

[^{5A} 食品コード] (入力列)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. ^A エネルギー kcal	03. ^A 水分 g	04. ^A たんぱく質 g	05. ^A 脂質 g	06. ^A 炭水化物 g
1138	はとむぎ・精白粒	100	360	13.0	13.3	1.3	72.2
1080	米・玄米(水稻)	100	350	15.5	6.8	2.7	73.8
1083	米・精白米(水稻)	100	356	15.5	6.1	0.9	77.1
1001	アマランサス・玄穀	100	358	13.5	12.7	6.0	64.9
1002	あわ・精白粒	100	364	12.5	10.5	2.7	73.1
1126	そば・そば米	100	364	12.8	9.6	2.5	73.7
1139	ひえ・精白粒	100	367	13.1	9.7	3.7	72.4
1011	きび・精白粒	100	356	14.0	10.6	1.7	73.1
1006	大麦・押麦	100	340	14.0	6.2	1.3	77.8
1007	大麦・米粒麦	100	343	14.0	7.0	2.1	76.2
1005	大麦・七分つき押麦	100	341	14.0	10.9	2.1	72.1

07. ^A 灰分	08. ^A ナトリウム	09. ^A カリウム	10. ^A カルシウム	11. ^A マグネシウム	12. ^A リン	13. ^A 鉄	14. ^A 亜鉛
g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0.2	1	85	6	12	20	0.4	0.4
1.2	1	230	9	110	290	2.1	1.8
0.4	1	88	5	23	94	0.8	1.4
2.9	1	600	160	270	540	9.4	5.8
1.2	1	280	14	110	280	4.8	2.7
1.4	1	390	12	150	260	1.6	1.4
1.1	3	240	7	95	280	1.6	2.7
0.6	2	170	9	84	160	2.1	2.7
0.7	2	170	17	25	110	1.0	1.2
0.7	2	170	17	25	140	1.2	1.2
0.9	2	220	23	46	180	1.3	1.4

15. ^A 銅	16. ^A マンガン	17. ^A レチノール	18. ^A αカロテン	19. ^A βカロテン	20. ^A クリプトキサンチン	21. ^A βカロテン当量	22. ^A レチノール当量
mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
0.11	0.81	0	0	0	0	0	0
0.27	2.05	0	0	1	0	1	0
0.22	0.80	0	0	0	0	0	0
0.92	6.14	0	0	2	0	2	0
0.45	0.89	0	0	0	0	0	0
0.38	0.76	0	0	0	0	0	0
0.30	1.37	0	0	0	0	0	0
0.38	0.00	0	0	0	0	0	0
0.40	0.00	0	0	0	0	0	0
0.37	0.00	0	0	0	0	0	0
0.32	0.85	0	0	0	0	0	0

23. ^A ビタミンD	24. ^A α トコフェロール	25. ^A β トコフェロール	26. ^A γ トコフェロール	27. ^A δ トコフェロール	28. ^A トコフェロール当量	29. ^A ビタミンK	30. ^A ビタミンB1
μ g	mg	mg	mg	mg	mg	μ g	mg
0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0.02
0.0	1.2	0.1	0.1	0.0	1.3	0	0.41
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.08
0.0	1.3	2.3	0.2	0.7	2.2	0	0.04
0.0	0.6	0.0	2.2	0.0	0.8	0	0.20
0.0	0.1	0.0	1.9	0.1	0.3	0	0.42
0.0	0.1	0.0	1.2	0.0	0.2	0	0.05
0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.1	0	0.15
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.06
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.19
0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0	0.22

31. ^A ビタミンB2	32. ^A ナイアシン	33. ^A ビタミンB6	34. ^A ビタミンB12	35. ^A 葉酸	36. ^A パントテン酸	37. ^A ビタミンC	38. ^A 飽和脂肪酸
mg	mg	mg	μ g	μ g	mg	mg	g
0.05	0.5	0.07	0.0	16	0.16	0	0.00
0.04	6.3	0.45	0.0	27	1.36	0	0.62
0.02	1.2	0.12	0.0	12	0.66	0	0.29
0.14	1.0	0.58	0.0	130	1.69	0	1.18
0.07	1.7	0.18	0.0	29	1.84	0	0.00
0.10	4.3	0.35	0.0	23	1.53	0	0.00
0.03	2.0	0.17	0.0	14	1.50	0	0.00
0.05	2.0	0.20	0.0	13	0.94	0	0.00
0.04	1.6	0.14	0.0	9	0.46	0	0.36
0.05	2.3	0.19	0.0	10	0.64	0	0.58
0.07	3.2	0.14	0.0	17	0.43	0	0.58

39. ^A 一価不飽和脂肪酸	40. ^A 多価不飽和脂肪酸	41. ^A コレステロール	42. ^A 食物繊維水溶性	43. ^A 食物繊維不溶性	44. ^A 食物繊維総量	45. ^A 食塩
g	g	mg	g	g	g	g
0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.6	0.0
0.82	0.90	0	0.7	2.3	3.0	0.0
0.21	0.31	0	0.0	0.5	0.5	0.0
1.48	2.10	0	1.1	6.3	7.4	0.0
0.00	0.00	0	0.4	3.0	3.4	0.0
0.00	0.00	0	1.0	2.7	3.7	0.0
0.00	0.00	0	0.4	3.9	4.3	0.0
0.00	0.00	0	0.1	1.6	1.7	0.0
0.12	0.56	0	6.0	3.6	9.6	0.0
0.20	0.91	0	6.0	2.7	8.7	0.0
0.20	0.91	0	6.3	4.0	10.3	0.0