン	mg	95	130	53	44	34	71	37	46
鉄	mg	0.8	0.6	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2
亜鉛	mg	1.4	0.8	0.7	0.7	0.6	1.6	0.6	0.7
銅	mg	0.22	0.12	0.11	0.11	0.1	0.22	0.1	0.1
マンガン	mg	0.59	0.77	0.45	0.34	0.26	0.6	0.38	0.37
ヨウ素	μg	-	-	-	-	-	0	-	25
セレン	μg	-	-	-	-	-	2	-	4
クロム	μg	-	-	-	-	-	1	-	1
モリブデン	μg	-	-	-	-	-	69	-	43
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	0	0	0	0	0	0	0	0
β－カロテン	μg	0	0	0	0	0	0	0	0
β－クリプトキサンチン	μg	0	0	0	0	0	0	0	0
β－カロテン当量	μg	0	0	0	0	0	0	0	0
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロール	mg	0.1	0.5	0.2	0.1	Tr	0.1	Tr	Tr
β－トコフェロール	mg	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr	Tr
γ－トコフェロール	mg	0	0.1	0	0	0	0	0	0
δ－トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	0
ビタミンB1	mg	0.08	0.16	0.08	0.06	0.02	0.04	0.02	0.03
ビタミンB2	mg	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	Tr	0.01	0.02
ナイアシン	mg	1.2	2.9	1.6	0.8	0.2	0.5	0.2	0.3
ナイアシン当量	mg	'(3.3)	'(3.9)	'(2.5)	'(1.7)	'(1.0)	1.9	0.9	'(1.1)
ビタミンB6	mg	0.12	0.21	0.07	0.03	0.02	0.04	0.02	0.03
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0
葉酸	μg	12	10	6	5	3	7	3	5
パントテン酸	mg	0.66	0.65	0.35	0.26	0.25	0.19	0.27	0.29
ビオチン	μg	-	-	-	-	-	1	-	1.1
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	穀類/こめ/［うるち米製品］/きりたんぽ	穀類/こめ/［うるち米製品］/上新粉	穀類/こめ/［うるち米製品］/ビーフン	穀類/こめ/［うるち米製品］/米こうじ	穀類/こめ/［もち米製品］/もち	穀類/こめ/［もち米製品］/赤飯	穀類/こめ/［もち米製品］/あくまき	穀類/こめ/［もち米製品］/白玉粉
エネルギー	kcal	200	343	360	260	223	186	131	347
水分	g	50	14	11.1	33	44.5	53	69.5	12.5
たんぱく質	g	3.2	6.2	7	5.8	4	4.3	2.3	6.3
脂質	g	0.4	0.9	1.6	1.7	0.6	0.6	1.8	1
炭水化物	g	46.2	78.5	79.9	59.2	50.8	41.9	25.7	80
灰分	g	0.2	0.4	0.4	0.3	0.1	0.2	0.7	0.2
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1	2	2	3	0	0	16	2
カリウム	mg	36	89	33	61	32	71	300	3
カルシウム	mg	4	5	14	5	3	6	6	5
マグネシウム	mg	9	23	13	16	6	11	6	6
リン	mg	43	96	59	83	22	34	10	45
鉄	mg	0.1	0.8	0.7	0.3	0.1	0.4	0.1	1.1
亜鉛	mg	0.7	1	0.6	0.9	0.9	0.9	0.7	1.2
銅	mg	0.12	0.19	0.06	0.16	0.13	0.13	0.05	0.17
マンガン	mg	0.4	0.75	0.33	0.74	0.58	0.45	0.39	0.55
ヨウ素	μg	-	1	5	0	0	0	-	3
セレン	μg	-	4	3	2	2	2	-	3
クロム	μg	-	1	4	0	0	0	-	1
モリブデン	μg	-	77	25	48	56	61	-	56
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	0	-	-	-	0	0	-	-
β－カロテン	μg	0	-	-	-	0	1	-	-
β－クリプトキサンチン	μg	0	-	-	-	0	0	-	-
β－カロテン当量	μg	0	'(0)	'(0)	'(0)	0	1	'(0)	'(0)
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロール	mg	Tr	0.2	0	0.2	Tr	Tr	Tr	0
β－トコフェロール	mg	Tr	0	0	0	0	0	0	0
γ－トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0.3	0	0
δ－トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0.5	0	0
ビタミンK	μg	0	'(0)	'(0)	'(0)	0	1	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.03	0.09	0.06	0.11	0.03	0.05	Tr	0.03
ビタミンB2	mg	0.01	0.02	0.02	0.13	0.01	0.01	Tr	0.01
ナイアシン	mg	0.3	1.3	0.6	1.5	0.2	0.2	Tr	0.4
ナイアシン当量	mg	'(1.1)	2.7	2.4	2.8	1.2	'(1.2)	'(0.6)	1.8
ビタミンB6	mg	0.02	0.12	0	0.11	0.03	0.03	0.01	0.01
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	4	12	4	71	4	9	1	14
パントテン酸	mg	0.31	0.67	0.09	0.42	0.34	0.3	0	0
ビオチン	μg	-	1.1	0.6	4.2	0.6	1	-	1
ビタミンC	mg	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	穀類/こめ/［もち米製品］/道明寺粉	穀類/そば/そば米	穀類/こめ/［水稲穀粒］/精白米/もち米	穀類/こめ/［水稲穀粒］/精白米/インディカ米	穀類/こめ/［水稲穀粒］/発芽玄米	穀類/こめ/［水稲めし］/精白米/もち米	穀類/こめ/［水稲めし］/発芽玄米	穀類/こめ/［うるち米製品］/アルファ化米/学校給食用強化品
エネルギー	kcal	349	347	343	347	339	188	161	358
水分	g	11.6	12.8	14.9	13.7	14.9	52.1	60	7.9
たんぱく質	g	7.1	9.6	6.4	7.4	6.5	3.5	3	6
脂質	g	0.7	2.5	1.2	0.9	3.3	0.5	1.4	1
炭水化物	g	80.4	73.7	77.2	77.7	74.3	43.9	35	84.8
灰分	g	0.2	1.4	0.4	0.4	1.1	0.1	0.5	0.3
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	4	1	Tr	1	3	0	1	5
カリウム	mg	45	390	97	68	160	28	68	37
カルシウム	mg	6	12	5	5	13	2	6	7
マグネシウム	mg	9	150	33	18	120	5	53	14
リン	mg	41	260	100	90	280	19	130	71
鉄	mg	0.4	1.6	0.2	0.5	1	0.1	0.4	0.1
亜鉛	mg	1.5	1.4	1.5	1.6	1.9	0.8	0.9	1.6
銅	mg	0.22	0.38	0.22	0.2	0.23	0.11	0.11	0.22
マンガン	mg	0.9	0.76	1.3	0.88	2.07	0.5	0.93	0.6
ヨウ素	μg	-	-	0	0	-	0	-	0
セレン	μg	-	-	2	7	-	1	-	2
クロム	μg	-	-	0	2	-	0	-	1
モリブデン	μg	-	-	79	62	-	48	-	69
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	0	-	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	0
βーカロテン	μg	0	-	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	0
βークリプトキサンチン	μg	0	-	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	0
βーカロテン当量	μg	0	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	0
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロール	mg	Tr	0.1	'(0.2)	Tr	1.2	'(Tr)	0.3	0.1
βートコフェロール	mg	0	0	0	0	0.1	'(0)	0	0
γートコフェロール	mg	0	1.9	'(0)	0	0.2	'(0)	0.1	0
δートコフェロール	mg	0	0.1	'(0)	0	0	'(0)	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	0	0
ビタミンB1	mg	0.04	0.42	0.12	0.06	0.35	0.03	0.13	0.41
ビタミンB2	mg	0.01	0.1	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01	Tr
ナイアシン	mg	0.4	4.3	1.6	1.1	4.9	0.2	2	0.5
ナイアシン当量	mg	'(2.0)	'(6.9)	3.1	2.9	6.4	1	2.8	'(1.9)
ビタミンB6	mg	0.04	0.35	'(0.12)	0.08	0.34	'(0.02)	0.13	0.04
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	6	23	'(12)	16	18	'(4)	6	7
パントテン酸	mg	0.22	1.53	'(0.67)	0.61	0.75	'(0.30)	0.36	0.19
ビオチン	μg	-	-	'(1.4)	2	-	'(0.5)	-	1
ビタミンC	mg	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	穀類/こめ/［うるち米製品］/玄米粉	穀類/こめ/［うるち米製品］/米粉めん	穀類/こめ/［その他］/米ぬか	穀類/こめ/［水稲めし］/精白米/インディカ米	穀類/こめ/［うるち米製品］/ライスペーパー	穀類/こめ/［水稲穀粒］/赤米	穀類/こめ/［水稲穀粒］/黒米	穀類/こめ/［水稲めし］/赤米
エネルギー	kcal	370	252	374	184	339	344	341	150
水分	g	4.6	37	10.3	54	13.2	14.6	15.2	61.3
たんぱく質	g	7.1	3.6	13.4	3.8	0.5	8.5	7.8	3.8
脂質	g	2.9	0.7	19.6	0.4	0.3	3.3	3.2	1.3
炭水化物	g	84.1	58.4	48.8	41.5	84.3	71.9	72	32.7
灰分	g	1.3	0.3	7.9	0.2	1.7	1.4	1.4	0.6
食塩相当量	g	0	0.1	0	0	1.7	0	0	0
ナトリウム	mg	3	48	7	0	670	2	1	1
カリウム	mg	230	43	1500	31	22	290	270	120
カルシウム	mg	12	5	35	2	21	12	15	5
マグネシウム	mg	110	11	850	8	21	130	110	55
リン	mg	290	56	2000	41	12	350	310	150
鉄	mg	1.4	0.1	7.6	0.2	1.2	1.2	0.9	0.5
亜鉛	mg	2.4	1.1	5.9	0.8	0.1	2.4	1.9	1
銅	mg	0.3	0.15	0.48	0.1	0.03	0.27	0.22	0.12
マンガン	mg	2.49	0.48	15	0.42	0.14	2.5	4.28	1
ヨウ素	μg	1	-	3	0	6	Tr	0	-
セレン	μg	2	-	5	3	Tr	3	3	1
クロム	μg	6	-	5	1	18	1	3	Tr
モリブデン	μg	120	-	65	32	3	55	72	24
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	-	-	-
α－カロテン	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	0	-
β－カロテン	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	3	31	1
β－クリプトキサンチン	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	Tr	-
β－カロテン当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	3	32	1
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	3	0
ビタミンD	μg	-	-	-	'(0)	0	0	0	-
α－トコフェロール	mg	1.2	Tr	10	0	0	1.5	1.3	0.6
β－トコフェロール	mg	Tr	0	0.5	0	0	0.1	0.1	Tr
γ－トコフェロール	mg	0.1	0	1.2	0	0	0.2	0.3	0.1
δ－トコフェロール	mg	0	0	0.1	0	0	Tr	Tr	-
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	-	-	-
ビタミンB1	mg	0	0.03	3.12	0.02	0.01	0.38	0.39	0.15
ビタミンB2	mg	0.03	Tr	0.21	Tr	0	0.05	0.1	0.02
ナイアシン	mg	4.6	0.5	35	0.3	0.1	5.5	6.9	2.8
ナイアシン当量	mg	6.1	1.4	38	1.3	0.2	6.9	8.2	3.4
ビタミンB6	mg	0.08	0.05	3.27	0.02	0.01	0.5	0.49	0.19
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0.3	-	-	-
葉酸	μg	9	4	180	6	3	30	49	9
パントテン酸	mg	0.12	0.31	4.43	0.24	0.02	1.17	0.83	0.47
ビオチン	μg	5.1	-	38	0.5	0.2	5.6	5.8	2.8
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	-	-	-
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	穀類/こめ/［水稲めし］/黒米	穀類/こめ/［水稲軟めし］/精白米	穀類/こめ/［うるち米製品］/米粉パン/食パン	穀類/こめ/［うるち米製品］/米粉パン/ロールパン
エネルギー	kcal	150	113	247	256
水分	g	62	'(71.5)	'(41.2)	'(41.2)
たんぱく質	g	3.6	'(1.8)	'(10.7)	'(8.8)
脂質	g	1.4	'(0.3)	'(5.1)	'(6.7)
炭水化物	g	32.2	'(26.4)	'(41.6)	'(42.0)
灰分	g	0.6	'(0.1)	'(1.4)	'(1.3)
食塩相当量	g	0	0	'(1.1)	'(0.9)
ナトリウム	mg	Tr	'(1)	'(420)	'(370)
カリウム	mg	130	'(20)	'(57)	'(66)
カルシウム	mg	7	'(3)	'(22)	'(26)
マグネシウム	mg	55	'(5)	'(14)	'(12)
リン	mg	150	'(24)	'(61)	'(65)
鉄	mg	0.4	'(0.1)	'(0.8)	'(0.6)
亜鉛	mg	0.9	'(0.4)	'(1.3)	'(1.2)
銅	mg	0.11	'(0.08)	'(0.18)	'(0.16)
マンガン	mg	1.95	'(0.25)	'(0.54)	'(0.43)
ヨウ素	μg	-	0	'(1)	'(3)
セレン	μg	2	'(1)	'(Tr)	'(2)
クロム	μg	1	0	0	0
モリブデン	μg	33	'(21)	'(Tr)	'(1)
レチノール	μg	-	0	-	-
α－カロテン	μg	-	0	0	0
β－カロテン	μg	8	0	0	'(8)
β－クリプトキサンチン	μg	-	0	0	'(1)
β－カロテン当量	μg	8	0	-	-
レチノール活性当量	μg	1	0	-	-
ビタミンD	μg	-	0	-	'(0.5)
α－トコフェロール	mg	0.3	'(Tr)	'(0.5)	'(0.8)
β－トコフェロール	mg	0	0	'(0.1)	'(0.1)
γ－トコフェロール	mg	0.1	0	'(0.5)	'(1.4)
δ－トコフェロール	mg	-	0	'(0.2)	'(0.3)
ビタミンK	μg	-	0	-	-
ビタミンB1	mg	0.14	'(0.02)	'(0.05)	'(0.05)
ビタミンB2	mg	0.04	'(0.01)	'(0.06)	'(0.08)
ナイアシン	mg	3	'(0.1)	'(0.8)	'(0.7)
ナイアシン当量	mg	3.6	'(0.4)	'(2.6)	'(2.2)
ビタミンB6	mg	0.18	'(0.01)	'(0.04)	'(0.04)
ビタミンB12	μg	-	0	'(Tr)	'(0.1)
葉酸	μg	19	'(2)	'(32)	'(35)
パントテン酸	mg	0.4	'(0.18)	'(0.22)	'(0.27)
ビオチン	μg	2.7	'(0.3)	'(1.5)	'(2.8)
ビタミンC	mg	-	0	0	0
重量	g	100	100	100	100