

1 穀類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																	
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物 (単糖当量)	食物繊維			灰分
				kcal	kJ						飽和	一価不飽和	多価不飽和				水溶性	不溶性	総量	
		穀類																		
		アマランサス																		
01001	1	玄穀	0	358	1498	13.5	12.7	(12.5)	6.0	5.0	1.18	1.48	2.10	(0)	64.9	63.5	1.1	6.3	7.4	2.9

図1 日本食品標準成分表 2015年版（七訂）のフォーマットの一般成分部分