

# COMP栄養成分表 (v.3.1)

**※食品物の取扱い**  
 【栄養成分表示基準値(2015)】日本人の1日に必要な栄養素の平均値  
 【日本人の食事摂取基準(2015)】日本人の1日に必要な栄養素を「年単位」性別ごとに区分けした値  
 【参考文献】 <http://www.ehponline.org/doi/full/10.1002/ejlt.2015.10010>

## 1. 栄養素等表示基準値 (2015)

各食品カテゴリーに対する各栄養成分の含有量を計算した表です。

2000kcal(1日必要エネルギー)あたり				4000kcal(2日必要エネルギー)あたり				2000kcal(1食必要エネルギー)あたり			
成分名	含有量	栄養成分表示基準値(2015) (1日必要エネルギー)	100	成分名	含有量	栄養成分表示基準値(2015) (1日必要エネルギー)	100	成分名	含有量	栄養成分表示基準値(2015) (1日必要エネルギー)	100
糖質	302.6 g	100		糖質	551.1 g	182		糖質	55.0 g	18	
タンパク質	82.9 g	100		タンパク質	150.9 g	182		タンパク質	15.0 g	18	
脂質	73.9 g	100		脂質	133.9 g	182		脂質	13.3 g	18	
炭水化物	5.4 g	-		炭水化物	9.8 g	-		炭水化物	1.0 g	-	
多価不飽和脂肪酸	46.2 g	-		多価不飽和脂肪酸	84.0 g	-		多価不飽和脂肪酸	8.4 g	-	
単価不飽和脂肪酸	20.3 g	-		単価不飽和脂肪酸	37.3 g	-		単価不飽和脂肪酸	3.7 g	-	
n-3脂肪酸	6.1 g	253		n-3脂肪酸	12.1 g	253		n-3脂肪酸	1.2 g	61	
n-6脂肪酸	13.9 g	154		n-6脂肪酸	25.2 g	250		n-6脂肪酸	2.5 g	28	
ビタミンA	1151.1 µg	150		ビタミンA	2098.8 µg	273		ビタミンA	210.0 µg	27	
ビタミンB1	3.0 mg	250		ビタミンB1	5.5 mg	454		ビタミンB1	0.5 mg	45	
ビタミンB2	3.9 mg	250		ビタミンB2	6.4 mg	454		ビタミンB2	0.6 mg	45	
ナイアシン(VB3)	32.5 mg	250		ナイアシン(VB3)	59.1 mg	455		ナイアシン(VB3)	5.9 mg	45	
パントチン酸(VB5)	12.0 mg	250		パントチン酸(VB5)	21.8 mg	454		パントチン酸(VB5)	2.2 mg	45	
ビタミンB6	3.3 mg	250		ビタミンB6	5.9 mg	454		ビタミンB6	0.6 mg	45	
ビタミンB7	73.2 µg	150		ビタミンB7	136.4 µg	273		ビタミンB7	13.6 µg	27	
葉酸(VB9)	360.0 µg	150		葉酸(VB9)	654.5 µg	273		葉酸(VB9)	65.4 µg	27	
ビタミンB12	6.0 µg	250		ビタミンB12	10.9 µg	455		ビタミンB12	1.1 µg	45	
ビタミンC	200.0 mg	250		ビタミンC	454.5 mg	455		ビタミンC	45.5 mg	45	
ビタミンD	13.8 µg	250		ビタミンD	25.0 µg	454		ビタミンD	2.5 µg	45	
ビタミンE	15.8 mg	250		ビタミンE	28.6 mg	454		ビタミンE	2.9 mg	45	
ビタミンK	229.2 µg	150		ビタミンK	409.1 µg	273		ビタミンK	40.9 µg	27	
カルシウム	1020.3 mg	150		カルシウム	1864.7 mg	273		カルシウム	186.5 mg	27	
クロム	20.0 µg	200		クロム	36.4 µg	364		クロム	3.6 µg	36	
銅	1.8 mg	200		銅	3.3 mg	364		銅	0.3 mg	36	
ヨウ素	265.0 µg	200		ヨウ素	472.7 µg	364		ヨウ素	47.3 µg	36	
鉄	17.0 mg	200		鉄	30.9 mg	454		鉄	3.1 mg	45	
マグネシウム	480.1 mg	150		マグネシウム	872.8 mg	273		マグネシウム	87.3 mg	27	
マンガン	5.7 mg	150		マンガン	10.4 mg	273		マンガン	1.0 mg	27	
モリブデン	37.5 µg	150		モリブデン	63.2 µg	273		モリブデン	6.3 µg	27	
リン	1125.0 mg	125		リン	2045.0 mg	227		リン	204.5 mg	23	
カリウム	3501.3 mg	125		カリウム	6364.6 mg	227		カリウム	636.5 mg	23	
セレン	42.0 µg	150		セレン	76.4 µg	273		セレン	7.6 µg	27	
ナトリウム	1117.2 mg	39		ナトリウム	2028.9 mg	79		ナトリウム	203.9 mg	7	
亜鉛	13.2 mg	150		亜鉛	24.0 mg	273		亜鉛	2.4 mg	27	
食物繊維総量	24.0 g	126		食物繊維総量	43.5 g	229		食物繊維総量	4.4 g	23	
水溶性食物繊維	13.5 g	-		水溶性食物繊維	21.7 g	-		水溶性食物繊維	2.2 g	-	
不溶性食物繊維	12.0 g	-		不溶性食物繊維	21.8 g	-		不溶性食物繊維	2.2 g	-	
エネルギー	2200 kcal	100		エネルギー	4000 kcal	182		エネルギー	400 kcal	18	

## 1. 食品物についての補足説明

※ パラチノースを全糖類中の20%としています。「糖質」の定義は右側をご参照下さい。

※ アミノ酸は100%です。

※ 飽和脂肪酸を最大値とするよう調整しています。

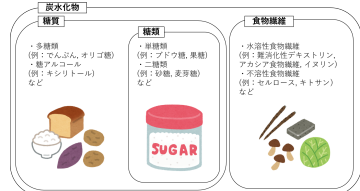
※ n-3/n-6 = 1/2 程度になるよう調整しています。

※ 一部のビタミンは健康増進のために過剰量添加しています。

※ 女性の鉄分不足に配慮して、配合量をともに強化しています。

※ ナトリウムに関しては、栄養成分表示基準の「基準値を下回る」ことが必要とされています。ただし、日本人の食事摂取基準においては、他の栄養素と同様に「基準値を上回る」ことが必要です。

※ 水溶性・不溶性 = 1/1 に調整しています。



## 2. 日本人の食事摂取基準 (2015)

各属性(年齢・性別)について、1日に必要なエネルギーに対する各栄養成分の充足率を計算した表です。

15-19歳未満 (1800kcal/日)				10-14歳未満 (2000kcal/日)				9-10歳未満 (2000kcal/日)				8-9歳未満 (2100kcal/日)				7-8歳未満 (2100kcal/日)				6-7歳未満 (1800kcal/日)				5-6歳未満 (1700kcal/日)				0-4歳未満 (1000kcal/日)						
成分名	含有量	日本人の食事摂取基準 (2015)の推奨値に対する 充足率(%)	100	成分名	含有量	日本人の食事摂取基準 (2015)の推奨値に対する 充足率(%)	100	成分名	含有量	日本人の食事摂取基準 (2015)の推奨値に対する 充足率(%)	100	成分名	含有量	日本人の食事摂取基準 (2015)の推奨値に対する 充足率(%)	100	成分名	含有量	日本人の食事摂取基準 (2015)の推奨値に対する 充足率(%)	100	成分名	含有量	日本人の食事摂取基準 (2015)の推奨値に対する 充足率(%)	100	成分名	含有量	日本人の食事摂取基準 (2015)の推奨値に対する 充足率(%)	100	成分名	含有量	日本人の食事摂取基準 (2015)の推奨値に対する 充足率(%)	100			
糖質	343.8 g	100		糖質	316.3 g	100		糖質	298.2 g	100		糖質	265.7 g	100		糖質	226.7 g	100		糖質	250.7 g	100		糖質	226.7 g	100		糖質	226.7 g	100		糖質	226.7 g	100
タンパク質	83.7 g	100		タンパク質	88.2 g	100		タンパク質	78.7 g	100		タンパク質	80.6 g	100		タンパク質	61.8 g	100		タンパク質	61.8 g	100		タンパク質	61.8 g	100		タンパク質	61.8 g	100		タンパク質	61.8 g	100
脂質	83.3 g	100		脂質	76.7 g	100		脂質	71.7 g	100		脂質	71.7 g	100		脂質	55.0 g	100		脂質	55.0 g	100		脂質	55.0 g	100		脂質	55.0 g	100		脂質	55.0 g	100
炭水化物	6.1 g	-		炭水化物	5.4 g	-		炭水化物	5.1 g	-		炭水化物	5.1 g	-	炭水化物	4.0 g	-		炭水化物	4.0 g	-		炭水化物	4.0 g	-		炭水化物	4.0 g	-		炭水化物	4.0 g	-	
多価不飽和脂肪酸	52.3 g	-		多価不飽和脂肪酸	48.3 g	-		多価不飽和脂肪酸	44.1 g	-		多価不飽和脂肪酸	45.1 g	-	多価不飽和脂肪酸	34.6 g	-		多価不飽和脂肪酸	34.6 g	-		多価不飽和脂肪酸	34.6 g	-		多価不飽和脂肪酸	34.6 g	-		多価不飽和脂肪酸	34.6 g	-	
単価不飽和脂肪酸	23.5 g	-		単価不飽和脂肪酸	21.5 g	-		単価不飽和脂肪酸	19.6 g	-		単価不飽和脂肪酸	18.6 g	-	単価不飽和脂肪酸	15.4 g	-		単価不飽和脂肪酸	15.4 g	-		単価不飽和脂肪酸	15.4 g	-		単価不飽和脂肪酸	15.4 g	-		単価不飽和脂肪酸	15.4 g	-	
n-3脂肪酸	7.3 g	253		n-3脂肪酸	7.0 g	249		n-3脂肪酸	6.4 g	265		n-3脂肪酸	6.0 g	313		n-3脂肪酸	5.0 g	251		n-3脂肪酸	5.0 g	251		n-3脂肪酸	5.0 g	250		n-3脂肪酸	5.0 g	250		n-3脂肪酸	5.0 g	250
n-6脂肪酸	13.9 g	154		n-6脂肪酸	14.5 g	152		n-6脂肪酸	13.2 g	132		n-6脂肪酸	13.6 g	136		n-6脂肪酸	10.4 g	138		n-6脂肪酸	11.0 g	132		n-6脂肪酸	10.4 g	130		n-6脂肪酸	10.4 g	130		n-6脂肪酸	10.4 g	130
ビタミンA	1312.4 µg	202		ビタミンA	1207.4 µg	142		ビタミンA	1102.4 µg	130		ビタミンA	1128.6 µg	133		ビタミンA	866.2 µg	100		ビタミンA	866.2 µg	100		ビタミンA	866.2 µg	100		ビタミンA	866.2 µg	100		ビタミンA	866.2 µg	100
ビタミンB1	3.4 mg	227		ビタミンB1	3.1 mg	224		ビタミンB1	2.9 mg	220		ビタミンB1	2.9 mg	244		ビタミンB1	2.4 mg	217		ビタミンB1	2.4 mg	217		ビタミンB1	2.4 mg	225		ビタミンB1	2.4 mg	225		ビタミンB1	2.4 mg	225
ビタミンB2	4.0 mg	234		ビタミンB2	3.7 mg	229		ビタミンB2	3.3 mg	223		ビタミンB2	3.4 mg	244		ビタミンB2	2.8 mg	219		ビタミンB2	2.8 mg	232		ビタミンB2	2.8 mg	239		ビタミンB2	2.8 mg	239		ビタミンB2	2.8 mg	239
ナイアシン(VB3)	36.9 mg	231		ナイアシン(VB3)	34.0 mg	227		ナイアシン(VB3)	31.0 mg	222		ナイアシン(VB3)	31.8 mg	244		ナイアシン(VB3)	25.8 mg	205		ナイアシン(VB3)	25.8 mg	215		ナイアシン(VB3)	25.8 mg	228		ナイアシン(VB3)	25.8 mg	228		ナイアシン(VB3)	25.8 mg	228
パントチン酸(VB5)	13.6 mg	195		パントチン酸(VB5)	12.5 mg	251		パントチン酸(VB5)	11.5 mg	234		パントチン酸(VB5)	11.7 mg	234		パントチン酸(VB5)	9.0 mg	225		パントチン酸(VB5)	9.0 mg	239		パントチン酸(VB5)	9.0 mg	200		パントチン酸(VB5)	9.0 mg	200		パントチン酸(VB5)	9.0 mg	200
ビタミンB6	3.7 mg	308		ビタミンB6	3.4 mg	243		ビタミンB6	3.1 mg	222		ビタミンB6	3.1 mg	265		ビタミンB6	2.4 mg	203		ビタミンB6	2.4 mg	215		ビタミンB6	2.4 mg	215		ビタミンB6	2.4 mg	215		ビタミンB6	2.4 mg	215
ビタミンB7	83.3 µg	170		ビタミンB7	78.4 µg	157		ビタミンB7	71.6 µg	143		ビタミンB7	73.2 µg	167		ビタミンB7	59.7 µg	112		ビタミンB7	59.7 µg	119		ビタミンB7	59.7 µg	112		ビタミンB7	59.7 µg	112		ビタミンB7	59.7 µg	112
葉酸(VB9)	409.0 µg	164		葉酸(VB9)	376.3 µg	157		葉酸(VB9)	343.6 µg	142		葉酸(VB9)	351.8 µg	141		葉酸(VB9)	270.0 µg	112		葉酸(VB9)	270.0 µg	119		葉酸(VB9)	270.0 µg	112		葉酸(VB9)	270.0 µg	112		葉酸(VB9)	270.0 µg	112
ビタミンB12	6.3 µg	261		ビタミンB12	6.3 µg	261		ビタミンB12	5.7 µg	239		ビタミンB12	5.7 µg	239		ビタミンB12	4.5 µg	187		ビタミンB12	4.5 µg	199		ビタミンB12	4.5 µg	187		ビタミンB12	4.5 µg	187		ビタミンB12	4.5 µg	187
ビタミンC	284.3 mg	284		ビタミンC	261.3 mg	261		ビタミンC	238.6 mg	239		ビタミンC	244.3 mg	244		ビタミンC	187.5 mg	187		ビタミンC	187.5 mg	189		ビタミンC	187.5 mg	187		ビタミンC	187.5 mg	187		ビタミンC	187.5 mg	187
ビタミンD	15.6 µg	260		ビタミンD	14.4 µg	261		ビタミンD	13.1 µg	239		ビタミンD	13.4 µg	244		ビタミンD	10.3 µg	187		ビタミンD	10.3 µg	189		ビタミンD	10.3 µg	187		ビタミンD	10.3 µg	187		ビタミンD	10.3 µg	187
ビタミンE	17.9 mg	239		ビタミンE	16.5 mg	253		ビタミンE	15.0 mg	226		ビタミンE	15.5 mg	254		ビタミンE	11.8 mg	197		ビタミンE	11.8 mg	199		ビタミンE	11.8 mg	197		ビタミンE	11.8 mg	197		ビタミンE	11.8 mg	197
ビタミンK	229.2 µg	16																																