

食品の選擇  
及  
營養價計算單見表

糧友會編

Kodak Gray Scale

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

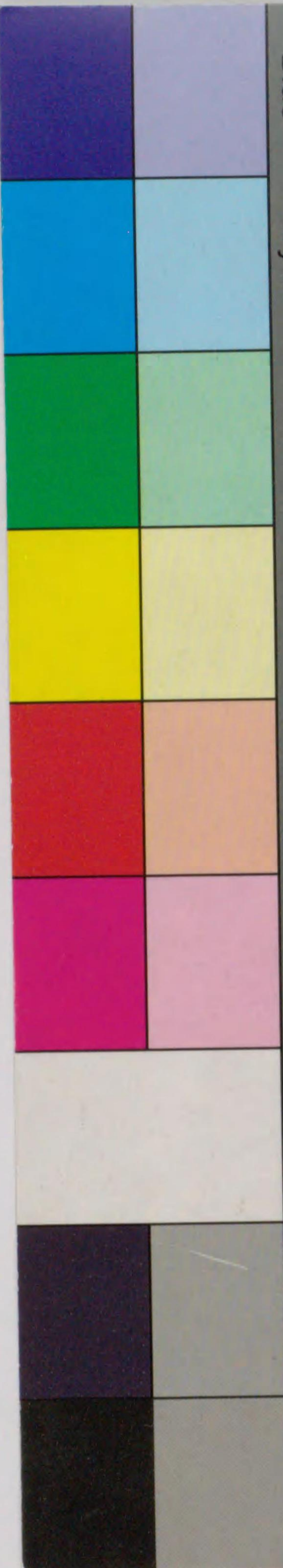
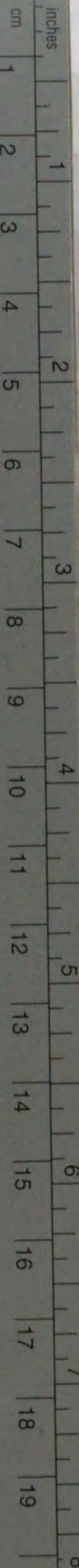


© Kodak, 2007 TM: Kodak

Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

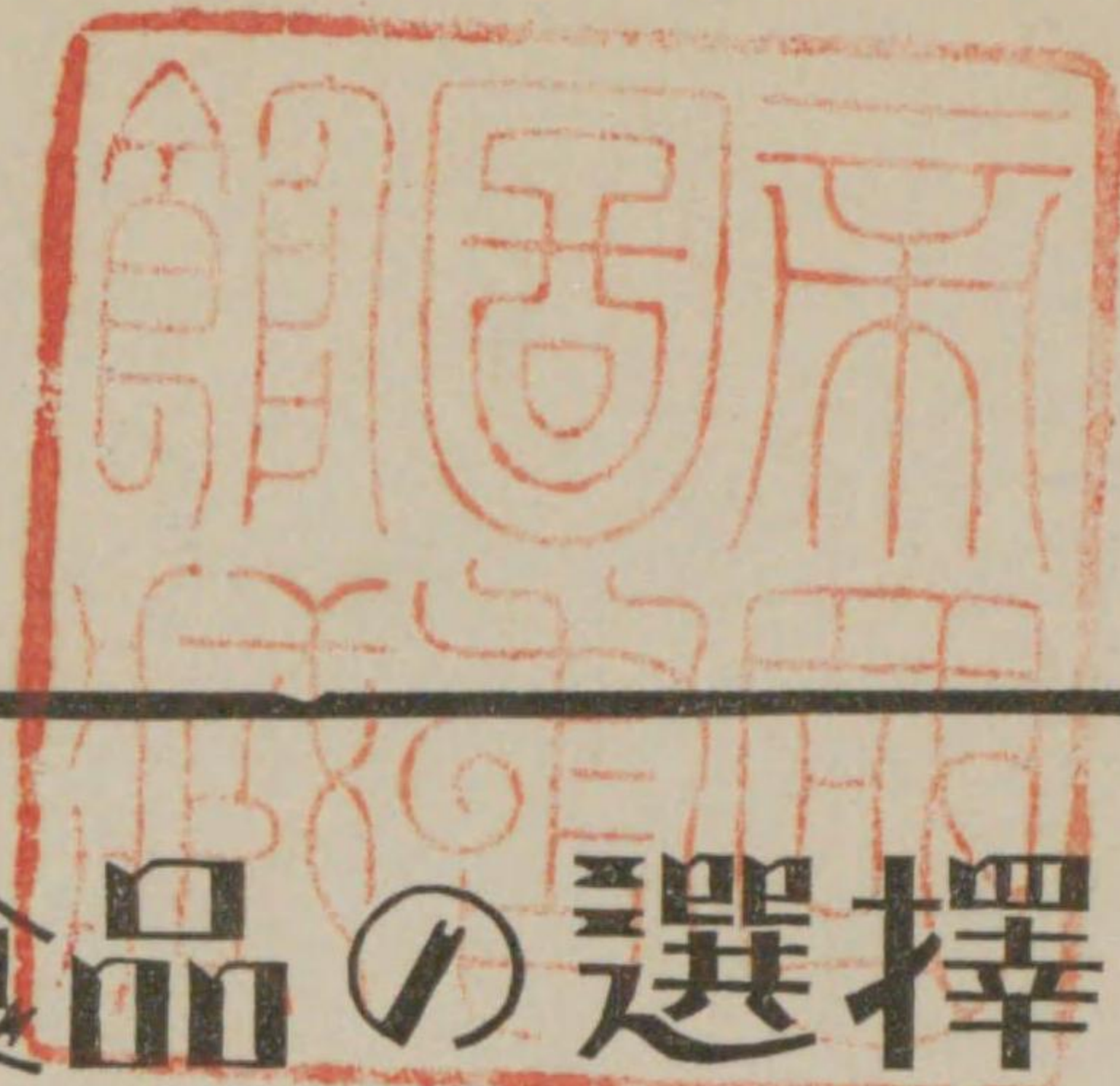
© Kodak, 2007 TM: Kodak





579  
2134





食品の選擇  
及  
榮養價計算早見表

糧友會編





579  
213 4

## は し が き

本書は食糧研究者及團體家庭の炊事關係者の爲め食品の選擇及榮養價計算の便に資し且つ食糧に關する教育用として今回當會に於て蒐録並に調製せるものにしてその分析表は主として兵食養價算定用食品及嗜好品分析表に掲げたるものを用ひ足らざるものは内務省東京衛生試験所、榮養研究所、各大學の成績を參考せり。

糧 友 會



内 容

第一 食品選擇の参考……………(4)

    第一表 食品の成分及栄養價一覽表……………(4)

        「附」 カロリー・蛋白質・脂肪番附表

    第二表 ビタミン含有量比較表……………(47)

    第三表 無機質含有量表……………(73)

    第四表 酸性食品とアルカリ性食品一覽表…………… 93)

    第五表 主要食品の栄養價比較早見表……………(97)

第二 栄養價計算の参考……………(105)

    第六表 食品の栄養價計算早見表……………(105)





食品の成分及營養價一覽表



目次

[一]植物性食品.....(4)

(1) 穀類及其の製品.....(4)

(イ) 穀類.....(4)

(ロ) 穀類製品.....(5)

(2) 豆菽類及其の製品.....(8)

(イ) 豆菽類.....(8)

(ロ) 豆類製品.....(9)

(3) 野菜類及其の製品.....(10)

(イ) 根菜類.....(10)

(ロ) 根菜類製品.....(11)

(ハ) 葉莖類及其製品.....(11)

(ニ) 蒴果類及其の製品.....(13)

(ホ) 漬物類.....(13)

(4) 菌茸類及其の製品.....(15)

(5) 海藻類及其の製品.....(15)

[二]動物性食品.....(16)

(1) 獸肉.....(16)

(2) 魚貝類.....(18)

(3) 鳥肉類.....(22)

(4) 卵類.....(23)

(5) 動物乳.....(24)

(6) 乳製品.....(25)

目次

(7) 防腐肉及罐詰・塩詰品.....(29)

(イ) 乾製品.....(29)

(ロ) 燻製品.....(29)

(ハ) 醃藏品.....(30)

(ニ) 罐詰及塩詰品.....(31)

[三]調味品.....(33)

(1) 食鹽.....(33)

(2) 味噌及醬油類.....(33)

(3) 砂糖及甘味類.....(34)

(4) 油脂類.....(35)

(5) 食酢及醋酸.....(35)

(6) 香辛類及其の製品.....(36)

[四]嗜好品.....(37)

(1) 酒類.....(37)

(2) 茶及珈琲類.....(39)

(3) 煙草類.....(39)

[五]果實類及種實類.....(40)

[六]附録 滋養品類.....(43)

(1) 「ペプトン」及肉エキス類.....(43)

(2) 主として不溶性蛋白質を含む滋養品.....(44)

(3) 主として可溶性の蛋白質を含む滋養品.....(45)

(4) 小兒粉.....(46)



1. 植物性食品

(1) 穀類及其の製品

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
---	---	-----	------	-----	-------	-----	-------

(イ) 穀類

穀類及穀類製品ノ含水炭素ハ百分	玄米	米	14.50	8.40	2.47	71.63	2.33	1元 3.51 1匁 13.17
		本邦産無砂搗	13.91	7.72	0.77	76.79	0.82	3.54 13.27
			本邦産混砂搗	14.47	8.37	0.46	75.67	1.03
		西貢米	18.80	7.91	0.32	72.27	0.71	3.32 12.45
			朝鮮米	18.00	7.63	0.45	72.74	1.19
		暹羅米	21.61	6.67	0.40	70.29	1.05	3.27 12.00
			安南米	17.51	7.28	0.55	73.32	1.34
		本邦産水洗	20.55	6.80	0.30	72.00	0.35	3.38 12.70
			ランゲーン米	21.40	6.40	0.31	71.07	0.88
		補給(胚芽残存率約六〇%)	胚芽米	8.31	1.23	75.51		3.55 13.32
胚芽米(右胚芽米七)	8.94		1.19	74.75		3.54 13.29		
胚芽米(完全胚芽附着約八〇%ノ分)	胚芽米	8.63	1.29	76.99		3.63 13.61		
	胚芽米(右胚芽米七)	9.17	1.24	75.95		3.61 13.54		
米混糲	米	13.88	6.67	2.35	72.97	4.13	3.48 13.05	
	日本産	14.30	8.92	1.21	71.53	4.70	3.41 12.79	
大麥	日本産	12.35	9.97	1.63	73.00	3.05	3.55 13.31	
	外國産	12.81	9.39	1.34	74.75	1.75	3.58 13.42	
小麥	日本産	13.37	12.03	1.85	68.67	4.08	3.48 13.05	
	外國産	11.91	14.18	3.56	56.65	12.69	3.24 12.15	
燕麥	日本産	10.40	12.54	4.18	66.92	5.96	3.68 13.80	
	外國産							

玄米一升ノ重量ハ平均一四〇〇瓦ナリ

無砂精白米一升ノ重量ハ平均一四二二瓦

混砂搗精白米一升ノ重量ハ平均一四〇〇瓦

早搗粉ハ主トシテ硫酸鹽類ヨリナル

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
---	---	-----	------	-----	-------	-----	-------

裸	麥	13.37	11.19	1.68	69.36	4.40	1元 3.46 1匁 12.97
粟	日本産	13.34	11.57	5.55	65.34	4.20	3.67 13.76
	外國産	12.04	7.40	3.87	74.21	2.48	3.71 13.90
黍	日本産	13.60	10.37	3.60	69.72	2.71	3.62 13.57
	外國産	11.79	10.51	4.26	68.16	5.28	3.62 13.58
稗	糲子	13.23	8.97	0.98	72.98	3.84	3.45 12.94
玉蜀黍	(ナンバンキビカウライキビ)	13.32	9.58	5.09	67.89	4.13	3.65 13.69
蜀黍	黍	12.32	9.00	4.05	68.99	5.56	3.58 13.42
薏苡仁	(鳩麥)	12.74	13.65	5.38	64.94	3.29	3.72 13.95
丸高粱	生穀	10.17	8.36	0.69	72.71		3.40 12.75
	乾物		9.31	0.77	80.95		3.77 14.14
挽割麥	一升ノ重量ハ平均二百九十匁糲林廠製糲一升ノ重量ハ三百六十五匁	12.60	10.00	2.25	64.50	10.70	3.26 12.23

(ロ) 穀類製品

全粥白米一挽合(百五十三瓦)ニ水壓	割麥	14.40	9.63	0.30	73.22	2.45	3.42 12.83
一立ヲ加ヘテ煮熟シテ重量七百四十一瓦ヲ得	搾麥	14.75	9.80	1.32	72.32	1.81	3.50 13.12
七分粥白米七勺(百〇七瓦)ニ水0.7立ヲ加ヘテ煮熟シテ重量五百十五瓦ヲ得	小麥粉(上等)	12.63	10.68	1.13	74.69	0.82	3.60 13.50
五分粥白米五勺(七十瓦)ニ水半立ヲ加ヘテ煮熟シテ重量四百八瓦ヲ得	小麥粉(粗品)	13.54	10.87	1.11	71.01	1.19	3.46 12.97
	日本産	12.58	11.60	1.59	73.39	1.94	3.55 13.31
	外國産	13.07	9.02	0.30	76.77	0.84	3.13 11.81
	パン粉	12.29	7.39	0.69	78.95	0.68	3.60 13.50
	大麥粉	14.06	12.29	2.44	68.47	2.74	3.54 13.27
	燕麥粉	9.09	13.87	6.18	67.06	3.78	3.89 14.58
	玉蜀黍粉	12.99	9.62	3.14	71.70	2.55	3.63 13.61
	黍粉	12.43	8.15	4.31	70.42	4.69	3.62 13.57



食品の成分及

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
粥汁白米ヲ 勺(七十 五)ニ水一 立チ加ヘテ 煮ルコトニ シテ飯粒ヲ 去リ重量五 百四十六瓦 ヲ得	蕎麥粉	13.70	12.59	2.33	68.49	3.29	1瓦 3.54 1瓦 13.27
	麥焦粉	10.00	7.35	3.32	68.54	1.80	3.32 12.45
	小麥澱粉(藥狀)	13.94	1.12	0.19	74.11	0.63	3.10 11.63
	玉蜀黍澱粉	13.31	1.20	0.01	85.11	0.37	3.54 13.28
	馬鈴薯澱粉	18.15	—	0.004	80.67	0.31	3.31 12.41
	本邦製	37.77	6.59	1.20	53.46	1.69	2.57 9.64
	歐洲產小麥製上等	35.59	7.06	0.46	52.56	1.41	3.10 11.63
	同粗製品	40.45	6.15	0.44	49.04	1.84	2.39 9.56
	乾燥品(糧秣廠製)	5.66	11.67	0.44	81.28	—	3.85 14.44
	同甲號	5.31	9.00	0.44	81.25	—	3.86 1.48
パンハ之ヲ 久シク貯フ ルトキハ硬 化シ其味ナ 變ズ此變ハ 單ニ水分ノ ノ減失ノミ ニ關セザル ガ如シ何ト ナレバ斯ノ 如キパント 難ク氏七〇 度ノ温ヲ與 フレバ柔軟 トナリ味元 ノ如クナル コトナリ	小麥粉製(良品)	33.66	6.81	0.54	55.79	1.19	2.70 10.12
	同粗品	37.27	8.44	0.91	55.79	2.39	2.52 9.43
	小麥粉混製	38.46	7.47	0.30	51.78	1.99	2.46 9.22
	裸麥粉製	39.70	6.43	1.14	51.78	2.29	2.44 9.15
	ビスケット(燕麥粉製)	9.98	8.58	10.40	47.93	4.36	9.15 4.05
	同(大麥粉製)	12.44	9.33	1.09	55.65	8.08	15.19 3.32
	道明寺(糧秣廠製)	13.52	5.11	0.36	80.75	0.27	12.45 3.55
	餅	15.84	7.84	0.14	75.79	0.21	13.31 3.44
	餅	15.85	7.84	0.14	75.79	0.21	12.90 3.44
	乾餛飩	17.70	11.90	0.55	63.87	5.98	12.90 3.16
小麥粉ノ蛋 白質ノ主ナ ルモノハ「 アルテン」 ナリ	煮餛飩	68.32	4.86	0.10	25.93	0.79	11.85 1.27
	素麵	19.58	8.45	0.74	65.78	5.45	4.76 3.11
	煮素麵	79.96	2.45	0.07	17.11	0.41	11.66 0.87
	外國產麵類平均	11.89	10.88	0.62	75.55	1.06	3.26 3.60
	蕎麥切	65.22	12.97	—	21.07	0.73	13.50 1.40 5.25

中等大ノ麵  
麩ノ皮ハ一  
ン量ノ約一  
〇%ニシテ  
其中ニハ比  
較的多量ノ  
「デキスト  
リン」ヲ含  
ム水分ノ含  
量ハ心ニ比  
スレバ少ナ  
シ

營養價一覽表

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
マ	カロニ		10.90	0.60	75.50		1瓦 3.60 1瓦 13.50
飯	米飯	64.08	3.16	0.05	75.50		1.46
	米麥飯	66.02	3.23	0.71	29.16	0.88	5.48
	麥飯	76.06	3.77	0.23	18.74	1.20	1.39
	粟飯	58.80	4.96	2.72	31.97	1.55	5.21
	粟飯	59.59	4.96	2.72	31.97	0.76	0.94
	全粥	83.05	1.27	0.36	15.23	0.09	3.52
	七分粥	83.40	1.62	0.55	14.21	0.22	1.77
	五分粥	97.17	0.13	0.03	2.63	0.03	6.63
	粥汁	85.49	1.02	0.08	11.88	0.13	1.77
	麵	31.77	6.12	4.92	55.33	1.86	6.64
醴酒(甘酒)	醴酒	63.07	3.50	—	32.39	1.04	0.71
	粕	62.00	18.10	4.20	13.50	2.20	2.66
麵類	生切	70.39	13.66	0.20	15.32	0.51	0.70
	貫錢	12.59	25.88	1.51	58.51	1.51	2.63
	魚	38.96	27.59	0.46	32.25	0.74	2.63
	金魚	14.91	57.36	0.98	25.69	1.07	0.54
	辨色	13.84	35.87	0.91	48.38	1.01	2.02
半七	12.35	12.16	13.82	14.67	47.00	0.12	

醴中ニハ多  
量ニ葡萄糖  
及糊精ヲ含  
ム

澱粉32.26  
葡萄糖 0.02



(2) 荳菽類及其の製品

品種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計		
(1) 荳菽類								
大豆	9.85	34.70	18.00	27.69	11.76	1瓦 4.23 1匁 15.86		
小豆	12.87	18.61	1.06	56.79	10.67	3.10 11.63		
豌豆	陳未熟	13.80	23.35	1.88	52.65	8.32	3.29 12.34	
		77.67	6.59	0.52	12.43	2.79	0.83 3.11	
蠶豆	陳	14.00	25.68	1.68	47.29	11.35	3.15 11.81	
落花生	剥皮品	7.48	27.52	44.49	15.65	4.86	5.91 22.16	
黑豆		11.09	40.25	18.26	21.97	8.43	4.25 15.94	
鶉豆		14.57	18.90	1.16	57.75	7.62	3.25 12.19	
綠豆	八重生	11.85	25.59	0.70	53.60	8.26	3.31 12.41	
大豆	陳	日本産	17.51	20.36	1.07	53.19	7.93	3.12 11.70
		外國産	11.24	23.68	1.96	55.60	7.57	3.43 12.86
大豆	未熟	共	88.53	3.68	0.20	3.80	3.79	0.33 1.23
		花豆	15.21	21.77	3.18	57.31	2.53	3.54 13.27
大豆	金時	豆	12.90	37.83	17.21	20.54	11.51	3.99 14.96
		豆	12.58	21.65	1.48	46.52	15.06	2.93 11.00
刀豆	陳	未熟	88.96	2.39	0.14	5.32	3.19	0.33 1.23
		共	92.16	2.26	0.15	2.35	3.08	0.20 0.75
刀豆	未熟	12.33	25.94	1.92	52.84	6.96	3.41 12.78	

陳トハ生熟シ  
品ナ氣乾ト  
タルモノト  
ス以下同シ

品種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計		
(ロ) 荳類製品								
豆類	腐野	88.79	6.55	2.95	1.05	0.66	1瓦 0.59 1匁 2.21	
	凍豆腐	15.29	50.79	20.19	11.49	3.64	4.43 16.61	
	生揚	78.66	10.28	8.20	2.03	0.83	1.27 4.76	
	油揚	57.40	21.96	18.72	0.49	2.15	2.66 9.97	
	豆腐皮(湯葉)	22.85	51.60	15.62	6.65	3.28	3.84 14.40	
	雲花茶(豆腐)	85.66	3.66	0.84	6.35	3.49	0.49 1.83	
	納豆	がんどき	61.82	19.26	8.17	6.09	4.65	1.80 6.75
		糸引						3.50 13.13
	豆素麵	16.05	0.97	0.26	83.72	0.37	0.46 1.72	
	豆乳(大豆製)	90.43	4.23	1.64	3.22	0.48	3.19 11.96	
豆粉	10.60	15.73	17.25	22.95	33.58	3.53 13.24		
晒ア	12.91	21.80	0.40	63.30	1.56			

市販ノ大豆ト  
ニハ大豆ト  
落花生ニテ  
造レルアリ  
大豆ト碗豆  
ニテ造レル  
アリ或ハ大  
豆人參、蓮  
根、砂糖ニ  
テ造レル  
ノアリ



(3) 野菜類

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
---	---	-----	------	-----	-------	-----	-------

(イ) 根菜類

根菜類廢棄量	甘藷	66.28	1.35	0.19	24.60	3.41	1.39
14.45%	馬鈴薯	74.93	1.99	0.15	20.86	2.07	5.21
15.36%	青芋 (里芋)	82.50	1.78	0.14	14.04	1.42	0.93
35.10%	薯蕷 (一年芋)	76.20	2.57	0.12	17.97	2.96	3.50
25.76%	芋 (八頭芋)	68.81	2.78	0.29	25.69	2.43	0.65
21.57%	佛掌 (拳薯)	80.32	2.85	0.11	14.71	2.01	2.40
11.06%	蘿藦 (大根)	94.55	0.73	0.01	3.70	1.01	0.86
14.66%	燕薹	94.00	1.62	0.07	2.82	1.49	3.21
	胡蘿	86.77	1.18	0.29	6.42	2.70	1.19
	牛蒡	73.81	3.49	0.18	19.40	3.12	4.46
	百合	79.54	2.16	0.10	16.41	1.80	0.73
	茭	91.76	1.03	0.08	6.47	0.66	2.74
	蓮根	86.60	1.48	0.08	9.85	2.44	0.19
	慈姑	71.65	3.99	0.24	22.23	1.89	0.71
	根芋	95.13	1.12	0.08	2.51	1.16	0.71
	亞米利加芋	79.61	2.21	0.09	17.84	0.25	0.45
	菊芋	80.34	1.90	0.20	16.40	1.16	1.68
	チヨロギ	79.43	2.70	0.10	16.60	1.17	0.95

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
---	---	-----	------	-----	-------	-----	-------

(ロ) 根菜類製品

乾	甘藷 (氣乾)	4.96	1.71	0.76	82.62	9.95	3.53
	馬鈴薯 (貯藏品)	12.11	5.13	0.21	78.60	3.95	13.23
	人參 (氣乾)	14.58	9.27	1.50	71.40	13.25	3.35
物	切乾大根	23.50	10.85	2.92	39.58	23.15	12.56
	裂乾大根	31.08	7.89	0.68	46.50	13.85	3.45
	馬鈴薯澱粉	17.76	0.88	0.05	80.68	1.23	2.33
	葛粉	16.38	—	0.08	79.97	2.68	8.74
	蒟蒻	96.15	0.01	—	3.10	0.74	2.29
	凍蒟蒻	9.90	3.80	—	60.14	26.16	8.59
衣	被芋	76.15	1.27	0.20	20.34	2.03	3.35

(ハ) 葉莖類及其の製品

葱		92.18	1.58	0.16	4.43	2.35	0.26
玉葱	葱	85.99	1.68	0.10	8.04	1.41	0.97
冬葱	葱	92.34	1.87	0.21	4.97	1.60	0.41
山蒜	蒜	84.58	0.25	0.28	12.70	2.19	1.54
韭		90.32	2.34	0.33	5.62	1.94	0.26
土當歸 (獨活)		95.10	1.06	0.10	2.47	1.27	0.98
アスパラガス		94.86	2.00	0.10	2.40	0.64	0.56
芹		94.55	1.27	0.14	2.92	1.12	2.10



食品の成分及

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
冬	(薯)	95.60	0.40	0.04	2.73	1.23	0.13
筍		91.58	2.38	0.16	3.88	2.00	0.49
鹹豆	草	84.25	3.51	0.39	11.63	0.22	0.27
大緑豆	豆	89.45	5.50	1.06	3.35	0.64	1.01
	豆	91.55	3.10	0.30	4.61	0.44	0.66
甘花	藍	85.89	2.87	0.21	0.38 其他7.80	2.58	2.47
花	キヤベツ		2.50	0.30	4.60		0.38
白	茶	95.89	1.26	0.08	0.08	0.59	1.43
三河	島茶	92.98	2.44	0.62	0.79	3.17	0.34
小	松茶	92.65	2.51	0.52	1.18	3.17	1.29
水	茶(京茶、壬生茶、伊勢茶)	95.23	2.12	0.16	0.21	2.23	0.47
唐	茶(蘇)	95.05	1.74	0.22	0.93	2.06	1.76
芥	葉	88.48	2.45	—	5.32	1.41	0.32
毛	茶(摘茶)	95.32	0.35	0.11	2.56	1.67	1.20
菠	草	93.91	2.30	0.27	1.65	1.87	0.13
葵	茶	87.45	3.25	0.38	5.52	2.40	0.48
苘	蒿(薺蒿)	93.59	1.69	0.19	2.39	2.15	0.19
蒲	公英	87.83	1.71	0.56	6.10	3.80	0.71
三	葉	93.96	0.86	0.12	2.46	2.60	0.37
唐	菜(甜菜)	88.00	1.26	0.13	8.63	1.93	1.39
高	菜	94.33	1.41	0.31	2.19	1.76	0.15
蕨	菜	91.18	2.83	0.13	1.41	4.45	0.56
艾		80.45	4.55	0.58	7.13	7.20	0.42
菊	花(料理菊)	86.56	1.93	0.04	8.80	2.59	1.57
生	芋莖(風乾)	24.50	2.30	1.33	41.78	30.09	0.18

概シテ葉莖  
菜類ノ脂肪  
分ノ大半ハ  
葉綠素ナリ

榮養價一覽表

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
乾物	薇	6.30	20.26	0.49	41.96	30.99	2.59
	芋	22.34	4.08	2.09	41.03	30.46	9.71

(二) 蔬菜類及其の製品

甜瓜	越瓜(白瓜)	91.50	0.84	0.13	6.35	1.18	0.31
南瓜	廢棄量4.91%						
胡瓜	(黃瓜)	95.36	1.09	0.11	2.31	1.23	1.13
南	瓜	90.32	1.10	0.13	6.50	1.95	0.15
冬	瓜	97.42	0.26	0.02	1.72	0.58	0.56
西	瓜	94.76	0.16	痕跡	4.77	0.31	0.32
茄	子	93.24	1.08	0.09	3.94	1.95	1.21
赤	茄	93.38	1.00	0.20	4.00	0.61	0.08
同	(國外産)	93.42	0.95	0.19	4.35	1.09	0.30
南	瓜	切干	—	—	14.05	—	0.20
乾	瓢	23.82	6.22	1.07	65.35	13.56	0.75

(本) 漬物類

澤庵	漬	82.72	1.38	0.05	6.01	9.83	0.33
鹽	漬	70.72	0.10	0.10	5.80	—	1.24
味噌	漬	62.02	6.14	0.19	16.52	14.13	0.25
福神	漬	69.40	3.98	0.38	12.52	11.27	0.94
梅	干	90.06	0.90	1.20	7.50	0.34	0.95
糠	味噌	75.60	—	—	3.40	21.10	3.56



食品の成分及

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
鹽漬梅		72.35	0.10	0.20	8.90	18.45	瓦分 { 0.39 1.46 0.26 0.98 0.19 0.71 0.37 1.39 0.88 3.30 0.37 1.39 0.48 1.80
鹽漬生姜		75.22	0.79	0.32	13.58	10.89	
三河烏茶		91.25	2.21	0.31	3.52	2.71	
酢漬 <sup>ワツキ</sup> 菰		82.95	0.90	0.10	7.90	8.15	
奈良漬 <sup>(白瓜)</sup> 粕漬		77.41	2.70	—	18.80	1.09	
胡瓜漬 <sup>(生)</sup>		89.50	0.50	—	8.40	0.50	
日光唐辛		64.09	2.88	0.98	6.64	24.98	

營養價一覽表

(4) 菌茸類及其の製品

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
松茸		84.63	2.90	0.60	10.90	0.97	瓦分 { 0.62 2.33 0.75 2.81 1.04 3.90 1.03 3.76 2.96 11.10 0.50 1.87 2.85 10.69
初茸 <sup>(青頭菌)</sup>		81.73	3.77	0.76	12.75	0.99	
松露 <sup>(麥茸)</sup>	黑	72.02	8.77	0.56	16.58	2.08	
	白	72.34	9.95	0.44	15.15	2.10	
惟茸 <sup>(香茸)(氣乾)</sup>		13.81	14.19	2.23	53.05	16.74	
生菌茸類平均		85.68	3.49	0.46	7.69	2.68	
乾菌茸類平均		18.21	19.94	2.64	43.87	15.33	

菌茸類ノ含水炭素中ニマテハ糖分及ニシテ含ム概シテナリ榮養價少ク消化吸収率低シ

(5) 海藻類及其の製品

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
昆布		25.38	7.22	0.87	38.63	28.35	瓦分 { 1.96 7.35 2.04 7.65 2.35 9.00 2.07 7.76 5.35 20.06 2.96 11.10 2.59 9.71 3.02 11.32 1.15 4.31 2.50 9.50
若布 <sup>(裙帶布)</sup>		17.01	10.07	0.32	38.90	34.70	
荒布 <sup>(黒布)</sup>		15.96	9.29	0.46	48.13	25.37	
鹿尾菜 <sup>(羊栖苔)</sup>		16.07	10.01	0.49	39.49	33.94	
石花菜 <sup>(變海藻)</sup>		18.50	9.80	—	52.20	19.50	
紫菜 <sup>(海苔)</sup>		14.19	29.95	1.29	39.45	15.12	
青海苔 <sup>(綠青海苔)</sup>		13.57	16.07	1.73	43.23	25.40	
凍瓊脂 <sup>(寒天)</sup>		22.80	11.71	—	62.06	3.44	
昆布卷		67.51	2.67	0.13	24.92	4.72	
おほろ昆布		22.81	8.27	2.40	48.18	18.34	



(二) 動物性食品

(1) 獸肉

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計	
屠獸ヨリ得ル肉(脂肪ヲ含ム)ノ生量ハ其ノ至45%ナリ約95%ナリ骨付肉ノ約15%ハ骨及髓ナリ永結肉ノ成分ハ生肉ノ成分ニ略同シ	牛	牡牛肥肉	54.76	18.92	23.65	—	1.08	2.97 11.14 1.38 5.18 1.00 3.75 1.55 5.81 1.01 3.79 1.47 5.51 0.89 3.33 2.39 8.96 2.04 7.65 0.94 3.52 1.41 5.23 1.16 4.35 1.06 3.97 0.53 1.98 8.70 32.62 7.63 28.61 4.11 15.41 1.46 5.48 3.44 12.90 1.24 4.65 1.15 4.31 0.99 3.72
		同中肉	72.52	20.59	5.53	0.66	1.12	
		同瘠肉	76.47	20.56	1.74	—	1.17	
		牝牛肥肉	70.96	19.86	7.70	0.41	1.07	
		同瘠肉	76.35	20.54	1.78	0.01	1.32	
		犢牛肥肉	72.31	18.88	7.41	0.07	1.33	
		同瘠肉	78.84	19.86	0.82	—	0.50	
		舌	63.50	17.40	18.00	—	1.10	
		心臓	66.34	19.35	13.34	—	0.86	
		肺臓	79.34	16.73	2.70	—	1.04	
		肝臓	71.46	20.11	5.52	1.69	1.69	
		腎臓	77.11	16.38	5.29	—	1.17	
		脾臓	75.71	19.87	2.55	0.17	0.70	
		胃	85.17	10.39	1.08	—	—	
		骨髄	3.40	1.95	92.66	—	2.04	
豚肉	肥肉	47.40	14.54	37.33	—	0.72		
	瘠肉	72.57	20.25	6.81	—	1.10		
羊肉	肥肉	51.27	17.05	29.47	—	0.97		
	中肉	75.99	17.11	5.77	—	1.33		
馬肉	肉	74.27	21.71	2.55	0.46	1.01		
鹿肉	肉	75.76	19.77	1.92	—	1.13		

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
兔	肉	74.16	23.34	1.13	0.19	1.18	1.07 4.01 1.82 6.82 1.57 5.83 7.37 27.64 6.33 23.73 3.16 11.85 7.21 27.04
家兔	肉	66.85	21.47	9.76	0.75	1.17	
赤	肉	70.18	20.95	7.62	—	1.25	
鯨	皮	14.19	9.09	75.25	—	1.47	1.01 3.79 1.47 5.51 0.89 3.33 2.39 8.96 2.04 7.65 0.94 3.52 1.41 5.23 1.16 4.35 1.06 3.97 0.53 1.98 8.70 32.62 7.63 28.61 4.11 15.41 1.46 5.48 3.44 12.90 1.24 4.65 1.15 4.31 0.99 3.72
	赤	肉	24.07	12.86	62.36	—	
肉	尾羽	45.27	32.00	19.84	—	2.89	1.07 4.01 1.82 6.82 1.57 5.83 7.37 27.64 6.33 23.73 3.16 11.85 7.21 27.04
	背身皮	12.73	10.64	72.83	—	3.80	
各種動物	均	80.82	11.69 アルブ 6.01 ミン 0.42 リン	0.18	0.03	0.85	0.76 2.85
野	猪	肉	75.44	12.81	6.17	—	1.08 4.05



(2) 魚貝類

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
魚ノ廢棄量 魚ノ廢棄分 以上ナリ其 シキハ60% 以上ニ達ス ル魚類モア リ右廢棄分 ハ絕對的ニ モノニ非ズ 新鮮物ヲ選 ビ又小魚等 ハ小骨迄利 用シ廢棄物 ノ底減ナル ベシ	真鯛	77.76	18.97	1.91	—	1.37	0.96 3.60
	黒鯛	74.74	22.14	1.72	—	1.40	1.07 4.01
	鯉	72.50	21.10	4.88	—	1.52	1.32 4.35
	鯉	72.73	25.06	1.21	—	1.00	1.14 4.27
	鯉	73.26	19.32	5.05	—	1.34	1.26 4.73
	鯖 (サワラ)	77.85	19.20	1.70	—	1.25	0.95 3.56
	鱈	75.43	21.96	1.45	—	1.16	1.03 3.86
	鱈	76.72	21.00	0.75	—	1.53	0.93 3.49
	鱈	77.70	18.62	2.95	—	1.09	1.00 3.75
	魚類	73.29	21.19	3.41	—	1.35	1.18 4.43
	魚類	73.59	24.82	0.50	—	1.09	1.06 3.98
	魚類	70.25	21.39	6.72	—	1.64	1.50 5.62
	魚類	76.31	—	4.11	—	2.41	0.38 1.43
	魚類	73.68	16.10	8.50	—	1.72	1.45 5.44
	魚類	67.56	18.83	12.32	—	1.46	1.92 7.20
魚類	71.52	17.86	8.69	—	1.47	1.54 5.77	
魚類	76.99	17.07	4.51	—	1.42	1.12 4.20	
魚類	73.98	20.40	2.54	—	1.54	1.07 4.01	
魚類	78.87	17.79	1.67	—	1.69	0.88 3.30	
魚類	77.78	19.21	1.66	—	1.35	0.97 3.64	
魚類	77.15	18.25	3.05	—	1.50	1.03 3.86	
魚類	79.77	18.74	0.25	—	1.22	0.76 2.96	
魚類	80.14	18.42	0.20	—	1.24	0.77 2.89	

栄養價一覽表

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
ほんほ		77.18	18.25	3.05	—	1.50	1.03 3.87
あぶらこ		76.97	20.56	1.92	—	1.39	1.02 3.83
このわた			8.80	2.70	—		0.61 2.28
鱈 (鱈)		84.32	14.34	0.32	—	1.65	0.61 2.29
鱈		77.12	20.32	1.34	—	1.23	0.96 3.60
比目魚		79.25	19.16	0.47	—	1.12	0.83 3.11
鱈		74.71	17.95	6.20	—	1.14	1.31 4.91
牛尾魚		78.89	19.66	0.34	—	1.12	0.84 3.15
竹麦魚		77.38	18.12	3.30	—	1.20	1.05 3.93
かます		78.65	17.99	2.12	—	1.25	0.94 13.53
さより		56.85	39.18	1.60	—	2.37	1.75 6.57
あんこう (鰻)		85.86	13.07	0.12	—	0.95	0.55 2.05
いしもち		83.07	13.24	2.83	—	0.86	0.81 3.04
穴子		81.51	16.73	0.60	—	1.17	0.73 2.74
あかえひ		77.23	21.45	0.30	—	1.03	0.91 3.41
きす		79.99	18.09	0.60	—	1.32	0.80 3.00
赤魚		81.52	17.14	0.38	—	1.00	0.74 2.78
いなだ		76.75	20.90	1.10	—	1.25	0.96 3.60
このしろ		73.34	20.43	4.78	—	1.45	1.28 4.80
こっ虎魚		80.14	18.42	0.20	—	1.24	0.77 2.89
あいなめ		76.94	21.03	0.45	—	1.57	0.90 3.38
いさき		78.24	19.62	0.80	—	1.34	0.88 3.30
わらさ		77.90	19.98	0.91	—	1.21	0.90 3.38
かさご		78.38	20.07	0.41	—	1.14	0.86 3.23
かんばち		76.43	21.12	0.88	—	1.57	0.95 3.56



食品の成分及

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
ぎんほう	(海鱈)	77.19	18.26	3.06	—	1.50	1.04 3.90
太刀魚		71.77	19.84	7.06	—	1.33	1.47 5.50
鰻		69.24	18.09	11.53	—	1.14	1.81 6.79
鱈		76.84	17.99	2.73	—	1.81	0.99 3.71
鮎		78.90	17.66	1.99	—	1.55	0.90 3.38
鯉		71.25	17.99	9.70	—	1.07	1.66 6.23
養成鯉		70.71	18.55	9.63	—	1.11	1.66 6.23
鮒		78.93	17.70	1.31	—	1.43	0.85 3.19
鮓		79.04	18.35	1.41	—	1.20	0.88 3.30
はぜ		79.13	18.35	0.50	—	2.02	0.80 3.00
たなご		79.00	18.55	1.18	—	1.29	0.87 3.26
しらうを		79.39	18.73	0.30	—	1.58	0.80 3.00
はも		80.08	17.14	1.76	—	1.03	0.87 3.26
したびらめ		75.29	22.37	0.87	—	1.47	1.00 3.75
いか		78.91	19.12	0.56	—	1.41	0.84 3.15
鮓		81.63	16.43	0.32	✓	1.62	0.70 2.63
蟹		80.55	15.79	0.79	1.95	0.93	0.82 3.08
海老	芝鰯	78.49	18.98	1.02	—	1.51	0.87 3.26
	伊勢鰯	76.29	21.52	0.42	—	1.77	0.92 3.45
	鎌鰯	77.68	16.28	3.26	—	2.79	0.97 3.65
泥鰌	肉	79.19	19.33	0.55	—	0.87	0.85 3.19
正覺坊		80.24	18.10	0.53	—	1.14	0.79 2.96
すつほん		78.13	19.40	0.60	—	1.87	0.85 3.19
蛤		84.12	13.19	0.81	—	1.88	0.62 2.33

栄養價一覽表

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
蛸		84.07	13.20	0.77	—	1.96	0.61 2.29
鮑		73.00	24.58	0.44	—	1.98	1.05 3.94
かき		89.89	8.45	0.89	—	0.77	0.43 1.61
貝柱		80.37	18.09	0.22	✓	1.32	0.76 2.85
蜆		79.56	18.40	0.84	—	1.19	0.83 3.11
赤貝		82.04	15.79	0.45	—	1.72	0.69 2.59
馬鹿貝		86.16	11.08	0.56	—	2.20	0.51 1.91
みるく	ひ	79.23	16.69	2.63	—	1.46	0.93 3.49
田螺		75.77	19.10	0.55	—	4.59	0.43 1.61
帆立貝		80.22	7.38	2.06	—	1.32	0.49 3.53
錢貝		86.20	6.56	0.40	—	2.67	0.31 1.16
うに			29.20	8.70	—	20.14	2.00 7.50



食品の成分及

(3) 鳥肉類

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
鶏	肉	72.22	21.33	4.55	0.75	1.15	瓦分 1.33 4.99 2.61 9.79 1.31 4.91 2.98 11.18 4.70 17.63 1.03 3.86 0.92 3.45 1.17 4.39 1.13 4.24 1.22 4.58 0.09 0.34
鶏ノ臓器		59.70	17.63	19.30	2.26	1.16	
鴨ノ肉(野鴨)		70.82	22.65	3.11	2.33	1.09	
七面鳥	肉	55.50	20.60	22.90	—	1.00	
鶩	肉	40.87	14.21	44.26	—	0.66	
鳩	肉	75.10	22.14	1.00	0.76	1.00	
信天翁	肉	78.76	18.33	1.79	—	1.12	
しやこ(雛鳩)		71.96	25.26	1.43	—	1.39	
鶉ノ類		73.13	22.19	1.77	1.39	1.52	
家鴨		73.11	22.70	3.10	—	1.09	
鶏ソツブ			2.30	—	—	—	

鶏ノ廢棄分ハ約30%ナリ

營養價一覽表

(4) 卵類

品	種	卵殻%	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
新鮮ナル鶏卵ノ比重ハ1.078乃至1.091ナリ	全卵	14.00	73.67	12.55	12.11	0.55	1.12	瓦分 1.66 6.23 0.58 2.18 3.60 13.50 1.94 7.28 0.46 1.73 4.06 15.23 1.91 7.16 0.48 1.80 4.07 15.26 1.59 5.96 0.48 1.80 3.77 14.14 2.04 7.66 1.38 5.17 0.96 3.60
15以下ヲ示スモノハ陳腐品ナリ	白卵		85.50	12.87	0.25	0.77	0.61	
本邦産鶏卵一箇ノ重量ハ35乃至70瓦	黄卵		51.03	16.12	31.39	0.48	1.01	
瓦輸入鶏卵一箇ノ重量ハ40乃至60瓦	全卵	13.70	71.11	12.24	15.49	—	1.16	
陸軍藥局ニ適スル鶏卵一箇ノ重量ハ40瓦以上	白卵		87.00	11.10	0.03	—	0.80	
以上ノ鶏卵一箇ノ重量ヲ5瓦トスレバ其ノ卵殻ハ平均7瓦	黄卵		45.80	16.80	36.20	—	1.20	
7瓦	全卵	14.20	69.50	13.80	14.40	—	1.00	
27瓦	白卵		86.30	11.60	0.02	—	0.80	
卵黄ハ平均16瓦ナリ	黄卵		44.10	17.30	36.20	—	1.30	
鶉	全卵	13.80	73.70	13.40	11.20	—	0.90	
千鳥	白卵		86.70	11.50	0.03	—	0.80	
數ノ子	黄卵		48.30	17.40	32.90	—	1.20	
	卵		67.50	16.60	14.60	—	1.20	
	卵		67.30	9.70	10.60	—	0.90	
	子		77.66	20.64	1.25	—	0.45	



(5) 動物乳

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
乳類及乳類製品ノ無窒素抽出物(含水炭素)	人乳母乳	87.71	1.50	3.0	7.60	0.19	瓦必 { 0.65 2.44
	同 (洋)	87.50	2.30	3.8	6.20	0.20	
ハ乳糖ナリ牛乳ノ比重ハ1.029乃至1.033ヲ標準トス	全乳	87.13	カゼイン 2.80 アルブミン 0.60	3.79	4.90	0.77	{ 0.69 2.59
	脱皮乳	90.43	3.26	0.87	4.74	0.70	{ 0.41 1.54
普通市販ノ牛乳中ニハ一立糖ニ付五萬以上ノ細菌ヲ含ムモノ稀ナラズ	脱脂乳	90.09	3.91	1.02	4.24	0.74	{ 0.43 1.61
	山羊乳	86.88	3.76	4.07	4.44	0.85	{ 0.72 2.70
綿羊乳	83.57	カゼイン 4.17 アルブミン 0.98	6.18	4.17	0.93	{ 0.96 3.60	
馬乳	90.06	1.89	1.09	6.65	0.31	{ 0.45 1.69	
螺馬乳	89.23	2.63	1.92	5.69	0.53	{ 0.52 1.95	
驢乳	90.12	1.85	1.35	6.19	0.47	{ 0.46 1.73	

(6) 乳製品

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
煉乳	蔗糖ヲ加ヘザルモノノ平均	61.46	11.17	11.42	13.96	1.99	瓦必 { 2.10 7.88
	稠厚牛乳	26.44	10.47	10.07	14.16	2.00	
内	金鵝印	27.40	9.22	8.82	14.63	1.96	{ 3.34 12.53
	日ノ出印	32.58	9.39	6.36	37.97	2.25	
國	桃太郎印	24.62	8.74	9.48	11.89	2.07	{ 3.50 13.12
	鳳凰印	27.05	8.10	12.23	37.17	1.96	
製	兎印	25.79	9.50	13.00	11.73	1.89	{ 3.64 13.65
	天狗印	27.97	9.35	9.94	15.07	1.89	
煉	山羊印	27.80	7.52	9.78	11.36	1.76	{ 3.40 12.75
	櫻印	25.30	10.40	10.17	38.46	2.10	
乳	象印	28.18	8.22	9.35	11.73	1.75	{ 3.36 12.60
	白熊印	21.58	10.40	10.30	40.27	2.45	
製	旭印	26.17	10.24	9.40	13.51	2.50	{ 3.41 12.79
	龜印	28.87	9.60	9.80	41.77	1.89	
煉	獅子印	28.30	10.04	8.40	10.49	1.84	{ 3.30 12.33
	大砲印	28.45	8.14	10.93	9.65	1.86	
乳	鷹印	26.31	8.69	9.08	40.33	1.68	{ 3.43 12.86
	同(脱脂乳製)	30.65	10.86	0.17	10.03	1.86	
製	軍艦印	27.47	8.49	11.43	18.34	1.95	{ 3.49 13.08
	星印	28.01	6.83	8.95	33.13	1.63	
煉	熊印	26.59	8.75	8.45	13.58	2.04	{ 3.37 12.63
	雀印	30.93	7.61	10.10	37.12	1.53	
製	燕印(脱脂乳製)	25.84	9.59	1.77	8.24	2.10	{ 3.05 11.44
					46.34		



食品の成分及

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
内製煉乳 ニハ脱脂用ノ ヨリ造ア レモノ リ其他質ニ 多シ信ノ 煉乳ハ信用 アル會社 製出品チ用 フル場合 外精密ナル 検査ヲ行 ベシ	覆盆子印	25.17	8.47	9.75	乳糖 10.81 蔗糖 44.16	1.63	3.51 13.16
	鶴印	33.73	9.21	6.63	乳糖 10.21 蔗糖 38.43	1.80	2.99 11.21
	日本一桃太郎印	27.38	9.39	9.64	乳糖 9.96 蔗糖 41.78	1.84	3.40 12.75
	福祿壽印	25.39	9.80	14.55	乳糖 11.08 蔗糖 37.15	2.03	3.73 13.99
	牛若印	25.43	9.06	10.58	乳糖 10.53 蔗糖 42.53	1.88	3.53 13.23
	銀瓶印	26.35	9.35	8.16	乳糖 11.51 蔗糖 42.81	1.82	3.37 12.64
	百合印	27.07	8.94	9.35	乳糖 11.65 蔗糖 41.10	1.88	3.40 12.75
	ゴールド シール バ 軍 ネ ス	27.58	9.06	8.32	乳糖 10.89 蔗糖 42.48	1.68	3.33 12.49
	キ リ 一 神 ス ル ス	24.03	9.19	9.81	乳糖 12.31 蔗糖 42.45	2.22	3.53 13.24
	イ ー グ ル	27.45	8.56	8.43	乳糖 10.80 蔗糖 42.93	1.83	3.34 12.49
	ミ ル ク メ ー ド	26.00	9.98	9.48	乳糖 11.64 蔗糖 40.68	2.23	3.44 12.90
	花 印	27.78	9.81	7.75	乳糖 9.98 蔗糖 42.82	1.88	3.29 12.34
	バ ラ 印	27.95	8.56	8.45	乳糖 9.09 蔗糖 44.06	1.89	3.29 12.33
	赤 十 字 印	26.85	9.10	8.30	乳糖 9.82 蔗糖 44.06	1.89	3.35 12.56
	人 物 印	26.92	8.82	8.74	乳糖 11.21 蔗糖 42.55	1.78	3.38 12.67
	眞 珠 印 (脱脂乳製)	24.81	9.84	9.65	乳糖 12.20 蔗糖 41.48	2.02	3.50 13.13
	全 勝 印	32.84	9.28	1.85	乳糖 9.24 蔗糖 45.82	1.91	2.81 10.43
	ラ ム 印	27.07	8.91	9.83	乳糖 11.79 蔗糖 40.75	1.66	3.43 12.86
	セ ン ト ロ ー ル 印	33.03	9.21	8.88	乳糖 9.46 蔗糖 37.62	1.81	3.13 11.73
	太 陽 印 (脱脂乳製)	29.00	9.58	8.63	乳糖 11.79 蔗糖 39.25	1.76	3.29 12.34
レ ッ ク ス 印	26.66	9.10	0.85	乳糖 11.41 蔗糖 49.93	2.06	2.97 11.13	
金 蜂 印	30.00	9.01	6.16	乳糖 8.66 蔗糖 44.48	1.70	3.12 11.70	
ラ イ オ ン 印	30.32	10.06	4.25	乳糖 9.60 蔗糖 43.84	1.92	2.99 11.21	
フ ラ ミ ン グ 印 (脱脂乳製)	28.88	9.81	9.34	乳糖 11.61 蔗糖 38.58	1.79	3.33 12.48	
	26.18	9.63	0.27	乳糖 18.81 蔗糖 42.37	2.75	2.93 10.99	

營養價一覽表

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
外製煉乳	コントック印	29.45	7.88	7.76	乳糖 8.79 蔗糖 44.10	2.03	3.21 12.04
	ミルクメード印	25.46	8.40	10.60	乳糖 14.28 蔗糖 39.23	2.03	3.52 13.24
	ファルム印 (脱脂乳製)	27.66	8.70	0.49	乳糖 15.65 蔗糖 45.37	2.14	2.91 10.89
	ソベレイン印	27.36	10.36	0.90	乳糖 15.91 蔗糖 43.17	2.40	2.93 10.99
	鷺印	27.58	8.49	8.19	乳糖 11.21 蔗糖 41.98	1.67	3.29 12.34
	鳥ノ巢印	25.88	10.98	10.28	乳糖 9.47 蔗糖 41.61	1.78	8.50 13.13
	火鶴印 (脱脂乳製)	27.38	11.95	0.73	乳糖 10.35 蔗糖 47.26	2.33	2.92 10.92
	アイデアル印	33.57	9.20	5.52	乳糖 14.32 蔗糖 35.32	2.07	2.92 10.97
	ワシントン印	29.08	8.80	8.20	乳糖 9.67 蔗糖 42.31	1.94	3.25 12.20
	チリカム印	30.49	9.28	6.96	乳糖 13.24 蔗糖 37.93	2.10	3.31 12.41
	婦人印	20.88	10.08	10.60	乳糖 14.18 蔗糖 42.30	1.96	3.71 13.91
	金線印	27.18	9.09	9.44	乳糖 10.69 蔗糖 41.85	1.75	3.41 12.78
	搾乳婦印	24.22	12.03	11.85	乳糖 12.70 蔗糖 37.13	2.07	3.64 13.65
	六旗印	36.29	10.94	2.15	乳糖 15.67 蔗糖 32.77	2.18	2.64 10.10
	人形印	25.60	9.52	10.37	乳糖 12.39 蔗糖 40.27	1.85	3.51 13.16
	イーグル印	31.33	8.39	9.45	乳糖 7.65 蔗糖 41.11	1.88	3.22 12.07
	ノルマン小女印	25.52	8.75	9.18	乳糖 13.44 蔗糖 41.46	1.66	3.46 12.98
	軍人印	25.85	9.01	8.88	乳糖 12.34 蔗糖 41.92	2.00	3.42 12.83
	ローズ印	27.08	8.92	10.25	乳糖 12.47 蔗糖 39.38	1.90	3.44 12.92
	ネツスル印	25.59	11.37	9.77	乳糖 12.24 蔗糖 39.32	1.78	3.49 13.08
馴鹿印	25.87	9.28	9.15	乳糖 13.14 蔗糖 40.79	1.97	3.44 12.91	
小鳥巢印	24.30	10.03	10.60	乳糖 14.32 蔗糖 39.01	1.74	3.58 13.42	
小供印	28.08	9.01	9.65	乳糖 11.71 蔗糖 39.82	1.73	3.33 12.67	
十字印	27.41	9.36	9.75	乳糖 14.60 蔗糖 36.88	2.00	3.30 12.38	
羊飼印 (脱脂乳製)	27.49	11.37	0.90	乳糖 4.83 蔗糖 43.38	2.03	2.43 9.11	



食品の成分及

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計	
乳	婦印	27.62	7.79	10.20	乳糖 10.44 乳糖 42.03	1.93	3.42 12.82	
蔗糖外 加煉乳	金十字印	71.62	8.51	8.32	乳糖 10.19	1.32	1.54 5.78	
	バルキリー印	65.09	8.71	9.13	乳糖 14.91	2.17	1.82 6.83	
	船印	64.54	9.68	10.40	乳糖 13.56	1.82	1.92 7.20	
	牛首印	66.30	9.08	10.92	乳糖 11.79	1.90	1.87 7.01	
	クリーム乳酪	75.05	6.74	7.17	9.57	1.46	1.34 5.03	
乾燥乳粉	全乳製ノモノ	6.08	23.09	23.14	42.39	5.30	4.84 18.16	
	脱脂乳製ノモノ	7.55	30.81	1.73	53.43	6.48	3.62 13.58	
乳酒	Kumys	90.44	2.24	1.46	アルコール 1.91 乳糖 1.77 乳糖 0.91	0.42	0.42 1.58	
	Kefir	88.86	3.39	2.76	アルコール 0.81 乳糖 2.52 乳糖 0.93	0.65	0.57 2.14	
通例 馬乳 Kefir 用フ	牛酪 (乳脂)	13.45	0.76	83.70	0.50	1.59	7.84 29.40	
	人造牛酪	9.07	痕跡	87.59	痕跡	2.35	8.15 30.56	
乾酪ニモ人 工品アリ	チーズ	脂多キモノ	36.00	29.00	31.00	—	4.00	4.07 15.26
		脂少キモノ	52.00	37.00	7.00	—	4.00	2.17 8.14

栄養價一覽表

(7) 防腐肉及罐詰食品

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
(イ) 乾 製 品							
鰹		3.08	69.53	3.22		6.17	3.15 11.81
鯉	節	14.27	75.60	5.11		5.03	3.57 13.38
乾	鯨	10.85	68.44	13.86		6.85	4.09 15.34
乾	鱈	15.25	77.97	1.90		8.29	3.37 12.64
乾	鯊	10.37	62.21	4.30		20.70	2.95 11.06
た	こ	18.83	73.14	1.28		6.75	3.12 11.70
シ	コ 目 刺	54.71	29.18	6.20		9.91	1.77 6.64
肉	粉	10.99	69.50	5.84	0.42	13.25	3.41 12.79
ご	ま め	3.68	69.25	21.76		5.31	4.86 18.23
し	ら す ほ し	44.51	49.62	2.07	—	3.80	2.23 8.36
く	さ や 鯊	25.92	55.02	3.50	—	14.12	2.58 9.67
明	大 魚	21.54	61.85	4.01	—	12.60	2.91 10.91
海	鼠	21.55	55.51	1.85	—	21.09	2.45 9.19
燕	巢	10.40	57.40	0.09	22.00	10.14	3.26 12.23
ゼ	ラ チ ン	13.60	88.70	0.10	—	1.60	3.65 13.69

(ロ) 燻 製 品

ハ	ム	42.96	24.50	22.00	—	10.54	3.02 11.43
ベ	— コ ン	36.56	12.75	49.34	—	1.75	5.11 19.16
燻	鯨	34.60	35.80	15.00	—	9.90	2.86 10.73
腸	詰	41.80	12.52	39.11	0.56	3.09	3.97 14.89



食品の成分及

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
燻肉及鹽漬肉平均		28.11	24.74	36.45	0.16	10.54	夏 4.41 冬 16.54

(ハ) 鹽藏品其他

牛肉味噌漬		42.25	16.69	2.65	—	11.33	夏 0.95 冬 3.56
豚肉ノ鹽漬	瘦	19.90	8.10	63.70	—	4.30	6.19 23.21
	肥	7.90	1.80	81.90	—	2.90	8.35 31.31
鹽	鮭	61.56	26.10	3.14	—	9.20	1.36 5.10
鱈		46.26	34.14	3.99	—	15.63	1.77 6.64
鱈		77.70	18.60	0.15	—	3.55	0.78 2.91
鯖		75.00	16.10	2.87	—	6.03	0.98 3.49
鰯		63.65	22.45	5.68	—	8.23	1.45 5.44
とびうを		66.34	24.47	0.54	—	9.66	1.05 3.94
秋刀魚		56.75	28.71	6.59	—	7.59	1.79 6.71
おつとせい		40.05	31.11	12.18	—	16.62	2.41 9.04
はぜ佃煮		36.75	38.82	3.73	—	20.70	1.94 7.28
鯉ノ味噌漬		55.20	19.95	4.87	10.67	5.29	1.71 6.41
鯛田麩		10.67	76.84	7.84	—	4.62	3.88 14.54
海鼠腸		72.49	8.84	2.69	—	15.99	0.61 2.29
鹽漬鱈		53.50	20.90	0.30	—	18.50	0.88 3.30
鱈鹽辛		65.13	有機物	(6.68)	—	28.19	0.45 1.69
鹽漬鰾豚肉		40.05	31.11	12.18	—	16.62	2.41 9.04
蒲鉾		70.37	20.89	0.07	6.24	2.43	1.12 4.20
半平(ハンパ)		77.17	6.62	0.32	13.78	2.13	0.87 3.25

營養價一覽表

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
---	---	-----	------	-----	-------	-----	-------

(ニ) 罐詰品及鹽詰品

牛肉 (糧林廠製)		60.76	22.29	4.86	8.45	3.62	夏 1.71 冬 6.41
牛肉 (市販品)		66.40	28.48	3.35	—	1.77	1.48 5.55
牛肉 (大和煮)		62.77	18.52	9.57	—	4.56	1.65 6.19
熊肉		63.85	7.27	26.79	—	1.09	2.80 10.50
Canned beef		55.00	21.68	4.86	—	16.32	1.34 5.03
Boiled beef		60.35	15.23	12.10	—	2.83	1.75 6.56
鹿肉		66.64	24.15	7.69	—	1.53	1.70 6.38
兎肉		58.26	34.44	0.53	—	1.86	1.47 5.51
鯉		74.31	17.06	0.22	—	1.72	0.72 2.70
鯨		53.07	32.49	2.27	—	4.80	1.54 5.78
鯨赤肉 (醬煮)		57.35	33.15	5.40	—	4.10	1.86 6.98
鯨白肉 (水煮)		72.97	10.51	16.16	—	0.37	1.93 7.24
鰯		52.30	22.30	18.70	—	4.20	2.65 9.94
鮭		66.40	28.48	3.35	—	1.77	1.48 5.55
鱈		67.15	28.63	2.25	—	1.57	1.38 5.18
紅鱈		66.05	27.02	5.20	—	1.73	1.59 5.96
鯖		69.94	24.47	4.28	—	1.50	1.40 5.25
比目魚		74.31	17.06	0.22	—	1.72	0.72 2.70
鰯		67.38	25.03	6.13	—	1.70	1.59 5.96
鰯		41.59	23.12	13.29	—	8.73	2.18 8.18
鮎		49.27	38.16	8.63	—	3.95	2.37 8.89



食品の成分

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
鮑		77.93	18.55	0.72		2.80	0.83
Kaviar		47.96	29.34	13.98		7.42	3.11
雲丹	丹	41.95	29.21	8.70		20.14	2.60
牡蠣	蠣	83.40	8.50	2.30	3.90	1.10	9.75
蜂兒大和煮	煮	39.10	18.55	11.72		10.35	2.01
肉汁	牛肉製	96.30	2.25	0.07		0.77	7.54
	鶏肉製	97.15	1.62	0.11		0.50	0.72
土魷羹汁	汁	99.40	0.53	—		0.057	2.70
魷ソツブ	ブ	97.60	0.76	0.21		0.13	1.85
牡蠣煎汁	汁	97.38	0.806	0.063		0.621	6.94
龜肉	肉	37.66	28.48	4.27	—	4.28	0.10
土龜	龜	72.37	26.65	0.29	—	0.71	0.38
鉾田麩	麩	59.55	25.11	2.22	—	4.90	0.08
鮎献上煮	煮	41.59	23.12	13.29	12.97	8.73	0.30
樺太煮	煮	6.88	50.40	0.63	14.96	11.28	0.02
鯛ボール	ル	75.98	9.98	1.72	—	1.43	0.08
肉醬	醬	39.78	13.30	2.91	—	3.60	0.05
杏仁		71.60	0.66		水分 21.93 其他 3.52	0.92	0.19
マロメ		72.90			水分 19.07 其他 5.14	2.31	0.04
花楸	楸	23.78	0.52		水分 18.57 其他 48.73	8.39	0.15
青豌豆	豆	80.98	5.43	0.48	9.99	3.24	1.57
筍		93.33	1.92	0.34	2.99	1.42	5.89

及營養價一覽表

(三) 調味品

(1) 食鹽

品	種	鹽化曹	鹽化里	鹽化土	鹽化石	硫酸土	不溶解物	灰分
赤穂産	(鐵鍋石炭)	92.11	1.76	1.54	0.87	2.02	—	1.65
同	(鐵鍋・薪)	92.34	1.13	0.40	0.82	0.88	0.01	4.42
行徳	鹽	89.37	1.82	1.62	1.23	1.35	0.08	4.52

(2) 味噌及醬油

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
味噌及醬油類ノ鐵物質(灰分)中ノ主ナルモノハ「クロールナトリウム」ナリ	味噌ノ平均	52.15	12.56	3.59	8.22	13.79	1.59
	白味噌	50.75	13.83	2.83	9.79	7.79	5.96
	赤味噌	48.54	25.42	5.94	15.50	11.36	1.85
	淡味噌	51.50	10.71	6.04	9.30	18.74	6.94
	粉味噌	7.73	21.88	27.42	19.15	12.60	2.06
	固形粉味噌	11.42	24.28	10.41	12.84	27.21	7.73
	醬油及醬漿				5.19	17.80	1.79
	醬油中ニハ一%以上ノ酸(乳酸及醋酸)ヲ含ム				3.09	18.04	6.71
	醬油エキス(極稀廠製)	17.86		33.54		48.60	3.97
	醬油膠	8.81	3.02			18.13	14.89
醬油粕	34.16	17.50	13.61	0.17	25.47	1.61	
支那醬油		1.94		0.81	11.46	1.85	
濃厚醬油	模造醬油	26.20			5.90	40.50	0.38
	結晶醬油	12.00	0.98		3.31	49.90	1.42
	固形醬油	12.91	0.20		6.01	48.22	0.35
ソ	—	78.55	1.19	1.18	1.12	7.43	1.20







(6) 香辛類及其製品

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
胡椒	黒	12.74	12.22	揮発油 1.27 脂肪 7.77	澱粉 37.62 其他 11.57	16.81	1瓦 3.36 1分 12.60
	白	13.39	11.73	" 0.81 " 6.58	" 54.40 " 7.17	5.92	3.69 13.84
	蕃椒 (唐子)	12.42	13.43	" 1.58 " 14.40	34.49	25.24	{ 3.45 12.94
芥子	黒	7.57	29.11	揮発油 0.87 不揮発油 27.28	19.23	15.94	{ 4.60 17.25
	白	7.18	27.59	" 29.66	20.83	14.74	{ 4.74 17.78
	未	5.63	32.55	" 0.64 " 32.21	18.75	10.42	{ 5.16 19.35
生姜	(乾)	11.84	7.74	" 1.35 " 3.68	澱粉 54.55 其他 13.09	8.72	{ 3.53 13.24
紫蘇	卷唐辛	64.09	2.89	0.97	6.64	25.42	{ 0.48 1.80
カレー粉	豆蔻	10.62	6.59	34.35	36.59	8.62	{ 4.97 18.64
バナナ	ラヂ香	28.39	3.71	8.19	37.50	23.83	{ 2.45 9.19
		7.86	6.06	揮発油 7.16 不揮発油 1.78	澱粉 25.85 糖 18.24	14.55	{ 1.97 7.39

(四) 嗜好品

(1) 酒類 (百立方糎中ノ瓦量)

品	種	アルコール	越幾斯分	含水炭素	揮発酸	不揮発酸	グリセリン	灰分	カロリー
清酒		14.16	3.33	麦芽糖 1.37 糖精 0.38	0.04	0.18	0.78	0.06	一立 1.03 一ウ 19.43
麥酒	本邦産平均	4.69	5.13	" 1.29 " 2.68	0.02	0.17	0.13	0.22	{ 0.49 8.84
葡萄酒	本邦産平均	8.83	2.65	糖分 0.34	0.20	0.71	0.65	0.29	{ 0.64 11.56
葡萄酒	佛國産赤葡萄酒平均	9.99	2.35		0.13	0.16		0.27	{ 0.71 12.81
葡萄酒	白葡萄酒平均	8.75	2.18		0.13	0.52	0.46	0.17	{ 0.62 11.21
葡萄酒	赤葡萄酒 (陸軍藥局法)	7.86	2.97						{ 0.56 10.07
燒酎		33.23	0.02		0.02				{ 2.36 42.56
ブランデー		32.40	6.22	糖精 7.92				0.03	{ 2.63 47.36
コニヤツク		38.00	0.64					0.03	{ 2.70 49.47
ウヰスキー		39.61	0.49	糖分 0.07	0.03			0.01	{ 2.84 51.19
味淋		17.22	31.53	糖分 28.53 糖精 2.01	0.03	0.05		0.10	{ 2.48 44.65
白酒		5.12	41.80	糖分 27.08 糖精及澱粉 11.83					{ 1.96 35.34
三鞭酒		8.66	16.30	糖分 14.81		酒石酸 0.68	0.21	0.13	{ 1.22 22.04
泡盛		40.00							{ 2.84 51.23
保命酒		13.30	34.20						{ 0.94 13.03
ラム		35.17	1.19	" 1.08				0.07	{ 2.54 45.84
オイラン酒		12.00							{ 0.85 15.37
ボートワイン、マデ		16.00	7.00						{ 1.14 20.49
イラ、マルサラ		42.50	28.50						{ 3.02 54.44
キュラソ		53.00							{ 3.76 67.89
アラツク		17.08	16.72						{ 1.21 21.88



食品の成分及

品	種	アルコール	越幾斯分	含水炭素	揮發酸	不揮發酸	グリセリン	灰分	カロリー
シ	ン	46.25	0.02	—	—	—	—	—	3.28 59.24
ベル	モツト	17.08	16.27	—	—	—	—	—	1.21 21.88
酒	精(陸軍藥局製)	86.40	—	—	—	—	—	—	6.13 111.66
稀	酒精(〃)	60.50	—	—	—	—	—	—	4.30 77.50
メント	ル酒(〃)	34.00	—	—	—	—	—	—	2.41 43.55
卵	ブラン(〃)	9.45	—	—	—	—	—	—	0.67 12.10
武	蘭埜酒(同)	42.00	1.00	—	—	—	—	—	2.93 53.80
セ	リ酒(同)	16.50	4.00	—	—	—	—	—	1.17 21.16
養	老酒	12.85	—	糖分 22.50 酒精 3.06	—	—	—	—	1.96 35.36
桑	酒	16.57	35.27	糖質 34.62 酒精 0.06	0.06	—	0.08	—	2.60 46.81

酒精ノ比重ハ0.80乃至0.834ナリ

榮養價一覽表

(2) 茶及珈琲類

品	種	水%	無窒素物%	越幾斯分%	茶素%	タンニン酸%	灰分%
茶	ノ平均	5.85	25.10	40.91	1.87	10.33	6.20
薄	茶	5.15	25.74	42.41	2.93	11.42	6.80
玉	露製	4.64	28.96	42.95	2.56	10.83	6.43
煎	茶製	6.12	23.98	41.59	1.04	10.99	6.63
折	物	5.25	26.03	40.80	1.41	9.25	6.92
平	葉	4.30	30.95	43.73	2.47	11.29	6.33
粉	茶	6.65	18.62	41.15	2.48	13.95	5.89
番	茶	11.13	15.93	26.30	0.41	6.03	5.32
紅	茶	10.49	20.30	39.01	2.01	5.22	6.56
烏	龍茶	11.73	20.49	37.40	2.00	8.77	6.54
天	然品	10.73	12.64	11.80 8.62 0.46 13.85	1.07	9.02	3.02
烘	焦品	2.33	14.13	1.10 1.31 2.52 15.60	1.16	4.63	4.65
柯	柯阿末	5.54	20.33	18.05 51.70 4.74 8.57	1.88	脂肪 28.35	6.24
チ	ヨコロード	1.59	6.27	0.62	同	22.20	2.26

茶素ノ量ハ多クシ  
上茶ニ少シ  
タンニン酸ノ量ハ比較的ナク多シ  
煎茶百分中平均茶素量ハ0.0312  
ンニン酸量ハ0.0972  
茶百分中平均茶素量ハ0.035  
ンニン酸量ハ0.1263  
湯ヲ先ニシテ煎ルニシテ後ニシテ湯ヲ注スルヲ謂フ  
胡蝶ハ「ニコチン」含有量著シク少ナシ

(3) 煙草類

品	種	百分中ニ含有スル「ニコチン」ノ量	紙巻一本中「ニコチン」ノ「グラム」量	紙巻一本ノ重量「グラム」
朝	日	0.7452	0.0049	0.650
大	和	0.9357	0.0065	0.690
敷	島	1.0125	0.0068	0.672
ス	タ	1.341	0.0136	1.015
リ	リ	1.4709	0.0162	1.100
チ	エリ	1.5681	0.0165	1.052

外國産煙草ニハ「ニコチン」含有率7%以上ナルモノアリ



食品の成分及

品種	百分中に含有スル「ニコチン」ノ量	紙巻一本中「ニコチン」ノ「グラム」量	紙巻本ノ重量「グラム」
外國産兩切平均	1.6526	0.0167	—
葉卷煙草平均	1.0212	0.0654	—

(五) 果實類及種實

品種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計	
果實ノ美味ナルハ糖、揮発油ヲ適當ナル比例ニ含有スルニ由ル林檎ノ汁液ハ林檎酸0.2乃至0.92% 葡萄汁液ハ葡萄酒石酸1.2乃至5% 柑橘類ノ津液ハ枸橼酸1乃至0%ヲ含ム 鐵詰杏中ニハ遊離酸トシテ) 1.29%ヲ含ム	ナ	73.10	1.87	0.63	23.05	1.35	2.28 8.55
梨	83.83	0.36		糖分 8.61 其他 3.37	3.13		0.93 3.49
橘	84.31	0.40		糖分 8.85 其他 3.28	2.40		0.93 3.49
杏	86.98	1.20		11.00	0.82		0.50 1.88
桃	89.10	0.90		9.30	0.70		0.42 1.57
葡萄	84.10	1.00	—	14.40	0.50		0.63 2.36
香橙	92.93	1.10		5.60	0.37		0.27 1.01
柑	86.48		糖類 1.26	糖分 4.50 其他 10.96	5.40		0.74 2.18
子	92.10	0.60	0.50	6.20	0.60		0.33 1.24
柿	86.37	0.60	—	12.60	0.43		0.54 2.02
梅	80.84	0.48	0.96	糖分 2.96 其他 10.84	4.24		0.22 0.83
桑實	84.71	0.36		糖化糖 9.19 其他 2.31	1.57		0.49 1.84
麵	63.00	3.00		40.00	19.00		1.76 6.60
須貝	85.61	0.47		7.10	3.96		0.35 1.31
コケモ	89.59	0.12		糖化糖 1.53 其他 6.27	0.15		0.33 1.24
鳳梨	85.83	0.42		2.90	0.36		0.45 1.69
枇	84.00	3.28		7.59			0.40 1.50
椀	80.00	0.65		糖化糖 9.56 糖類 2.98	2.20		0.54 2.03
ツ	83.81	0.09		糖化糖 4.77 其他 9.46	1.77		0.59 2.21

營養價一覽表

品種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
木瓜	85.02	0.67	0.51	果糖 6.31 糖化糖 3.31 糖類 11.01 其他 0.65 3.79	1.17	0.47 1.76 0.68 2.55
石榴	79.29	1.17		10.08	0.68	0.52 1.95
巴且杏	87.68	0.87	0.80	14.70	0.66	0.64 2.40
西洋李	83.64	1.00	—	糖分 11.20 其他 1.76	0.73	0.32 1.19
櫻桃	86.77	1.30	—	糖類 12.25 果糖 6.14	0.69	0.90 3.32
龍眼	77.15	1.47	0.13	51.40	2.00	2.24 8.40
棗	44.10	1.90	0.60	55.62	14.51	2.69 10.09
蒲桃半乾	25.47	2.99	1.41	60.52	2.40	2.62 9.83
推榛(氣乾)	31.98	3.37	0.73	68.25	4.95	3.56 13.35
杜松子	78.50	0.90		7.07 6.67	4.07	0.60 2.25
とちの實	32.00	8.50	2.30	52.00	5.20	2.69 10.09
懈實	37.12	4.11	3.05	45.27	10.45	2.31 8.66
蓮實(乾)	29.10	21.30	2.60	47.00	7.31	3.04 11.40
菱ノ實	10.46	19.90	0.73	52.20 葡萄糖 3.22	4.16	3.16 11.85
無花果	78.93	1.35		15.55	0.58	0.50 1.88
愛玉子	10.18	10.67	14.11	35.12	29.88	3.19 11.96
濱梨	86.92	0.28		9.53	0.24	0.40 1.50
琉璃霧果	93.78	0.35	0.24	5.96	0.66	0.28 1.05
蕃石榴	84.10	0.82	0.27	果糖 5.36 糖類 1.82	3.55	0.35 1.31
マヤ椀	87.87	0.80	0.89	9.38	1.03	0.50 1.88
蕃荔枝	74.12	2.34	0.03	果糖 2.42	1.56	0.20 0.75
バインアツブル	89.38	—	—	10.20	0.42	0.42 1.58
栗	57.89	2.90	0.38	36.49	2.34	3.54 13.28
銀杏	50.00	3.87	2.18	41.71	2.24	4.24 15.90



食品の成分及

品	種	水分%	蛋白質%	脂肪%	含水炭素%	灰分%	カロリー計
零餘	子	65.63	2.48	0.03	28.24	3.62	2.73
椎	子	31.98	3.37	0.73	60.52	3.40	10.24
胡麻	白	6.93	20.54	51.57	12.60	8.36	5.83
		6.65	19.65	44.15	19.43	10.12	21.86
麻	實	9.99	21.18	24.56	12.91	31.33	6.81
		31.49	1.50	0.12	65.22	1.67	25.54
乾	胡	4.74	28.47	59.18	3.19	4.41	6.72
		7.22	10.76	7.22	69.29	5.51	25.20
燥	櫛	46.05	2.81	0.59	47.66	2.89	3.68
		27.95	1.28	—	42.83	6.56	13.80
品	梨	29.41	2.07	—	21.12	8.54	2.75
		—	—	—	29.13	—	10.31
無	花	28.78	3.58	1.27	51.42	8.94	6.80
		42.09	0.44	—	23.55	0.16	25.50
ジ	ヤ	42.98	0.34	—	32.92	0.34	3.95
		30.50	0.70	—	18.06	—	14.82
芋	此	37.85	0.28	—	60.35	1.52	2.12
		—	—	—	28.19	—	7.95
莓	除	—	—	—	0.71	—	2.67
		—	—	—	5.29	—	10.01
杏	多	—	—	—	23.55	—	2.50
		—	—	—	32.92	—	9.38
林	量	—	—	—	18.06	—	1.16
		—	—	—	66.88	—	4.35
杏	の	—	—	—	60.35	—	4.35
		—	—	—	60.35	—	9.34

栄養價一覽表 (附録)

附録

滋養品類

(一)「ペプトン」及肉越幾斯類

品	種	水分%	有機質%	有機質成分%						鍍物質%
				總窒素	不溶凝固性蛋白	アルブミン	ペプトン	エーテル抽出物	其ノ他有機質	
Pepton	舍利別狀	32.42	63.75	9.01	痕跡	10.75	27.94	0.39	24.67	3.83
	粉狀	6.91	86.76	13.26	0.63	23.00	32.49	0.61	30.03	6.33
Merck's	カゼイン(百布頓)	3.87	83.44	12.59	痕跡	痕跡	68.44	—	15.00	12.69
Carnick's Beef peptonids		6.75	87.75	10.49	1.37	56.62	7.11	—	22.65	5.50
Kemmerich's	粉狀	10.30	79.97	13.94	0.93	34.43	36.31	0.63	7.67	9.73
	固形	33.49	58.96	9.78	1.13	14.56	32.57	0.31	2.61	7.75
Fleischpepton	液體	62.19	20.14	3.17	0.18	5.09	9.11	0.97	4.79	17.67
Kochs Fleisch pepton	固形	40.16	52.95	7.80	1.42	15.95	18.83	0.79	15.96	6.89
Leube-Rosenthal'sche Fleish solution		73.44	24.47	2.86	—	10.00	4.15	1.51	6.56	2.10
Fluid meat von Darby		25.71	60.79	8.06	—	—	30.60	—	—	13.50
Johnston's Fluid beef		44.27	46.69	6.19	—	18.14	18.57	2.04	7.94	9.04
Mardock's Liquid food		83.61	15.83	2.39	—	12.91	0.24	—	2.68	0.56
Valentine's Meat juice		59.07	29.41	2.50	—	1.81	4.87	—	22.73	11.52
Savory und Moore's Fluid beef		27.01	60.89	8.77	—	5.42	2.74	—	52.73	12.10
Brand & Co's Fluid beef		89.19	9.50	1.48	—	2.25	6.21	—	1.04	1.31
Benger's peptonised beef jelly		89.63	9.43	1.55	—	2.41	4.75	—	2.27	0.89



品種	水分%	有機質%	有機質成分%						礦物質%	
			總窒素	不溶性蛋白質	アルブミン	ペプトン	エーテル抽出物	其他ノ有機質		
Somatose	10.91	83.00	12.94	0	76.59	2.79			6.09	
Antweiler's Pepton(粉狀)	6.92	80.28	12.90	3.22	47.74	27.10	0.54	1.19	13.31	
Pepton von H. Finzelberg's Nachfolger (粉狀)	6.44	76.54	11.81	0.53	50.57	20.24	0.14	5.06	17.02	
Civil's Papaya-Fleischpepton	31.60	56.15	9.04	0.33	13.08	33.45		13.77	12.21	
Fleischpepton von Jean Jolten in Antwerpen	56.65	41.00	6.46	0	4.88	28.30	7.76	0.06	2.35	
Pepton von Dr. C. Aschmann in Ettelbrück	53.69	43.18	6.25	0	3.15	22.45			3.13	
Maggi's Pepton	5.15	85.44	—	0.27	19.64	12.17	0	15.42	9.41	
Fleischsaft "Puro"	36.60	53.88	—	23.51	0	6.82	1.16	—	9.52	
Denaeyer's flüssige's Fleischpepton	84.20	13.56	2.19	9.12	—	—	3.26	—	2.24	
Aleuronatpepton von R. Hundhausen in Hamm	34.90	—	—	0	50.23	5.91	—	—	2.92	
Disque's Pflanzenpepton	9.47	86.36	11.48	10.35	49.78	2.06	9.55	14.67	4.17	
Malto-Fleischpepton von A. Brunn in wiesbaden	51.64	43.32	2.85	0.47	10.11	0.46	0.26	25.25	5.04	
Malto's pepton von demselben	44.51	50.41	2.68	0.56	8.89	2.29	—	33.66	5.08	
Witte's Pepton	—	—	—	—	—	55.00	—	—	—	
Liebig's Fleischextract aus Fray bantos	20.50	56.85	8.56	80%ノ「アルコール」ニ可溶性ノ物質					66.20	22.65
Kemmerich's Fleischextract	17.69	62.44	9.15	80%ノ「アルコール」ニ可溶性ノ物質					71.32	19.87
鯉魚越幾斯	21.70	63.45	17.18	80%ノ「アルコール」ニ可溶性ノ物質					47.71	14.61
牡蠣越幾斯	29.79	—	3.61	—					—	8.26

(二) 主トシテ不溶性蛋白質ヲ含ム滋養品

品種	水分%	含窒素物		エーテル抽出物		無窒素抽出物		纖維質%	礦物質%	カロリー計
		%	カロリー	%	カロリー	%	カロリー			
Tropon	9.33	86.56	1元 3.549 1元 13.308	0.18	1元 10.007 1元 0.026			2.71	1.22	1元 3.55 1元 13.33

品種	水分%	含窒素物		エーテル抽出物		無窒素抽出物		纖維質%	礦物質%	カロリー計
		%	カロリー	%	カロリー	%	カロリー			
Soson	6.43	91.16	3.737 14.016	0.31	0.013 0.047	—	—	1.10	1.00	3.750 14.063
Plasmon	11.94	70.12	2.875 10.781	0.67	0.028 0.105	9.73	0.905 3.394	—	7.54	3.808 14.280
Kalk-Kasein	7.69	57.28	2.349 8.809	1.99	0.082 0.307	11.41	1.061 3.979	—	21.64	3.492 13.095
Roborat	9.46	82.25	3.372 12.645	3.66	0.150 0.563	—	—	2.86	1.40	3.522 13.208
Energin	9.09	83.75	3.434 12.878	4.54	0.186 0.698	0.67	0.062 0.231	—	0.27	3.682 13.808
Protoplasmin	6.09	92.20	3.780 14.175	0.22	0.009 0.034	—	—	—	—	3.789 14.209
Hämose	17.37	80.95	3.319 12.446	0.24	0.010 0.037	—	—	—	1.26	3.329 12.483
Hämatin-Albumin	8.71	87.60	3.592 13.470	0.30	0.012 0.045	2.23	0.207 0.776	—	1.16	3.811 14.291
Roborin	6.74	77.38	3.173 11.899	0.15	0.006 0.023	3.73	0.349 1.308	—	12.36	3.528 13.230
Hämogallol	9.49	88.79	3.640 13.650	0.61	0.026 0.098	—	—	—	1.11	3.666 13.748
Hämol	8.85	74.93	3.072 11.520	0.77	0.032 0.119	6.24	0.580 2.175	—	9.24	3.684 13.814
Hämoglobin	5.17	87.37	3.582 13.433	0.53	0.022 0.082	0.85	0.791 2.966	—	6.08	4.395 16.481
Sanguinin	9.69	89.44	3.667 13.751	0.10	0.004 0.015	—	—	—	0.77	3.671 13.766
Bovinine	—	14.42	0.591 2.216	3.89	0.160 0.600	—	—	—	1.36	0.751 2.816

(三) 主トシテ可溶性ノ蛋白質ヲ含ム滋養品

品種	水分%	含窒素物		エーテル抽出物		無窒素抽出物%	纖維質%	礦物質%	カロリー計
		%	カロリー	%	カロリー				
Nutrose kasein Natrium	10.97	82.18	1瓦 3.369 1瓦 12.634	0.41	1瓦 0.017 1瓦 0.064	—	—	3.63	1瓦 3.386 1瓦 12.698
Sanatogen	8.73	81.34	3.335 12.505	0.89	0.041 0.154	—	—	5.57	3.376 12.660
Nikol	13.84	77.28	3.169 11.883	0.59	0.024 0.091	—	—	6.24	3.193 11.974
Eukasin	10.71	75.15	3.081 11.554	0.11	0.005 0.019	—	—	5.17	3.086 11.573
Galactogen	8.18	75.67	3.103 11.636	1.11	0.015 0.169	—	—	6.14	3.148 11.805



品 種	水分 %	含窒素物		エーテル抽出物		無窒素抽出物 %	纖維質 %	礦物質 %	カロリー計
		%	カロリー	%	カロリー				
Nährstoff Heyden	7.96	79.62	1瓦 3.258 1匁 12.217	0.10	1瓦 0.041 1匁 0.154	—	—	4.75	1瓦 3.299 1匁 12.371
Toril	27.88	44.88	1.840 7.900	6.61	0.271 1.016	—	—	27.25	2.111 8.916
Sitogen	39.34	49.87	2.045 76.69	6.52	0.267 1.001	—	—	20.79	2.312 8.670
Ovos	40.52	44.09	1.808 6.780	4.72	0.194 0.728	—	—	4.05	2.002 7.508

(四) 小 兒 粉

品 種	水分 %	營養類 %	蛋白質 %	脂肪 %	含水炭素 %		纖維質 %	カ計 ロリ
					總 量	可溶量		
Von Nestlé	5.34	1.75	11.46	4.66	76.69	41.22	0.10	1匁 7,816 1瓦 29,310
Von Kufecke	10.13	2.25	12.33	2.92	72.37	?	—	7,356 27,585
Von Gerber & Co.	4.39	1.45	13.69	4.75	75.72	?	—	7,798 29,243
Von Neave	3.63	0.90	14.20	1.66	77.16	3.60	2.39	7,828 29,355
Von Faust & Schuster	6.63	1.85	10.96	4.75	73.82	39.12	—	7,510 28,163
Von Wahl	10.14	0.33	1.88	1.20	86.37	?	—	8,842 33,158
Von Giffey Schiele & Co.	4.22	1.78	12.85	4.34	77.62	47.68	—	7,935 29,756
Von der Anglo Swiss Condens Milk Co.	5.84	1.74	10.33	5.02	77.06	43.54	—	7,796 29,235
和 製 錨 印	3.95	1.48	7.66	11.47	73.23	71.95	—	7,595 28,482
舶 來 鳥 ノ 巢 印	2.24	0.80	9.63	5.42	73.37	43.52	—	7,441 27,904
和 製 鷺 印	4.48	1.23	4.81	8.24	77.59	49.81	—	7,751 29,066

食 品 の ビ タ ミ ン 含 有 量 比 較 表



目次

- 一 植物性食品.....(48)
  - (イ) 穀類及其の製品
  - (ロ) 豆類及其の製品
  - (ハ) 蔬菜類及其の製品
  - (ニ) 果物類、乾果類及其の製品
- 二 動物性食品.....(62)
  - (イ) 獣肉類及其の製品
  - (ロ) 魚貝類及其の製品
  - (ハ) 卵及其の製品
  - (ニ) 牛乳及其の製品
- 三 油脂類.....(68)
  - (イ) 植物性油脂
  - (ロ) 動物性油脂
- 四 雑類.....(70)
  - (イ) 甘味品
  - (ロ) 雑類

凡例

++++	極めて多量のビタミンを含有
+++	多量のビタミンを含有
++	稍多量のビタミンを含有
+	ビタミン少量含有
※	極めて微量のビタミンを含有
-	ビタミンを含有せず
?	ビタミンの有無不明或は含有量に疑あり
無記號	は未だ研究發表を見ざるもの

食品のビタミン含有量比較表



(一) 植物性食品

品 目	A	B	C	発表者名
(イ) 穀類及其の製品				
米 (全粒)	+	++		プリンマー
玄 米	+	++		佐伯
白 米	-	-	-	藤卷
小 米	+	++		永井
米 の 胚 子 及 糠	+	++		プリンマー
米 糠	+	+++		藤卷
米 胚 子	++	++++		同
玄 米 飯	?	++	-	川上
糠 粃		++		プリンマー
大 麥	+	+++	?	佐伯
同 (皮)		※		高橋
同 (粉)		-		藤卷
麥 芽	+	++	++	川上
同 (新鮮)	+	++	++	藤卷
同 (青い部分)	+	++?	++	シヤーマン
發 芽 大 麥			++	藤卷
麥 芽 エ キ ス	+	+	?	佐伯
小 麥	+	++	-	佐伯
同 (中位)	※	++?	-	シヤーマン
同 (精粉)	+	+	-	佐伯
小麦粉 (全粒)	+	++	-	シヤーマン

品 名	A	B	C	発表者名
同 (粗きもの)	※	++	-	藤卷
フルメ ンチー	+	++	++	プリンマー
小 麥 (胚 子)	++	++	-	藤卷
同 (胚 乳)	-	+	-	同
同 (穀)	+	++	-	同
同 (發 芽)	++	+++	++	同
ラ イ 麥	+	++	-	川上
同 (粉)		++		プリンマー
燕 麥	+	++		藤卷
玉蜀黍 (黄 色)	+	++	-	佐伯
同 (白 色)	-	++	-	同
同 (胚 乳)		+		藤卷
同 (發芽せるもの)		+++		同
同 (殼)		++		同
同 (鉄 質)		+		同
同 (粉)		+		同
同 (全 粒)	+	+++	-	同
同 (黄色挽割)	+	※		プリンマー
き び (全粒)	+	++		同
同 (白)	+	++	-	シヤーマン
同 (黄)	++	++	-	同
蕎 麥	?	+++		佐伯
蕎 麥 粉	?	+++		藤卷



品名	A	B	C	発表者名
オートミール	-	+		藤巻
フラックス	+	+		プリンマー
バーセロナ	+			同
稗	+	++	-	川上
稷 (うるきび)	++	++	※	藤巻
乾燥穀類	+	++	-	シャーマン
発芽穀類	+	++	++	同
大麻實	++	+++		藤巻
亞麻仁	++	+++		同
綿實 (殻)	+?	+?		同
同 (粉)	+	++	-	同
向日葵種子	+			同
澱粉	-	-	-	同
コーンミール	-或+	-	-	シャーマン
白パン	?	+	-	藤巻
パン (全穀)	+	++	?	同
同 (全穀牛乳入)	+	++	?	同
ライ麦パン		++		同
軍隊用パン		++		同
白パン (牛乳入)	+	+	?	藤巻
同 (全粒挽割)	+	++		プリンマー
同 (酵母及牛乳を加へて製したるもの)	※	※		松山
甘味パン	+	+	※	シャーマン
黒パン		++		川上

品名	A	B	C	発表者名
(口) 豆類及其の製品				
大豆	+?	+++	-	藤巻
大豆粉			-	同
大豆がら	+			同
豆もやし	※	※	++	同
豆 (発芽せるもの)			++	同
豆乳		+		同
豆腐		+?		同
納豆		+		同
凍豆腐		-		同
小豆		+++		同
豌豆	++	++	+?	藤巻
同 (発芽せるもの)			++	同
同 (古きもの)		-		同
同 (粉)		+		同
同 (もやし)	※	※	++	同
同 (スープ)		++		同
同 (若キ緑新鮮)	++	++	+++	シャーマン
豌豆 (乾燥)	+	++	?	同
同 (罐)	++	++	++	シャーマン
莢豌豆	++	++	+	川上
さしけ	++	++	++	藤巻
白豆	+	+		同
落花生	+	++	※	佐伯



品名	A	B	C	発表者名
鶉豆	+	+++	※	シヤーマン
ストリング豆(新鮮)	++	++	++	同
同 (調理)	++	++	※	同
荳類発芽	※	++?	++	同
隠元豆	※	+++	※	藤巻
扁豆	++		※	同
同 (発芽せるもの)			++	同
蠶豆		+++		同
ネビ豆	※	+++	-	同
味噌		?		同
醬油		?		同
湯葉		++		同

品名	A	B	C	発表者名
(ハ) 蔬菜類及其の製品				
馬鈴薯	+	++	++	佐伯
馬鈴薯(一時間煮たるもの)	※	++	+	藤巻
同(薄片の揚げたるもの)		-		同
同(皮)		++		同
同(乾燥せるもの)			+?	同
同(急に乾燥せるもの)			+	同
同(生の汁)			++	同
同(白、生)	+	++	++	同
同(白、蒸焼きせるもの)	※	++	+	同
同(徐々に乾燥せるもの)			-	同
同(十五分煮たるもの)	※	++	+	同
アイリツシポテート	-或+	++	++	ヘンリー
馬鈴薯(蒸焼)	※	++	+	川上
甘藷(黄)	++	++	?	ヘンリー
甘藷	++	++	※	藤巻
人参	++	++	++	藤巻
同(若き新鮮)	+++	++	++	シヤーマン
同(過熟せるもの(出来過ぎたる)新鮮)	+++	++	+	同
同(煮たるもの)	++	+	+	藤巻
同(乾燥して貯蔵せるもの)		+		同
同(乾燥して古きもの)			+	同
同(乾燥直後)	+	+	++?	同
同(エーテル抽出分)	++			同



食品のビタミン

品名	A	B	C	発表者名
人参(アルコール抽出分)		++		藤巻
同(日乾したるもの)			+	同
同(黄)	++	++	++	ヘンリー
同(白)	+ -	++		同
ラデツシユ(小さき丸い赤大根)	※	+	※	藤巻
甜菜(さとう大根)	+ ?	-		藤巻
大根(皮)	?	?	++++	藤巻
同(身)	?	?	+++	同
同(葉)	+++			同
澤庵大根味噌漬		?	?	佐伯
浅漬大根	※	※	+	同
糠味噌漬胡瓜	※	※	+	川上
同(茄子)			+	藤巻
同(キヤベツ)			※	同
同(白菜鹽漬)			+	同
キヤベツ酢漬	※	※	-	藤巻
梅干		- ?	-	同
梅酢		-	-	同
赤大根			++	プリンマー
ビーツ	-	+ -	- +	同
キヤベツ(新鮮)	+	+++	++++	藤巻
キヤベツ(緑色の部)	++	+++	++++	藤巻
キヤベツ(白色の部)	+ ?			藤巻
同(煮たるもの)	+	++	++	同
同(特別乾燥)			++	同

含有量比較表

品名	A	B	C	発表者名
キヤベツ(乾燥して貯せるもの)			- ?	藤巻
同(罐詰)		++	+	同
同(汁を熱したるもの)			+ ?	同
同(急に乾燥せるもの)	+	++	+	同
同(徐々に乾燥せるもの)		++	-	同
同(乾燥調理)	+	+	※	プリンマー
同(罐詰)	+	++	+	シヤーマン
同(ソーダを用ひず甘分調理せる物)	+	+	++	プリンマー
芽キヤベツ				プリンマー
花キヤベツ	+	++	+	藤巻
ハボタン	++	※	※	シヤーマン
蕪ボタン	※	※	+	同
菁蕪	- ?	++		藤巻
スエーデン蕪	※	++	+++	同
同(汁)			+++	松山
同(煮たるもの)			+	藤巻
同			+++	プリンマー
同(蕪)	※	++	+++ ?	シヤーマン
同(蕪)	※	++	+++	佐伯
同(葉)	++	++	※	シヤーマン
同(莖)	※	+	※	同
白蕪	- +	++	++	同
菠薐草(新鮮)	+++	+++	※	藤巻
菠薐草(新鮮)	+++	+++	+++	シヤーマン
同(乾燥せるもの)	+++	++	※	藤巻



品名	A	B	C	発表者名
菠薐草(エーテル抽出分)	++			藤巻
同 (日干せるもの)		-	-	同
玉葱(生)	※	++	+++	佐伯
同 (日乾せるもの)	※	++	+	藤巻
同 (調理)	-或+	+	+	シヤーマン
ニンニク			++	藤巻
トマト(生)	++	+++	++++	藤巻
同 (一時間煮 たるもの)	++	+++	++	同
同 (乾燥せるもの)	++	+++	++	同
同 (罐詰)	++	+++	+++	同
同	+++	+++	+++	ヘンリー
同 (新鮮或は罐詰)	++	++	+++	シヤーマン
ナシウリ	++	++	※	シヤーマン
南瓜	++	※	※	佐伯
胡瓜	※	+	+	同
キューカ <small>(ビクルスにする シパー 特種の小胡瓜)</small>	-或+	+	++?	シヤーマン
茄子(乾燥)	※	++	※	藤巻
同	+	+	※	シヤーマン
スカツシヒ <small>(南瓜の ユーバード 一種)</small>	++	※	※	同
セロリ	※	+	※	藤巻
同 (莖の白い部分)	-或+	++	※	シヤーマン
同 (葉の白い部分)	+	++	※	同
同 (葉の綠色部)	++	++	※	同
チャード	+	+	※	藤巻

品名	A	B	C	発表者名
ちさ	++	++	+++	藤巻
菊ちさ	+	※	+	同
唐ちさ	※	※	+	川上
ロメイン(ちさの一種)	++	++	※	シヤーマン
菠菜根(とうちさ)	※	+?	-	藤巻
チモシ	+++	++		同
防風	+或-	++	※	シヤーマン
同(乾)	※	※	+	同
オランダ防風	?	++	※	藤巻
オランダミツバ		+		松山
オランダ芹			+++	藤巻
クレツス(メガラシ)	※	※	++	同
サラダ			++	プリンマー
同	+--+	++	+++	シヤーマン
バセリ	※	++	※	同
マンゲル	+?	+	+	同
蓼(アブラナ)	+?	++	+++	佐伯
ルタバカ(アブラナの類)	+?	++	+++?	藤巻
ダレス	?	+	+	同
大黃	※	※	+	同
蒲公英の葉	++	++	++?	同
青胡椒	++	※	※	シヤーマン
山葵		++		高橋
オクラ	※	+++?	※	シヤーマン
松茸(西洋)	-	++	-	同



品名	A	B	C	発表者名
<b>(ニ) 果物類乾果類及其の製品</b>				
バナナ	+?	+?	+	藤巻
ホロムイチゴ	※	※	+++	同
同 (罐)	※	※	+++	同
ブラックベリー(イチゴ)			++	プリンマー
クロード(ホロムベリー)			++	同
草イチゴ		++		高橋
イチゴ			++	プリンマー
キイチゴ			++	シヤーマン
ハツクル(キイチゴ)	※	※	++	同
ベリー(ノ一種)				
ラスベリー(イチゴ)	※	※	+++	藤巻
同 (罐)	※	※	++	同
黒イチゴ			++	同
オランダイチゴ			++	松山
ケースベリー(須具利)			+	高橋
桑の實	※	※	+	藤巻
マルベリー	※	※	+	シヤーマン
林檎	+	+	+	藤巻
同 (罐)	※	※	-++	シヤーマン
同 (乾燥調理)	※	+	+	同
サイダー(新鮮製)			+	プリンマー
葡萄	※	+	+	藤巻
葡萄液	※	+	+	同
カレンズ(黑白赤)			+	プリンマー

品名	A	B	C	発表者名
ブドウ酒	※	+	+	川上
乾ブドウ	※	+	+	藤巻
レーズン	-	+	-	シヤーマン
梨	※	+	-	藤巻
橘の類	※	++	++	同
橙	※	+	++++	松山
夏蜜柑	+		+++	藤巻
蜜柑	※	++	+++	川上
オレンジ	※	+	++++	プリンマー
同 (貯蔵せるもの)	※	+	※	藤巻
同 (皮)	+	+	++	同
同 (乾燥)	+?	+	++	同
オレンジ(煮たるもの)		++	+++	藤巻
同 (汁)	+?	++	++++	同
ザボン		+		松山
レモン		+	++++	プリンマー
同 (汁)	※	++	++++	藤巻
同 (汁乾燥)	※	++	+++	同
ライム(罐)	※	?	-	同
同 (新鮮なるもの)	※	+	++	同
同 (汁)	※	※	++	シヤーマン
同 (汁貯蔵)		+		プリンマー
シナ(新鮮)	+		++	松山
シナ(貯蔵せるもの)	+			同
萃果		+	+	高橋



食品のビタミン

品目	A	B	C	発表者名
無花果			++	プリンマー
洋桃(乾燥)	※	※	+	シャーマン
洋桃(新鮮)	+	+?++	++	シャーマン
李	※	+	?	藤巻
梅(乾燥)	++	++	-	シャーマン
梅干		-?	-	藤巻
梅酢		-	-	同
ツルカケモ、			++	プリンマー
パインアップル(新鮮)	++	++	++	シャーマン
同(罐)	++	++	++?	同
マンゴー	※	※	+	藤巻
ナツメジユロ		-		高橋
羅望子(朝鮮もだま)	※	※	+	藤巻
栗	+	++	※	川上
胡桃	※	++	※	同
澤胡桃	※	++	※	藤巻
胡桃(黒)	※	++	※	同
英國胡桃	+?	++	※	同
ブラジル胡桃	?	++	※	同
アメリカ胡桃	+			松山
コ、椰子	+	++	※	藤巻
同(締め粕)	+	++	※	同
コ、ナッツミルク			++	プリンマー
扁桃	+	++?	※	藤巻
綿實	+	+		松山

有含量比較表

品目	A	B	C	発表者名
大麻實	+	+		プリンマー
日向の實	+	+		同
榛實	※	++	※	藤巻
松の實	+	+	※	同
パイン(外國の) ナーツ(松の實)	+	+	※	同
パーセロナッツ	+?	++		同
バターナッツ	+?			同
ビーカン	※	+	※	同
ビーチナッツ(樟の實)	※	++	※	シャーマン



(二) 動物製食品

品目	A	B	C	発表者名
----	---	---	---	------

(イ) 獣肉類及其の製品

豚肉	-或+	+++?	-	シヤーマン
牛肉	+	+?	+?	川上
同 (脂肪に乏しき)	+	+	+	佐伯
馬肉 (脂肪に乏しき)	+	+		同
羊肉 (同)	+	+	+	同
羊肉	+ -	++		シヤーマン
筋肉	+ -	+?	+?	シヤーマン
犢肉	+ -	+?	※	藤卷
殺菌せる肉		+?		同
瘦肉			+?	同
横紋筋		+		藤卷
ハム	+ -	++	-	シヤーマン
牛肉鹽漬		-		佐伯
鹽漬肉			-	藤卷
コーンビーフ	+			同
筋肉 (調理)	+	+	※	シヤーマン
同 (味付調理)			-	同
同 (罐詰)		-	-	同
心臓	+	++	+?	シヤーマン
肝臓	++ or +++	++	+	シヤーマン
血液		++	+	藤卷

品目	A	B	C	発表者名
牛肝臓		+++		藤卷
豚 (肝臓)	++	++		同
豚 (心臓)	++	++		同
羊 (脾臓)		++		同
肉汁	-	-	-	同
肉エキス	-	+?	-	同
乾燥肉		?	-	同
肝臓	++	++	+	同
胎盤	+	++		同
内分泌腺	-	++	+?	藤卷
脳	+	++	?	同
脳漿 (原料のまま)	+	++	-	高橋
甲状腺	-	+		松山
胸腺	+?	+	※	藤卷
心臓	+	+	+?	同
心臓肉		+++		同
脾臓		++		佐伯
腎臓	++	++	+?	藤卷
脊髄		++		同
同 (加水分解せるもの)		+++		同
骨髄			++	プリンマー
ゼラチン	-	-	-	藤卷



品目	A	B	C	発表者名
<b>(ロ) 魚介類及其の製品</b>				
八ツ目 鰻	++++			藤卷
鰻	+++			同
鰻 肝 臓	++++			佐伯
同 心 臓	++++			同
魚 肉		+	-	藤卷
肥 魚	+	+	※	シヤーマン
瘡 魚	-或+	+	※	シヤーマン
同 (白身ノモノ)	-	※	※	同
同 (罐詰)		?	※	同
魚 油	++			佐伯
鯡	++	+?		藤卷
鰈 (皮)		++		同
同 (皮付の身)		+		同
同 (身)		-		同
同 (ハララゴ)	+	++		プリンマー
鱈	++	+		
同 (白子)	++			藤卷
同 (ハラ、ゴ)	+	++		永井
同 (精子)	+		++	松山
鮭 (罐詰)	+			藤卷
同	+			プリンマー
鮭 の 子	+++			川上

品目	A	B	C	発表者名
鮭 肉	+++			藤卷
同 (血)		++		同
同 (皮)		+		同
同 (皮付身)		++		同
同 (肝臓)	+++			松山
鯖	+			同
鰯	+			同
鱈 の 卵	++			藤卷
鮭	+++			同
鮫 の 肝 臓	+++			同
魚 肝 臓	++			プリンマー
鰯 (ハラ、ゴ)	++	++	+?	藤卷
蟹 罐 詰	?			佐伯
蛎	-	+		川上
牡 蠣	+++	?		同
蜆	-	+		同
アボケード <small>(北米産鰯の一種)</small>	+	++	※	シヤーマン
魚 卵	++	++	?	同

(ハ) 卵及其の製品

卵 白	-	-	-	藤卷
卵 黄	+++	++	-	同
鶏 卵	++	++	+	同
粉 状 卵	++	++	-	同



品目	A	B	C	発表者名
茹 卵	++	++	-	藤卷
乾 燥 卵	++	++	-	川上
卵 黄 油	++++	-	-	同

(二) 牛乳及其の製品

牛 乳 (百度近く沸す)	+++	++	+不定	シヤーマン
脱 脂 乳	+?	++	+	藤卷
牛 乳 (貯蔵せるもの)			?	同
同 (弱く煮たるもの)	+++	++	+?	同
同 (夏のもの)	+++	++	++	同
同 (冬のもの)	++	+	+	同
同 (生のもの)	+++	++	+	同
同 (殺菌せるもの)	++	+	※	同
同 (消毒乳)	+	+?	-	同
初 乳	+++			松山
無 蛋 白 乳		++		藤卷
牛 乳 (パステール法を施したる)	++	+	※	プリンマー
コ ン デ ン ス ミ ル ク	+++	+++?	+?	同
同 (甘味なき全乳)	+	+	+	同
乾 燥 乳 (脱脂)	+?	++	+?	藤卷
全 乳 (乾燥)	++	++	+?	同
真 空 乾 燥 乳	+++	++	+	同
ア イ ス ク リ ー ム	++	++	+?	シヤーマン
乳 汁 (砂糖を添加せざるもの)	+	+	+	松山

品目	A	B	C	発表者名
乳 清	+	++	+	川上
乳 漿	+	++	+	藤卷
ク リ ー ム	+++	++	+	同
粉 末 牛 乳	+++	++	+?	佐伯
カ ゼ ー ン	?	?		藤卷
バ タ ー	++++	-	-	同
バ タ ミ ル ク	+	++	+	同
チ ー ズ	++	※	※	同
カ テ ー チ ー ズ	+	※	※	同
脱 脂 乳 チ ー ズ	-			同



(三) 油脂類

品目	A	B	C	発表者名
(イ) 植物性油脂				
胡麻油	-	-	-	佐伯
オリーブ油	?	-	-	佐伯
扁豆油	-	-	-	藤巻
椰子油	?	-	-	同
玉蜀黍油	+?	+	+	同
亞麻仁油	?	-	-	同
同 (硬化せるもの)	-	-	-	同
綿實油	+	-	-	同
同 (硬化せるもの)	-	-	-	
棕櫚油	+	-	-	藤巻
きび油	+	-	-	プリンマー
橙皮油	++	※	※	藤巻
落花生油	?	-	-	佐伯
コーンオイル	+	-	-	シャーマン
落花生バター	+	++	※	シャーマン
ナッツバター	-	-	-	藤巻
人造(植物性油脂より)バター(リ製したる)	※?			佐伯
椰子油	+			藤巻
油粕	※			松山

品目	A	B	C	発表者名
(ロ) 動物性脂肪				
ラード(皮下)	+	-	-	永井
同 (和製市販)	+			佐伯
同 (局法)	-			同
同 (米國製)	-			同
ベークン油	+ 不定			プリンマー
豚の腎臓脂	++	-	-	藤巻
牛脂	+	-	-	佐伯
牛脂油	++	-	-	同
バター油	++++	-	-	藤巻
馬脂	+	-	-	佐伯
犬脂	++	-	-	同
羊脂	++			同
鱈肝油	++++			同
ウバザメ肝油	++			藤巻
鮪肝油	++			佐伯
鮪油	++			藤巻
鯨脂	++	※	-	同
鯉油	++	-		佐伯
魚油	++	-		同
人造(動物性脂肪より)バター(製したるもの)	++		-	佐伯
オレオマルガリン	++ 不定			プリンマー
魚油 (硬化せるもの)	-			藤巻
同 (酸化せるもの)	++?			藤巻
オレオオイル	++ 不定			プリンマー



(四) 雑類

品目	A	B	C	発表者名
<b>(イ) 甘味品</b>				
白砂糖	-	-	-	藤巻
葡萄糖	-	-	-	同
乳糖	-	+	-	同
蜂蜜	-	+	※	シヤーマン
蜂子	-	+	-	佐伯
脂菓	+			プリンマー
ビーツシュガー	-	-或+	-或+	ヘンリー
<b>(ロ) 雑類</b>				
酵母	-	+++	-	シヤーマン
同 (熱したるもの)		+++		藤巻
同 エキス		++++		同
同 エキス (自家消化せしもの)		+++		松山
麥酒用酵母	?	++++	-	藤巻
製パン用酵母		++		同
マーマ (酵母製)		+++		プリンマー
イト (味之素)				藤巻
ビール		-	-	藤巻
同 (家庭醸造)			+	プリンマー
エスケー食餌		+?		藤巻
メロン食餌		+?		藤巻
コ、ア	?	?	?	藤巻

品目	A	B	C	発表者名
珈琲豆(煎つたもの)		+		佐伯
茶 (新鮮緑支那産)			+?	プリンマー
茶			+?	佐伯
茶			+?	川上
茶			+?	藤巻
アルファルファ	++	++	++	プリンマー
アルファルファ	+++	+++	+++?	佐伯
同 (乾燥せるもの)	+++	++		藤巻
同 (アルコール抽出分)	++			同
同 (ペンゼン抽出分)	++			同
乾海苔	+++	++		同
成熟乾草		+		プリンマー
若葉乾草		++		同
秣室に入れ置きたる乾草	+		++	同
トモシリソー			++	松山
埋草飼料	+			松山
芝草	++	++	++	同
クロバ	++	++	++	プリマナー
同 (若い)	+++	++	※	シヤーマン
雑草	++	++	++	藤巻
乾草		++		同
鼠糞		+		藤巻
尿 (人間)		+?		同
同 (兎)		+++?		同
唾液		+++?		同



食品の無機質含有量表



食品の無機質含有量表

目次

(1) 植物性食品.....(74)

    (イ) 穀類及其の製品.....(74)

    (ロ) 豆類及其の製品.....(76)

    (ハ) 蔬菜類及其の製品.....(78)

    (ニ) 果物類乾果類及其の製品.....(83)

    (ホ) 雜.....(87)

(2) 動物性食品.....(89)

    (イ) 獸鳥肉類及其の製品.....(89)

    (ロ) 乳汁、卵類及其の製品.....(90)

    (ハ) 魚貝類及其の製品.....(92)

佐伯 矩 榮 養

Sherman                      Chemistry of food and nutrition

田所鐵太郎                      食品化學

原 徹 一

樋口太郎

東京衛生試験所                      同彙報

食品の無機質含有量表



(一) 植物性食品

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵

(イ) 穀類及其の製品

玄米	0.043					0.610			0.0239
米	0.009	0.028	0.040	0.062		0.104	0.040	0.114	
白米	0.013					0.442			0.0012
白米	0.009	0.033	0.070	0.025		0.069	0.054	0.117	0.0009
浸水米粉	0.011	0.058	0.174	0.020		0.144	0.046	0.136	0.0009
玄米	—	—	—	—		0.207	—	—	0.0009
大麥(全)	0.043	0.141	0.477	0.076		0.400	0.016	0.153	0.0041
同(精)	0.020	0.070	0.241	0.037		0.181	0.016	0.120	0.0020
大麥	0.058					0.772			0.0261
大麥粒	0.060					0.950			0.0040
精白大麥	0.007					0.127	0.005		0.0036
ライ麥	0.070					0.810			0.0040
細片小麥	0.041	0.144				0.324			0.0045
小麥粒	0.040					0.400			0.0015
小麥	0.055					0.807			0.0218
小麥	0.056	0.143	0.590	0.035		0.405	0.095	0.224	
小麥(全粒パン及粉)	0.045	0.133	0.473	0.039		0.423	0.068	0.181	0.0050
小麥(穀)	0.120	0.511	1.217	0.154		1.215	0.090	0.247	0.0078

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
小麥(胚子)		0.071	0.342	0.296	0.722	1.050	0.070	0.325	—
同(穀質)		0.078	0.045	0.007	0.028	0.200	0.050	0.920	—
ライ麥穀		0.250				3.400			✓
コーンミール		0.015				0.300			0.0011
オートミール		0.130				0.873			0.0036
粟		0.026				0.439			0.0048
キビ		0.032				0.708			0.0504
高粱		0.026				1.058			0.0388
全粒小麥粉		0.031	0.090	0.274	0.037	0.238	0.070	0.180	0.0025
グラハム粉		0.039	0.133	0.457	0.037	0.364	0.070	0.183	0.0037
白粉		0.020	0.018	0.115	0.060	0.092	0.074	0.177	0.0010
ライ麥粉		0.018	0.081	0.463	0.019	0.289	0.055	0.123	0.0013
グルテンフ イード		0.247	0.221	0.250	0.420	0.542	0.090	0.558	—
小麥(全)パン		0.050	0.050	0.208	0.394	0.175	0.607	0.120	0.0016
グラハムパン		0.050	0.050	0.291	0.394	0.218	0.607	0.150	0.0025
ライ麥パン		0.024	0.039	0.151	0.701	0.148	1.025	0.104	0.0016
白パン		0.027	0.023	0.108	0.394	0.093	0.607	0.105	0.0009
ボストンパン		0.129	0.078	0.232	0.394	0.185	0.607	0.201	0.0030
ライ麥 (全粒のパン及粉)		0.055	0.130	0.453	0.035	0.385	0.025	0.170	0.0039
マカロニ		0.022	0.037	0.130	0.008	0.144	0.073	0.172	0.0012
✓日本蕎麥		0.105				0.042			0.0414
外國蕎麥		0.039	0.048	0.130	0.027	0.226	0.012	0.071	0.0001
蕎麥粉		0.010	0.048	0.130	0.027	0.176	0.012	0.071	1.2200





食品の無機

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
玉蜀黍	(成熟せる)	0.020	0.120	0.339	0.036	0.283	0.045	0.151	0.0029
同	(挽割)	0.018	0.084	0.213	0.039	0.190	0.146	0.111	0.0009
同	(甘)	0.006	0.033	0.113	0.040	0.103	0.014	0.046	0.0008
同	(甘干)	0.021	0.121	0.414	0.146	0.376	0.050	0.167	0.0029
粉	(玉蜀黍芋、胡桃等の)	0.021	0.025	0.120	0.065	0.125	0.076	0.155	0.0008
亞麻實		0.204	0.252	0.901	0.050	0.627	0.022	0.170	—
亞麻挽割		0.413	0.432	1.083	0.251	0.741	0.085	0.396	—
綿實挽割		0.265	0.462	1.390	0.234	1.193	0.037	0.485	—
オートミール		0.069	0.110	0.344	0.062	0.392	0.069	0.202	0.0038
タビオカ		0.023	—	—	—	0.090	0.018	0.029	0.0016
玉蜀黍		0.014	0.126	0.396	0.030	0.303	0.073	0.171	—
玉蜀黍		0.030	—	—	—	0.800	—	—	0.0029
きび		0.014	0.167	0.290	0.085	0.327	0.019	—	—
玉蜀黍		0.030	—	—	—	0.638	—	—	0.0106

(口) 豆類及其の製品

小手芒(白豆)	0.160	0.156	1.229	0.097	0.471	0.032	0.215	0.0070
鶉豆	0.132	0.139	1.144	0.041	0.475	0.041	0.227	0.0072
ライマ豆(干)	0.074	0.188	1.741	0.249	0.338	0.026	0.161	0.0070
同(新)	0.028	0.070	0.613	0.088	0.133	0.009	0.057	0.0020

質含有量表

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
ストリング豆		0.046	0.025	0.247	0.019	0.052	0.024	0.030	0.0011
長手豌豆		0.100	0.208	1.402	0.161	0.456	0.040	0.240	—
ハウチハマメ(干)		0.191	0.191	0.840	0.073	0.520	0.034	—	—
豌豆(干)		0.084	0.149	0.903	0.104	0.400	0.035	0.219	0.0057
同(新)		0.028	0.038	0.285	0.013	0.127	0.024	0.063	0.0017
豌豆(乾燥)		—	—	—	—	0.24	0.01	—	0.0015
醬油		0.032	—	—	—	—	—	—	—
大豆		0.230	0.244	2.095	0.380	0.649	0.025	0.444	—
茶豆		0.235	0.206	1.390	0.086	0.429	0.047	0.224	—
豌豆(乾)		0.140	—	—	—	0.910	—	—	0.0056
豆		0.220	—	—	—	1.140	—	—	0.0070
落花生		0.071	0.180	0.654	0.050	0.399	0.056	0.224	0.0020
扁豆(干)		0.107	0.101	0.877	0.062	0.438	0.050	0.277	0.0086
落花生		0.100	—	—	—	1.835	—	—	0.006
大豆		0.012	—	—	—	0.035	—	—	—
赤ミソ		1.140	—	—	—	—	—	—	—
小白豆		0.094	—	—	—	0.992	—	—	0.0294
白ミソ		0.498	—	—	—	—	—	—	—
豌豆		0.133	—	—	—	0.976	—	—	0.0230
蠶豆		0.154	—	—	—	1.204	—	—	0.0142
トーフ		0.032	—	—	—	—	—	—	—



食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
-----	----	-------	--------	------	-------	---	----	----	---

(ハ) 蔬菜類及其の製品

アスバラガス	0.025	0.011	0.196	0.007	0.039	0.039	0.041	0.0010
蕪	0.029	0.021	0.353	0.093	0.039	0.058	0.016	0.0006
芽キャベツ	0.027	0.040	0.375	0.004	0.120	0.040	0.194	0.0011
キャベツ	0.045	0.015	0.247	0.027	0.029	0.024	0.066	0.0011
同 (青)	0.106	0.030	0.512	0.025	0.099	0.068	0.173	0.0018
人参	0.056	0.021	0.287	0.101	0.046	0.036	0.022	0.0006
花キャベツ	0.123	0.014	0.222	0.068	0.061	0.050	0.086	0.0006
セロリー	0.078	0.014	0.316	0.084	0.037	0.156	0.022	0.0005
チャード	0.150	0.071	0.318	0.086	0.040	0.039	0.124	0.0025
菜	0.012							0.0354
ナシウリ	0.017	0.012	0.235	0.061	0.015	0.041	0.014	0.0003
ケバース	0.122	0.022	0.209	0.051	0.062	—	—	—
茄子	0.011	0.015	0.140	0.010	0.034	0.024	0.016	0.0005
胡瓜	0.016	0.009	0.140	0.010	0.033	0.030	0.020	0.0002
西洋大根	0.096	0.039	0.468	0.062	0.076	0.016	0.190	—
コールラビ	0.077	0.030	0.370	0.050	0.071	0.053	0.057	0.0006
ニラ	0.058	0.014	0.199	0.081	0.006	0.024	0.072	—
サラダ	0.043	0.017	0.339	0.027	0.042	0.074	0.014	0.0007
松茸	0.017	0.016	0.384	0.027	0.108	0.024	0.051	—
ジャコウ瓜	0.017	0.012	0.235	0.061	0.015	0.041	0.014	0.0003
芥子	0.492	0.260	0.761	0.056	0.755	0.016	1.230	—

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
		洋葱	0.034	0.016	0.178	0.016	0.045	0.021	0.070
防風	0.59	0.034	0.518	0.004	0.076	0.030	0.036	0.0006	
西洋唐辛子	0.006	0.010	0.139	—	0.026	0.013	0.014	0.0004	
青芋	0.415				0.910			0.1178	
馬鈴薯	0.014	0.028	0.429	0.021	0.058	0.038	0.030	0.0013	
同	0.028				0.018			0.0119	
甘藷	0.019	0.028	0.397	0.039	0.045	0.094	0.024	0.0005	
同	0.009				0.008				
南瓜	0.023	0.008	0.320	0.065	0.059	—	0.021	0.0008	
大根	0.021	0.012	0.218	0.069	0.029	0.054	0.041	0.0006	
Romain(サラダ)	0.0450	0.032	0.306	0.016	0.053	0.073	0.019	—	
ホーレンソウ		0.037	0.774	0.125	0.066	0.074	0.038	0.0036	
南瓜(夏のもの、種子を除きたる)	0.018	0.008	0.150	0.002	—	—	—	0.0006	
同 (種子とも)	0.024	0.012	0.180	0.004	—	—	—	0.0006	
同 (冬のもの)	0.019	0.011	0.320	0.004	—	—	—	0.0008	
トマト	0.011	0.010	0.275	0.010	0.026	0.034	0.014	0.0004	
トマト汁	0.006	0.010	0.310	0.015	0.015	0.055	—	—	
トリフエ(松露)	0.024	0.018	0.404	0.077	0.062	0.039	—	—	
蕪	0.064	0.017	0.338	0.056	0.046	0.041	0.065	0.0005	
蕪ノ頭	0.347	0.028	0.307	0.082	0.049	0.168	0.069	—	
ミズタガラシ	0.187	0.034	0.287	0.099	0.005	0.061	0.167	0.0019	
馬鈴薯	0.027	0.331	1.547	0.175	0.270	0.055	0.141		
甘藷	0.084	0.215	1.208	0.061	0.186	0.069	0.117		



食品の無機

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
		✓ 甘 藍	0.590	0.209	2.484	0.028	0.262	0.243	0.901
✓ 玉 葱	0.261	0.136	1.442	0.097	0.323	0.183	0.601		
蓮 根	0.021								
ち さ	0.050				0.900			0.0010	
葱	0.060				0.120			0.0005	
玉 葱	0.012							0.0139	
アスパラガス	0.040				0.090			0.0010	
玉 菜	0.068				0.090			0.0011	
茄 子	0.008							—	
ク ワ イ	0.029							—	
チ シ ヤ	0.146				0.175			—	
コンニャク	0.014								
大 根	0.034								
胡 瓜			0.243						
パイナップル			0.246						
無 花 果			0.448						
草 苺	0.0305		0.305		0.153				
須 貝 利	0.046		0.310		0.134				
林 檜			0.235						
キ ヤ ベ ツ	0.155				0.108			0.0029	
人 參	0.024				0.131			0.0104	
牛 蒡	0.011				0.069			0.0198	
ホーレンソウ	0.094				0.313			0.0047	

質含有量表

食品名	成分	石炭酸	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
		燕 窩	0.013				0.034		
ネ ギ	0.112				0.145			0.0439	
タ ケ ノ コ	0.039				—			—	
人 參	0.077				0.100			0.0008	
胡 瓜	0.022				0.080			—	
同	0.023				0.044			0.0025	
馬 鈴 薯	0.016				0.140			0.0013	
南 瓜	0.030				0.110			—	
同	0.267				1.136			0.0899	
廿 日 大 根	0.050				0.090			0.0006	
ス イ カ	0.020				0.037			0.0372	
ホーレン草	0.090				0.130			0.0033	
ト マ ト	0.020				0.059			0.0004	
同	0.015				0.120			0.0005	
燕 菁	0.089				0.117			0.0007	
カリフラワー	0.170				0.140			—	
カ ラ シ	0.680				1.729				
アスパラガス	0.069				0.118			0.0216	
タ ン ボ	0.105	0.036	0.461	0.168	0.072	0.099	0.017	0.0027	
キ ク チ サ	0.104	0.013	0.380	0.109	0.038	0.167	0.035	—	
ハ ナ チ サ									
野菜スープ(罐)	0.025	0.013	0.101	—	0.038	—	0.025	—	
西 瓜	0.011	0.003	0.073	0.008	0.003	0.008	0.007		
オ ク ラ	0.071	0.010	0.035	0.043	0.019	—	—	—	



## 食品の無機

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	リン酸	鹽素	硫黄	鐵
ルタバカ		0.074	0.018	0.399	0.083	0.056	0.058	0.083	—
八ツ頭		0.054		0.846		0.117			
薯類		0.005	0.007	0.050		0.009			
日野蕪		0.089	0.036	0.305	0.112	0.048			
干シイタケ		0.188				—			
人参		0.087		0.285	0.163	0.014		—	
牛蒡		0.064	0.120	0.264		0.053			
葉葱		0.169	0.041	0.193		0.116			
西瓜				0.128					
キノコ		0.024				0.497			

## 質含有量表

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	リン	鹽素	硫黄	鐵
(ニ) 果物類、乾果類及其の製品									
アマンド		0.239	0.251	0.741	0.019	0.465	0.037	0.160	0.0039
林檎		0.007	0.008	0.127	0.011	0.012	0.005	0.006	0.0003
同 (干)		0.032	0.037	0.623	0.050	0.048	0.025	?	0.0015
バナナ		0.009	0.028	0.401	0.034	0.031	0.125	0.010	0.0006
黒イチゴ		0.017	0.021	0.169	0.007	0.034	0.010	0.020	0.0006
ブルーベリー	} (莓屬)	0.020	0.007	0.051	0.016	0.008	0.008	0.011	0.0009
櫻桃		0.019	0.016	0.213	0.023	0.031	0.014	0.011	0.0004
櫻桃汁		0.017	0.011	0.200	0.013	0.018	0.003	0.006	0.0003
栗		0.034	0.051	0.560	0.065	0.093	0.006	0.068	0.0007
つるかけもも		0.018	0.007	0.077	0.010	0.013	0.009	0.007	0.0006
カレンズ (干)		0.082	0.044	0.873	0.081	0.195	0.006	0.044	0.0025
同 (汁)		0.021	0.010	0.185	0.006	0.018	0.004	0.005	—
同 (新)		0.026	0.017	0.211	0.007	0.038	0.006	0.014	0.0005
杏		0.014	0.010	0.248	0.038	0.025	0.002	0.010	0.0003
杏 (乾)		0.066	0.047	1.157	0.177	0.117	0.0009	?	0.0014
バナナ果		0.084	0.007	0.235	0.027	0.068	0.100	0.049	
ナツメヤシ		0.065	0.069	0.611	0.055	0.056	0.228	0.070	0.0030
無花果 (乾)		0.162	0.071	0.964	0.046	0.116	0.043	0.056	0.0030
同 (新)		0.053	0.022	0.303	0.012	0.036	0.014	0.010	—
夏蜜柑		0.021	0.009	0.161	0.004	0.020	0.005	0.010	0.0003
葡萄汁		0.011	0.009	0.106	0.005	0.011	0.002	0.009	0.0003



食品の無機

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
葡萄	葡萄	0.019	0.010	0.197	0.015	0.031	0.005	0.024	0.0003
須具利		0.035	0.014	0.197	0.038	0.038	—	0.011	0.0005
ハーゼルナッツ		0.287	0.140	0.618	0.019	0.354	0.067	0.198	0.0041
ファック	(エゾウ)	0.020	0.007	0.051	0.016	0.008	0.008	0.011	0.0009
ルベリ	(ハバミ)	0.009	0.004	0.043	0.006	0.004	0.001	0.006	—
ファックルベリ	酒	0.036	0.007	0.175	0.004	0.022	0.002	0.011	0.0006
レモン		0.024	0.010	0.127	0.009	0.010	0.003	0.006	—
スポートレモン		0.030	0.006	0.442	—	0.042	0.013	0.016	—
ライム		0.055	0.014	0.350	0.062	0.036	0.039	0.010	—
ライム汁		—	—	—	—	—	—	0.003	—
マンゴー		0.021	0.007	0.235	—	0.017	0.019	0.013	—
マンゴルド		0.026	0.030	0.334	0.071	0.038	0.082	0.026	—
オリブ		0.122	0.002	1.526	0.128	0.014	0.004	0.027	0.0029
オレンジ		0.045	0.012	0.177	0.012	0.021	0.006	0.011	0.0002
オレンジ汁		0.029	0.011	0.182	0.008	0.016	0.003	0.009	0.0002
洋桃		0.016	0.010	0.214	0.022	0.024	0.004	0.009	0.0003
同	(乾)	0.034	0.056	0.830	0.082	0.146	—	0.212	0.0012
梨		0.015	0.011	0.132	0.016	0.026	0.011	0.010	0.0003
梨の汁		0.009	0.008	0.140	—	0.011	—	0.009	—
ビカン		0.089	0.152	0.332	—	0.335	0.050	0.113	0.0026
柿		0.022	0.009	0.292	0.011	0.021	0.002	0.005	—
バナツプル		0.018	0.011	0.321	0.016	0.028	0.051	0.009	0.0005
梅		0.020	0.011	0.203	0.019	0.032	0.002	0.009	0.0005

質含有量表

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
干梅		0.054	0.055	1.030	0.069	0.105	0.017	0.037	0.0030
ザクロ		0.011	0.005	0.063	0.085	0.105	0.003	—	0.0004
レーズン	(干ブ)	0.064	0.084	0.820	0.133	0.132	0.082	0.051	0.0021
レーズベリ	(莓)	0.049	0.024	0.173	—	0.052	—	0.017	0.0006
レーズベリ汁		0.021	0.016	0.134	0.005	0.012	—	0.009	—
イチゴ		0.041	0.019	0.147	0.050	0.028	0.006	0.014	0.0008
タマリンド		0.007	0.021	—	—	0.072	0.007	0.009	—
胡桃		0.089	0.134	0.332	—	0.358	0.040	0.172	0.0021
コケモ	(全果)	0.031	0.021	0.261	0.021	0.042	—	—	—
イワモ	(果肉)	0.020	0.011	0.087	—	0.018	—	—	—
ブドウ酒		0.009	0.010	0.104	0.008	0.015	0.011	0.015	0.0003
乾ブドウ		0.080	—	—	—	0.290	—	—	0.0005
イチゴ		0.050	—	—	—	0.064	—	—	0.0009
オレンジ		0.060	—	—	—	0.050	—	—	0.0003
桃		0.010	—	—	—	0.047	—	—	0.0005
梨		0.021	—	—	—	0.060	—	—	0.0003
バインアップル		0.020	—	—	—	0.060	—	—	0.0005
柿		0.030	—	—	—	0.050	—	—	—
梅		0.020	—	—	—	0.055	—	—	0.0005
葡萄	葡萄	0.024	—	—	—	0.120	—	—	0.0013
巴旦杏		0.300	—	—	—	0.870	—	—	0.0020
林檎		0.014	—	—	—	0.030	—	—	0.0003
バナ		0.010	—	—	—	0.550	—	—	0.0006



食品の無機

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
イチゴ		0.074				0.082			0.0008
胡桃		0.108				0.770			0.0003
コナツト(干)		0.059	0.059	0.597	0.073	0.155	0.239	0.056	
同(新鮮)		0.024	0.020	0.300	0.036	0.074	0.120	0.028	
リンゴ		0.018				0.036			0.0039
ミカン		0.051				0.037			—
ブドウ		0.014				0.072			2.0000
バナナ		0.001				—			0.0139
イチゴ		0.039				0.008			0.0035
リンアツプル		0.015				0.028			0.0014
杏		0.019				0.077			—
梅		0.028				0.147			0.0007
ナツメ		0.091				0.258			0.0039
桃		0.022				0.110			0.0004
櫻桃		0.012				—			—
梨		0.021				0.120			0.0004
栗		0.048				0.428			0.0009
クルミ		0.117				—			—

質含有量表

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
(ホ) 雜									
チョコレート		0.092	0.293	0.563	0.012	0.455	0.051	0.085	0.0027
サイダー		0.008	0.011	0.095	0.020	0.009	0.006	0.006	0.0002
シトロン		0.121	0.018	0.210	0.011	0.033	0.003	0.020	—
コ、ア		0.112	0.420	0.900	0.059	0.709	0.051	0.203	0.0027
コナツミルク		0.020	0.009	0.144	—	0.010	—	0.008	—
クラツカー		0.022	0.011	0.100	0.594	0.102	0.910	0.125	0.0015
蜂蜜		0.004	0.018	0.386	0.001	0.019	0.029	0.001	0.0007
ジャムゼリー		0.014	0.010	0.100	0.013	0.008	0.004	0.007	0.0003
メープルシロツ	}	0.107	0.034	0.208	0.010	0.013	0.010	0.005	0.0003
ブ									
糖		0.211	0.068	1.349	0.019	0.044	0.317	0.129	0.0072
パプリカ(洋唐辛子)		0.229	0.164	2.075	0.178	0.341	0.155	—	—
西洋黒胡椒(干)		0.440	0.156	1.140	0.131	0.188	0.312	—	—
西洋白胡椒(干)		0.425	0.113	—	—	0.233	0.029	—	—
大黃(支那西藏ニ産ス)		0.044	0.017	0.325	0.025	0.031	0.036	0.013	0.0010
林檎酢		0.016	0.008	0.165	—	0.013	—	0.017	0.0003
ブドウ酒		0.009	0.010	0.104	0.008	0.015	0.011	0.015	0.0003
寒天		0.780	0.570	0.132	0.135	0.024	0.040	2.090	—
コーヒー		0.250				0.054			
蜂蜜		0.005				0.040			0.0010
キユールバ(ゼリーを作るに用ふ)		0.014	0.008	0.384	—	0.030	0.045	—	—



食品の無機

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
		マミ	—	0.009	0.012	0.345	—	0.028	0.140
Sapato		0.026	0.008	0.179	—	0.006	0.087	—	—
カ	ラシ	0.689				3.473			—
胡	シヨ	0.008				0.120			0.0050
ビ	—ル	0.003				—			—
ブ	ド—酒	0.012				0.069			0.0004
サ	イダ—	0.011				0.041			0.0003
シ	トロ	0.169				0.152			—
コ	、ア	0.157				3.261			0.0035

質含有量表

(二) 動物性食品

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
-----	----	-------	--------	------	-------	---	----	----	---

(1) 獸鳥肉類及其の製品

牛 瘠 肉 (二〇%蛋白)	0.012	0.024	0.338	0.084	0.216	0.076	0.230	0.0030
血 液	0.008	0.004	0.075	0.261	0.031	0.280	0.137	0.0526
ベ コ ン (一〇%蛋白)	0.006	0.012	0.169	0.042	0.108	0.038	0.115	0.0015
肉	0.058	0.118	1.694	0.421	1.078	0.378	1.146	0.050
固 形 ス ー プ	0.085	0.363	7.347	2.394	2.800	3.117	—	—
肉 ペ プ ト ン	0.025	0.124	2.440	0.641	1.130	0.561	0.222	—
豚 肉 (一〇% 蛋 白)	0.014	0.028	0.429	0.021	0.058	0.038	0.030	0.0013
ス ー プ (織)	0.036	—	0.033	—	0.030	—	—	—
犢 肉	0.016				0.500			
豚 肉	0.012				0.450			
鶏 肉	0.015				0.580			
兔 肉	0.026				0.580			
筋 肉 (中等)	0.031	0.042	0.465	0.132	0.536	0.061	0.013	0.0057
同 (最大)	0.098	0.060	0.636	0.333	0.625	0.109	0.050	0.0143
同 (最小)	0.012	0.018	0.325	—	0.469	0.024	0.012	0.0039
牛肉エキス十種 最大			0.741	10.665	0.465	7.468		
牛肉エキス十種 最小			0.122	0.830	1.285	0.454		
肉 類 平 均	0.016				0.992			0.0039



食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
-----	----	-------	--------	------	-------	---	----	----	---

(口) 乳汁卵類及其の製品

牛 乳 汁(全)	0.120	0.012	0.143	0.051	0.093	0.106	0.034	0.00024	
同 (脱脂)	0.122	0.012	0.149	0.052	0.096	0.110	0.035	0.00025	
同 (罐)	0.300	0.032	0.374	0.134	0.235	0.280	0.090	0.0006	
水牛の乳汁	0.203	0.016	0.099	0.038	0.125	0.062	—	—	
駱駝の乳汁	0.143	0.021	0.114	0.019	0.098	0.105	—	—	
山羊乳汁	0.128	0.013	0.144	0.079	0.103	0.014	0.370	—	
人間の乳汁	0.034	0.005	0.047	0.010	0.015	0.035	—	—	
馬の乳汁	0.083	0.007	0.081	0.010	0.054	0.029	—	—	
羊の乳汁	0.207	0.008	0.187	0.030	0.123	0.071	—	—	
牛 乳	0.140				0.180			0.0002	
ク リ ー ム	0.017				0.215			0.00024	
乾 酪	1.100				1.450				
牛 乳(全乳)	0.240				0.303	0.170		0.00034	
人 乳(日本人)	0.155	0.020	0.314	0.085	0.212	0.171	0.017	0.0023	
✓ チ ー ス	1.303				3.142			0.0017	
バ タ ー	0.015	0.001	0.014	0.788	0.017	1.212	0.010	0.0002	
バター ミルク	0.105	0.016	0.151	0.064	0.097	0.099	0.026	0.00025	
✓ チ ー ズ	0.931	0.037	0.089	0.606	0.683	0.880	0.263	0.00013	
ク リ ー ム	0.086	0.010	0.126	0.035	0.067	0.080	0.030	0.00022	
乳 清 乳 漿	0.044	0.008	0.157	0.038	0.035	0.119	0.009	?	
ミ ル ク	0.416				0.467			0.0022	

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
		ク リ ー ム	0.107				0.099		
バ タ	0.021				0.078			0.0003	
卵	0.094				0.828			0.0039	
卵 白	0.021				0.064			0.0001	
卵 黄	0.192				2.410			0.0112	
鶏 卵	0.067	0.011	0.140	0.143	0.180	0.106	0.195	0.0030	
卵 白	0.015	0.010	0.160	0.156	0.014	0.155	0.216	0.0001	
卵 黄	0.137	0.016	0.115	0.075	0.524	0.094	0.166	0.0086	
鶏 卵	0.093				0.370			0.0030	
卵 黄	0.200				1.000			0.0085	
鶏 卵(殻チケ)	0.380	0.040	0.604	0.797	1.315	0.313	0.011	0.0136	
卵 白	0.128	1.286	1.448	1.457	0.203	—	0.097	0.0263	
卵 黄	0.379	0.062	0.270	1.708	1.905	0.058	—	0.0481	



食品の無機質含有量表

食品名	成分	カルシウム	マグネシウム	カリウム	ナトリウム	燐	鹽素	硫黄	鐵
-----	----	-------	--------	------	-------	---	----	----	---

(ハ) 魚貝類及其の製品

魚		0.109	0.133	1.671	0.373	1.148	0.528	1.119	0.0055
鮭		0.033				0.600	0.130		0.0009
鱒		0.033				0.600	0.330		0.0009
鰈		0.130				0.400			0.0003
梭	魚	0.050				0.480			0.0003
鮭		0.011				0.420			0.0015
鱈		0.015				0.400			0.0004
鯨		0.080				0.550			
小	海老	0.096	—	—	—	—	—	—	—
牡	蠣	0.052	0.037	0.091	0.459	0.155	0.590	0.187	0.0045
蛤		0.106	0.098	0.131	0.705	0.046	1.220	0.224	—
同	(長手)	0.124	0.079	0.212	0.500	0.122	0.910	0.213	—
カ	ビア	0.137	0.022	0.422	0.874	0.176	1.819	—	—
	(ロシア産魚卵)								
魚		0.031				1.056			0.0014
蛤		0.148				0.212			—
オ	イスタ	0.073				0.713			0.0059

酸性食品とアルカリ性食品表



目 次

(1) 植物性食品.....(94)

    (1) 穀類及其の製品.....(94)

    (2) 菽類及其の製品.....(94)

    (3) 菜 莖 類.....(94)

    (4) 根菜類及球根類.....(94)

    (5) 瓠 果 類.....(94)

    (6) 果 實 類.....(94)

    (7) 菌 茸 類.....(95)

    (8) 漬 物 類.....(95)

    (9) 海 藻 類.....(95)

(2) 動物性食品.....(95)

    (1) 鳥 獸 肉 類.....(95)

    (2) 魚 貝 類.....(95)

    (3) 乳汁及鶏卵類.....(95)

(3) 嗜好品.....(96)

(備考)

アルカリテートとは食品を灰化して得たる灰分を、中和するに要する規定酸液のC.C.数を表はすものであるが、酸性食品の場合には中和に要する規定アルカリ液のC.C.数を示す。

表中(+)とあるはアルカリ性食品、(-)とあるは即ち酸性食品なり。

アルカリ性食品(N/10HClニテ表ス)酸性食品(N/10NaOH)ニテ表ス本表蒐録に關しては佐伯矩氏著營養及西崎弘太郎氏、原徹一氏樋口太郎氏の分析を參考とす。



(一) 植物性食品

品目	アルカリ テート	品目	アルカリ テート	品目	アルカリ テート
<b>(1) 穀類及其の製品</b>					
白米	(-) 11.67	油揚	(-) 0.40	コンニャク粉	(+) 8.00
糖	(-) 8.00	莢豌豆	(+) 1.60	コンニャク芋	(+) 8.00
ヒキワリ麦	(-) 6.80	インゲン豆	(+) 5.20	人参	(+) 8.32
食麵麩	(-) 0.80	味噌	0	玉葱	(+) 2.40
オートミール	(-) 9.00	生揚	(-) 0.20	サトイモ	(+) 7.80
フスマ	(-) 7.40	<b>(3) 葉菜類</b>			
玄米	(-) 10.60	京菜	(+) 5.80	大根	(+) 9.28
大麦	(-) 2.50	ハウレン草	(+) 12.00	牛蒡	(+) 8.10
うどん粉	(-) 6.50	ツマミ菜	(+) 7.40	馬鈴薯	(+) 5.20
ソバ粉	(-) 5.40	キヤベツ	(+) 5.40	筍	(+) 5.80
麸	(-) 5.40	ゼンマイ	(+) 5.20	蕪菁	(+) 5.40
<b>(2) 菰類及其の製品</b>					
大豆	(+) 2.20	小松菜	(+) 4.60	紅生姜	(+) 1.40
小豆	(+) 2.40	三ツ葉	(+) 4.40	慈姑	(-) 1.20
豌豆	(-) 1.00	ツマミ菜	(+) 6.60	百合	(+) 4.60
落花生	(-) 3.00	(熱湯ヲ以テ煮沸シタルモノ)		ヤマノ芋	(+) 4.40
蠶豆	(-) 1.40	サラダ	(+) 6.63	<b>(5) 蒴果類</b>	
蠶豆	(-) 4.40	アスパラガス	(-) 0.20	胡瓜	(+) 4.60
(熱湯ヲ以テ煮沸セルモノ)		レタース	(+) 6.63	南瓜	(+) 5.80
豆腐	(+) 0.20	京菜	(+) 5.80	茄子	(+) 4.60
醬油	0	<b>(4) 根菜類及球根類</b>			
		蓮根	(+) 3.40	<b>(6) 果實類</b>	
		サツマイモ	(+) 4.60	バナナ	(+) 8.40

品目	アルカリ テート	品目	アルカリ テート	品目	アルカリ テート
林檎	(+) 8.20	葡萄汁	(+) 9.40	菜漬	(+) 2.60
蜜柑汁	(+) 10.00	西(赤肉)瓜	(+) 9.40	澤庵漬	(+) 0.60
栗	(+) 6.80	<b>(7) 菌茸類</b>			
柿	(+) 6.20	松茸	(+) 6.40	<b>(9) 海藻類</b>	
乾葡萄	(+) 7.60	シメジ	(+) 5.40	乾海苔	(-) 0.60
イチゴ	(+) 7.80	椎茸	(+) 4.00	昆布	(+) 14.40
梨	(+) 8.40	<b>(8) 漬物類</b>			
西瓜(赤果肉)	(+) 9.40	ワカメ	(+) 15.60		

(二) 動物性食品

<b>(1) 鳥獸肉</b>					
鶏肉	(-) 7.60	鮑	(-) 1.80	生鮭	(-) 7.60
馬肉	(-) 6.60	章魚	(-) 4.60	煮干(骨トモ全體)	(-) 0.80
豚肉	(-) 5.60	鰻(皮トモ)	(-) 6.60	貝	(-) 6.20
牛肉	(-) 5.00	ドゼウ(皮トモ)	(-) 3.40	<b>(3) 乳汁及鶏卵類</b>	
鶏肉ソップ	(-) 0.80	貝ノ柱	(-) 5.00	人乳	(+) 2.80
豚ノ血液	(+) 1.60	蛤	(-) 4.00	乾酪	(-) 1.00
肉越幾斯	(-) 4.20	スルメ	(-) 4.80	卵黃	(-) 18.80
牛肉粕	(-) 6.67	カズノコ	(-) 12.00	牛乳	(+) 0.30
(水ヲ加ヘ煮沸シタルモノ)		牡蠣	(-) 10.40	牛卵白	(+) 4.80
牛ノ血液	(+) 2.70	調ノ白子	(-) 15.60		
<b>(2) 魚貝類</b>					
鯛	(-) 6.20	アサリ	(-) 2.00		
蝦	(-) 1.80	鰹節	(-) 11.40		
		鯉	(-) 6.40		
		鮪	(-) 8.40		



## (三) 嗜好品

品目	アルカリ テート	品目	アルカリ テート	品目	アルカリ テート
清酒(澤ノ鶴)	(-) 8.00				
麥酒(エビス)	(-) 4.80				
珈琲(浸液)	(-) 8.41				
麥湯	(-) 0.56				
酒粕	(-) 12.00				
葡萄酒(甲州産)	(+) 8.40				
茶(浸液)	(+) 8.89				
カレー粉	(+) 6.60				

榮  
養  
價  
早  
見  
表



榮 養 價 早 見 表  
目 次

---

植物性食品	(106)
穀類及其の製品	(106)
荳菽類及其の製品	(108)
野菜類及其の製品	(108)
葉莖類及其の製品	(110)
蒴果類及其の製品	(110)
漬物類	(112)
菌茸類	(112)
海藻類及其の製品	(114)
動物性食品	(114)
獸肉魚貝類及鳥肉鶏卵牛乳	(114)
獸肉魚貝類製品	(116)
調味品	(118)
油脂類	(118)
カロリー容量早見表	(122)
液體調味料	(122)
酒類	(124)



植 物 性

品 目	10瓦		20瓦		30瓦		40瓦		50瓦		60
	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量

穀 類 及 其

白 米	35	0.8	70	1.8	105	2.4	140	3.2	175	4.0	210
糯 米	35	0.7	70	1.4	105	2.1	140	2.8	175	3.5	210
挽 割 麥	34	1.0	68	2.0	102	3.0	136	4.0	170	5.0	204
壓 搾 麥	35	1.0	70	2.0	105	3.0	140	4.0	175	5.0	210
米麥混合(米七 麥三)	36	0.9	72	1.8	108	2.7	144	3.6	180	4.5	216
小 麥 粉	36	1.1	72	2.2	108	3.3	144	4.4	180	5.5	216
澱粉(馬鈴薯)	33	—	66	—	99	—	132	—	165	—	198
パ ン 粉	31	0.9	62	1.8	93	2.7	124	3.6	155	4.5	186
乾 餛 飩	32	1.2	64	2.4	96	3.6	128	4.8	160	6.0	192
干 素 麵	31	0.8	62	1.6	93	2.4	124	3.2	155	4.0	186
蕎麥切(蕎麥 モロコシ)	14	1.3	28	2.6	42	3.9	56	5.2	70	6.5	84
煮 餛 飩	13	0.5	26	1.0	39	1.5	52	2.0	65	2.5	78
米麥飯(米七 麥三)	14	0.3	28	0.6	42	0.9	56	1.2	70	1.5	84
餅	34	0.8	68	1.6	102	2.4	136	3.2	170	4.0	204
パ ン	27	0.7	54	1.4	81	2.1	108	2.8	135	3.5	162
麵	30	0.6	60	1.2	90	1.8	120	2.4	150	3.0	180
酒 粕	17	1.8	34	3.6	51	5.4	68	7.2	85	9.0	102
麸	35	3.6	70	7.2	105	10.8	140	14.4	175	18.0	210
胡 麻	68	2.0	136	4.0	204	6.0	272	8.0	340	10.0	408
麻 ノ 實	37	2.1	74	4.2	111	6.3	148	8.4	185	10.5	222

食 品

瓦	70瓦		80瓦		90瓦		150瓦		250瓦	
	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量

の 製 品

4.8	245	5.6	280	6.4	315	7.2	525	12.0	875	20.0
4.2	245	4.9	280	5.6	315	6.3	525	10.5	875	17.5
6.0	238	7.0	272	8.0	306	9.0	510	15.0	850	25.0
6.0	245	7.0	280	8.0	315	9.0	525	15.0	875	25.0
5.4	252	6.3	288	7.2	324	8.1	540	13.5	900	22.5
6.6	252	7.7	288	8.8	324	9.9	540	16.5	900	27.5
—	231	—	264	—	297	—	495	—	825	—
5.4	217	6.3	248	7.2	279	8.1	465	13.5	775	22.5
7.2	224	8.4	256	9.6	288	10.8	480	18.0	800	30.0
4.8	217	5.6	248	6.4	279	7.2	465	12.0	775	20.0
7.8	98	9.1	112	10.4	126	11.7	210	19.5	350	32.5
3.0	91	3.5	104	4.8	117	4.5	195	7.5	325	12.5
1.8	98	2.1	112	2.4	126	2.7	210	4.5	350	7.5
4.8	238	5.6	272	6.4	306	7.2	510	12.0	850	20.0
4.2	189	4.9	216	5.6	243	6.3	405	10.5	675	17.5
3.6	210	4.2	240	4.8	270	5.4	459	9.0	750	15.0
10.8	119	12.6	136	14.4	153	16.2	255	27.0	425	45.0
21.6	245	25.2	280	28.8	315	32.4	525	54.0	875	90.0
12.0	476	14.0	544	16.0	612	18.0	1020	30.0	1700	50.0
12.6	259	14.7	296	16.8	333	18.9	540	31.5	910	52.5

澱粉中ニハ蛋白  
質ナシ



價 養 榮

品 目	10瓦		20瓦		30瓦		40瓦		50瓦		60
	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量

其 及 類 菽 荳

大豆	42	3.5	84	7.0	126	10.5	168	14.0	210	17.5	252
小豆	31	1.9	62	3.8	93	5.7	124	7.6	155	9.5	186
豆 麵	35	0.1	70	0.2	105	0.3	140	0.4	175	0.5	210
青 碗 豆 (罐)	8	0.7	16	1.4	24	2.1	32	2.8	40	3.5	48
干 碗 豆	33	2.3	66	4.6	99	6.9	132	9.2	165	11.5	198
莢 隱 元	3	0.4	6	.8	9	1.2	12	1.6	15	2.0	18
鶉 豆	32	1.9	64	3.8	96	5.7	128	7.6	160	9.5	192
納 豆	18	1.9	36	3.8	54	5.7	72	7.6	90	9.5	108
豆 腐	6	0.7	12	1.4	18	2.1	24	2.8	30	3.5	36
キ ナ コ	32	1.6	64	3.2	96	4.8	128	6.4	160	8.0	192
油 揚	27	2.2	54	4.4	81	6.6	108	8.8	135	11.0	162
生 揚	13	1.0	26	2.0	39	3.0	52	4.0	65	5.0	78
卵 ノ 花	5	0.4	10	0.8	15	1.2	20	1.6	25	2.0	30
豆 乳	5	0.4	10	0.8	15	1.2	20	1.6	25	2.0	30

其 及 類 菜 野

蓮 根	5	0.15	10	0.30	15	0.45	20	0.60	25	0.75	30
人 參	5	0.12	10	0.24	15	0.36	20	0.48	25	0.60	30
大 根	2	0.07	4	0.17	6	0.21	8	0.28	10	0.35	12
甘 藷	14	0.14	28	0.28	42	0.42	56	0.56	70	0.70	84
牛 蒡	10	0.35	20	0.70	30	1.05	40	1.40	50	1.75	60

表 見 早

瓦	70瓦		80瓦		90瓦		150瓦		250瓦	
	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量

品 製 の

21.0	294	24.5	336	28.0	378	31.5	630	52.5	1050	87.5
11.4	217	13.3	248	15.2	279	17.1	465	28.5	775	47.5
0.6	245	0.7	28.0	0.8	315	0.9	525	1.5	875	2.5
4.2	56	4.9	64	5.6	72	6.3	120	10.5	200	17.5
13.8	231	16.1	264	18.4	297	20.7	495	34.5	825	57.5
2.4	21	2.8	24	3.2	27	3.6	45	6.0	75	10.0
11.4	224	13.3	256	15.2	288	17.1	480	28.5	800	47.5
11.4	126	13.3	144	15.2	162	17.1	270	28.5	450	47.5
4.2	42	4.9	84	15.6	54	6.3	90	10.5	150	17.5
9.6	224	11.2	256	12.8	288	14.4	480	24.0	800	40.0
13.2	189	15.4	216	17.6	243	19.8	405	33.0	675	55.0
6.0	91	7.0	104	8.0	117	9.0	195	15.0	325	25.0
2.4	35	2.8	40	3.2	45	3.6	75	6.0	125	10.0
2.4	35	2.8	40	3.2	45	3.6	75	6.0	125	10.0

品 製 の

0.90	35	1.05	40	1.20	45	1.35	75	2.25	125	3.75
0.72	35	0.84	40	0.96	45	1.08	75	1.80	125	3.00
0.42	14	0.49	16	0.56	18	0.63	30	1.05	50	1.75
0.84	98	0.98	112	1.12	126	1.26	210	2.10	350	3.50
2.10	70	2.45	80	28.0	90	3.15	150	5.25	250	8.75



價 養 榮

品 目	10瓦		20瓦		30瓦		40瓦		50瓦		60
	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
馬鈴薯	9	0.20	18	0.40	27	0.60	36	0.80	45	1.00	54
里芋	7	0.18	14	0.36	21	0.54	28	0.72	35	0.90	42
蕪菁	2	0.16	4	0.32	6	0.48	8	0.64	10	0.80	12
切干大根	23	1.09	46	2.18	69	3.27	92	4.36	115	5.45	138
蒟蒻	5	—	10	—	15	—	20	—	25	—	30
鹽漬生姜	3	0.08	6	0.16	9	0.24	12	0.32	15	0.40	18

類 莖 葉 及

葱	3	0.16	6	0.32	9	0.48	12	0.64	15	0.80	18
玉葱	4	0.17	8	0.34	12	0.51	16	0.68	20	0.85	24
豆もやし	3	0.31	6	0.62	9	0.93	12	1.24	15	1.55	18
菠薐草	2	0.23	4	0.46	6	0.69	8	0.92	10	1.15	12
蔀	1	0.04	2	0.08	3	0.12	4	0.16	5	0.20	6
筍	3	0.24	6	0.48	9	0.72	12	0.96	15	1.20	18
玉菜(甘藍)	5	0.29	10	0.58	15	0.87	20	1.16	25	1.45	30
白菜	1	0.13	2	0.26	3	0.39	4	0.52	5	0.65	6
青菜(小松菜、三河島菜)	1	0.21	2	0.42	3	0.63	4	0.84	5	1.05	6
獨活	2	0.11	4	0.22	6	0.33	8	0.44	10	0.55	12
三葉	2	0.09	4	0.18	6	0.27	8	0.36	10	0.45	12
芋莖(イモガラ)	20	0.41	40	0.82	60	1.23	80	1.64	100	2.05	120

其 類 果 類 及

南 瓜	3	0.11	6	0.22	9	0.33	12	0.44	15	0.55	18
-----	---	------	---	------	---	------	----	------	----	------	----

表 見 早

瓦	70瓦		80瓦		90瓦		150瓦		250瓦	
	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
1.20	63	1.40	72	1.60	81	1.80	135	3.00	225	5.00
1.08	49	1.26	56	1.44	63	1.62	1.05	2.70	175	4.50
0.96	14	1.12	16	1.28	18	1.44	30	2.40	50	4.00
6.54	161	7.63	184	8.72	207	9.81	345	16.35	575	27.25
—	35	—	40	—	45	—	75	—	125	—
0.48	21	0.56	24	0.64	27	0.72	45	1.20	75	2.00

蒟蒻中ニハ蛋白  
質微量ニテ計上  
ノ必要ナキ程度

品 製 の 其

0.96	21	1.12	24	1.28	27	1.44	45	2.40	75	4.00
1.02	28	1.19	32	1.36	36	1.53	60	2.55	100	4.25
1.86	21	2.17	24	2.48	27	2.79	45	4.65	75	7.75
1.33	14	1.61	16	1.84	18	2.07	30	3.45	50	5.75
0.24	7	0.28	8	0.32	9	0.36	15	0.60	25	1.00
1.44	21	1.68	24	1.92	27	2.16	45	3.60	75	6.00
1.74	35	2.03	40	2.32	45	2.61	75	4.35	125	7.25
0.78	7	0.91	8	1.04	9	1.17	15	1.95	25	3.25
1.26	7	1.47	8	1.68	9	1.89	15	3.15	25	5.25
0.66	14	0.77	16	0.88	18	0.99	30	1.65	50	2.75
0.54	14	0.63	16	0.72	18	0.81	30	1.35	50	2.25
2.46	140	2.87	160	3.28	180	3.69	300	6.15	500	10.25

品 製 の

0.66	21	0.77	24	0.88	27	0.99	45	1.65	75	2.75
------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------



榮 養 價

品 目	量 目	10瓦		20瓦		30瓦		40瓦		50瓦		60
		熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
茄 子		2	0.11	4	0.22	6	0.33	8	0.44	10	0.55	12
ト	ト	2	0.10	4	0.20	6	0.30	8	0.40	10	0.50	12
干 瓢		29	0.62	58	1.24	87	1.86	116	2.48	145	3.10	174
冬 瓜		1	0.03	2	0.06	3	0.09	4	0.12	5	0.15	6
胡 瓜		2	0.11	4	0.22	6	0.33	8	0.44	10	0.55	12
白 瓜		3	0.08	6	0.16	9	0.24	12	0.32	15	0.40	18

漬 物

福 神 漬	7	0.40	14	0.80	21	1.20	28	1.60	35	2.00	42
澤 庵 漬	3	0.14	6	0.28	9	0.42	12	0.56	15	0.70	18
菜 漬	2	0.22	4	0.44	6	0.66	8	0.88	10	1.10	12
胡 瓜 漬	4	0.05	8	0.10	12	0.15	16	0.20	20	0.25	24
梅 干	5	0.10	10	0.20	15	0.30	20	0.40	25	0.50	30
奈 良 漬	9	2.27	18	0.54	27	0.81	36	1.08	45	1.35	54
味 噌 漬	10	0.61	20	1.22	30	1.83	40	2.44	50	3.05	60

菌 茸

松 茸(生)	6	0.3	12	0.6	18	0.9	24	1.2	30	1.5	36
椎 茸(氣乾)	30	1.4	60	2.8	90	4.2	120	5.6	150	7.0	180
生 茸類 平均	5	0.3	10	0.6	15	0.9	20	1.2	25	1.5	30
乾 燥 茸類 平均	28	2.0	56	4.0	84	6.0	112	8.0	140	10.0	168

早 見 表

瓦	70瓦		80瓦		90瓦		150瓦		250瓦	
	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
0.66	14	0.77	16	0.88	18	0.99	30	1.65	50	2.75
0.60	14	0.70	16	0.80	18	0.90	30	1.50	50	2.50
3.72	203	4.34	232	4.96	261	5.58	435	9.30	725	15.50
0.18	7	0.21	8	0.24	9	0.27	15	0.45	25	0.75
0.66	14	0.77	16	0.88	18	0.99	30	1.65	50	2.75
0.48	21	0.56	24	0.64	27	0.72	45	1.20	75	2.00

類

2.40	49	2.80	56	3.20	63	3.60	105	6.00	175	10.00
0.84	21	0.98	24	1.12	27	1.26	45	2.10	75	3.50
1.32	14	1.54	16	1.76	18	1.98	30	3.30	50	5.50
0.30	28	0.35	32	0.40	36	0.45	60	0.75	100	1.25
0.60	35	0.70	40	0.80	45	0.90	75	1.50	125	2.50
1.62	63	1.89	72	2.16	81	2.43	135	4.05	225	6.75
3.66	70	4.27	80	4.88	90	5.49	150	9.19	250	15.25

類

1.8	42	2.1	48	2.4	54	2.7	90	4.5	150	7.5
8.4	210	9.8	240	11.2	270	12.6	450	21.0	750	35.0
1.8	35	2.1	40	2.4	45	2.7	75	4.5	125	7.5
12.0	196	14.0	224	16.0	252	18.0	420	30.0	700	50.0



價 養 榮

品 目	量 目	10瓦		20瓦		30瓦		40瓦		50瓦		60
		熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
海 藻 類 及												
昆 布		20	0.7	40	1.4	60	2.1	80	2.8	100	3.5	120
若 布		20	1.0	40	2.0	60	3.0	80	4.0	100	5.0	120
おほろ昆布		25	0.8	50	1.6	75	2.4	100	3.2	125	4.0	150
寒 天		30	1.2	60	2.4	90	3.6	120	4.8	150	6.0	180
鹿 尾 菜		21	0.9	42	1.8	63	2.7	84	3.6	105	4.5	126
海 苔		30	3.0	60	6.0	90	9.0	120	12.0	150	15.0	180

性 物 動

獸 肉 魚 貝 類 及

牛 肉 (中)	14	2.1	28	4.2	42	6.3	56	8.4	70	10.5	84
牛 肉 (肥)	16	2.0	32	4.0	48	6.0	64	8.0	80	10.0	96
豚 肉 (肥)	41	1.5	82	3.0	123	4.5	164	6.0	205	7.5	246
豚 肉 (瘦)	15	2.0	30	4.0	45	6.0	60	8.0	75	10.0	90
鯛	10	1.9	20	3.8	30	5.7	40	7.6	50	9.5	60
鮪	13	1.9	26	3.8	39	5.7	52	7.6	65	9.5	78
鯧 <small>ニシン</small>	15	1.6	30	3.2	45	4.8	60	6.4	75	8.0	90
鯉	11	2.5	22	5.0	33	7.5	44	10.0	55	12.5	66
鱒	10	2.2	20	4.4	30	6.6	40	8.8	50	11.0	60
魷(イサキ)	9	2.0	18	4.0	27	6.0	36	8.0	45	10.0	54
鱈(サワラ)	10	1.9	20	3.8	30	5.7	40	7.6	50	9.5	60
鯖	13	2.1	26	4.2	39	6.3	52	8.4	65	10.5	78
鰯	15	2.1	30	4.2	45	6.3	60	8.4	75	10.5	90

早 見 表

瓦	70瓦		80瓦		90瓦		150瓦		250瓦	
	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
其 の 製 品										
4.2	140	4.9	160	5.6	180	6.3	300	10.5	500	17.5
6.0	140	7.0	160	8.0	180	9.0	300	15.0	500	25.0
4.8	175	5.6	200	6.4	225	7.2	375	12.0	625	20.0
7.2	210	8.4	240	9.6	270	10.8	450	18.0	750	30.0
5.4	147	6.3	168	7.2	189	8.1	315	13.5	525	22.5
18.0	210	21.0	240	24.0	270	27.0	450	45.0	750	75.0

食 品

鳥 肉 鶏 卵 牛 乳

12.6	98	14.7	112	16.8	126	18.9	210	31.5	350	52.5
12.0	112	14.0	128	16.0	144	18.0	240	30.0	400	50.0
9.0	287	10.5	328	12.0	369	13.5	615	22.5	1025	37.5
12.0	105	14.0	120	16.0	135	18.0	225	30.0	375	50.0
11.4	70	13.3	80	15.2	90	17.1	150	28.5	250	47.5
11.4	91	13.3	104	15.2	117	17.1	195	28.5	325	47.5
9.6	105	11.2	120	12.8	135	14.4	225	24.0	375	40.0
15.0	77	17.5	88	20.0	99	22.5	165	37.5	275	62.5
13.2	70	15.4	80	17.6	90	19.8	150	33.0	250	55.0
12.0	63	14.0	72	16.0	81	18.0	135	30.0	225	50.0
11.4	70	13.3	80	15.2	90	17.1	150	28.5	250	47.5
12.6	91	14.7	104	16.8	117	18.9	195	31.5	325	52.5
12.6	105	14.7	120	16.8	135	18.9	225	31.5	375	52.5



榮 養 價

品 目	10瓦		20瓦		30瓦		40瓦		50瓦		60
	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
鮭	19	1.9	38	3.8	57	5.7	76	7.6	95	9.5	114
鱒	15	1.8	30	3.6	45	5.4	60	7.2	75	9.0	90
鱒 <sup>ニ</sup> 魚	8	1.9	16	3.8	24	5.7	32	7.6	40	9.5	48
鰻	18	1.8	36	3.6	54	5.4	72	7.2	90	9.0	108
鮪	7	1.6	14	3.2	21	4.8	28	6.4	35	8.0	42
蟹	8	1.6	16	3.2	24	4.8	32	6.4	40	8.0	48
芝	9	1.9	18	3.8	27	5.7	36	7.6	45	9.5	54
伊勢 <sup>ノ</sup> 蝦	9	2.2	18	4.4	27	6.6	36	8.8	45	11.0	54
糠 <sup>ノ</sup> 蝦	10	1.6	20	3.2	30	4.8	40	6.4	50	8.0	60
鯉	17	1.8	34	3.6	51	5.4	68	7.2	85	9.0	102
鱈	10	1.8	20	3.6	30	5.4	40	7.2	50	9.0	60
烏賊	8	1.9	16	3.8	24	5.7	32	7.6	40	9.5	48
蛸	6	1.3	12	2.6	18	3.9	24	5.2	30	6.5	36
蛤	6	1.3	12	2.6	18	3.9	24	5.2	30	6.5	36
鶏肉	13	2.1	26	4.2	39	6.3	52	8.4	65	10.5	78
鶏卵	17	1.3	34	2.6	51	3.9	68	5.2	85	6.5	102
牛乳(全)	7	0.3	14	0.6	21	0.9	28	1.2	35	1.5	42
牛乳(脱脂)	4	0.4	8	0.8	12	1.2	16	1.6	20	2.0	24

獸 肉 魚 貝

燻製肉 平均	44	2.5	88	5.0	132	7.5	176	10.0	220	12.5	264
牛 罐 (樽林 廠製)	17	2.2	34	4.4	51	6.6	68	8.8	85	11.0	102
〃 大和煮(市販)	17	1.9	34	3.8	51	5.7	68	7.6	85	9.5	102

早 見 表

瓦	70瓦		80瓦		90瓦		150瓦		250瓦	
	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
11.4	133	13.3	152	15.2	171	17.1	285	28.5	475	47.5
10.8	105	12.6	120	14.4	135	16.2	225	27.0	375	45.0
11.4	56	13.3	64	15.2	72	17.1	120	28.5	200	47.5
10.8	126	12.6	144	14.4	162	16.2	270	27.0	450	45.0
9.6	49	11.2	56	12.8	63	14.4	105	24.0	175	40.0
9.6	56	11.2	64	12.8	72	14.4	120	24.0	200	40.0
11.4	63	13.3	72	15.2	81	17.1	135	28.5	225	47.5
13.2	63	15.4	72	17.6	81	19.8	135	33.0	225	55.0
9.6	70	11.2	80	12.8	90	14.4	150	24.0	250	40.0
10.8	119	12.6	136	14.4	153	16.2	255	27.0	425	45.0
10.8	70	12.6	80	14.4	90	16.2	150	27.0	250	45.0
11.4	56	13.3	64	15.2	72	17.1	120	28.5	200	47.5
7.8	42	9.1	48	10.4	54	11.7	90	19.5	150	32.5
7.8	42	9.1	48	10.4	54	11.7	90	19.5	150	32.5
12.6	91	14.7	104	16.8	117	18.9	195	31.5	325	52.5
7.8	119	9.1	136	10.4	153	11.7	255	19.5	425	32.5
1.8	49	2.1	56	2.4	63	2.7	105	4.5	175	7.5
2.4	28	2.8	32	3.2	36	3.6	60	6.0	100	10.0

製 品

15.0	308	17.5	352	20.0	396	22.5	660	37.5	1100	62.5
13.2	119	15.4	136	17.6	153	19.8	255	33.0	425	55.0
11.4	119	13.3	136	15.2	153	17.1	255	28.5	425	47.5



價 養 榮

品 目	量 目	10瓦		20瓦		30瓦		40瓦		50瓦		60
		熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
身 缺	鯧	41	6.8	82	13.6	123	20.4	164	27.2	205	31.0	246
鹽	鮭	14	2.6	28	5.2	42	7.8	56	10.4	70	13.0	84
鹽	鱒	18	3.4	36	6.8	54	10.2	72	13.6	90	17.0	108
鯉	節	36	7.6	72	15.2	108	22.8	144	30.4	180	38.0	216
鹽	鱈	8	1.9	16	3.8	24	5.7	32	7.6	40	9.5	48
削	節	34	—	68	—	102	—	136	—	170	—	204
切	錫	32	7.0	64	14.0	96	21.0	128	28.0	160	35.0	192
鮭	罐	15	2.8	30	5.6	45	8.4	60	11.2	75	14.0	90
蒲	鉉	11	2.1	22	4.2	33	6.3	44	8.4	55	10.5	66
半	平	9	0.7	18	1.4	27	2.1	36	2.8	45	3.5	54

味 調

味	(赤 (平均))	16	1.3	32	2.6	48	3.9	64	5.2	80	6.5	96
噌	(白 (平均))	19	1.4	38	2.8	57	4.2	76	5.6	95	7.0	114
唐	辛 子	35	1.3	70	2.6	105	3.9	140	5.2	175	6.5	210
芥	子 粉	52	3.3	104	6.6	156	9.9	208	13.2	260	16.5	312
胡	椒 (白)	37	1.2	74	2.4	110	3.6	148	4.8	185	6.0	222
黑	砂 糖	19	—	38	—	57	—	76	—	95	—	114
白	砂 糖	38	—	76	—	114	—	152	—	190	—	228
糖	蜜	25	—	50	—	75	—	100	—	125	—	150

脂 油

ラ	—	78	0.03	156	0.06	234	0.09	312	0.12	390	0.15	468
---	---	----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

早 見 表

瓦	70瓦		80瓦		90瓦		150瓦		250瓦	
	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
40.8	287	47.6	328	54.4	369	61.2	615	10.20	1025	17.0
15.6	98	18.2	112	20.8	126	23.4	210	39.0	350	65.0
20.4	126	23.8	144	27.2	162	30.6	270	51.0	450	85.0
45.6	252	53.2	288	60.8	324	68.4	540	114.0	900	190.0
11.4	56	13.3	64	15.2	72	17.1	120	28.5	200	47.5
—	238	—	272	—	306	—	510	—	850	—
42.0	224	49.0	256	56.0	288	63.0	480	105.0	800	175.0
16.8	105	19.6	120	22.4	135	25.2	225	42.0	375	70.0
12.6	77	14.7	88	16.8	99	18.9	165	31.5	275	52.5
4.2	63	4.9	72	5.6	81	6.3	135	10.5	225	17.5

削節中ニハ相當ノ蛋白質含有スルモ定量分析ナキ爲メ之レヲ省ク

品 類

7.8	112	9.1	128	10.4	144	11.7	240	19.5	250	32.5
8.4	133	9.8	152	11.2	171	12.6	285	21.0	475	35.0
7.8	245	9.1	280	10.4	315	11.7	525	19.5	875	32.5
19.8	364	23.1	416	26.4	468	29.7	780	49.5	1300	82.5
7.2	259	8.4	296	9.6	333	10.8	540	18.0	910	30.0
—	133	—	152	—	171	—	285	—	475	—
—	266	—	304	—	342	—	570	—	950	—
—	175	—	200	—	225	—	375	—	625	—

糖類中ニハ蛋白質ナシ

類

0.18	546	0.21	624	0.24	702	0.27	1170	0.45	1950	0.75
------	-----	------	-----	------	-----	------	------	------	------	------



榮 養 價

品 目	10瓦		20瓦		30瓦		40瓦		50瓦		60
	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量
ト	91	0.04	182	0.08	273	0.12	364	0.16	455	0.20	546
タ	81	0.08	162	0.16	243	0.24	324	0.32	405	0.40	486

早 見 表

瓦	70瓦		80瓦		90瓦		150瓦		250瓦	
	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白
0.24	637	0.28	728	0.32	819	0.36	1365	0.60	2275	1.00
0.48	567	0.56	648	0.64	729	0.72	1215	1.20	2025	2.00



カ ロ リ 一 容 量

品 目	1/10立 100cc		2/10立 200cc		3/10立 300cc		4/10立 400cc		5/10立 500cc		1/10立
	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量

液 體 調 味 料

醬 油	3	0.44	6	0.88	9	1.32	12	1.76	15	2.20	18
ソ ー ス	7	0.02	14	0.04	21	0.06	2	0.08	35	0.10	42
酢	12	—	24	—	36	—	48	—	60	—	72

早 見 表

600cc	2/10立 700cc		3/10立 800cc		4/10立 900cc	
蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白	熱量	蛋白

液 體 調 味 料

2.64	27	3.08	24	3.52	27	3.96
0.12	49	0.14	56	0.16	63	0.18
—	84	—	96	—	108	—



カロリ一容量

品目	量目			
	カロリ一 1/10立=100cc	カロリ一 2/10立=200cc	カロリ一 3/10立=300cc	カロリ一 4/10立=400cc

酒

清酒	108.00	215.40	323.10	430.80
麥酒 本邦産平均	49.00	98.00	147.00	196.00
葡萄酒	本邦産平均	64.00	128.00	192.00
	佛國産赤葡萄酒ノ平均	71.00	142.00	213.00
	白葡萄酒平均	62.00	124.00	186.00
赤葡萄酒 (陸軍藥局方)	56.00	112.00	168.00	224.00
ブランデー	263.00	526.00	289.00	1052.00
コニヤツク	270.00	540.00	810.00	1080.00
ウ井スキー	284.00	568.00	852.00	1136.00
燒酎	236.00	472.00	708.00	944.00
味醂	248.00	496.00	744.00	992.00
白酒	196.00	392.00	588.00	784.00
シャンペン酒	122.00	244.0	366.00	488.00
泡盛	284.00	568.00	852.00	1136.00
保命酒	94.00	188.00	282.00	376.00
ラム	254.00	508.00	762.00	1016.00
オイラン酒	85.00	170.00	255.00	340.00
ポートワイン	114.00	228.00	342.00	456.00
マデイラ				
マルサラ	302.00	604.00	906.00	1208.00
キュラソー	376.00	752.10	112.80	1504.00
アラツク	121.00	242.00	363.00	484.00
ベルモット	328.00	656.00	984.00	1312.00

早見表

カロリ一 5/10立=500cc	カロリ一 6/10立=600cc	カロリ一 7/10立=700cc	カロリ一 8/10立=800cc	カロリ一 9/10立=900cc
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

類

538.50	649.20	753.90	861.60	969.30
245.00	294.00	343.00	392.00	441.00
320.00	384.00	448.00	512.00	576.00
355.00	426.00	497.00	568.00	639.00
310.00	372.00	431.00	496.00	557.00
280.00	336.00	392.00	448.00	504.00
1315.00	1578.00	1841.00	2104.00	2367.00
1350.00	1620.00	1890.00	2160.00	2430.00
1420.00	1704.00	1988.00	2272.00	2556.00
1180.00	1416.00	1652.00	1888.00	2124.00
1240.00	1488.00	1736.00	1984.00	2232.00
980.00	1176.00	1372.00	1568.00	1764.00
610.00	732.00	854.00	976.00	1098.00
1420.00	1704.00	1988.09	2272.00	2556.00
470.00	564.00	658.00	752.00	846.00
1270.00	1524.00	1778.00	2032.00	2286.00
425.00	510.00	595.00	680.00	765.00
570.00	684.00	798.00	912.00	1026.00
1510.00	1812.00	2114.00	2416.00	2718.00
1880.00	2256.00	2632.00	3008.00	3334.00
605.00	726.00	847.00	968.00	1098.00
1640.00	1968.00	2296.00	2624.00	2952.00



カロリ一容量

品目	量目			
	カロリ一 1/10立=100cc	カロリ一 2/10立=200cc	カロリ一 3/10立=300cc	カロリ一 4/10立=400cc
酒精(陸軍藥局法)	613.00	122.60	1839.00	2 52.00
稀酒精(同)	430.00	860.00	1290.00	1720.00
藥用酒 (陸軍藥局方)	241.00	482.00	723.00	964.00
メントール酒"	241.00	482.00	723.00	964.00
卵ブラン (")	67.00	134.00	201.00	268.00
武蘭埜酒 (")	298.00	596.00	894.00	119.20
セリ酒 (")	117.00	234.00	351.00	468.00
養老酒	196.00	392.00	588.00	784.00
桑酒	260.00	520.00	780.00	104.00

早見表

カロリ一				
5/10立=500cc	6/10立=600cc	7/10立=700cc	8/10立=800cc	9/10立=900cc
3065.00	3678.00	4291.00	4904.00	5517.00
2150.00	3580.00	301.00	3440.00	3870.00
1205.00	1446.00	1687.00	1928.00	2169.00
1205.00	1446.00	1687.00	1928.00	2169.00
335.00	4020.00	4690.00	5360.00	603.00
1490.00	1788.00	2086.00	2384.00	2682.00
585.00	7020.00	819.00	936.00	1053.00
980.00	1176.00	1372.00	1568.00	1764.00
1300.00	1560.00	1820.00	2080.00	2340.00



昭和四年一月廿五日印刷

昭和四年一月三十日發行

昭和五年三月十五日再版發行

增補改訂版

不許

複製

食品の選擇及栄養價計算早見表

定價金一圓五十錢

陸軍糧秣本廠編纂

東京市深川區越中島・陸軍糧秣本廠內  
糧友會

發行者 寺井儀一

東京府下日暮里谷中本九七四

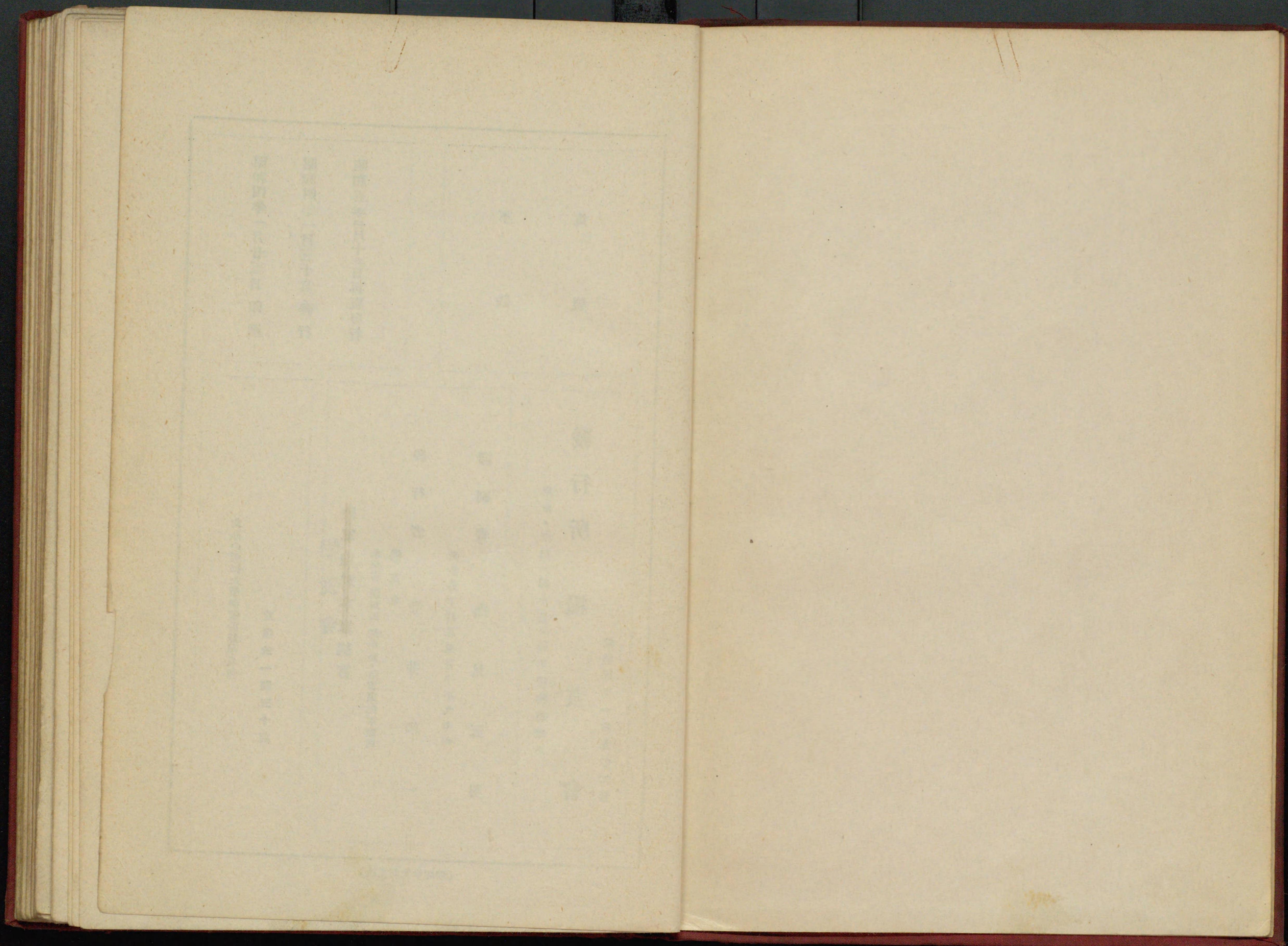
印刷者 逸見五男

東京・深川・越中島・陸軍糧秣本廠內

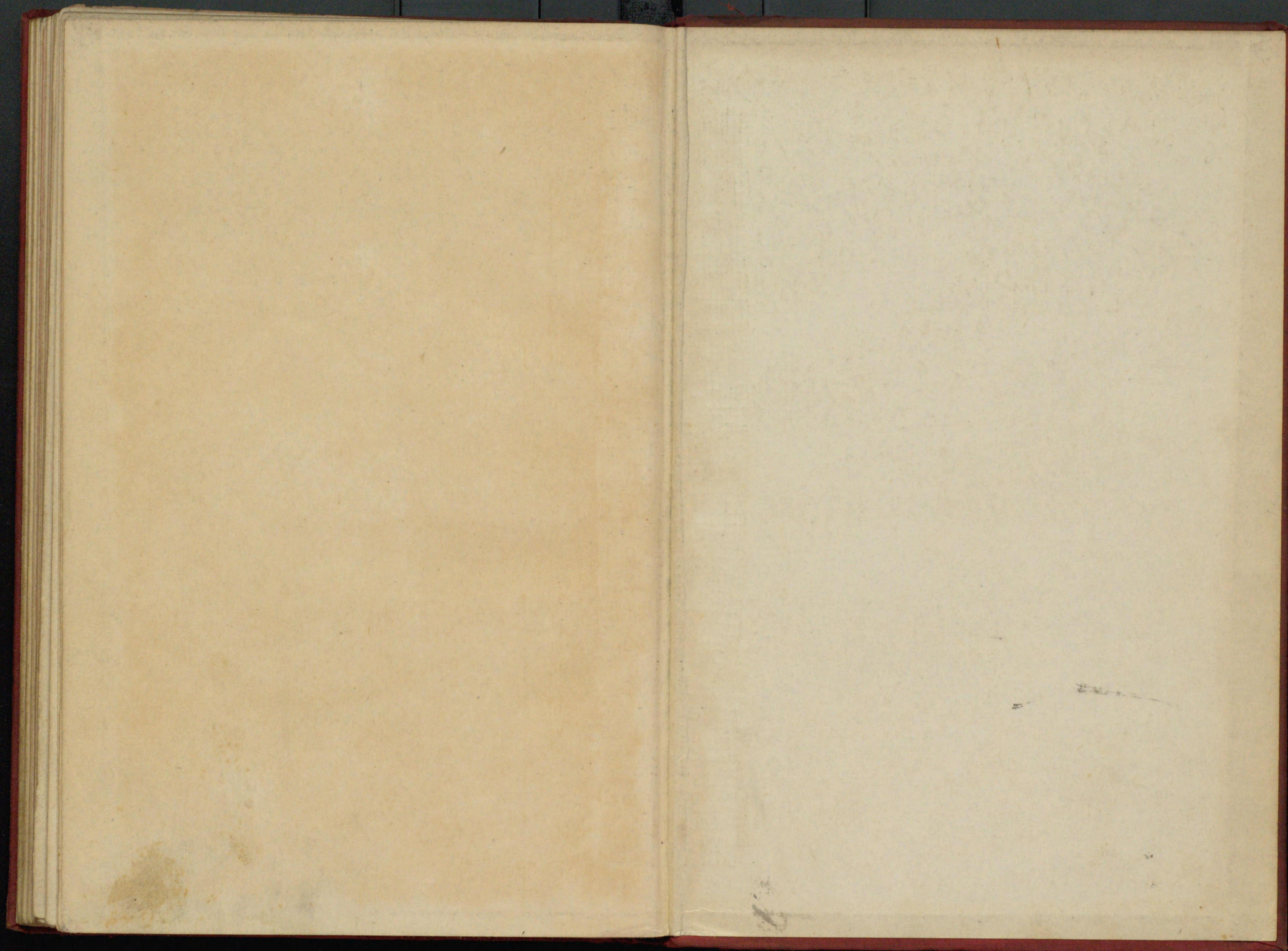
發行所 糧友會

振替東京一六九〇二番











579-2131



1200501521331

79  
31

5  
3