

健健発 0804 第 1 号
令和 3 年 8 月 4 日

各

都 道 府 県
市 町 村
特 別 区

 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局
健 康 課 長
(公 印 省 略)

「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」の取扱いについて

「日本食品標準成分表」（文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告）については、我が国における食品成分の基礎データを提供するものであり、従来、「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」（以下「成分表 2015 年版」という。）が使用されてきたところであるが、今般、5 年ぶりに全面改訂が行われ、「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」（以下「成分表 2020 年版」という。）が公表されたので、その目的及び性格を十分に理解した上で、積極的に活用を図られたい。

また、下記の事項に留意の上、関係事業の推進のための資料として、効果的に活用されるよう、貴管内関係機関等への周知方配慮願いたい。

なお、「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」の取扱いについて」（平成 28 年 3 月 30 日付け健健発 0330 第 3 号厚生労働省健康局健康課長通知）は廃止する。

記

1 成分表 2020 年版の活用にあたっての基本的留意点

- (1) 成分表 2020 年版においては、「炭水化物」が「利用可能炭水化物（でん粉と単糖・二糖類）」と「食物繊維・糖アルコール」に細分化された。また、従来、食品のエネルギーの算出基礎とされてきたエネルギー産生成分である「たんぱく質」、「脂質」及び「炭水化物」を、原則として、それぞれ、「アミノ酸組成によるたんぱく質」、「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量で表した脂質」及び「利用可能炭水化物等の組成に基づく成分」に変更された。この結果、成分表 2020 年版において、エネルギーは従来法に比べて、約 9kcal/100g 低い値（収載されている全 2,478 食品の平均値）となっている。エネルギー算出方法の変更により、科学的確からしさが向上する一方で、従来の方法で算出したエネルギーとの比較ができなくなることに留

意すること。

- (2) 収載食品数は、成分表 2015 年版に比べて 287 食品増加し、2,478 食品になった。個人の食生活や施設給食の変化から需要が増大している、冷凍、チルド、レトルトの状態です流通する食品については、「調理済み流通食品」の食品群が設けられ、大手事業者の原材料配合割合から算出した成分値等の情報の充実が図られた。また、成分表 2015 年版公表後に追補等により変更された既収載食品の成分値が改訂されていることに留意すること。
- (3) 収載されている成分値は、“年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な代表値”であり、“1 食品 1 標準成分値”が原則として収載されており、動植物や菌類の品種、成育（生育）環境、加工、調理方法等によりその値に幅や差異が生じることに十分留意すること。また、ほうれんそうやかたおなど旬のある食品については季節による差異が明記されているので、季節変動に留意して活用すること。
- (4) 別冊として、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）アミノ酸成分表編、同脂肪酸成分表編及び同炭水化物成分表編が作成されているので、利用目的に応じた活用を図ること。

2 栄養指導等における留意点

従来、栄養指導において野菜については「緑黄色野菜」の分類を設けて取り扱ってきたところである。緑黄色野菜とは、原則として可食部 100g 当たり β カロテン当量が $600\mu\text{g}$ 以上のものとし、ただし、 β カロテン当量が $600\mu\text{g}$ 未満であっても、トマト、ピーマンなど一部の野菜については、摂取量及び摂取頻度等を勘案の上設定しているものである。

別表「緑黄色野菜」において、上記の緑黄色野菜の考え方を適用し、成分表 2020 年版の内容を踏まえて整理したものとしてお示しする。

(別表)

緑黄色野菜

あさつき	葉だいこん	バジル
あしたば	だいこん (葉)	パセリ
アスパラガス	(たいさい類)	はなっこりー
いんげんまめ (さやいんげん)	つまみな	(ピーマン類)
うるい	たいさい	オレンジピーマン
エンダイブ	たかな	青ピーマン
(えんどう類)	たらのめ	赤ピーマン
トウモロコシ (茎葉、芽ばえ)	ちぢみゆきな	トマピー
さやえんどう	チンゲンサイ	ひのな
おおさかしろな	つくし	ひろしまな
おかひじき	つるな	ふだんそう
オクラ	つるむらさき	ブロッコリー (花序、芽ばえ)
かぶ (葉)	とうがらし (葉・果実)	ほうれんそう
(かぼちゃ類)	(トマト類)	みずかけな
日本かぼちゃ	トマト	(みつば類)
西洋かぼちゃ	ミニトマト	切りみつば
からしな	とんぶり	根みつば
ぎょうじゃんにんにく	ながさきはくさい	糸みつば
みずな	なずな	めキャベツ
キンサイ	(なばな類)	めたで
クレソン	和種なばな	モロヘイヤ
ケール	洋種なばな	ようさい
こごみ	(にら類)	よめな
こまつな	にら	よもぎ
コリアンダー	花にら	(レタス類)
さんとうさい	(にんじん類)	サラダな
ししとう	葉にんじん	リーフレタス
しそ (葉、実)	にんじん	サニーレタス
じゅうろくささげ	きんとき	レタス (水耕栽培)
しゅんぎく	ミニキャロット	サンチュ
すいせんじな	茎にんにく	ルッコラ
すぐきな (葉)	(ねぎ類)	わけぎ
せり	葉ねぎ	わらび
ぜんまい	こねぎ	(たまねぎ類)
タアサイ	のぎわな	葉たまねぎ
(だいこん類)	のびる	みぶな
かいわれだいこん	パクチョイ	