油脂類の標準成分表（日本食品標準成分表2020 八訂）

（注）　＊：エネルギー計算に同じもの、－ ：未測定、Tr：微量

更新日：2021年12月28日

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	たんぱく質 たんぱく質	脂質 トリアシルグリセロール当量	脂質 コレステロール	脂質 脂質	炭水化物 利用可能炭水化物（単糖当量）		炭水化物 利用可能炭水化物（質量計）	炭水化物 利用可能炭水化物		炭水化物 食物繊維総量	炭水化物 糖アルコール	炭水化物 炭水化物	有機酸	灰分	無機質 ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	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 ビタミンA レチノール	α－カロテン	β－カロテン	β－クリプトキサンチン	β－カロテン当量	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンE α－トコフェロール	β－トコフェロール	γ－トコフェロール	δ－トコフェロール	ビタミンK	ビタミンB_1	ビタミンB_2	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB_6	ビタミンB_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量	備考
		単位	%	kJ	kcal	g	g	g	mg	g	g	g		g	g		g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	
		（マーガリン類）																																																										
14020	2030	マーガリン　家庭用　有塩	0	2939	715	14.7	0.4	0.4	78.9	5	83.1	0.9	＊	0.8	4.7		(0)	－	0.5	－	1.3	500	27	14	2	17	Tr	0.1	Tr	Tr	2	1	0	2	0	12	290	0	300	25	11.0	15.0	0.7	37.0	6.2	53	0.01	0.03	Tr	0.1	0	0	Tr	Tr	0.2	0	－	1.3	β－カロテン：着色料として添加品含む ビタミンD：添加品含む
14033	2031	マーガリン　家庭用　無塩	0	2939	715	14.7	0.4	0.4	78.9	5	83.1	0.9	＊	0.8	4.7		(0)	－	0.5	－	1.3	(Tr)	27	14	2	17	Tr	0.1	Tr	Tr	2	1	0	2	0	12	290	0	300	25	11.0	15.0	0.7	37.0	6.2	53	0.01	0.03	Tr	0.1	0	0	Tr	Tr	0.2	0	－	0	
14029	2032	マーガリン　業務用　有塩	0	3046	740	14.8	(0.2)	0.3	80.3	5	84.3	－		－	4.2	＊	(0)	－	0.1	－	0.5	490	27	14	2	17	Tr	0.1	Tr	Tr	2	1	0	2	0	－	290	－	290	24	11.0	15.0	0.7	36.0	6.2	53	0.01	0.03	Tr	(Tr)	0	0	Tr	Tr	0.2	0	－	1.3	β－カロテン：着色料として添加品含む ビタミンD：添加品含む
14034	2033	マーガリン　業務用　無塩	0	3046	740	14.8	－	0.3	80.3	5	84.3	－		－	4.1	＊	(0)	－	0.1	－	0.5	(Tr)	27	14	2	17	Tr	0.1	Tr	Tr	2	1	0	2	0	－	290	－	290	24	11.0	15.0	0.7	36.0	6.2	53	0.01	0.03	Tr	0.1	0	0	Tr	Tr	0.2	0	－	0	
14021	2034	ファットスプレッド	0	2383	579	30.2	0.1	0.2	64.1	4	69.1	0.6	＊	0.6	4.5		(0)	－	0	－	1.2	420	17	8	2	10	Tr	Tr	Tr	Tr	1	0	Tr	1	0	Tr	380	0	380	31	1.1	16.0	0.7	21.0	5.7	71	0.02	0.02	Tr	Tr	0	0	Tr	Tr	0.1	0	－	1.1	β－カロテン：着色料として添加品含む
		（バター類）																																																										
14017	2027	無発酵バター　有塩バター	0	2880	700	16.2	0.5	0.6	74.5	210	81.0	0.6		0.5	6.8	＊	(0)	－	0.2	－	2.0	750	28	15	2	15	0.1	0.1	Tr	0	2	Tr	1	3	500	2	190	6	190	520	0.6	1.5	0	0.1	0	17	0.01	0.03	0	0.1	Tr	0.1	Tr	0.06	0.4	0	－	1.9	
14018	2028	無発酵バター　食塩不使用バター	0	2964	720	15.8	(0.4)	0.5	77.0	220	83.0	(0.6)		(0.6)	6.2	＊	(0)	－	0.2	－	0.5	11	22	14	2	18	0.4	0.1	0.01	0.01	3	Tr	0	3	780	1	190	3	190	800	0.7	1.4	0	0.1	0	24	0	0.03	Tr	(0.1)	Tr	0.1	1	0.08	0.3	0	－	0	別名：無塩バター
14019	2029	発酵バター　有塩バター	0	2938	713	13.6	(0.5)	0.6	74.6	230	80.0	－		－	9.9	＊	(0)	－	4.4	－	1.4	510	25	12	2	16	0.4	0.1	0.01	0.01	－	－	－	－	760	－	－	－	180	780	0.7	1.3	0	0.1	0	30	0	0.02	0	(0.1)	0	0.1	1	0	－	0	－	1.3	
		（動物油脂類）																																																										
14015	2024	牛脂	0	3577	869	Tr	－	0.2	93.8	100	99.8	－		－	6.0	＊	0	－	0	－	0	1	1	Tr	0	1	0.1	Tr	Tr	－	－	－	－	－	85	－	－	－	0	85	0	0.6	Tr	0.1	0.6	26	0	0	0	Tr	－	－	－	－	－	0	－	0	別名：ヘット 試料：いり取りしたもの
14032	2025	たらのあぶら	0	3511	853	0.1	Tr	0.1	90.6	310	99.8	－		－	9.2	＊	－	－	0	－	0	1	1	Tr	0	2	Tr	0	Tr	0	450	9	Tr	0	####	0	0	0	0	####	8.7	14.0	0	0.1	0	5	0	Tr	0.1	0.1	0	－	1	0	Tr	0	－	0	
14016	2026	ラード	0	3639	885	0	－	0	97.0	100	100	－		－	3.0	＊	0	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.3	Tr	0.1	Tr	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	－	0	別名：豚脂 試料：精製品 （100 g：118mL、100 mL：85g）
		（植物油脂類）																																																										
14023	2004	あまに油	0	3688	897	Tr	－	0	99.5	2	100	－		－	0.5	＊	0	－	0	－	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	10	3	11	1	(0)	0.5	0	39.0	0.6	11	0	0	0	0	－	－	－	－	－	(0)	－	0	試料：食用油
14024	2005	えごま油	0	3690	897	Tr	－	0	99.5	0	100	－		－	0.5	＊	0	－	0	－	0	Tr	Tr	1	Tr	1	0.1	0	0	0.01	－	－	－	－	0	Tr	22	2	23	2	(0)	2.4	0.6	59.0	4.6	5	0	0	0	0	－	－	－	－	－	(0)	－	0	試料：食用油
14001	2006	オリーブ油	0	3677	894	0	－	0	98.9	0	100	－		－	1.1	＊	0	－	0	－	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	180	5	180	15	(0)	7.4	0.2	1.2	0.1	42	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	－	0	別名：オリーブオイル 試料：エキストラバージンオイル （100 g：200mL、100 mL：91g）
14002	2007	ごま油	0	3662	890	0	－	0	98.1	0	100	－		－	1.9	＊	0	－	0	－	0	Tr	Tr	1	Tr	1	0.1	Tr	0.01	0	0	1	1	0	0	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0.4	Tr	44.0	0.7	5	0	0	0.1	0.1	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	－	0	試料：精製油 （100 g：109mL、100 mL：92g）
14003	2008	米ぬか油	0	3621	880	0	－	0	96.1	0	100	－		－	3.9	＊	0	－	0	－	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	(0)	26.0	1.5	3.4	0.4	36	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	－	0	別名：米油 試料：精製油 （100 g：109mL、100 mL：92g）
14004	2009	サフラワー油　ハイオレイック	0	3669	892	0	－	0	98.5	0	100	－		－	1.5	＊	0	－	0	－	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	27.0	0.6	2.3	0.3	10	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	別名：べにばな油、サフラワーオイル、試料：精製油 （100 g：200mL、100 mL：91g）
14025	2010	サフラワー油　ハイリノール	0	3632	883	0	－	0	96.6	0	100	－		－	3.4	＊	0	－	0	－	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	27.0	0.6	2.3	0.3	10	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	別名：べにばな油、サフラワーオイル 試料：精製油 （100 g：200mL、100 mL：91g）
14005	2011	大豆油	0	3640	885	0	－	0	97.0	1	100	－		－	3.0	＊	0	－	0	－	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	10.0	2.0	81.0	21.0	210	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	－	0	試料：精製油及びサラダ油 （100 g：109mL、100 mL：92g）
14006	2012	調合油	0	3644	886	0	－	0	97.2	2	100	－		－	2.8	＊	0	－	0	－	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	13.0	1.2	56.0	11.0	170	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	－	0	試料：精製油及びサラダ油 配合割合：なたね油1、大豆油1 （100 g：111mL、100 mL：90g）
14007	2013	とうもろこし油	0	3636	884	0	－	0	96.8	0	100	－		－	3.2	＊	0	－	0	－	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	(0)	17.0	0.3	70.0	3.4	5	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	－	0	別名：コーンオイル、コーン油 試料：精製油 （100 g：109mL、100 mL：92g）
14008	2014	なたね油	0	3649	887	0	－	0	97.5	2	100	－		－	2.5	＊	0	－	0	－	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(0)	15.0	0.3	32.0	1.0	120	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	－	0	試料：低エルカ酸の精製油及びサラダ油 別名：キャノーラ油、カノーラ油 （100 g：200mL、100 mL：91g）
14009	2015	パーム油	0	3646	887	0	－	0	97.3	1	100	－		－	2.7	＊	0	－	0	－	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	8.6	0.4	1.3	0.2	4	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	試料：精製油 （100 g：111mL、100 mL：90g）
14010	2016	パーム核油	0	3672	893	0	－	0	98.6	1	100	－		－	1.4	＊	0	－	0	－	0	0	Tr	Tr	0	Tr	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	0.4	Tr	0.1	Tr	Tr	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	試料：精製油 （100 g：200mL、100 mL：91g）
14011	2017	ひまわり油　ハイリノール	0	3697	899	0	－	0	99.9	0	100	－		－	0.1	＊	0	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	39.0	0.8	2.0	0.4	11	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	試料：精製油 （100 g：109mL、100 mL：92g）
14026	2018	ひまわり油　ミッドオレイック	0	3668	892	0	－	0	98.4	0	100	－		－	1.6	＊	0	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	39.0	0.8	2.0	0.4	11	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	試料：精製油
14027	2019	ひまわり油　ハイオレイック	0	3695	899	0	－	0	99.7	0	100	－		－	0.3	＊	0	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	39.0	0.8	2.0	0.4	11	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	試料：精製油 （100 g：200mL、100 mL：91g）
14028	2020	ぶどう油	0	3629	882	0	－	0	96.5	0	100	－		－	3.5	＊	0	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02	0	－	－	－	－	－	0	6	0	6	Tr	0	28.0	0.7	5.8	1.2	190	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	－	0	別名：グレープシードオイル、ぶどう種子油
14012	2021	綿実油	0	3632	883	0	－	0	96.6	0	100	－		－	3.4	＊	0	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	28.0	0.3	27.0	0.4	29	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	試料：精製油 （100 g：109mL、100 mL：92g）
14013	2022	やし油	0	3655	889	0	－	0	97.7	1	100	－		－	2.3	＊	0	－	0	－	0	0	0	Tr	0	0	0	Tr	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	0.3	0	0.2	Tr	Tr	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	別名：ココナッツオイル 試料：精製油 （100 g：200mL、100 mL：91g）
14014	2023	落花生油	0	3628	882	0	－	0	96.4	0	100	－		－	3.6	＊	0	－	0	－	0	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0	－	－	－	－	0	0	0	0	0	0	(0)	6.0	0.3	5.4	0.5	4	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	－	(0)	－	0	別名：ピーナッツオイル、ピーナッツ油 試料：精製油 （100 g：200mL、100 mL：91g）
		（その他）																																																										
14022	2035	ショートニング　家庭用	0	3654	889	0.1	－	0	97.8	4	99.9	－		－	2.2	＊	(0)	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	－	－	－	0	0	0.1	9.5	0.1	12.0	5.0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	－	0	（100 g：125mL、100 mL：80g）
14030	2036	ショートニング　業務用　製菓	0	3625	881	Tr	－	0	96.3	4	99.9	－		－	3.6	＊	(0)	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	－	－	－	0	0	0.1	9.5	0.1	12.0	5.0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	－	0	（100 g：125mL、100 mL：80g）
14031	2037	ショートニング　業務用　フライ	0	3645	886	0.1	－	0	97.3	4	99.9	－		－	2.7	＊	(0)	－	0	－	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	－	－	－	0	0	0.1	9.5	0.1	12.0	5.0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	－	0	