

健第 2865 号
平成22年12月27日

関係各位 様

保健医療室長
(公印省略)

「日本食品標準成分表 2010」の取り扱いの留意点について（通知）

日頃から、本府健康医療行政の推進に御協力いただきお礼申し上げます。

さて、平成22年12月20日付け健習発 1220 第2号、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室長より、別添のとおり通知がありましたので送付いたします。

担当：健康づくり課 生活習慣病・歯科・栄養グループ 西本・江上 TEL 06-6941-0351 (2548) FAX 06-6941-6606
--

健習発1220第2号
平成22年12月20日

各〔都道府県
保健所設置市
特別区〕衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局総務課
生活習慣病対策室長



「日本食品標準成分表 2010」の取扱いの留意点について

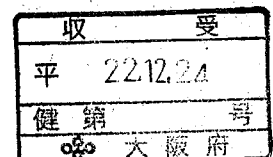
「日本食品標準成分表 2010（以下「成分表 2010」という。）」については、平成 22 年 11 月 12 日科学技術・学術審議会資源調査分科会にて公表されたので、その使用に当たっては、下記の取扱い事項にご留意の上、関係事業の推進のための資料として、効果的に活用されるよう、貴管下関係機関等への周知方ご配慮願いたい。

なお、「五訂日本食品標準成分表」の取扱いの留意点について」（平成 13 年 6 月 28 日健習発第 73 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 2010」の活用にあたっての基本的留意点

- (1) 収載食品数は、五訂増補成分表と同じ 1,878 食品であった。成分項目数は五訂増補成分表に収載のないヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンが追加され、50 項目になっていることから、健康課題等に照らし利用目的に応じた活用を図ること。
- (2) 「成分表 2010」に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、加工及び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、ほうれんそうやかた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) 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) 「成分表 2010」は、五訂成分表と同様に調理による食品の重量変化率が示されており、調理による栄養成分表の変化量を算出することができるので、巻末の調理方法の概要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、五訂成分表では、エネルギー利用率の個人差が大きいこと等からエネルギー値を暫定的に算出されて記載されていた。「成分表 2010」は、五訂成分表と同様に個人差が大きいこと等に留意して活用すること。

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 μ g / 100 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 μ g 以上のもの”、あわせてトマト、ピーマンなど一部の野菜については、“カロテン含量が 600 μ 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。

「五訂成分表」では、従来「緑黄色野菜」としてきたものに“可食部 100g 当たりカロテン含量が 600 μ g 以上のもの”を追加して取扱うこととされたが、「成分表 2010」では、新たに追加するものはなかったため、別表どおり、従来同様の取扱いとすることとする。

別表

緑黄色野菜

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

注) 食品群別順