



平成23年度
独立行政法人 国立健康・栄養研究所
健康・栄養調査技術研修セミナー

食品番号表の使用方法 (食品の選択と番号化について)

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
栄養疫学研究部
国民健康・栄養調査研究室

食品番号表について

国民健康・栄養調査において、食品及び栄養素摂取量を把握する方法を標準化するために作られた。

食品番号表の構成

1)食品番号、2)調理コード、3)目安量・重量換算表、
4)調味料の割合・吸油率表、5)廃棄率一覧表

コード化に関する注意事項

1)食品番号の選択、2)食品重量、3)調理コード、
4)特定の栄養素が強化された食品、錠剤・カプセル・
顆粒状のビタミン・ミネラル、5)いわゆる栄養ドリンク

食品番号表の構成

1) 食品番号

日本食品標準成分表 2010



文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告

日本食品標準成分表2010には、以下の食品群について食品が収載されている

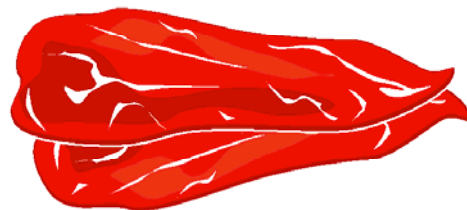
- | | |
|-------------|--------------|
| 1 穀類 | 10 魚介類 |
| 2 いも類及びでん粉類 | 11 肉類 |
| 3 砂糖及び甘味料 | 12 卵類 |
| 4 豆類 | 13 乳類 |
| 5 種実類 | 14 油脂類 |
| 6 野菜類 | 15 菓子類 |
| 7 果実類 | 16 し好飲料 |
| 8 きのこと類 | 17 調味料及び香辛料類 |
| 9 藻類 | 18 調理加工食品類 |

- ・上記より、家庭で通常使用されない食品を除いて収載
- ・食品番号は同じ
- ・名称は一部変更

食品番号表の構成

1) 食品番号

- ・家庭で通常使用されない食品を除いて収載
- *例 脂身を全て取り除いた うし・かた・赤肉・生



- ・名称については、一部変更

*例 日本食品標準成分表2010
6153 たまねぎ・りん茎・生



食品番号表
6153 玉ねぎ



食品番号表の構成

1) 食品番号

国民健康・栄養調査 独自の番号

(日本食品標準成分表2010には収載されていない食品)

- 栄養素調整調味料及びその他の加工食品等 (19001～)
- 外食 (30001～) ○ 惣菜類 (40001～)
- 特定保健用食品 (70001～) ○ 水 (90001～)
- 乾燥食品「ゆで」「水戻し」(89901～)

日本食品標準成分表2010

18001 カレー

18002 ぎょうざ

18007 コロッケ

など、調理加工食品類は、食品
番号表には収載されていない

食品番号表

30274 カレーライス

45131 ギョウザ

45291 ミートコロッケ

など、料理・惣菜番号として、
食品番号表に収載されている

食品番号表の構成

2) 調理コード

個々の「食品」に対して、その食品が使われている料理を
参考に、3種類のコードから1つを選択する

記号	調理法
B	「ゆで物」「煮物」
R	「焼き物」
X	上記以外の加熱調理 (「炒め物」「揚げ物」「蒸し物」等)

下記の項目について、調理コードは不要です！
砂糖及び甘味料、果実類、乳類、油脂類、菓子類、
嗜好飲料類、調味料及び香辛料類
給食、外食、惣菜類、特定保健用食品、水

食品番号表の構成

3) 目安量・重量換算表

○ 砂糖類、油脂類、調味料：計量カップ、スプーン別の目安重量を記載

食品番号	食品名	小さじ1 目安重量(g)	大さじ1 目安重量(g)	カップ1 目安重量(g)	目安単位(g)
03003	上白糖	3	9	130	1つまみ(0.2)
03005	グラニュー糖	4	12	180	スティック1本(6) スティック1本(3)

○ 乳類、アルコール、調味料：容量(ml,cc)から重量(g)への換算、目安重量を記載

○ 食品選択の参考のための情報を「備考欄」に記載

食品名	目安単位	目安重量(g)	備考
普通牛乳	1L	1030	
	500ml	515	
	200ml	206	
ヨーグルト(全脂無糖)	大1個	500	プレーンタイプ

食品番号表の構成

4) 調味料の割合・吸油率表

素材重量に対する調味料の割合、揚げ油の吸油率等を記載

和え物、煮物、炒め物・焼き物、揚げ物、ご飯もの、つけだれ・めん類の汁、汁物

(煮物)

種類	素材重量に対する塩分パーセント	17007 しょうゆ	17045 みそ	3003 砂糖	14006 油
煮物 1.2%塩分(通常)	1.2%	8		3	
煮物 3%塩分(濃い)	3.0%	21		5	

(揚げ物)

種類	「素材＋衣」に対する吸油率	17012 塩	17007 しょうゆ	1015 小麦粉	12004 卵	1079 パン粉
素揚げ	10%	0.6				
フライ・普通衣	10%	0.6		5	5	5
フライ・厚い衣(串カツなど)	15%	0.6		8	8	8

5) 廃棄率一覧表

廃棄率(%)を記載

(野菜類)

食品番号	食品名	目安単位	可食部 重量(g)	目安重 量(g)	廃棄率 (%)	備考
06007	アスパラガス	1本(太)	24	30	20	株元
06010	さやいんげん	1さや	7	7	3	すじ及び両端
06191	なす	L1個	81	90	10	へた

コード化に関する注意事項

1) 食品番号の選択

類似の食品間で、食品番号の選択に迷うとき

1. 大きな文字で示した食品を選ぶ
2. 「*」がついている食品を選ぶ

豆腐	04032	木綿豆腐
	04033	絹ごし豆腐
	* 04034	ソフト豆腐 [木綿と絹ごしの中間的な豆腐]
	04035	充てん豆腐 [すきまがないパック入り豆腐]
	04038	焼き豆腐
		沖縄豆腐《硬豆腐》04036 ゆし豆腐 04037 [沖縄のもの]

コード化に関する注意事項

2) 食品重量

食品の重量が不明な場合、目安量のみが記録されている場合

1. 「目安量・重量換算表」を参考にする

食品名	目安単位	可食部重量(g)	目安重量(g)	廃棄率(%)	備考
バナナ	L1本(20cm)	138	230	40	果皮及び果柄

調味料の重量が不明な場合、

1. 「調味料の割合・吸油率表」を参考にする

種類	素材重量に対する塩分パーセント	17007 しょうゆ	17045 みそ	3003 砂糖	14006 油
煮物 1.2%塩分(通常)	1.2%	8		3	
煮物 3%塩分(濃い)	3.0%	21		5	

コード化に関する注意事項

3) 調理コード 留意点①

1つの食品に対して、複数の「調理」を行った場合は、優先順位の高い調理コードをつける

優先順	記号	調理法
①	B	「ゆで物」「煮物」
②	R	「焼き物」
③	X	上記以外の加熱調理 (「炒め物」「揚げ物」「蒸し物」等)

*例 炒め煮:炒めた(X)後に、煮た(B)場合→調理コード(B)を選択

コード化に関する注意事項

3) 調理コード 留意点②

1つの料理の中で、異なる「調理」法を行った場合は、個々の食品に対して調理コードをつける

料理名	食品名	使用量	食品番号					調理コード	摂取量				案分比率			
			1	2	3	4	5		1	2	3	4	1	2	3	4
ムニエル	ひらめ養殖	100g	1	1	2	3	5	R		1	0	0	1	0	0	
	薄力粉	5g	0	1	0	1	5	↓				5				
	調合油	7g	1	4	0	0	6					7				
	食塩	0.8g	1	7	0	1	2			0		8				
	キャベツ	30g	0	6	0	6	1				3	0				
	じゃがいも	90g	0	2	0	1	7	B			9	0				

コード化に関する注意事項

3) 調理コード 留意点③

調理後の食品重量が記入され、調理後の食品番号を用いる場合、調理コードはつけなくてよい

***例 ほうれん草**

	ほうれん草(生)	ほうれん草(ゆで)
食品番号	06267	06268
食品重量	100g	70g
調理コード	B	-

***例 そば**

	干しそば(乾)	干しそば(ゆで)
食品番号	01129	01130
食品重量	50g	130g
調理コード	B	-

コード化に関する注意事項

4) 特定の栄養素が強化された食品、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル

- 1) 栄養素が強化された食品のベースとなる食品の決定
- 2) 強化された栄養素を食品番号化

＊例えば、カルシウムが強化されている普通牛乳の場合...

- 1) ベースとなる食品：普通牛乳 13003
- 2) 強化された栄養素：カルシウム 97113

強化された栄養素の食品番号化について ～どの食品群等を介して摂取されたか～

栄養素強化の
認識コード(1桁)

9

+

食品群番号
(2桁)

+

栄養素番号
(2桁)

強化されている！
という目印！

どの食品群から

どの栄養素を



9

どの食品群から

大分類	中分類	小分類	食品群番号
穀類	米・加工品	米	01
		パン類(菓子パンを除く)	04
	小麦・加工品	菓子パン類	05
		うどん、中華めん類	06
		即席中華めん	07
		その他の穀類・加工品	とうもろこし・加工品
		その他の穀類	12
豆類	大豆・加工品	大豆(全粒)・加工品	18
		その他の大豆加工品	22
	その他の豆・加工品	その他の豆・加工品	23
野菜類	野菜ジュース	野菜ジュース	36
果実類	ジャム	ジャム	44
	果汁・果汁飲料	果汁・果汁飲料	45
魚介類	魚介加工品	魚介(練り製品)	59
		魚肉ハム、ソーセージ	60
肉類	畜肉	ハム、ソーセージ類	63
乳類	牛乳・乳製品	牛乳	71
		チーズ	72
		発酵乳・乳酸菌飲料	73
		その他の乳製品	74
油脂類	油脂類	バター	76
		マーガリン	77
菓子類	菓子類	和菓子類	81
		ケーキ・ペストリー類	82
		ビスケット類	83
		キャンデー類	84
		その他の菓子類	85
		し好飲料類	その他のし好飲料
調味料・香辛料類	調味料	その他のし好飲料	91
		塩	94
		マヨネーズ	95
栄養素が強化されている食品(錠剤・カプセル・顆粒状)			99

(食品番号表
巻末資料参照)

どの栄養素を

	栄養素	単位	栄養素番号
ミネラル	カルシウム	mg	13
	鉄	mg	16
ビタミン	ビタミンE	mg	23
	ビタミンB ₁	mg	25
	ビタミンB ₂	mg	26
	ビタミンB ₆	mg	28
	ビタミンC	mg	32

(食品番号表巻末資料参照)

どの食品群を、どの栄養素を・・・ と食品番号化することによって・・・

食品群別栄養素等摂取量(全国)				
食品群別	食品群 番号	カルシウム		
		総量 mg	通常の食 品 mg	補助・強化 食品 mg
乳類	71～75	150.7	148.9	1.7
牛乳・乳製品	71～74	150.7	148.9	1.7
牛乳	71	107.3	105.8	1.5
チーズ	72	14.5	14.5	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	22.6	22.4	0.2
その他の乳製品	74	6.3	6.3	0.1
その他の乳類	75	0.0	0.0	0.0
菓子類	81～85	12.2	12.1	0.2
和菓子類	81	2.3	2.3	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	2.9	2.9	0.0
ビスケット類	83	1.4	1.3	0.1
キャンデー類	84	0.1	0.1	0.0
その他の菓子類	85	5.5	5.5	0.0



平成17年国民健康・栄養調査 報告書より

プレーンヨーグルト1個(100g)にカルシウムが150mg強化されている場合について



=



+

カルシウム
150mg強化

カルシウム150mgが
強化されている
プレーンヨーグルト
100g

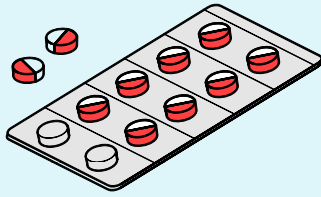
プレーンヨーグルト100g
(食品番号 13026)

プレーンヨーグルトには、
カルシウムが120mg
含まれている

カルシウム 150mg
(食品番号 97313)

↑
強化の目印！
食品群 発酵乳・乳酸菌飲料「73」
栄養素 カルシウム「13」

錠剤・カプセル・粒状の医薬品・医薬部外品の含有栄養素量について



フルスルチアミン
100mg

＜成分＞2錠中

フルスルチアミンは、ビタミンB₁の誘導体で、
 ビタミンB₁を利用しやすいようにしている化合物です。
 よって、
 フルスルチアミン＝ビタミンB₁
 ではありません。
 そのため、ビタミンB₁以外の成分を差し引く必要がある。

フルスルチアミン(ビタミンB₁の誘導体)
 100mgを含む錠剤を摂ったとき

錠剤に含まれるビタミンB₁量

$$= \text{錠剤に含まれる化合物量} \times \frac{\text{ビタミンB}_1\text{の分子量}}{\text{錠剤に含まれる化合物の分子量}}$$

＜錠剤に含まれる化合物＞	＜成分表におけるビタミンB ₁ 量＞
フルスルチアミン(C ₁₇ H ₂₆ N ₄ O ₃ S ₂)	チアミン塩酸塩(C ₁₂ H ₁₇ ClN ₄ OS.HCl)
分子量: 398	分子量: 337

$$\text{ビタミンB}_1\text{量} = 100 \times \frac{337}{398} = 84.67(\text{mg})$$

➡ 19701(ビタミンB剤) ●g
 99925(ビタミンB₁量) 84.67mg

係数を用いたビタミン・ミネラル量の算出について

錠剤に含まれるビタミン・ミネラル量

$$= \frac{\text{錠剤に含まれる化合物量}}{\text{成分表におけるビタミン・ミネラル分子量}} \times \frac{\text{錠剤に含まれる化合物の分子量}}{\text{錠剤に含まれる化合物の分子量}}$$

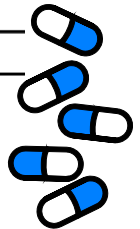
この部分を係数化

2. ビタミンB₁の補給を目的とするもの

化合物名	化合物1mg中のビタミンB ₁ 量	別名
チアミン塩酸塩	1.00	ビタミンB ₁ 塩酸塩
チアミン硝酸塩	1.03	ビタミンB ₁ 硝酸塩
フルスルチアミン	0.85	
塩酸フルスルチアミン	0.78	フルスルチアミン塩酸塩

(例)フルスルチアミン(ビタミンB₁誘導体)100mgを含む錠剤を摂ったとき

$$\text{ビタミンB}_1\text{量} = 100\text{mg} \times 0.85 = 85.00(\text{mg})$$



コード化に関する注意事項

5) いわゆる栄養ドリンク剤

1) 19651

栄養ドリンク剤(医薬品・医薬部外品扱い)

2) 19699

栄養ドリンク剤(その他)

栄養ドリンク剤の成分値は様々であるが、上記の食品番号を使用する場合には、強化栄養素を食品番号化する必要はない。

外食(30001～)・惣菜(40001～)の食品番号について

- 1) 外食の重量欄は、「○人前」で記入
- 2) 惣菜の重量欄は、料理のでき上がりの重量「g」で記入

料理の食品構成については、ホームページや「食事しらべ」で確認することができます。

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号] 食品名(調理コード) 重量(g)
30001	おかめうどん	[1039] ゆでうどん () 230 g, [10379] 蒸しかまぼこ () 25 g, [10384] なんと () 4 g, [6226] 根深ねぎ () 10 g, [1066] 親世ふ、小町ふ (B) 2 g, [8011] 生しいたけ (B) 12 g, [9045] わかめ(塩蔵塩抜き) (B) 10 g, [17029] ストレートめんつゆ () 170 g,
30002	おかめそば	[1128] ゆでそば () 200 g, [10379] 蒸しかまぼこ () 25 g, [10384] なんと () 4 g, [6226] 根深ねぎ () 10 g, [1066] 親世ふ、小町ふ (B) 2 g, [8011] 生しいたけ (B) 12 g, [9045] わかめ(塩蔵塩抜き) (B) 10 g, [17029] ストレートめんつゆ () 170 g,
30003	かけうどん	[1039] ゆでうどん () 230 g, [6226] 根深ねぎ () 5 g, [17029] ストレートめんつゆ () 170 g,
30004	かけそば	[1128] ゆでそば () 200 g, [6226] 根深ねぎ () 5 g, [17029] ストレートめんつゆ () 170 g,

<http://www.nih.go.jp/eiken/nns/system/gaishoku.pdf>

001	30001:おかめうどん	
002	30002:おかめそば	
003	30003:かけうどん	
004	30004:かけそば	
005	30005:かーうどん	
006	30006:かーそば	
007	30007:きつねうどん	
008	30008:きつねそば	
009	30009:ざるうどん	
010	30010:ざるそば	
011	30011:山薬うどん	
012	30012:山薬そば	
013	30013:たぬきうどん	

食事しらべ「食事情報入力・食品一覧」画面

水の把握 (90001～)について

飲料の希釈用の

水の把握



食品重量は、
摂取時の状態に近く

＊例

インスタントコーヒー

(16046) 3g

水 (90015)150g

年次別 嗜好飲料類の摂取量(1歳以上)

	嗜好飲料
1999年	185.9g*
2000年	182.3g*
2001年	509.3g ←
2002年	531.6g
2003年	592.8g
2004年	616.4g
2005年	601.6g
2006年	621.9g
2007年	634.4g

＊ 嗜好飲料類、調味料・香辛料類を合計した値

食品番号の選択について

把握された重量は生？乾燥？水戻し？

「干しひじき」と「ひじき(水戻し)」の食品番号と栄養価

食品名		干しひじき	ひじき(水戻し)
			
食品番号		09031	89901
重量	g	25	25
エネルギー	kcal	34	4
たんぱく質	g	2.6	0.3
脂質	g	0.3	-
炭水化物	g	14.0	1.8
鉄	mg	13.7	1.7
葉酸	μg	21.0	2.7

食品番号の選択について

把握された食品は皮むきであるか否か？

「人参」と「人参・皮むき」の食品番号と栄養価

食品名		人参	人参・皮むき
			
食品番号		06212	06214
重量	g	100	100
エネルギー	kcal	37	37
カリウム	mg	280	270
ビタミンA	μg	760	680
食物繊維	g	2.7	2.5

食品番号の選択について

把握された重量は液体？粉末？

嗜好飲料について

食品名		コーヒー・浸出液	インスタントコーヒー
			
食品番号		16045	16046
重量	g	100	100
エネルギー	kcal	4	288
カリウム	mg	65	3600

食品名		せん茶・浸出液	せん茶
			
食品番号		16037	16036
重量	g	100	100
エネルギー	kcal	2	331
ビタミンC	mg	6	260

麺類の食品番号化について

「きつねうどん」を1人前摂取した場合

汁を含めて全量摂取した場合



30007 きつねうどん
1人前

麺と具は全量食べたが、汁を半分残した場合



35007 きつねうどん(汁・残)
1人前

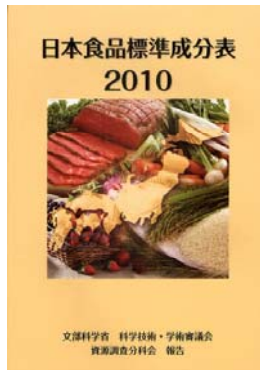
+



35501 そば、うどん(汁)
0.5人前

日本食品標準成分表2010について

(改訂のポイント)



- 1)FAO報告書が推奨している方法で求めた「アミノ酸組成によるたんぱく質」「トリアシルグリセロール当量」を付加的な情報として収載。
- 2)ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビオチンを収載。

(留意事項)

- 1)について、日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表2010または脂肪酸成分表に収載されている食品に限り収載。
- 2)について、主要食品について成分値を収載。

食品の選択と番号化について

👉 調査開始前に食品番号表を一読しましょう

👉 担当者間、自治体内で食品の選択と番号化に関する情報を共有しましょう



→ 09031



→ 01088



→ 13026