

【速報】日本食品標準成分表 2020 年度版（八訂）

が公表されました。

主 な 成 分	ビタミン E : 1.3 mg←1.0 mg	DHA : 72 mg←120 mg
	ビタミン D : 3.8 μg←1.8 μg	α-リノレン酸 : 29 mg←43 mg
	ヨウ素 : 33 μg←17 μg	
	コレステロール : 370 mg←420 mg	(鶏卵:全卵 生/可食部 100 g 当たり)

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会は、2020年12月25日に日本食品標準成分表2020年版(八訂)を公表いたしました。(詳細は下記文部科学省HPをご参照下さい。)

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/

鶏卵（全卵・生）の可食部100g当たりの栄養成分値は以下の通りです。

日本食品標準成分表 2020 年度版(八訂)

(全卵・生 / 可食部 100 当り成分値) ※印は 10%以上増減したもの

栄養成分	2020 年度版 (八訂)	2015 年度版 (七訂)	単位
エネルギー	142	151	kcal
水分	75.0	76.1	g
たんぱく質	12.2	12.3	g
脂質	10.2	10.3	g
※ コレステロール	370	420	mg
※ 炭水化物	0.4	0.3	g
食物繊維	0	0	g
ナトリウム	140	140	mg
カリウム	130	130	mg
※ カルシウム	46	51	mg
マグネシウム	10	11	mg
リン	170	180	mg
※ 鉄	1.5	1.8	mg
※ 亜鉛	1.1	1.3	mg
※ 銅	0.05	0.08	mg
マンガン	0.02	0.02	mg
※ ヨウ素	33	17	μg
※ セレン	24	32	μg
クロム	0	0	μg

	栄養成分	2020年度版 (八訂)	2015年度版 (七訂)	単位
※	モリブデン	4	5	μg
※	レチノール	210	140	μg
	α-カロテン	Tr(微量)	0	μg
※	β-カロテン	1	3	μg
※	レチノール活性当量	210	150	μg
※	ビタミンD	3.8	1.8	μg
※	ビタミンD (活性代謝物含まず)	1.3	0.9	μg
※	ビタミンE	1.3	1.0	mg
	ビタミンK	12	13	μg
	ビタミンB ¹	0.06	0.06	mg
※	ビタミンB ²	0.37	0.43	mg
	ナイアシン	0.1	0.1	mg
※	ビタミンB ⁶	0.09	0.08	mg
※	ビタミンB ¹²	1.1	0.9	μg
※	葉酸	49	43	μg
※	パントテン酸	1.16	1.45	mg
	ビオチン	24.0	25.4	μg
	ビタミンC	0	0	mg
	食塩相当量	0.4	0.4	g
※	ドコサヘキサエン酸 (DHA)	72	120	mg
※	α-リノレン酸	29	43	mg

【2020年度版(八訂) 改訂説明】

「ビタミン等の成分値は飼料に含まれる成分を反映するため、特殊な栄養成分を補強した卵類も市販されているが、本表では特殊な栄養強化飼料を給与していない通常の鳥卵の成分値を収載した。なお、分析値を得るために収集した市販鶏卵において、特殊な栄養強化飼料を給与したと示されていないものであっても、従来 of 収載値と比較してビタミンEおよびD量が著しく高いものが見いだされた。これは、何らかの理由でビタミンEやDが強化された飼料の給与により生産された鶏卵が通常卵として流通しているものと考えられる。収集した市販鶏卵のビタミンEおよびD量を統計解析手法の一つである判別分析に供した結果、これら検体はビタミンEおよびD量が高いものと高くないものに明瞭に分類できた。この分類において、ビタミンEおよびD量が高くないものに分類された検体を通常卵とし、収載値はこれら通常卵の分析値に基づき決定した。」

【解説】日本食品標準成分表改訂に伴う鶏卵表示について

「栄養強化卵」などの栄養強調表示（増強した、○%アップ、○倍といった相対表示の場合）や食品表示基準の対象外の成分について分量の多寡を強調して表示をする場合には、比較対象として「普通卵」のデータを表示することになっています（※）。

鶏卵公正競争規約では「普通卵」のデータは、最新の日本食品標準成分表に記載されている数値とすることとされていますので、今回の改定により、この普通卵の栄養値データが変わることになります。

栄養成分表示は、鶏卵の場合は任意表示（表示しなくてもよい）ですが、栄養成分を表示している場合で、普通卵の栄養成分値を表示している場合は、今後、順次ラベル等の表記を変更することが必要になりますので、ご準備の程、宜しくお願い申し上げます。

- （※）単に栄養成分を表示する場合や、栄養成分の補給ができる旨の基準値を満たしている場合の「高い」「含む」などの絶対表示の場合には、他の鶏卵との比較ではありませんので、必ずしも「普通卵」の表示は必要ではありません。

以上