

北伊醤油



内容

第12章 醤油の標準成分 分析表

豆知識 目次

▶ 醤油の豆知識TOPに戻る

● 第13章
醤油のうまみ

◀ 前のページへ戻る



http://kitaishoyu.com/

◆ 醤油の標準成分分析表

しょうゆ類の標準成分表 (主要データと無機質)

食品可食部100グラムにおける量
+ 微量の検出有り
- 未測定

食品名(醤油類)	エネルギー 水分	タンパク質	脂質	炭水化物	灰分	無機質										
						ナトリウム	カルシウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン		
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
こいくちしょうゆ	71	67.1	7.7	0	10.1	15.1	5700	390	29	65	160	1.7	0.9	0.01	-	-
うすくちしょうゆ	54	69.7	5.7	0	7.8	16.8	6300	320	24	50	130	1.1	0.6	0.01	-	-
たまりしょうゆ	111	57.3	11.8	0	15.9	15.0	5100	810	40	100	260	2.7	1.0	0.02	-	-
さいしこみしょうゆ	102	60.7	9.6	0	15.9	13.8	4900	530	23	89	220	2.1	1.1	0.01	-	-
しろしょうゆ	87	63.0	2.5	0	19.2	15.3	5600	95	13	34	76	0.7	0.3	0.01	-	-

参考文献 科学技術庁資源調査会編「五訂日本食品標準成分表」(平成12年)に準拠による
社団法人 全国調理師養成施設協会 編

加工食品の場合は、食塩量ではなくナトリウム量の表示がされています。ナトリウム量から食塩量に換算する方法は、

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩量 (g)}$$

※

○ナトリウムがg表示の場合は2.54をかけるだけで食塩量(g)が算出できます。(※換算係数)

食品名	主成分					無機質						ビタミンB群										食塩 (g)													アミノ酸												
	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン B6 (mg)	ナイアシン (mg)	葉酸 (ug)	パントテン酸 (mg)	含硫アミノ酸合計 (mg)	芳香族アミノ酸 (mg)	アスパラギン酸 (mg)	グルタミン酸 (mg)	イソロイシン (mg)	ロイシン (mg)	リジン (mg)	メチオニン (mg)	シスチン (mg)	フェニルアラニン (mg)	チロシン (mg)	トリプトファン (mg)	バリン (mg)	アルギニン (mg)	アラニン (mg)	グリシン (mg)	プロリン (mg)	セリン (mg)								
しょうゆ・濃口	100	71	67.1	7.7	0	10.1	15.1	5700	390	29	65	160	1.7	0.9	0.01	0.05	0.17	0.17	0.1	1.3	33	0.48	14.5	161	418	782	1618	364	552	418	70	84	337	86	17	404	229	418	310	498	364						
しょうゆ・薄口	100	54	69.7	5.7	0	7.8	16.8	6300	320	24	50	130	1.1	0.6	0.01	0.05	0.11	0.13	0.1	1.0	31	0.37	16	129	299	598	1197	279	419	319	58	73	249	44	6	299	129	299	239	379	279						
しょうゆ・たまり	100	111	57.3	11.8	0	15.9	15	5100	810	40	100	260	2.7	1	0.02	0.07	0.17	0.22	0.17	1.6	37	0.59	13	204	537	1281	2686	454	599	661	82	121	433	101	22	557	413	578	619	619	578						
しょうゆ・再仕込み	100	102	60.7	9.6	0	15.9	13.8	4900	530	23	89	220	2.1	1.1	0.01	0.17	0.15	0.18	0.15	1.3	29	0.57	12.4	201	521	975	2017	453	689	521	87	105	420	107	21	504	285	521	386	622	453						

Shoyu Nutrients

[From the USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12 (March 1998)]

Important Note: 3rd column presents values per 100 grams; 6th column presents values per 1 Tablespoon; last column presents values per 1 teaspoon.

Nutrient	Units	Value per 100 grams of edible portion	Sample Count	Std. Error	1 tablespoon ----- 16.000 g	1 teaspoon ----- 5.300 g
Proximates						
Water	g	71.090	11	1.059	11.374	3.768
Energy	kcal	53.000	0	0.000	8.480	2.809
Energy	kJ	222.000	0	0.000	35.520	11.766
Protein	g	5.170	2	3.000	0.827	0.274
Total lipid (fat)	g	0.080	1	0.000	0.013	0.004
Carbohydrate, by difference	g	8.510	0	0.000	1.362	0.451
Fiber, total dietary	g	0.800	0	0.000	0.128	0.042
Ash	g	15.150	3	0.542	2.424	0.803
Minerals						
Calcium, Ca	mg	17.000	3	6.630	2.720	0.901
Iron, Fe	mg	2.020	3	0.357	0.323	0.107
Magnesium, Mg	mg	34.000	3	14.493	5.440	1.802
Phosphorus, P	mg	110.000	3	57.764	17.600	5.830
Potassium, K	mg	180.000	6	69.201	28.800	9.540
Sodium, Na	mg	5715.000	6	105.083	914.400	302.895
Zinc, Zn	mg	0.370	2	0.165	0.059	0.020
Copper, Cu	mg	0.115	2	0.015	0.018	0.006
Manganese, Mn	mg	0.424	0	0.000	0.068	0.022
Selenium, Se	mcg	0.800	0	0.000	0.128	0.042
Vitamins						
Vitamin C, ascorbic acid	mg	0.000	0	0.000	0.000	0.000
Thiamin	mg	0.050	1	0.000	0.008	0.003
Riboflavin	mg	0.130	1	0.000	0.021	0.007
Niacin	mg	3.360	1	0.000	0.538	0.178
Pantothenic acid	mg	0.320	1	0.000	0.051	0.017
Vitamin B-6	mg	0.170	1	0.000	0.027	0.009
Folate	mcg	15.500	4	4.846	2.480	0.821

翻訳文に誤りなどございましたら、ご連絡いただければ幸いです。（北伊醤油）

醤油栄養素

[標準参照、USDA（米国農務省）栄養素データベースRelease12(1998年3月)]

重要な注意：

第3の列は100グラムあたりの値を示します；第6の列は小さじ1についての値を示します；最後の列は小さじ1あたりの値を示します。

栄養素	単位	食品可食部100グラム中における量	サンプル数	Std. 誤差	大さじ1杯 ----- 16.000 g	小さじ1杯 ----- 5.300 g
主成分						
水	g	71.090	11	1.059	11.374	3.768
エネルギー	kcal	53.000	0	0.000	8.480	2.809
エネルギー	kJ	222.000	0	0.000	35.520	11.766
蛋白質	g	5.170	2	3.000	0.827	0.274
総脂質(脂肪)	g	0.080	1	0.000	0.013	0.004
炭水化物 by difference	g	8.510	0	0.000	1.362	0.451
食物繊維 総量	g	0.800	0	0.000	0.128	0.042
灰分	g	15.150	3	0.542	2.424	0.803
無機質						
カルシウム、Ca	mg	17.000	3	6.630	2.720	0.901
鉄、Fe	mg	2.020	3	0.357	0.323	0.107
マグネシウム、Mg	mg	34.000	3	14.493	5.440	1.802
リン、P	mg	110.000	3	57.764	17.600	5.830
カリウム、K	mg	180.000	6	69.201	28.800	9.540
ナトリウム、Na	mg	5715.000	6	105.083	914.400	302.895
亜鉛、Zn	mg	0.370	2	0.165	0.059	0.020
銅、Cu	mg	0.115	2	0.015	0.018	0.006
マンガン、Mn	mg	0.424	0	0.000	0.068	0.022
セレン、Se	mcg	0.800	0	0.000	0.128	0.042
ビタミン類						
ビタミンC、アスコルビン酸	mg	0.000	0	0.000	0.000	0.000
ビタミンB1	mg	0.050	1	0.000	0.008	0.003
リボフラビン	mg	0.130	1	0.000	0.021	0.007
ナイアシン	mg	3.360	1	0.000	0.538	0.178
パントテン酸	mg	0.320	1	0.000	0.051	0.017
ビタミンB-6	mg	0.170	1	0.000	0.027	0.009
葉酸	mcg	15.500	4	4.846	2.480	0.821

Vitamin B-12	mcg	0.000	0	0.000	0.000	0.000
Vitamin A, IU	IU	0.000	0	0.000	0.000	0.000
Vitamin A, RE	mcg_RE	0.000	0	0.000	0.000	0.000
Vitamin E	mg_ATE	0.000	0	0.000	0.000	0.000
Lipids						
Fatty acids, saturated	g	0.010	0	0.000	0.002	0.001
4:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
6:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
8:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
10:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
12:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
14:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
16:0	g	0.008	0	0.000	0.001	0.000
18:0	g	0.001	0	0.000	0.000	0.000
Fatty acids, monounsaturated	g	0.012	0	0.000	0.002	0.001
16:1	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
18:1	g	0.011	0	0.000	0.002	0.001
20:1	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
22:1	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
Fatty acids, polyunsaturated	g	0.036	0	0.000	0.006	0.002
18:2	g	0.032	0	0.000	0.005	0.002
18:3	g	0.004	0	0.000	0.001	0.000
18:4	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
20:4	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
20:5	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
22:5	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
22:6	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0.000	0	0.000	0.000	0.000
Amino acids						
Tryptophan	g	0.074	0	0.000	0.012	0.004
Threonine	g	0.209	0	0.000	0.033	0.011
Isoleucine	g	0.245	0	0.000	0.039	0.013
Leucine	g	0.414	0	0.000	0.066	0.022
Lysine	g	0.294	0	0.000	0.047	0.016
Methionine	g	0.075	0	0.000	0.012	0.004
Cystine	g	0.091	0	0.000	0.015	0.005
Phenylalanine	g	0.272	0	0.000	0.044	0.014
Tyrosine	g	0.188	0	0.000	0.030	0.010
Valine	g	0.256	0	0.000	0.041	0.014
Arginine	g	0.357	0	0.000	0.057	0.019
Histidine	g	0.134	0	0.000	0.021	0.007
Alanine	g	0.227	0	0.000	0.036	0.012
Aspartic acid	g	0.555	0	0.000	0.089	0.029
Glutamic acid	g	1.218	0	0.000	0.195	0.065
Glycine	g	0.229	0	0.000	0.037	0.012
Proline	g	0.380	0	0.000	0.061	0.020
Serine	g	0.299	0	0.000	0.048	0.016

USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12 (March 1998)
USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (July 2001)

ビタミンB-12	mcg	0.000	0	0.000	0.000	0.000
ビタミンA, IU	IU	0.000	0	0.000	0.000	0.000
ビタミンA, RE	mcg_RE	0.000	0	0.000	0.000	0.000
ビタミンE	mg_ATE	0.000	0	0.000	0.000	0.000
脂質						
飽和脂肪酸	g	0.010	0	0.000	0.002	0.001
4:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
6:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
8:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
10:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
12:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
14:0	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
16:0	g	0.008	0	0.000	0.001	0.000
18:0	g	0.001	0	0.000	0.000	0.000
一価不飽和脂肪酸	g	0.012	0	0.000	0.002	0.001
16:1	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
18:1	g	0.011	0	0.000	0.002	0.001
20:1	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
22:1	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
多価不飽和脂肪酸	g	0.036	0	0.000	0.006	0.002
18:2	g	0.032	0	0.000	0.005	0.002
18:3	g	0.004	0	0.000	0.001	0.000
18:4	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
20:4	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
20:5	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
22:5	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
22:6	g	0.000	0	0.000	0.000	0.000
コレステリン	mg	0.000	0	0.000	0.000	0.000
アミノ酸						
トリプトファン	g	0.074	0	0.000	0.012	0.004
トレオニン	g	0.209	0	0.000	0.033	0.011
イソロイシン	g	0.245	0	0.000	0.039	0.013
ロイシン	g	0.414	0	0.000	0.066	0.022
リジン	g	0.294	0	0.000	0.047	0.016
メチオニン	g	0.075	0	0.000	0.012	0.004
シスチン	g	0.091	0	0.000	0.015	0.005
フェニルアラニン	g	0.272	0	0.000	0.044	0.014
チロシン	g	0.188	0	0.000	0.030	0.010
バリン	g	0.256	0	0.000	0.041	0.014
アルギニン	g	0.357	0	0.000	0.057	0.019
ヒスチジン	g	0.134	0	0.000	0.021	0.007
アラニン	g	0.227	0	0.000	0.036	0.012
アスパラギン酸	g	0.555	0	0.000	0.089	0.029
グルタミン酸	g	1.218	0	0.000	0.195	0.065
アミノ酸	g	0.229	0	0.000	0.037	0.012
プロリン	g	0.380	0	0.000	0.061	0.020
セリン	g	0.299	0	0.000	0.048	0.016

USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12 (March 1998)
USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (July 2001)

[▲ このページの先頭へ](#)

Copyright(C) 2002-2004 有限会社 北伊醬油 All Rights Reserved.