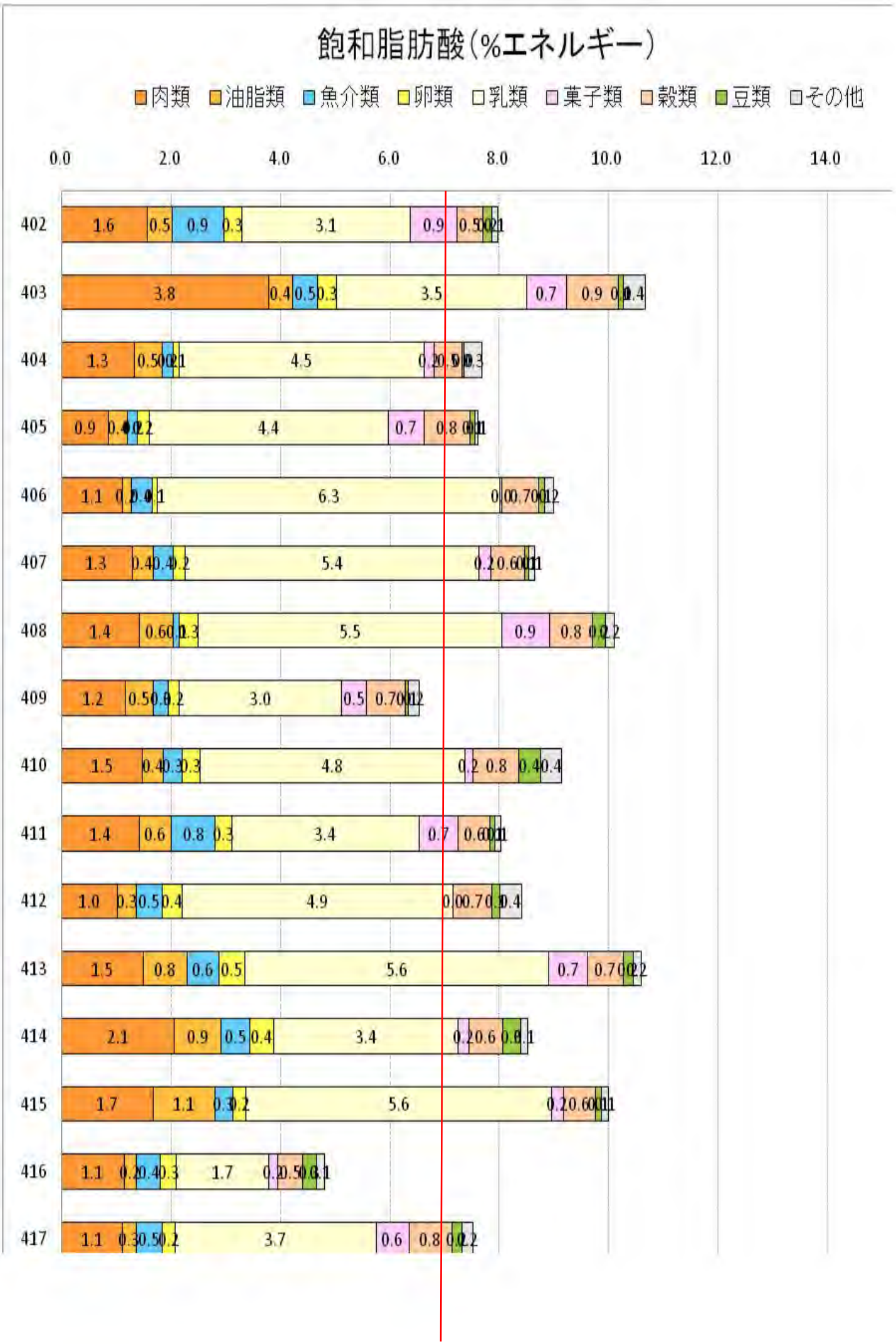
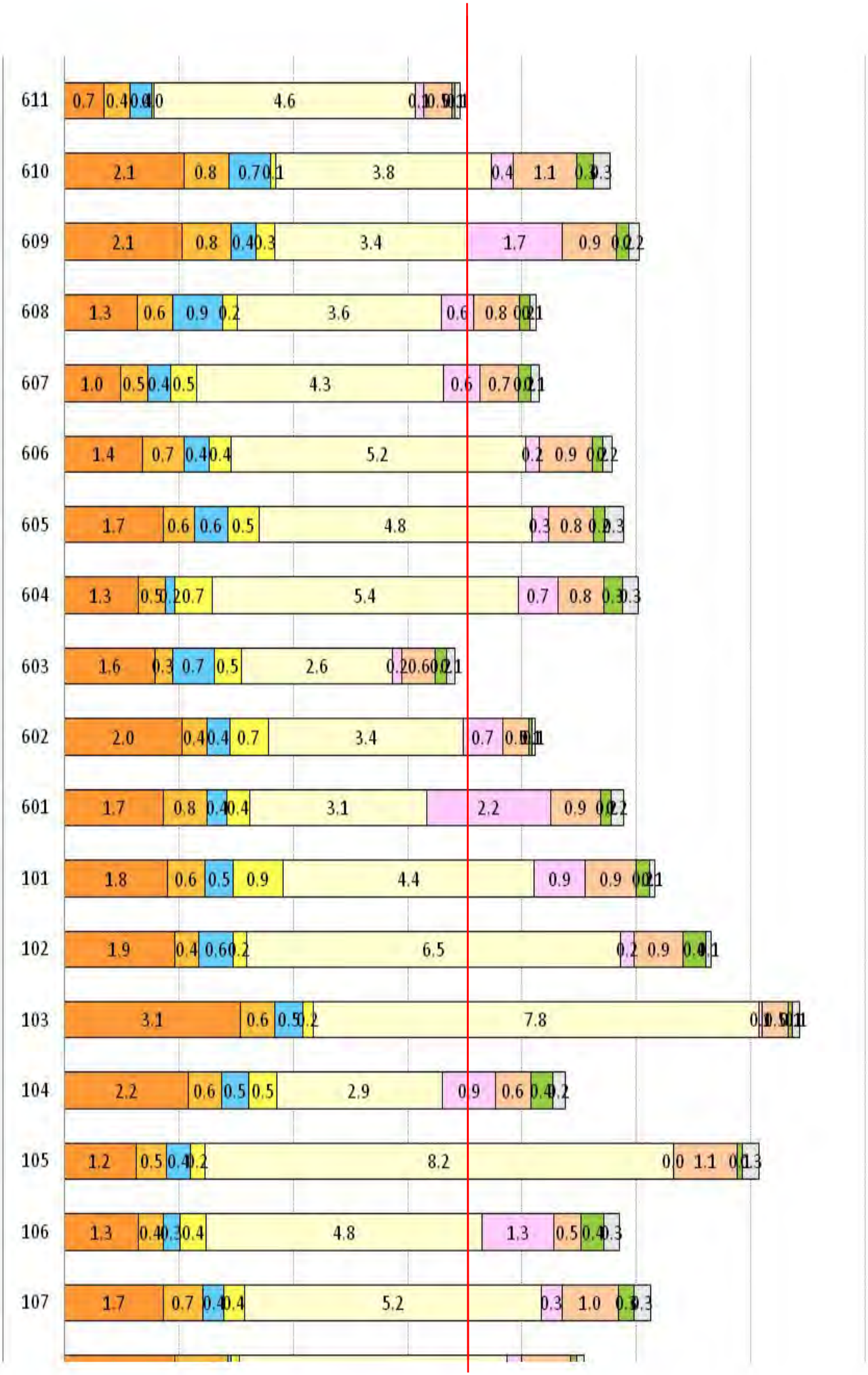

飽和脂肪酸(%エネルギー)
肉類
油脂類
魚介類
卵類
乳類
菓子類
穀類
豆類
その他
0.0
2.0
4.0
6.0
8.0
10.0
12.0
14.0
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417


611
610
609
608
607
606
605
604
603
602
601
101
102
103
104
105
106
107