



健健発0330第3号
平成28年3月30日

各〔都道府県
保健所設置市
特別区〕衛生主管部(局)長 殿

厚生労働省健康局
健康課長
(公印省略)

「日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)」の取扱いについて

「日本食品標準成分表」(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告)については、我が国における食品成分の基礎データを提供するものであり、従来、平成 22 年 11 月に取りまとめられた「日本食品標準成分表 (2010) (以下「成分表 2010」という。)」が使用されてきたところであるが、今般「日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) (以下「成分表 2015 年版」という。)」が平成 27 年 12 月 25 日文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会にて公表されたので、その目的及び性格を十分に理解した上で、積極的に活用を図りたい。

また、その使用に当たっては、下記の取扱い事項に留意の上、関係事業の推進のための資料として、効果的に活用されるよう、貴管内関係機関等への周知方配慮願いたい。

なお、「「日本食品標準成分表 2010」の取扱いの留意点について」(平成 22 年 12 月 20 日健習発 1220 第 2 号厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室長通知)は廃止する。

記

1 「成分表 2015 年版」の活用にあたっての基本的留意点

- (1) 収載食品数は、「成分表 2010」から 313 食品増加し、2,191 食品に拡充された。また、別冊として、日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) アミノ酸成分表編、同脂肪酸成分表編及び同炭水化物成分表編が作成されているので、利用目的に応じた活用を図ること。
- (2) 収載されている成分値は、“年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な平均値”であり、“1 食品 1 標準成分値”が原則として収載されており、動植物や菌類の品種、成育 (生育) 環境、加工、調理方法等によりその値に幅や差異が生じることに十分留意するとともに、ほうれんそうやかかつおなど

旬のある食品については季節による差異が明記されているので、季節変動に留意して活用すること。

(3) 新たに収載された食品や聞き慣れない食品については、成分表の資料「食品群別留意点」に各食品の品種や性状等が記載されているので、その内容を確認して活用すること。

(4) 収載した食品の調理方法が天ぷら、から揚げ等にまで拡大しており、新たにそう菜 41 食品についても収載されている。該当する料理や調理加工食品として収載されている成分値を用いる場合には、調理方法の概要及び成分値の計算例に留意して活用すること。

(5) こんにゃく、きのこ類、藻類等について、エネルギー利用率の個人差が大きいこと等から、「成分表 2010」と同様にエネルギー値を暫定的に算出して記載されているため、個人差が大きいこと等に留意して活用すること。

(6) ビタミンAのレチノール活性当量について、日本人の食事摂取基準(2015年版)の単位変更を踏まえ、「成分表 2015年版」において単位の名称が変更されたので、留意されたい。

2 栄養指導等における留意点

従来、栄養指導において野菜の取扱いについては「緑黄色野菜」の分類を設けてきたところであり、これは、「四訂成分表」におけるカロテン $600\mu\text{g}/100\text{g}$ 以上を含有する「有色野菜」の分類に準じ、“原則として可食部 100g 当たりカロテン含量が $600\mu\text{g}$ 以上のもの”、併せてトマト、ピーマンなど一部の野菜については、“カロテン含量が $600\mu\text{g}$ 未満であるが摂取量及び頻度等を勘案の上、栄養指導上緑黄色野菜とする”とされてきたところである。

別表「緑黄色野菜」では、従来「緑黄色野菜」としてきたものに、「成分表 2015年版」において“可食部 100g 当たり β カロテン当量が $600\mu\text{g}$ 以上のもの”を追加して取り扱うこととする。なお、リーキについては五訂日本食品標準成分表以降、分析対象となる部位が固定されたことから、「緑黄色野菜」としては取り扱わない。

(別表)

緑黄色野菜

あさつき	(たいさい類)	パセリ
あしたば	つまみな	(ピーマン類)
アスパラガス	たいさい	青ピーマン
いんげんまめ (さやいんげん)	たかな	赤ピーマン
エンダイブ	たらのめ	トマピー
(えんどう類)	チンゲンサイ	ひのな
トウモロコシ (茎葉、芽ばえ)	つくし	ひろしまな
さやえんどう	つるな	ふだんそう
おおさかしろな	つるむらさき	ブロッコリー (花序、芽ばえ)
おかひじき	とうがらし (葉・果実)	ほうれんそう
オクラ	(トマト類)	みずかけな
かぶ (葉)	トマト	(みつば類)
(かぼちゃ類)	ミニトマト	切りみつば
日本かぼちゃ	とんぶり	根みつば
西洋かぼちゃ	ながさきはくさい	糸みつば
からしな	なずな	めキャベツ
ぎょうじゃにんにく	(なばな類)	めたで
みずな	和種なばな	モロヘイヤ
キンサイ	洋種なばな	ようさい
クレソン	(にら類)	よめな
ケール	にら	よもぎ
こごみ	花にら	(レタス類)
こまつな	(にんじん類)	サラダな
さんとうさい	葉にんじん	リーフレタス
ししとう	にんじん	サニーレタス
しそ (葉、実)	きんとき	レタス (水耕栽培)
じゅうろくささげ	ミニキャロット	サンチュ
しゅんぎく	茎にんにく	ルッコラ
すぐきな (葉)	(ねぎ類)	わけぎ
せり	葉ねぎ	(たまねぎ類)
タアサイ	こねぎ	葉たまねぎ
(だいこん類)	のざわな	みぶな
かいわれだいこん	のびる	
葉だいこん	パクチョイ	
だいこん (葉)	バジル	