3 砂糖及び甘味類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
			可食部100 g当たり																		無機質					
			%	kcal	kJ	(…… g ……)								mg	(…… g ……)						(…… mg ……)					
		砂糖及び甘味類																								
		（砂糖類）																								
03001	224	黒砂糖	0	354	1481	5.0	1.7	-	Tr	-	-	-	-	(0)	89.7	92.7	(0)	(0)	(0)	3.6	27	1100	240	31	31	4.7
03002	225	和三盆糖	0	383	1602	0.5	0.2	-	Tr	-	-	-	-	(0)	98.8	(105.2)	(0)	(0)	(0)	0.5	1	140	27	17	13	0.7
		車糖																								
03003	226	上白糖	0	384	1607	0.8	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	99.2	103.6	(0)	(0)	(0)	0	1	2	1	Tr	Tr	Tr
03004	227	三温糖	0	382	1598	1.2	Tr	-	(0)	-	-	-	-	(0)	98.7	104.8	(0)	(0)	(0)	0.1	7	13	6	2	Tr	0.1
		ざらめ糖																								
03005	228	グラニュー糖	0	387	1619	Tr	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	100.0	104.9	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	0	(0)	Tr
03006	229	白ざら糖	0	387	1619	Tr	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	100.0	(105.0)	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	0	0	(0)	Tr
03007	230	中ざら糖	0	387	1619	Tr	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	100.0	(105.0)	(0)	(0)	(0)	0	2	1	Tr	Tr	Tr	0.1
		加工糖																								
03008	231	角砂糖	0	387	1619	Tr	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	100.0	(105.0)	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	0	(0)	0.1
03009	232	氷砂糖	0	387	1619	Tr	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	100.0	(105.0)	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	0.1
03010	233	コーヒーシュガー	0	387	1619	Tr	0.1	-	(0)	-	-	-	-	(0)	99.9	104.9	(0)	(0)	(0)	0	2	Tr	1	Tr	Tr	0.2
03011	234	粉糖	0	386	1615	0.3	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	99.7	(104.7)	(0)	(0)	(0)	0	1	1	Tr	Tr	0	0.2
		液糖																								
03012	235	しょ糖型液糖	0	271	1134	30.0	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	70.0	-	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr
03013	236	転化型液糖	0	307	1284	20.7	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	79.3	-	(0)	(0)	(0)	0	4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
03014	237	氷糖みつ	0	265	1109	31.5	0.2	-	(0)	-	-	-	-	(0)	68.2	-	(0)	(0)	(0)	0.1	10	Tr	Tr	Tr	Tr	0.7
		（でん粉糖類）																								
03015	238	粉あめ	0	381	1594	3.0	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	97.0	-	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	0	1	0.1
		水あめ																								
03024	239	酵素糖化	0	328	1372	15.0	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	85.0	91.3	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	Tr	0	1	0.1
03025	240	酸糖化	0	328	1372	15.0	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	85.0	91.0	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	0	Tr	0	1	0.1
		ぶどう糖																								
03017	241	全糖	0	335	1402	9.0	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	91.0	(91.3)	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	0	1	0.1
03018	242	含水結晶	0	336	1406	8.7	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	91.3	(91.3)	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0.1
03019	243	無水結晶	0	367	1536	0.3	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	99.7	(99.7)	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0.1
03020	244	果糖	0	368	1540	0.1	(0)	-	(0)	-	-	-	-	(0)	99.9	(99.9)	(0)	(0)	(0)	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr
		異性化液糖																								
03026	245	ぶどう糖果糖液糖	0	276	1154	25.0	0	-	0	-	-	-	-	(0)	75.0	75.5	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	0	1	0.1
03027	246	果糖ぶどう糖液糖	0	276	1154	25.0	0	-	0	-	-	-	-	(0)	75.0	75.5	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	0	1	0.1
03028	247	高果糖液糖	0	276	1154	25.0	0	-	0	-	-	-	-	(0)	75.0	75.3	(0)	(0)	(0)	Tr	Tr	Tr	Tr	0	1	0.1
		（その他）																								
03029	248	黒蜜	0	199	834	46.5	1.0	-	0	-	-	-	-	0	50.5	(52.2)	0	0	0	2.0	15	620	140	17	17	2.6
03022	249	はちみつ	0	294	1231	20.0	0.2	(0.1)	0	-	-	-	-	(0)	79.7	73.2	(0)	(0)	(0)	0.1	6	18	1	1	4	1.0
03023	250	メープルシロップ	0	257	1075	33.0	0.1	-	0	-	-	-	-	(0)	66.3	(62.1)	(0)	(0)	(0)	0.6	1	230	75	18	1	0.4

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	無機質							ビタミン																						
	(…… mg ……)			(…… μg ……)										(…… mg ……)					μg	(…… mg ……)				(… μg …)		mg	μg	mg	g	
03001	0.5	0.24	-	15	4	13	9	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.05	0.07	0.8	0.72	(0)	10	1.38	33.6	(0)	0.1	
03002	0.2	0.07	0.30	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.01	0.03	Tr	0.08	(0)	2	0.37	-	(0)	0	
03003	0	0.01	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03004	Tr	0.07	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	0.01	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03005	Tr	0	-	0	0	0	0	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	(0)	0	
03006	0	0	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：上ざら糖
03007	Tr	0.02	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：黄ざら糖
03008	0	0.01	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03009	Tr	0	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：氷糖
03010	1.2	0.01	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03011	0	0	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	別名：粉砂糖。か（顆）粒糖を含む
03012	0	0.01	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	しょ糖：67.7 g
03013	0	Tr	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	しょ糖：37.0 g
03014	0.1	0	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.01	0.02	0.1	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	しょ糖：63.3 g
03015	0	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03024	0	Tr	0.01	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	
03025	0	Tr	0.01	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	
03017	0	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03018	Tr	0.01	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03019	0	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03020	0	Tr	0	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	0	
03026	0	Tr	0	0	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	果糖含有率 50 % 未満のもの
03027	0	Tr	0	0	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	果糖含有率 50 % 以上 90 % 未満のもの
03028	0	Tr	0	0	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	果糖含有率 90 % 以上のもの
03029	0.3	0.14	-	8	2	7	5	0	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03	0.04	0.5	0.41	0	6	0.78	18.9	0	0	
03022	1.0	0.05	-	0	0	1	0	0	-	-	-	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	0.01	0.1	-	(0)	1	0.05	0.5	0	0	
03023	1.5	0.01	2.01	4	0	5	2	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	0.02	Tr	Tr	(0)	1	0.13	0.1	(0)	0	別名：かえで糖