

日本食品標準成分表（八訂） 増補 2023 年 アミノ酸成分表編

収載にあたって

「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年アミノ酸成分表編」には、次の 4 つの表が収載されている（ウェブサイトでのみ公開）。

- 第 1 表 可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表
- 第 2 表 基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表
- 第 3 表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表
- 第 4 表（基準窒素による）たんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表

本 PDF では、第 1 表を収載した。

本表編の記号

() : 推計値

Tr : 微量

— : 未測定

日本食品標準成分表(八訂) 増補 2023 年 アミノ酸成分表編の説明

(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告を一部改変)

1

アミノ酸成分表の 目的及び性格

1) 目的

たんぱく質はアミノ酸の重合体であり、体組織や酵素、ホルモン等の材料となるほか、栄養素及びエネルギー源としても不可欠な物質である。たんぱく質の栄養価は主に構成アミノ酸の種類と量(組成)によって決まるため、その摂取に当たっては、アミノ酸の総摂取量(たんぱく質摂取量)のほか、不可欠アミノ酸推定平均必要量を摂取することやアミノ酸組成のバランスが重要となる。また、日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)及び日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年(以下「食品成分表 2020 年版等」という)では、アミノ酸組成から算出したたんぱく質である「アミノ酸組成によるたんぱく質」をたんぱく質に由来するエネルギーを計算するための成分と位置づけ、食品のエネルギーを算定する際は、原則として、この収載値を用いることとした。

このため、食品のたんぱく質の質的評価及びエネルギー計算に活用する基礎資料としてアミノ酸成分表を作成し、国民が日常摂取する食品のたんぱく質含有量とともに、アミノ酸組成を取りまとめた。

このようにアミノ酸成分表は、食品成分表 2020 年版等のエネルギー計算の根拠とするとともに、国民の健康の維持増進、食料政策の検討や、研究・教育分野等に活用できる基礎資料として、関係方面での幅広い利用に供することを目的としている。

2) 性格

アミノ酸成分表は、我が国において常用される重要な食品について、たんぱく質の構成要素となる 21 種類(分析項目としては 19 種類)のアミノ酸の標準的な成分値(組成)を収載し

ている。

アミノ酸の成分値は、原材料である動植物や菌類の種類、品種、生育環境、加工方法等の諸種の要因により変動することが知られている。アミノ酸成分表の収載値は、アミノ酸成分値の変動要因を十分考慮しながら、日常、市場で入手し得る試料の分析値を基に、年間を通して普通に摂取する場合の全国的な平均値と考えられる成分値を決定し、1 食品 1 標準成分値を原則として収載している。

3) 経緯

アミノ酸成分表は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会の前身である科学技術庁資源調査会が、1966(昭和 41)年に日本食品アミノ酸組成表として初めて策定し、公表した。その後、食生活の多様化、分析技術の向上等を背景に、四訂日本食品標準成分表のフォローアップの一環として抜本的な改正が行われ、1986(昭和 61)年に改訂日本食品アミノ酸組成表(以下「改訂アミノ酸組成表」という)として公表した。

2010(平成 22)年 12 月に、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会は、日本食品標準成分表 2010 の策定に合わせて、日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表 2010(以下「アミノ酸成分表 2010」という)を取りまとめ公表した。

さらに、同資源調査分科会は、食品成分委員会を設置し、近年の食生活の変化等を考慮しつつアミノ酸組成に関する情報の充実に努めてきた。その成果として、2015(平成 27)年 12 月の日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)(以下「食品成分表 2015 年版」という)の改訂に合わせて、日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)アミノ酸成分表編(以下「アミノ酸成分表 2015 年版」という)を取りまとめた。

食品成分表 2015 年版の公表後においては、利用者の便宜を

表1 アミノ酸成分表の沿革

名称	公表年	食品数 (累計)
日本食品アミノ酸組成表	1966年 (昭和41年)	157
改訂日本食品アミノ酸組成表	1986年 (昭和61年)	295
日本食品標準成分表準拠 アミノ酸成分表 2010	2010年 (平成22年)	337
日本食品標準成分表 2015年版(七訂) アミノ酸成分表編	2015年 (平成27年)	1,558
日本食品標準成分表 2015年版(七訂) 追補 2016年アミノ酸成分表編	2016年 (平成28年)	1,586
日本食品標準成分表 2015年版(七訂) 追補 2017年アミノ酸成分表編	2017年 (平成29年)	1,627
日本食品標準成分表 2015年版(七訂) 追補 2018年アミノ酸成分表編	2018年 (平成30年)	1,678
2019年における日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)のデータ更新(アミノ酸成分表編)	2019年 (令和元年)	1,713
日本食品標準成分表 2020年版(八訂) アミノ酸成分表編	2020年 (令和2年)	1,954*
日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年 アミノ酸成分表編	2023年 (令和5年)	1,999

考え、食品の成分に関する情報を速やかに公開する観点から、近年5年おきに策定してきた次期改訂版公表までの各年に、その時点で食品成分表への掲載を決定した食品について、食品成分表2015年版を追補する食品成分表として公表することとし、2016(平成28)年から2019(令和元)年の間の各年において、日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年、同追補2017年、同追補2018年及び2019年における日本食品標準成分表2015年版(七訂)のデータ更新(以下「2015年版(七訂)追補等」)を策定・公表してきた。たんぱく質等の組成についても、それぞれ日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年アミノ酸成分表編、同追補2017年アミノ酸成分表編、同追補2018年アミノ酸成分表編及び2019年における日本食品標準成分表2015年版(七訂)のデータ更新(以下「アミノ酸成分表追補等」)として、同様にアミノ酸成分表の一部改訂を毎年公表している。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)アミノ酸成分表編(以下「アミノ酸成分表2020年版」)は、「アミノ酸成分表2015年版」以来のアミノ酸組成に係る成分表の全面改訂であり、2016(平成28)年以降のアミノ酸成分表追補等による、新規分析値の利用を中心とした改訂、及び、最近の文献等からの推計の結果を網羅するものである。日本食品標準成分表(八訂)増補

2023年アミノ酸成分表編(以下「本成分表」)は、アミノ酸成分表2020年版の公表以降に新たに整理した掲載食品、掲載成分値を追加・更新するとともに、既掲載食品においてアミノ酸の追加・更新成分値がある場合、当該成分値が構成要素となっているアミノ酸組成によるたんぱく質を再計算している。

これまでのアミノ酸成分表の策定経過について、表1に示した。

2 本成分表の概要

本成分表には、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年(以下「食品成分表増補2023年」という)の掲載食品のうち、直接分析により、あるいは原材料配合割合や文献等からの推計によりアミノ酸組成の成分値を決定した1,999食品を対象として、可食部100g当たりの成分値を示す第1表、及び、基準窒素1g当たりの成分値を示す第2表を作成し掲載した。

さらに、第1表と同じデータに基づき、アミノ酸組成によるたんぱく質1g当たりの成分値(第3表)及び(基準窒素による)たんぱく質1g当たりの成分値(第4表)を作成し、本成分表に掲載の2表を加えた4つの表を文部科学省のウェブサイトで公表している。

本成分表の掲載食品数は、アミノ酸成分表2015年版から441食品増加し、1,999食品となった。なお、本成分表では、食品の配列、成分項目、作表の形式等の様式の変更はなく、アミノ酸成分表2015年版を踏襲したものとなっている。

食品中のアミノ酸は、食品の可食部を分析試料として秤取り、加水分解等の処理をした後、アミノ酸分析計等で測定し、可食部100g当たりの遊離態のアミノ酸含量として、同一試料について測定した基準窒素によるたんぱく質の含量と共に報告される。本成分表に利用したアミノ酸の分析値は、加水分解時間を変えて試料のアミノ酸分析をした調査¹⁾により求めた、加水分解に伴う各アミノ酸の量の変化を基にした補正係数を用いて補正した。また、各年度に報告された基準窒素によるたんぱく質量が、掲載しているたんぱく質量と異なる場合には、両たんぱく質量の比を用いて、各アミノ酸について得られた分析値を補正して掲載値とした。根拠となる各アミノ酸の値が、文献か

らの引用値（文献値）、他の成分表から引用した数値（借用値）等である場合には、利用できる情報を活用し、計算等により、各アミノ酸量が記載している基準窒素によるたんぱく質量に見合うものとなるよう調整した上で、「可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表」（第 1 表）を決定した。

第 2 表の「基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表」は、第 1 表の成分値を、食品成分表増補 2023 年に記載したたんぱく質量を求める際に利用した基準窒素量で除して作成した。

第 3 表の「アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表」は、第 1 表の成分値を、各アミノ酸量に基づくアミノ酸の脱水縮合物（アミノ酸残基）の総量として算出したアミノ酸組成によるたんぱく質量で除して作成した。

第 4 表の「(基準窒素による)たんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表」は、第 1 表の成分値を、基準窒素量に窒素一たんぱく質換算係数を乗じて算出したたんぱく質量で除して作成した。(基準窒素による)たんぱく質は、食品成分表増補 2023 年及び本成分表記載の「たんぱく質」と同じものである。各表の名称は下記のとおりである。

第 1 表 可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表

第 2 表 基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表

第 3 表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりの
アミノ酸成分表（ウェブサイトで公開）

第 4 表 (基準窒素による)たんぱく質 1 g 当たりの
アミノ酸成分表（ウェブサイトで公開）

※注一本 PDF では、第 1 表のみ記載（第 2～4 表は省略）。

1) 収載食品

(1) 食品群の分類及び配列

食品群の分類及び配列は、食品成分表増補 2023 年に従い、次のとおりである。

1 穀類、2 いも及びでん粉類、3 砂糖及び甘味類、4 豆類、5 種実類、6 野菜類、7 果実類、8 きのこと類、9 藻類、10 魚介類、11 肉類、12 卵類、13 乳類、14 油脂類、15 菓子類、16 し好飲料類、17 調味料及び香辛料類、18 調理済み流通食品類

(2) 収載食品の概要

収載食品は、改訂アミノ酸組成表及びアミノ酸成分表 2010 策定時において、

① たんぱく質供給食品として、たんぱく質含量の多い食品及

び摂取量の多い食品を中心として対象とする

② 原材料的食品については、消費形態に近いものを対象とする

③ 加工食品については、日常よく摂取されるものの中から、アミノ酸組成に変化をもたらすような加工がされているものを対象とする

との考え方にに基づき選定され、現在もこの考えが踏襲されている。

また、アミノ酸成分表 2020 年版の策定に際しては、日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）（以下「食品成分表 2020 年版」という）との整合性を確保しつつ、アミノ酸成分表追補等による新規分析食品の増加、及び、アミノ酸成分表 2015 年版での推計を基礎として、アミノ酸成分表 2020 年版において、類似食品からの類推や海外の食品成分表等からの借用等の推計の根拠についての確認及び追加を行うなど、利用者の便宜を図る観点からの見直しを行った。具体的には、

① 我が国で広く消費されている主な食品について、アミノ酸成分表 2015 年版に未記載であった食品及び新たに食品成分表 2020 年版に記載された食品から選定した。

② 「生」の分析値があるものについては、それに基づき「ゆで」、「焼き」等の可食部 100 g 当たりの成分値を類推した。

③ 未分析の食品のうち、上記③で類推ができない食品で、海外の食品成分表等に類似食品があるものについては、このデータを借用し、成分値を推計した。

④ 未分析の食品のうち、原材料の配合割合とアミノ酸の成分値が既知の加工品については、それらを用いて成分値を計算した。

②、③及び④の方法で求めた推計値は、調理によるアミノ酸組成の変化や日本と海外の食品の違い等を考慮していないものであることから、（ ）を付けて収載し、備考欄に推計値である旨を記載した。

②及び③の方法では、参照する食品の基準窒素 1 g 当たり（海外のデータベースの場合は窒素 1 g 当たり）の各アミノ酸量に、対象食品の基準窒素量に乗じて推計値を求めた^{2) 3)}。②又は③の推計で参照元となった食品は、備考欄に示した。

④の方法では、対象食品の原材料の可食部 100 g 当たりの各アミノ酸量に、原材料配合割合に乗じて加算し、当該原材料の可食部 100 g 当たりのたんぱく質量に原材料配合割合に乗じて加算したもので除した上で、対象食品の可食部 100 g 中のたんぱく質量に乗じて推計値を求めた。原材料配合割合は、食品成分表 2020 年版第 3 章に記載の割合を用いた。本成分表は、ア

ミノ酸成分表 2020 年版の公表以降に新たに整理した収載食品、収載成分値を追加・更新するとともに、既収載食品においてアミノ酸の追加・更新成分値がある場合、当該成分値が構成要素となっているアミノ酸組成によるたんぱく質を再計算している。この結果、本成分表では、アミノ酸成分表 2015 年版収載食品数 1,558 食品から、新たに 441 食品を追加したことにより収載した食品数は 1,999 食品（第 1 表）である。食品群別収載食品は **表 2** に示すとおりである。

(3) 食品の名称、分類、配列、食品番号及び索引番号

食品の名称、分類、配列及び食品番号については、食品成分表増補 2023 年に準じ、同じ名称、食品番号、索引番号等を用いた。各成分表において収載成分が未調査のものは除いていること等により、収載食品数が異なることから、本成分表には収載されない食品番号がある。

※注一本 PDF では、索引番号は省略。

(4) 収載食品の留意点

各食品群及び各食品の詳細な説明については、食品成分表増補 2023 年第 3 章食品群別留意点を参照されたい。

※注一本 PDF では、第 3 章は省略。

2) 収載成分項目等

(1) 項目及びその配列

項目の配列は、次のとおりとした。

第 1 表：水分、アミノ酸組成によるたんぱく質、たんぱく質、各アミノ酸、アミノ酸合計、アンモニア

第 2 表：各アミノ酸、アミノ酸合計、アンモニア、アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素—たんぱく質換算係数

第 3 表、第 4 表：各アミノ酸、アミノ酸合計、アンモニア

※注一本 PDF では、第 2～4 表は省略。

(2) アミノ酸

① アミノ酸は、18 種類（魚介類、肉類と調味料及び香辛料類は 19 種類）を収載した。その内訳は、体内で合成されないか又は十分に合成されない不可欠アミノ酸（必須アミノ酸）として、イソロイシン、ロイシン、リシン（リジン）、含硫アミノ酸（メチオニン、シスチン）、芳香族アミノ酸（フェニルアラニン、チロシン）、トレオニン（スレオニン）、トリプトファン、バリン、ヒスチジン、その他のアミ

表 2 食品群別収載食品数

食品群	食品数（第 1 表）	増加数
1 穀類	181	42
2 いも及びでん粉類	39	7
3 砂糖及び甘味類	2	1
4 豆類	106	25
5 種実類	47	9
6 野菜類	349	85
7 果実類	126	24
8 きのご類	50	7
9 藻類	43	7
10 魚介類	441	121
11 肉類	282	49
12 卵類	19	3
13 乳類	53	2
14 油脂類	7	2
15 菓子類	126	4
16 し好飲料類	24	16
17 調味料及び香辛料類	98	35
18 調理済み流通食品類	6	2
合計	1,999	441

ノ酸としてアルギニン、アラニン、アスパラギン酸、グルタミン酸、グリシン、プロリン、セリンである。このほか、魚介類等についてはヒドロキシプロリンを収載した。

各アミノ酸の成分値は、脱水縮合時のアミノ酸残基の質量ではなく、アミノ酸としての質量を収載している。このため、各アミノ酸の成分値からアミノ酸組成によるたんぱく質を算出する際は、縮合脱水の差分を考慮する必要がある。

アスパラギン及びグルタミンは、アミノ酸分析の前処理におけるたんぱく質の加水分解で、それぞれアスパラギン酸、グルタミン酸に変化し、測定の際には、たんぱく質中のアスパラギンとアスパラギン酸あるいはグルタミンとグルタミン酸は区別できないので、それぞれアスパラギン酸及びグルタミン酸に含めた。また、シスチンの成分値は、システインとシスチン（2分子のシステインが結合したもの）の合計で、1/2 シスチン量として表した。たんぱく質を構成するアミノ酸と遊離のアミノ酸は区別していない。

ヒスチジンの分析において、測定に用いたアミノ酸自動分析計の測定条件によっては、ヒスチジン、1-メチルヒスチジン及び3-メチルヒスチジンの保持時間が極めて近接し、クロマトグラム上の溶出ピークが分離せず、単一のピークとして観測されることがある。そのため、食品中に1-メチルヒスチジンまたは3-メチルヒスチジンを含む場合は、それら

表3 収載したアミノ酸及び分子量

和名	英名	記号	分子量
イソロイシン	Isoleucine	Ile	131.17
ロイシン	Leucine	Leu	131.17
リシン (リジン)	Lysine	Lys	146.19
メチオニン	Methionine	Met	149.21
シスチン	Cystine	Cys-Cys	240.30
1/2 シスチン	Half-cystine		120.15
フェニルアラニン	Phenylalanine	Phe	165.19
チロシン	Tyrosine	Tyr	181.19
トレオニン (スレオニン)	Threonine	Thr	119.12
トリプトファン	Tryptophan	Trp	204.23
バリン	Valine	Val	117.15
ヒスチジン	Histidine	His	155.16
アルギニン	Arginine	Arg	174.20
アラニン	Alanine	Ala	89.09
アスパラギン酸	Aspartic acid	Asp	133.10
グルタミン酸	Glutamic acid	Glu	147.13
グリシン	Glycine	Gly	75.07
プロリン	Proline	Pro	115.13
セリン	Serine	Ser	105.09
ヒドロキシプロリン	Hydroxyproline	Hyp	131.13

(参考)

含硫アミノ酸	sulfur-containing amino acids	SAA	—
芳香族アミノ酸	aromatic amino acids	AAA	—

の成分を含めたヒスチジン成分値となっている可能性がある。

収載した各アミノ酸の和名、英名、記号及び分子量は、**表3**のとおりである。

- ② アミノ酸の配列は、はじめに不可欠アミノ酸 (必須アミノ酸)、次に可欠アミノ酸 (非必須アミノ酸) とし、それぞれ原則として英名によるアルファベット順とした。なお、メチオニンとフェニルアラニンは、栄養的にはその一部をそれぞれシスチンとチロシンで置き替えることができるので、メチオニンの次にシスチン、フェニルアラニンの次にチロシンとした。

ヒスチジンは、大人は体内で合成できるが、子どもは合成できないので、不可欠アミノ酸であるが、他の不可欠アミノ酸とは少し異なることから、バリンの次に配列した。

また、アルギニンは、動物の種類によっては不可欠アミノ酸であったり、不可欠アミノ酸に準ずるものであったりするので、他の可欠アミノ酸と対照できるよう、不可欠アミノ酸と可欠アミノ酸の間に配列した。

さらに、メチオニン及びシスチンを含硫アミノ酸として、フェニルアラニン及びチロシンを芳香族アミノ酸として、それぞれ小計欄を設けるとともに、各アミノ酸の合計を「アミノ酸合計」として示した。

- ③ 各アミノ酸の測定方法の概要は **表4** のとおりである。

測定したアミノ酸量は、参考文献1)の方法を用いて、次の補正係数を乗じて補正した (概略は参考に記した)：

イソロイシン、1.03；ロイシン、1.01；リシン (リジン)、1.01；メチオニン、1.01；シスチン、1.01；フェニルアラニン、1.01；チロシン、1.04；トレオニン (スレオニン)、1.08；トリプトファン、1.01；バリン、1.03；ヒスチジン、1.01；アルギニン、1.02；アラニン、1.01；アスパラギン酸、1.01；グルタミン酸、1.01；グリシン、1.01；プロリン、1.02；セリン、1.13；ヒドロキシプロリン、1.06

(3) 水分及びたんぱく質 (基準窒素によるたんぱく質)

利用者の便宜を図る観点から、水分及びたんぱく質について食品成分表増補 2023 年の収載値を収載した。

なお、本成分表収載の食品に係る食品成分表増補 2023 年の測定方法の概要は、**表5**のとおりである。

(4) アミノ酸組成によるたんぱく質

アミノ酸組成によるたんぱく質は、アミノ酸組成に基づいて、アミノ酸の脱水縮合物の量、すなわちアミノ酸残基の総量として求めた値である。

アミノ酸組成によるたんぱく質 (g)

$$= \sum \{ \text{可食部 100 g 中の各アミノ酸量 (g)} \times (\text{そのアミノ酸の分子量} - 18.02) / \text{そのアミノ酸の分子量} \}$$

(5) アミノ酸組成によるたんぱく質に対する

窒素換算係数

アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数は、基準窒素 1 g 当たりの個々のアミノ酸残基の総量として求めた値である。

個々の食品のたんぱく質量を求める場合は、その食品の基準窒素量に当該窒素換算係数を乗ずることにより、従来の方法に従い基準窒素量に従来の窒素—たんぱく質換算係数を乗じたたんぱく質量よりも、より正確なたんぱく質量を求めることができる。

表4 アミノ酸の測定法

対象アミノ酸	項目	概要
一般のアミノ酸 ^(注1)	定量法	カラムクロマトグラフ法 (アミノ酸自動分析計使用)
ヒドロキシプロリン アンモニア	加水分解 条件	6 mol/L 塩酸 (0.04 % 2-メルカプトエタノール含有) 110℃、24 時間
シスチン メチオニン	定量法	カラムクロマトグラフ法 (アミノ酸自動分析計使用)
	加水分解 条件	過ギ酸酸化後 6 mol/L 塩酸 130～140℃、20 時間
メチオニン ^(注2)	定量法	カラムクロマトグラフ法 (アミノ酸自動分析計使用)
	加水分解 条件	6 mol/L 塩酸 (0.1 % 2-メルカプトエタノール含有) 窒素を吹き込みながら 130～140℃、20 時間
トリプトファン	定量法	高速液体クロマトグラフ法
	加水分解 条件	水酸化バリウム (チオジエチレングリコール含有) 110℃、12 時間

(注1) イソロイシン、ロイシン、リジン (リジン)、フェニルアラニン、チロシン、トレオニン (スレオニン)、バリン、ヒスチジン、アルギニン、アラニン、アスパラギン酸、グルタミン酸、グリシン、プロリン、セリン
(注2) シスチン及びメチオニンの測定法では、メチオニンが妨害ピークの影響で分離できない場合に用いる。

表5 水分及びたんぱく質の測定法

成分	測定法
水分	常圧加熱乾燥法又は減圧加熱乾燥法。ただし、アルコール又は酢酸を含む食品は、乾燥減量からアルコール分又は酢酸の重量をそれぞれ差し引いて算出。
たんぱく質	改良ケルダール法又は燃焼法 (改良デュマ法) によって定量した窒素量に、「窒素-たんぱく質換算係数」を乗じて算出。 野菜類はサリチル酸添加改良ケルダール法で硝酸態窒素を含む全窒素量を定量し、別に定量した硝酸態窒素を差し引いてから算出。 ※茶葉中のカフェイン、カカオ中のテオブロミン等の含窒素化合物についても、別途、当該化合物を定量し、基準窒素を求める際の計算に用いている。

(6) アンモニア

アンモニアは、食品中に少量含まれているものを除き、その大部分がたんぱく質の加水分解の過程で生じるものであり、グルタミンやアスパラギンに含まれるアミド基由来のものが主体であると考えられることから、アミド態のアミノ酸量の推定に有益な情報として、この値を記載した。

このアンモニア量をこれらのアミノ酸のアミド態窒素としてたんぱく質量に算入することも検討したが、現時点では、アミド基に由来するものの割合についての十分な情報がないこと及びアミド態とみなしてもたんぱく質の計算値はほぼ同一であることから、アンモニアの量を別欄に示して参考として供することとした。

なお、グルタミン酸、アスパラギン酸として定量されるアミノ酸がすべてアミド態と仮定して、そのためのアンモニアを差し引いてもなおアンモニアが残る場合、その量を備考欄に「剰余アンモニア」として示した。

この「剰余アンモニア」は、非たんぱく態の含窒素化合物に由来するものと考えられる。また、特に野菜類においては、硝酸態窒素の一部がアミノ酸の定量操作の過程でアンモニアに変換されることが認められたので、硝酸態窒素に由来するものが多いと考えられる。

(7) 備考欄

既に述べたもののほか、食品の別名、試料、性状、廃棄部位等を記載した。

(8) 成分識別子 (Component identifier)

各成分項目には成分識別子を付けた。成分識別子には、原則として、FAO/INFOODS の Tagname を用いた。Tagname にはない成分識別子は次のとおりである。

第1表

ATT：アミノ酸組成計。

AMMON-E：剰余アンモニア。

PROT-：たんぱく質。基準窒素量に窒素-たんぱく質換算係数を乗じて求める。

第2表

AMMONN：基準窒素 1g 当たりのアンモニア。

XNA：アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素-たんぱく質換算係数。

第3表

-PA：アミノ酸組成によるたんぱく質 1g 当たりの各アミノ酸及びアンモニアは、各アミノ酸及びアンモニアの Tagname の語尾に「PA」を付けた。

第4表

AMMONP：(基準窒素による) たんぱく質 1g 当たりのアンモニア。

※注一本 PDF では、成分識別子は一部省略。

表6 数値の表示方法

項目	単位	最小表示の位	数値の丸め方
水分	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入
アミノ酸組成によるたんぱく質			
たんぱく質			
各アミノ酸	mg	整数表示 (ただし10未満は小数第1位)	整数表示では、大きい位から3桁目を四捨五入して有効数字2桁。 小数第1位表示では、小数第2位を四捨五入
アミノ酸合計			
アンモニア			

3) 数値の表示方法

数値の表示方法は、以下による（表6参照）。

水分、アミノ酸組成によるたんぱく質及びたんぱく質の単位はgとし、小数第1位まで表示した。

各アミノ酸、アミノ酸合計及びアンモニアの単位はmgとし、整数表示（ただし、10未満は小数第1位まで表示）とした。

数値の丸め方は、最小表示桁の一つ下の桁を四捨五入したが、整数で表示するものについては、大きい位から3桁目を四捨五入して有効数字2桁で示した。

推計値は（ ）を付けて記載した（推計値については、「2.1 (2) 記載食品の概要」を参照）。

4) 食品の調理条件

食品の調理条件は、食品成分表増補2023年と同様、一般調理（小規模調理）を想定し基本的な調理条件を定めた。

調理過程の詳細、各食品の調理条件の概要については、食品成分表増補2023年第1章表12（本表編p.303）を参照されたい。

参考文献

- 1) 日本食品分析センター：平成29年度文部科学省 委託調査報告書 日本食品標準成分表におけるアミノ酸組成分析法に関する新しい解析法の妥当性検証調査 成果報告書 (2018)
- 2) FAO/WHO：Energy and protein requirements. Report of a Joint FAO/WHO AdHoc Expert Committee.WHO Technical Report Series. No. 522, FAO Nutrition Meetings Report Series, No.52 (1973)
- 3) FAO：Amino acid content of foods and biological data on proteins. Nutritional Studies, No. 24 (1970)
- 4) FAO/WHO/UNU. Protein and amino acid requirements in human nutrition. Technical Report Series 935, WHO, Geneva. (2007).

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 穀類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸				グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
		(.....g.....)	(.....mg.....)																									
穀類																												
アマランサス																												
01001	玄穀	13.5	(11.3)	12.7	(550)	(820)	(700)	(210)	(180)	(390)	(510)	(310)	(820)	(520)	(170)	(640)	(360)	(990)	(750)	(1200)	(2100)	(1500)	(650)	(1100)	(0)	(13000)	-	米国成分表より推計
あわ																												
01002	精白粒	13.3	10.2	11.2	480	1500	220	380	220	600	630	360	990	470	210	600	270	360	1000	800	2400	300	990	630	-	12000	340	うるち、もちを含む。歩留り:70~80%
01003	あわもち	48.0	(4.5)	5.1	(210)	(600)	(130)	(160)	(110)	(260)	(280)	(170)	(460)	(190)	(88)	(280)	(130)	(250)	(410)	(410)	(1000)	(170)	(380)	(260)	-	(5300)	-	原材料配合割合:もちあわ50、もち米50。01002あわ、01151もち米から推計
えんぱく																												
01004	オートミール	10.0	12.2	13.7	590	1100	620	270	500	770	760	490	1300	500	200	800	350	910	670	1200	3000	750	810	700	-	14000	380	別名:オート、オーツ
おおむぎ																												
01005	七分つき押麦	14.0	(9.7)	10.9	(410)	(830)	(390)	(190)	(300)	(490)	(610)	(370)	(980)	(430)	(160)	(580)	(260)	(510)	(430)	(640)	(2800)	(440)	(1400)	(540)	-	(11000)	(340)	歩留り:玄皮麦60~65%、玄裸麦65~70%。01006押麦から推計
01006	押麦 乾	12.7	5.9	6.7	250	500	240	120	180	300	370	230	600	260	97	350	160	310	260	390	1700	270	820	330	-	6900	210	歩留り:玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65% 乾35g相当量を含む
01170	押麦 めし	68.6	2.0	2.2	86	170	81	40	55	95	130	80	210	89	33	120	55	110	88	130	590	91	280	110	-	2300	70	別名:切断麦。白麦を含む。歩留り:玄皮麦40~50%、玄裸麦50~60%。01006押麦から推計
01007	米粒麦	14.0	(6.2)	7.0	(270)	(530)	(250)	(120)	(190)	(320)	(390)	(240)	(630)	(280)	(100)	(370)	(170)	(330)	(270)	(410)	(1800)	(280)	(870)	(350)	-	(7200)	(220)	別名:切断麦。白麦を含む。歩留り:玄皮麦40~50%、玄裸麦50~60%。01006押麦から推計
01008	大麦めん 乾	14.0	(11.7)	12.9	(480)	(950)	(360)	(230)	(340)	(570)	(690)	(420)	(1100)	(440)	(170)	(620)	(310)	(560)	(450)	(630)	(4100)	(510)	(1600)	(690)	-	(14000)	(480)	原材料配合割合:大麦粉50、小麦粉50。01006押麦、01019小麦粉/中力粉/2等から推計
01009	大麦めん ゆで	70.0	(4.4)	4.8	(180)	(350)	(130)	(84)	(130)	(210)	(260)	(160)	(410)	(170)	(62)	(230)	(120)	(210)	(170)	(240)	(1500)	(190)	(590)	(260)	-	(5000)	(180)	原材料配合割合:大麦粉50、小麦粉50。01006押麦、01019小麦粉/中力粉/2等から推計
01010	麦こがし	3.5	(11.1)	12.5	(480)	(950)	(450)	(220)	(340)	(560)	(700)	(430)	(1100)	(490)	(180)	(660)	(300)	(580)	(490)	(730)	(3300)	(510)	(1500)	(620)	-	(13000)	(390)	別名:こうせん、はったい粉。01006押麦から推計
キヌア																												
01167	玄穀	12.2	9.7	13.4	480	810	720	260	210	470	510	380	880	500	170	590	380	1100	550	1100	1800	690	470	610	-	11000	210	
きび																												
01011	精白粒	13.8	10.0	11.3	470	1400	160	360	200	560	640	430	1100	380	150	570	260	350	1200	680	2500	250	810	790	-	12000	340	うるち、もちを含む。歩留り:70~80%
こむぎ																												
[玄穀]																												
01012	国産 普通	12.5	9.5	10.8	390	760	320	180	270	450	530	330	860	360	160	510	290	550	410	570	3300	460	1100	590	-	11000	380	
[小麦粉]																												
01015	薄力粉 1等	14.0	7.7	8.3	320	610	190	150	240	390	450	270	710	260	110	380	200	320	260	370	3000	310	1000	470	-	9000	350	
01016	薄力粉 2等	14.0	8.3	9.3	340	650	220	160	240	400	480	280	760	280	110	410	220	370	290	420	3300	350	1100	490	-	9700	380	
01018	中力粉 1等	14.0	8.3	9.0	340	650	190	160	240	400	470	290	760	280	110	400	210	340	270	380	3300	350	1100	500	-	9600	390	
01019	中力粉 2等	14.0	8.9	9.7	360	700	220	170	250	420	500	310	810	300	110	430	230	400	300	410	3500	380	1200	550	-	10000	400	
01020	強力粉 1等	14.5	11.0	11.8	440	850	240	200	300	500	650	370	1000	350	140	520	280	430	350	490	4500	440	1600	640	-	13000	540	
01021	強力粉 2等	14.5	11.9	12.6	480	920	260	210	310	530	690	410	1100	390	150	560	300	480	380	520	4800	480	1700	730	-	14000	570	
01023	強力粉 全粒粉	14.5	(11.7)	12.8	(430)	(870)	(350)	(220)	(270)	(490)	(660)	(270)	(930)	(360)	(170)	(550)	(350)	(630)	(470)	(700)	(4200)	(550)	(2000)	(600)	(0)	(14000)	-	米国成分表より推計
01146	プレミックス粉 お好み焼き用	9.8	9.0	10.1	360	680	230	140	210	350	480	300	790	300	110	420	240	390	300	440	3800	360	1100	500	-	10000	370	
01024	プレミックス粉 ホットケーキ用	11.1	(7.1)	7.8	(320)	(610)	(260)	(160)	(200)	(360)	(410)	(270)	(690)	(270)	(100)	(390)	(190)	(320)	(280)	(430)	(2500)	(280)	(880)	(460)	(0)	(8300)	(270)	原材料配合割合から推計
01147	プレミックス粉 から揚げ用	8.3	9.2	10.2	340	650	300	120	180	290	430	260	690	310	92	410	190	420	350	600	4400	330	800	470	-	11000	310	
01025	プレミックス粉 天ぷら用	12.4	8.2	8.8	350	660	210	160	240	400	480	270	750	280	110	420	220	350	280	420	3200	320	1100	480	-	9500	360	
01171	プレミックス粉 天ぷら用 バッター	65.5	(3.0)	3.3	(130)	(240)	(78)	(57)	(88)	(140)	(170)	(98)	(270)	(95)	(39)	(150)	(80)	(130)	(100)	(150)	(1200)	(120)	(400)	(160)	-	(3400)	-	天ぷら粉39、水61。01025プレミックス粉/天ぷら用から推計
01172	プレミックス粉 天ぷら揚げ用 バッター	10.2	(3.9)	4.3	(170)	(320)	(100)	(75)	(120)	(190)	(230)	(130)	(360)	(130)	(51)	(200)	(110)	(170)	(140)	(200)	(1500)	(160)	(520)	(210)	-	(4500)	-	別名:揚げ玉、天かす。01025プレミックス粉/天ぷら用から推計
[パン類]																												
01026	角形食パン 食パン	39.2	7.4	8.9	310	590	170	120	190	310	440	270	710	240	90	360	200	290	250	340	3000	300	1000	400	-	8500	340	
01174	角形食パン 焼き	33.6	8.3	9.7	350	670	180	130	210	340	490	300	800	280	100	400	220	320	270	370	3400	330	1200	460	-	9600	390	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考																					
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リシン (リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン		バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア									
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	PHE	TYR	合計	THR	TRP	VAL																HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP
					mg																																						
01175	角形食パン 耳を除いたもの	44.2	6.9	8.2	300	550	170	110	180	290	400	260	670	240	85	330	180	280	220	310	2700	270	970	420	-	8000	320	※耳の割合:45%。耳以外の割合:55%															
01028	コッペパン	30.6	8.2	9.2	340	650	200	140	190	330	460	280	740	290	95	400	210	300	270	400	3300	320	1200	490	-	9500	340																
01213	パンズ	32.9	8.9	10.4	370	700	190	140	220	360	520	310	830	300	110	430	230	340	310	400	3600	370	1200	540	-	10000	370	原材料配合割合から推計															
01030	乾パン	5.5	(8.7)	9.5	(370)	(700)	(240)	(170)	(240)	(410)	(510)	(310)	(810)	(300)	(120)	(440)	(230)	(360)	(300)	(440)	(3400)	(350)	(1200)	(520)	-	(10000)	(400)	原材料配合割合から推計															
01031	フランスパン	30.0	8.6	9.4	360	680	180	140	230	370	500	310	810	290	110	410	220	340	290	390	3400	360	1200	520	-	10000	390	主原料配合:ライ麦粉50%															
01032	ライ麦パン	35.0	6.7	8.4	280	520	220	110	180	290	380	230	620	290	83	380	190	330	330	480	2200	340	850	420	-	7800	270	原材料配合割合から推計															
01033	ぶどうパン	35.7	(7.4)	8.2	(300)	(580)	(210)	(140)	(190)	(320)	(420)	(250)	(670)	(250)	(96)	(360)	(190)	(290)	(260)	(590)	(2800)	(290)	(990)	(430)	-	(8600)	(330)	原材料配合割合から推計															
01034	ロールパン	30.7	8.5	10.1	370	690	210	150	220	360	500	310	810	300	110	430	230	340	300	430	3300	350	1100	520	-	9900	370	原材料配合割合から推計															
01035	クロワッサン リッチタイプ	20.0	(7.3)	7.9	(300)	(570)	(190)	(140)	(190)	(330)	(430)	(250)	(680)	(250)	(93)	(360)	(190)	(290)	(250)	(350)	(2900)	(290)	(1000)	(430)	-	(8400)	(340)	原材料配合割合から推計															
01036	イングリッシュマフィン	46.0	(7.4)	8.1	(310)	(580)	(190)	(140)	(200)	(340)	(440)	(260)	(690)	(250)	(96)	(360)	(190)	(300)	(260)	(360)	(2900)	(310)	(1000)	(440)	-	(8600)	(350)	原材料配合割合から推計															
01037	ナン	37.2	(9.3)	10.3	(390)	(750)	(260)	(190)	(270)	(460)	(530)	(340)	(870)	(320)	(130)	(470)	(240)	(400)	(330)	(470)	(3500)	(380)	(1200)	(580)	-	(11000)	(410)	原材料配合割合から推計															
01148	ペーグル	32.3	8.2	9.6	350	650	170	130	210	340	480	290	780	280	100	400	220	330	280	380	3300	340	1100	490	-	9600	380																
[うどん・そうめん類]																																											
01038	うどん 生	33.5	5.2	6.1	220	410	120	83	140	220	300	170	480	170	65	250	130	210	170	240	2100	210	720	320	-	6000	240	きしめん、ひもかわを含む															
01039	うどん ゆで	75.0	2.3	2.6	94	180	51	40	53	93	130	82	210	73	27	110	57	93	72	99	910	92	310	140	-	2600	100	きしめん、ひもかわを含む															
01186	うどん 半生うどん	23.8	(6.6)	7.8	(280)	(530)	(150)	(110)	(170)	(280)	(390)	(220)	(610)	(220)	(83)	(320)	(170)	(270)	(210)	(300)	(2700)	(270)	(920)	(400)	-	(7700)	(310)	01038うどん/生から推計															
01041	干しうどん 乾	13.5	8.0	8.5	320	630	180	130	210	340	460	280	730	270	99	380	200	320	250	370	3200	330	1100	500	-	9300	380																
01042	干しうどん ゆで	70.0	(2.9)	3.1	(120)	(230)	(66)	(48)	(75)	(120)	(170)	(100)	(270)	(99)	(36)	(140)	(74)	(120)	(92)	(130)	(1200)	(120)	(400)	(180)	-	(3400)	-	01041干しうどん/乾から推計															
01043	そうめん・ひやむぎ 乾	12.5	8.8	9.5	370	700	190	150	230	370	510	320	830	290	110	430	230	360	280	400	3600	350	1200	520	-	10000	410																
01044	そうめん・ひやむぎ ゆで	70.0	3.3	3.5	140	270	72	60	73	130	190	130	320	110	41	160	87	140	110	150	1300	130	460	200	-	3900	160																
01045	手延そうめん・手延ひやむぎ	14.0	8.6	9.3	350	690	200	130	220	350	490	300	800	290	110	410	220	360	290	400	3400	360	1200	540	-	10000	410																
01046	手延そうめん・手延ひやむぎ	70.0	(3.2)	3.5	(130)	(260)	(75)	(50)	(83)	(130)	(190)	(110)	(300)	(110)	(41)	(150)	(83)	(140)	(110)	(150)	(1300)	(140)	(440)	(200)	-	(3800)	-	01045手延べそうめん/乾から推計															
[中華めん類]																																											
01047	中華めん 生	33.0	8.5	8.6	350	670	200	140	190	340	500	330	830	280	100	420	220	350	290	400	3400	340	1200	510	-	9800	390																
01048	中華めん ゆで	65.0	(4.8)	4.9	(200)	(380)	(110)	(81)	(110)	(190)	(290)	(190)	(470)	(160)	(58)	(240)	(120)	(200)	(160)	(230)	(1900)	(200)	(660)	(290)	-	(5600)	(220)	01047中華めん/生から推計															
01187	半生中華めん	23.7	(9.8)	9.9	(410)	(770)	(230)	(160)	(220)	(390)	(580)	(380)	(960)	(320)	(120)	(480)	(250)	(400)	(330)	(460)	(3900)	(390)	(1300)	(580)	-	(11000)	(450)	01047中華めん/生から推計															
01049	蒸し中華めん 蒸し中華めん	57.4	4.7	4.9	200	380	110	97	130	230	270	160	430	150	65	230	130	190	160	210	1800	200	670	280	-	5500	210	01049蒸し中華めんから推計															
01188	蒸し中華めん ソテー	50.4	(5.1)	5.2	(220)	(400)	(110)	(100)	(140)	(250)	(290)	(170)	(460)	(170)	(70)	(250)	(140)	(200)	(180)	(230)	(2000)	(220)	(720)	(300)	-	(5900)	(230)	01047中華めん/生から推計															
01050	干し中華めん 乾	14.7	(11.5)	11.7	(480)	(910)	(270)	(190)	(260)	(460)	(680)	(450)	(1100)	(380)	(140)	(570)	(290)	(470)	(390)	(550)	(4600)	(460)	(1600)	(690)	-	(13000)	(530)	01047中華めん/生から推計															
01051	干し中華めん ゆで	66.8	(4.8)	4.9	(200)	(380)	(110)	(80)	(110)	(190)	(280)	(190)	(470)	(160)	(57)	(240)	(120)	(200)	(160)	(230)	(1900)	(190)	(660)	(290)	-	(5600)	(220)	01047中華めん/生から推計															
01052	沖縄そば 生	32.3	(9.1)	9.2	(380)	(720)	(210)	(150)	(210)	(360)	(540)	(350)	(890)	(300)	(110)	(450)	(230)	(370)	(310)	(430)	(3600)	(370)	(1200)	(540)	-	(11000)	(420)	別名:沖縄めん。01047中華めん/生から推計															
01053	沖縄そば ゆで	65.5	(5.1)	5.2	(210)	(410)	(120)	(86)	(120)	(200)	(300)	(200)	(500)	(170)	(61)	(250)	(130)	(210)	(170)	(240)	(2000)	(210)	(700)	(310)	-	(6000)	(240)	別名:沖縄めん。01047中華めん/生から推計															
01054	干し沖縄そば 乾	13.7	(11.9)	12.0	(490)	(930)	(280)	(200)	(270)	(470)	(700)	(460)	(1200)	(390)	(140)	(590)	(300)	(480)	(400)	(560)	(4700)	(480)	(1600)	(710)	-	(14000)	(550)	別名:沖縄めん。01047中華めん/生から推計															
01055	干し沖縄そば ゆで	65.0	(5.1)	5.2	(210)	(410)	(120)	(86)	(120)	(200)	(300)	(200)	(500)	(170)	(61)	(250)	(130)	(210)	(170)	(240)	(2000)	(210)	(700)	(310)	-	(6000)	(240)	別名:沖縄めん。01047中華めん/生から推計															
[即席めん類]																																											
01056	即席中華めん 油揚げ味付け	2.0	9.0	10.1	330	620	170	130	200	330	450	270	710	270	92	400	210	330	290	410	4300	350	1100	470	-	10000	350	別名:インスタントラーメン。添付調味料等を含む															
01189	即席中華めん 油揚げ ゆで (添付調味料等を含まないもの)	59.8	3.5	3.9	140	280	76	0	83	83	200	130	330	110	44	170	90	150	120	150	1400	140	480	220	-	4000	160	添付調味料等を含まない															
01144	即席中華めん 油揚げ 乾 (添付調味料等を含まないもの)	3.7	8.2	8.9	340	650	180	140	220	350	470	280	750	260	100	390	210	330	270	360	3300	330	1100	490	-	9500	370	調理前のもの、添付調味料等を除く															
01190	即席中華めん 非油揚げ ゆで (添付調味料等を含まないもの)	63.9	3.3	3.4	140	260	71	57	68	130	190	120	310	110	42	160	90	130	110	150	1300	130	430	210	-	3800	150	添付調味料等を含まない															
01145	即席中華めん 非油揚げ 乾 (添付調味料等を含まないもの)	10.7	7.9	8.5	330	630	180	130	200	320	460	280	730	260	100	380	210	320	260	350	3200	320	1100	480	-	9100	370	調理前のもの、添付調味料等を除く															
01193	中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 乾 (添付調味料等を含むもの)	5.3	9.5	10.9	360	680	300	150	200	340	460	300	760	320	100	420	230	440	410	530	4100	510	1000	530	-	11000	340	調理前のもの、添付調味料等を含む															
01201	中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 調理後全体 (添付調味料等を含むもの)	79.8	(2.1)	2.5	(82)	(150)	(68)	(33)	(44)	(77)	(100)	(67)	(170)	(71)	(23)	(95)	(52)	(99)	(92)	(120)	(930)	(120)	(230)	(120)	-	(2500)	(76)	添付調味料等を含む。01193中華スタイル即席カップめん、油揚げ、塩味、乾より推計。01193油揚げ/塩味/乾(添付調味料等を含むもの)から推計															
01194	中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 調理後のめん (スープを残したもの)	62.0	3.3	3.8	130	250	69	53	67	120	180	110	290	110	38	150	83	130	120	150	1400	150	430	200	-	3900	150	添付調味料等を含む															

アミノ酸成分表 第1表 穀類

改新

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 穀類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考																					
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リシン(リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン		バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア									
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	PHE	TYR	合計	THR	TRP	VAL																HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP
					mg																																						
01191	中華スタイル即席カップめん、油揚げ、しょうゆ味、乾(添付調味料等を含むもの)	9.7	8.3	10.0	320	600	240	130	170	310	420	260	680	270	93	370	200	370	320	450	3600	390	940	460	-	9600	310	調理前のもの、添付調味料等を含む															
01200	中華スタイル即席カップめん、油揚げ、しょうゆ味、調理後全体(添付調味料等を含むもの)	80.8	(2.0)	2.3	(75)	(140)	(58)	(31)	(41)	(72)	(98)	(62)	(160)	(64)	(22)	(88)	(46)	(87)	(75)	(110)	(850)	(91)	(220)	(110)	-	(2300)	(74)	添付調味料等を含む。01191中華スタイル即席カップめん、油揚げ、しょうゆ味、乾より推計。01191油揚げ/しょうゆ味/乾(添付調味料等を含むもの)から推計添付調味料等を含む															
01192	中華スタイル即席カップめん、油揚げ、しょうゆ味、調理後めん(スープを残したものの)	69.1	2.6	3.0	100	190	56	41	50	91	140	91	230	81	31	120	64	110	86	110	1100	110	330	150	-	3000	110	別名:カップ焼きそば。調理前のもの、添付調味料等を含む															
01060	中華スタイル即席カップめん、油揚げ、焼きそば、乾(添付調味料等を含むもの)	11.1	6.9	8.2	280	530	170	100	160	270	380	220	600	220	79	330	180	290	250	340	2900	300	880	400	-	8000	300	別名:カップ焼きそば。調理前のもの、添付調味料等を含む。01060中華スタイル即席カップめん、油揚げ、焼きそば、乾より推計。01060油揚げ/焼きそば/乾(添付調味料等を含むもの)から推計															
01202	中華スタイル即席カップめん、油揚げ、焼きそば、調理後全体(添付調味料等を含むもの)	53.6	(4.2)	5.0	(170)	(320)	(100)	(63)	(100)	(160)	(230)	(130)	(360)	(140)	(48)	(200)	(110)	(180)	(150)	(210)	(1800)	(180)	(540)	(250)	-	(4900)	(180)	別名:カップラーメン。調理前のもの、添付調味料等を含む															
01061	中華スタイル即席カップめん、非油揚げ、乾(添付調味料等を含むもの)	15.2	7.7	9.2	290	550	250	130	140	260	380	230	610	260	80	350	200	370	360	450	3200	460	840	420	-	9000	280	添付調味料等を含む															
01203	中華スタイル即席カップめん、非油揚げ、調理後全体(添付調味料等を含むもの)	83.5	(2.1)	2.5	(78)	(150)	(67)	(34)	(36)	(70)	(100)	(61)	(160)	(69)	(21)	(94)	(54)	(99)	(96)	(120)	(850)	(120)	(220)	(110)	-	(2400)	(74)	添付調味料等を含む。01061中華スタイル即席カップめん、非油揚げ、乾より推計。01061非油揚げ/乾(添付調味料等を含むもの)から推計															
01195	中華スタイル即席カップめん、非油揚げ、調理後めん(スープを残したものの)	68.8	2.9	3.4	110	220	70	47	51	98	160	100	260	94	34	130	76	120	110	140	1200	130	360	170	-	3300	130	別名:カップうどん。添付調味料等を含む															
01062	和風スタイル即席カップめん、油揚げ、乾(添付調味料等を含むもの)	6.2	9.6	10.9	400	730	340	140	190	330	500	320	820	330	110	450	270	460	370	640	3900	420	980	540	-	11000	340	添付調味料等を含む。01062和風スタイル即席カップめん、油揚げ、乾より推計。01062油揚げ/乾(添付調味料等を含むもの)から推計															
01204	和風スタイル即席カップめん、油揚げ、調理後全体(添付調味料等を含むもの)	80.5	(1.9)	2.2	(79)	(140)	(68)	(27)	(37)	(64)	(100)	(64)	(160)	(66)	(22)	(89)	(52)	(91)	(73)	(130)	(780)	(82)	(190)	(110)	-	(2200)	(67)	添付調味料等を含む。01062和風スタイル即席カップめん、油揚げ、乾より推計。01062油揚げ/乾(添付調味料等を含むもの)から推計															
01196	和風スタイル即席カップめん、油揚げ、調理後めん(スープを残したものの)	64.4	2.4	2.7	94	180	55	40	49	89	130	84	220	77	28	110	66	97	78	100	1000	98	300	140	-	2800	110	添付調味料等を含む															
[マカロニ・スパゲッティ類]																																											
01063	マカロニ・スパゲッティ、乾	11.3	12.0	12.9	510	1000	260	220	310	530	700	390	1100	410	150	620	360	520	410	600	4700	450	1600	750	-	14000	580	1.5%食塩水でゆでた場合															
01064	マカロニ・スパゲッティ、ゆで	60.0	5.3	5.8	230	450	120	100	130	230	310	180	490	180	64	270	150	230	180	250	2100	190	730	330	-	6200	240																
01173	マカロニ・スパゲッティ、ソテー	57.0	5.1	5.5	220	430	110	95	130	230	300	170	460	170	65	260	150	220	170	260	2000	190	670	320	-	5900	240	原材料配合割合:マカロニ・スパゲッティゆで95、なたね油5															
01149	生パスタ、生	42.0	7.5	7.8	310	620	200	130	170	300	440	270	710	260	93	380	200	320	270	390	2900	290	980	480	-	8600	330	デュラム小麦100%以外のものも含む															
[ふ類]																																											
01065	生ふ	60.0	(11.7)	12.7	(510)	(960)	(220)	(230)	(370)	(600)	(700)	(410)	(1100)	(350)	(150)	(550)	(300)	(450)	(380)	(490)	(4700)	(470)	(1700)	(600)	-	(14000)	-	01066観世ふから推計															
01066	焼きふ、釜焼きふ	11.3	26.8	28.5	1200	2200	500	510	840	1400	1600	970	2600	860	330	1300	690	1000	860	1100	11000	1100	3900	1500	-	31000	1200	平釜焼きふ(小町ふ、切りふ、おつゆふ等)及び型釜焼きふ(花ふ等)															
01067	焼きふ、板ふ	12.5	(23.6)	25.6	(1000)	(1900)	(450)	(460)	(750)	(1200)	(1400)	(830)	(2200)	(710)	(300)	(1100)	(610)	(900)	(770)	(980)	(9600)	(940)	(3400)	(1200)	-	(27000)	-	01066観世ふから推計															
01068	焼きふ、車ふ	11.4	(27.8)	30.2	(1200)	(2300)	(530)	(540)	(880)	(1400)	(1700)	(980)	(2700)	(840)	(350)	(1300)	(720)	(1100)	(900)	(1200)	(11000)	(1100)	(4100)	(1400)	-	(32000)	-	01066観世ふから推計															
[その他]																																											
01070	小麦はいが	3.6	26.5	32.0	1100	2100	2200	590	470	1100	1300	850	2200	1400	350	1700	860	2800	2100	2900	5000	2000	1600	1500	-	31000	630	試料:焙焼品															
01071	小麦たんぱく、粉末状	6.5	71.2	72.0	3100	5400	1400	1300	1600	2900	4100	2600	6700	2200	790	3400	1800	2800	2100	2800	29000	2700	12000	4000	-	83000	3200																
01072	小麦たんぱく、粒状	76.0	(19.4)	20.0	(820)	(1500)	(390)	(350)	(440)	(790)	(1100)	(690)	(1800)	(560)	(220)	(910)	(490)	(750)	(580)	(760)	(8000)	(750)	(3200)	(990)	-	(22000)	-	試料:冷凍品。01071小麦たんぱく/粉末状から推計															
01073	小麦たんぱく、ペースト状	66.0	(24.2)	25.0	(1000)	(1900)	(480)	(440)	(550)	(990)	(1400)	(860)	(2300)	(700)	(270)	(1100)	(610)	(940)	(720)	(950)	(10000)	(940)	(4000)	(1200)	-	(28000)	-	試料:冷凍品。01071小麦たんぱく/粉末状から推計															
01074	ぎょうざの皮、生	32.0	(8.4)	9.3	(340)	(660)	(190)	(160)	(240)	(400)	(490)	(280)	(780)	(260)	(110)	(400)	(220)	(330)	(280)	(380)	(3400)	(350)	(1200)	(450)	-	(9800)	-	01018中力粉/1等、01020強力粉/1等から推計															
01075	しゅうまいの皮、生	31.1	(7.5)	8.3	(300)	(590)	(170)	(140)	(210)	(360)	(440)	(250)	(690)	(230)	(98)	(360)	(200)	(300)	(250)	(340)	(3100)	(310)	(1100)	(400)	-	(8700)	-	01018中力粉/1等、01020強力粉/1等から推計															
01069	ちくわぶ	60.4	(6.5)	7.1	(290)	(530)	(120)	(130)	(210)	(330)	(390)	(230)	(620)	(200)	(82)	(310)	(170)	(250)	(210)	(270)	(2600)	(260)	(950)	(330)	-	(7600)	-	01066観世ふから推計															
01077	パン粉、生	35.0	(9.1)	11.0	(380)	(740)	(210)	(150)	(230)	(380)	(540)	(330)	(880)	(300)	(110)	(440)	(250)	(350)	(310)	(420)	(3700)	(380)	(1300)	(500)	-	(11000)	(420)	01026食パンから推計															
01078	パン粉、半生	26.0	(10.4)	12.5	(430)	(840)	(240)	(170)	(270)	(440)	(620)	(380)	(1000)	(340)	(130)	(500)	(280)	(400)	(350)	(480)	(4200)	(430)	(1400)	(570)	-	(12000)	(480)	01026食パンから推計															
01079	パン粉、乾燥	11.9	(12.4)	14.9	(520)	(990)	(280)	(210)	(320)	(530)	(730)	(470)	(1200)	(420)	(150)	(600)	(330)	(480)	(410)	(570)	(4900)	(510)	(1700)	(760)	-	(14000)	(570)	01026食パンから推計															
01150	冷めん、生	36.4	3.4	3.9	140	270	87	53	85	140	200	120	320	110	45	170	88	160	110	170	1300	140	450	200	-	3900	150																
こめ																																											
[水稻穀粒]																																											
01080	玄米	14.9	6.0	6.8	280	560	270	160	160	320	360	320	680	270	100	420	190	600	390	660	1200	340	330	390	-	7000	160	うるち米															
01081	半つき米	14.9	(5.6)	6.5	(260)	(530)	(250)	(150)	(150)	(310)	(340)	(270)	(620)	(230)	(93)	(380)	(180)	(550)	(370)	(620)	(1100)	(310)	(310)	(330)	-	(6500)	-	うるち米。歩留り:95~96%。01080穀粒/玄米、01083穀粒/精白米から推計															
01082	七分つき米	14.9	(5.4)	6.3	(250)	(520)	(230)	(150)	(150)	(300)	(330)	(260)	(590)	(220)	(89)	(370)	(170)	(520)	(350)	(600)	(1100)	(300)	(300)	(320)	-	(6200)	-	うるち米。歩留り:92~94%。01080穀粒/玄米、01083穀粒/精白米から推計															
01083	精白米、うるち米	14.9	5.3	6.1	250	500	220	150	140	290	330	240	570	230	85	360	170	510	340	580	1100	290	300	350	-	6100	140	うるち米。歩留り:90~91%															
01151	精白米、もち米	14.9	5.8	6.4	270	550	230	160	150	320	350	330	680	250	92	400	170	570	360	610	1200	300	310	370	-	6700	150	歩留り:90~91%															

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考					
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸				グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計																THR
		(.....g.....)	(.....mg.....)																										
01152	精白米 インディカ米	13.7	6.4	7.4	300	600	270	210	180	400	390	390	780	290	110	440	190	590	410	660	1300	330	360	410	-	7400	170	うるち米。歩留り:90~91%	
01153	発芽玄米	14.9	5.5	6.5	260	510	250	160	160	320	330	290	620	250	94	380	180	550	360	590	1100	310	310	360	-	6400	140	うるち米	
	[水稻めし]																												
01085	玄米	60.0	2.4	2.8	110	230	110	67	59	130	140	130	270	110	42	170	78	240	160	260	470	140	130	160	-	2800	63	うるち米。玄米47g相当量を含む	
01086	半つき米	60.0	(2.2)	2.7	(100)	(210)	(99)	(65)	(57)	(120)	(140)	(110)	(250)	(94)	(39)	(150)	(70)	(220)	(150)	(240)	(450)	(130)	(120)	(130)	-	(2600)	-	うるち米。半つき米47g相当量を含む。01080穀粒/玄米、01083穀粒/精白米から推計	
01087	七分つき米	60.0	(2.1)	2.6	(96)	(200)	(92)	(63)	(55)	(120)	(130)	(100)	(230)	(90)	(37)	(140)	(66)	(210)	(140)	(230)	(430)	(120)	(120)	(130)	-	(2500)	-	うるち米。七分つき米47g相当量を含む。01080穀粒/玄米、01083穀粒/精白米から推計	
01168	精白米 インディカ米	54.0	3.2	3.8	150	300	130	110	92	200	200	180	370	140	56	220	91	290	200	330	650	160	180	200	-	3700	85	精白米51g相当量を含む	
01088	精白米 うるち米	60.0	2.0	2.5	93	190	84	61	54	120	130	100	230	91	35	140	61	200	130	220	410	110	120	140	-	2400	54	精白米47g相当量を含む	
01154	精白米 もち米	52.1	3.1	3.5	150	300	120	92	76	170	190	170	360	130	53	220	93	300	190	330	640	160	160	200	-	3600	85	精白米55g相当量を含む	
01155	発芽玄米	60.0	2.7	3.0	120	250	120	77	65	140	160	150	310	120	44	180	88	260	170	280	510	150	150	170	-	3100	71	うるち米。発芽玄米47g相当量を含む	
	[水稻全かゆ]																												
01090	玄米	83.0	(1.0)	1.2	(47)	(95)	(48)	(28)	(25)	(53)	(61)	(52)	(110)	(43)	(18)	(70)	(33)	(100)	(68)	(110)	(200)	(58)	(55)	(59)	-	(1200)	-	うるち米。5倍かゆ。玄米20g相当量を含む。01085めし/玄米から推計	
01091	半つき米	83.0	(0.9)	1.1	(41)	(86)	(40)	(26)	(23)	(50)	(55)	(45)	(100)	(38)	(16)	(61)	(29)	(89)	(60)	(100)	(180)	(51)	(50)	(55)	-	(1000)	-	うるち米。5倍かゆ。半つき米20g相当量を含む。01085めし/玄米、01088めし/精白米から推計	
01092	七分つき米	83.0	(0.9)	1.1	(41)	(86)	(39)	(26)	(23)	(50)	(55)	(44)	(99)	(38)	(16)	(60)	(28)	(88)	(59)	(98)	(180)	(50)	(50)	(55)	-	(1000)	-	うるち米。5倍かゆ。七分つき米20g相当量を含む。01085めし/玄米、01088めし/精白米から推計	
01093	精白米	83.0	(0.9)	1.1	(40)	(85)	(37)	(27)	(23)	(50)	(55)	(42)	(97)	(37)	(15)	(58)	(27)	(86)	(57)	(96)	(180)	(49)	(50)	(55)	-	(1000)	-	うるち米。5倍かゆ。精白米20g相当量を含む。01088めし/精白米から推計	
	[水稻五分かゆ]																												
01094	玄米	91.5	(0.5)	0.6	(23)	(48)	(24)	(14)	(12)	(27)	(31)	(26)	(56)	(22)	(8.9)	(35)	(17)	(50)	(34)	(56)	(100)	(29)	(28)	(30)	-	(590)	-	うるち米。10倍かゆ。玄米10g相当量を含む。01085めし/玄米から推計	
01095	半つき米	91.5	(0.5)	0.6	(23)	(47)	(22)	(14)	(13)	(27)	(30)	(25)	(55)	(21)	(8.6)	(33)	(16)	(49)	(33)	(54)	(99)	(28)	(27)	(30)	-	(570)	-	うるち米。10倍かゆ。半つき米10g相当量を含む。01085めし/玄米、01088めし/精白米から推計	
01096	七分つき米	91.5	(0.5)	0.6	(22)	(47)	(21)	(14)	(13)	(27)	(30)	(24)	(54)	(21)	(8.5)	(33)	(15)	(48)	(32)	(54)	(99)	(27)	(27)	(30)	-	(570)	-	うるち米。10倍かゆ。七分つき米10g相当量を含む。01085めし/玄米、01088めし/精白米から推計	
01097	精白米	91.5	(0.4)	0.5	(18)	(39)	(17)	(12)	(11)	(23)	(25)	(19)	(44)	(17)	(6.9)	(26)	(12)	(39)	(26)	(44)	(82)	(22)	(23)	(25)	-	(460)	-	うるち米。10倍かゆ。精白米10g相当量を含む。01088めし/精白米から推計	
	[水稻おもゆ]																												
01098	玄米	95.0	(0.3)	0.4	(16)	(32)	(16)	(9.5)	(8.3)	(18)	(20)	(17)	(38)	(14)	(5.9)	(23)	(11)	(34)	(23)	(37)	(67)	(19)	(18)	(20)	-	(390)	-	うるち米。弱火で加熱、ガーゼでこしたものを。玄米6g相当量を含む。01085めし/玄米から推計	
01099	半つき米	95.0	(0.2)	0.3	(11)	(24)	(11)	(7.2)	(6.3)	(14)	(15)	(12)	(27)	(10)	(4.3)	(17)	(7.8)	(24)	(16)	(27)	(50)	(14)	(14)	(15)	-	(290)	-	うるち米。弱火で加熱、ガーゼでこしたものを。半つき米6g相当量を含む。01085めし/玄米、01088めし/精白米から推計	
01100	七分つき米	95.0	(0.2)	0.3	(11)	(23)	(11)	(7.2)	(6.3)	(14)	(15)	(12)	(27)	(10)	(4.3)	(16)	(7.6)	(24)	(16)	(27)	(50)	(14)	(14)	(15)	-	(280)	-	うるち米。弱火で加熱、ガーゼでこしたものを。七分つき米6g相当量を含む。01085めし/玄米、01088めし/精白米から推計	
01101	精白米	95.0	(0.2)	0.3	(11)	(23)	(10)	(7.3)	(6.4)	(14)	(15)	(12)	(26)	(10)	(4.2)	(16)	(7.3)	(23)	(16)	(26)	(49)	(13)	(14)	(15)	-	(280)	-	うるち米。弱火で加熱、ガーゼでこしたものを。精白米6g相当量を含む。01088めし/精白米から推計	
	[陸稲穀粒]																												
01102	玄米	14.9	(8.7)	10.1	(400)	(820)	(400)	(240)	(240)	(470)	(530)	(450)	(980)	(370)	(150)	(600)	(280)	(870)	(570)	(960)	(1700)	(490)	(480)	(500)	-	(10000)	-	うるち、もちを含む。01080穀粒/玄米から推計	
01103	半つき米	14.9	(8.1)	9.6	(380)	(780)	(360)	(230)	(220)	(450)	(500)	(400)	(900)	(340)	(140)	(560)	(260)	(800)	(540)	(900)	(1700)	(450)	(450)	(480)	-	(9400)	-	うるち、もちを含む。歩留り:95~96%。01080穀粒/玄米、01083穀粒/精白米から推計	
01104	七分つき米	14.9	(8.0)	9.5	(370)	(770)	(350)	(220)	(220)	(440)	(500)	(380)	(880)	(340)	(130)	(550)	(260)	(780)	(530)	(890)	(1700)	(450)	(450)	(480)	-	(9300)	-	うるち、もちを含む。歩留り:93~94%。01080穀粒/玄米、01083穀粒/精白米から推計	
01105	精白米	14.9	(7.8)	9.3	(360)	(750)	(330)	(220)	(210)	(430)	(490)	(350)	(840)	(320)	(130)	(530)	(250)	(750)	(510)	(860)	(1600)	(430)	(440)	(470)	-	(9000)	-	うるち、もちを含む。歩留り:90~92%。01083穀粒/精白米から推計	
	[陸稲めし]																												
01106	玄米	60.0	(3.5)	4.1	(160)	(330)	(160)	(97)	(85)	(180)	(210)	(180)	(390)	(150)	(61)	(240)	(110)	(350)	(230)	(380)	(690)	(200)	(190)	(200)	-	(4000)	-	うるち、もちを含む。玄米47g相当量を含む。01085めし/玄米から推計	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 穀類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考					
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸	芳香族アミノ酸	トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン									
		(g)	(g)	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY				PRO	SER	HYP		
01107	半つき米	60.0	(3.1)	3.8	(140)	(300)	(140)	(91)	(80)	(170)	(190)	(160)	(350)	(130)	(55)	(210)	(99)	(310)	(210)	(340)	(630)	(180)	(170)	(190)	-	(3600)	-	うるち、もちを含む。半つき米47g相当量を含む。01085めし/玄米、01088めし/精白米から推計	
01108	七分つき米	60.0	(2.9)	3.6	(130)	(280)	(130)	(87)	(76)	(160)	(180)	(140)	(320)	(120)	(51)	(200)	(91)	(290)	(190)	(320)	(590)	(160)	(160)	(180)	-	(3400)	-	うるち、もちを含む。七分つき米47g相当量を含む。01085めし/玄米、01088めし/精白米から推計	
01109	精白米	60.0	(2.8)	3.5	(130)	(270)	(120)	(85)	(75)	(160)	(170)	(130)	(310)	(120)	(48)	(180)	(85)	(270)	(180)	(310)	(570)	(150)	(160)	(180)	-	(3200)	-	うるち、もちを含む。精白米47g相当量を含む。01088めし/精白米から推計	
	[うるち米製品]																												
01110	アルファ化米 一般用	7.9	5.0	6.0	240	480	200	160	140	290	310	280	590	220	83	360	150	490	320	540	1000	270	280	330	-	5900	130	01110アルファ化米/一般用から推計	
01156	アルファ化米 学校給食用強化品	7.9	(5.0)	6.0	(240)	(480)	(200)	(160)	(140)	(290)	(310)	(280)	(590)	(220)	(83)	(360)	(150)	(490)	(320)	(540)	(1000)	(270)	(280)	(330)	-	(5900)	(130)		
01214	水稲全かゆ 玄米 レトルト	88.0	0.7	0.9	34	67	32	19	17	37	44	42	85	33	13	51	25	75	49	77	140	42	39	48	-	830	20	食塩無添加品	
01215	水稲全かゆ 精白米 レトルト	90.7	0.5	0.6	23	46	20	14	12	26	30	30	60	21	7.5	34	15	49	31	52	97	26	27	32	-	550	12	食塩無添加品	
01111	おにぎり	57.0	2.4	2.7	110	230	100	65	56	120	150	140	280	100	40	170	73	240	150	260	480	130	130	160	-	2800	63	塩むすび(のり、具材なし)。食塩0.5gを含む こいくちしょうゆ6.5gを含む。01111おにぎりから推計	
01112	焼きおにぎり	56.0	(2.7)	3.1	(130)	(260)	(110)	(74)	(64)	(140)	(170)	(150)	(320)	(110)	(45)	(190)	(83)	(270)	(170)	(290)	(550)	(150)	(150)	(160)	-	(3100)	-	01111おにぎりから推計	
01113	きりたんぼ	50.0	(2.8)	3.2	(130)	(260)	(120)	(77)	(66)	(140)	(170)	(150)	(330)	(110)	(47)	(190)	(86)	(280)	(180)	(300)	(570)	(150)	(160)	(170)	-	(3200)	-		
01114	上新粉	14.0	5.4	6.2	260	520	220	160	150	310	330	270	600	230	85	390	160	520	340	580	1100	290	280	350	-	6300	160		
01157	玄米粉	4.6	5.4	7.1	270	560	140	160	57	220	360	290	650	220	96	420	190	430	400	590	1200	340	320	290	-	6300	170	焙煎あり	
01158	米粉	11.1	5.1	6.0	240	490	200	140	140	280	320	280	600	220	85	360	150	520	320	550	1000	270	280	330	-	6000	140		
01159	米粉パン 小麦グルテン不使用のもの	41.2	2.8	3.4	140	260	120	72	74	150	170	160	330	130	47	200	85	260	180	300	560	150	160	180	-	3200	75	試料:小麦アレルギー対応食品(米粉100%) から推計	
01160	米粉めん	37.0	3.2	3.6	150	300	130	96	82	180	200	180	380	140	54	220	97	320	200	340	640	170	180	210	-	3700	87	試料:小麦アレルギー対応食品(米粉100%) から推計	
01115	ビーフン	11.1	5.8	7.0	280	550	250	190	170	370	360	310	670	270	110	410	170	520	380	620	1100	310	340	380	-	6800	160		
01169	ライスペーパー	13.2	0.4	0.5	18	34	19	9.7	13	23	22	18	40	18	6.5	26	11	30	27	39	71	20	21	24	-	430	15	別名:生春巻きの皮。剰余アンモニア:1.4mg	
01116	米こうじ	33.0	4.6	5.8	220	430	200	140	110	250	270	260	530	230	81	320	130	410	320	500	900	250	260	310	-	5400	130		
	[もち米製品]																												
01117	もち	44.5	3.6	4.0	170	340	140	120	95	210	220	220	440	160	60	250	110	360	230	380	740	190	200	240	-	4200	100		
01118	赤飯	53.0	(3.6)	4.3	(180)	(350)	(200)	(94)	(81)	(180)	(240)	(170)	(410)	(150)	(58)	(240)	(120)	(330)	(210)	(420)	(740)	(190)	(190)	(210)	-	(4200)	-	別名:おこわ、こわめし。原材料配合割合:もち米100、ささげ10。01151もちごめ、04017ささげから推計	
01119	あくまき	69.5	(2.0)	2.3	(96)	(200)	(80)	(61)	(50)	(110)	(130)	(110)	(230)	(83)	(35)	(140)	(61)	(200)	(130)	(220)	(420)	(110)	(110)	(120)	-	(2300)	-	01154めし/もち米から推計	
01120	白玉粉	12.5	5.5	6.3	270	540	220	160	150	310	350	290	640	240	86	390	170	540	350	590	1200	290	300	360	-	6400	160	別名:寒晒し粉(かんざらし)	
01121	道明寺粉	11.6	(6.1)	7.1	(290)	(600)	(240)	(180)	(170)	(350)	(390)	(310)	(700)	(250)	(96)	(430)	(180)	(600)	(390)	(660)	(1300)	(320)	(330)	(360)	-	(7100)	-	01120白玉粉から推計	
	[その他]																												
01161	米ぬか	10.3	10.9	13.4	470	920	700	250	330	580	590	400	990	550	180	740	420	1100	810	1300	1900	740	600	680	-	13000	230		
	そば																												
01122	そば粉 全層粉	13.5	10.2	12.0	450	800	710	230	310	540	560	310	860	500	190	630	320	1200	500	1200	2200	710	490	660	-	12000	230	表層粉の一部を除いたもの。別名:挽きぐるみ	
01123	そば粉 内層粉	14.0	(5.1)	6.0	(220)	(400)	(350)	(120)	(150)	(270)	(280)	(150)	(430)	(250)	(97)	(310)	(160)	(580)	(250)	(590)	(1100)	(350)	(250)	(330)	-	(5900)	(110)	別名:さらしな粉、ごぜん粉。01122そば粉/全層粉から推計	
01124	そば粉 中層粉	13.5	(8.7)	10.2	(380)	(680)	(600)	(200)	(260)	(460)	(470)	(260)	(730)	(420)	(160)	(530)	(270)	(980)	(430)	(1000)	(1900)	(600)	(420)	(560)	-	(10000)	(190)	01122そば粉/全層粉から推計	
01125	そば粉 表層粉	13.0	(12.8)	15.0	(560)	(1000)	(890)	(290)	(380)	(680)	(690)	(390)	(1100)	(620)	(240)	(780)	(400)	(1400)	(630)	(1500)	(2800)	(880)	(610)	(830)	-	(15000)	(290)	01122そば粉/全層粉から推計	
01126	そば米	12.8	(8.0)	9.6	(350)	(630)	(560)	(190)	(240)	(430)	(440)	(240)	(680)	(370)	(150)	(490)	(250)	(900)	(400)	(930)	(1800)	(560)	(390)	(470)	-	(9300)	-	別名:そばごめ、むきそば。01122そば粉/全層粉から推計	
01127	そば 生	33.0	8.2	9.8	350	640	310	140	210	350	470	260	730	310	120	420	220	530	310	540	2800	410	910	520	-	9500	320	別名:そば切り。小麦製品を原材料に含む	
01128	そば ゆで	68.0	(3.9)	4.8	(160)	(310)	(150)	(69)	(100)	(170)	(230)	(120)	(350)	(140)	(60)	(200)	(110)	(250)	(150)	(260)	(1400)	(200)	(430)	(220)	-	(4500)	-	別名:そば切り。01127そば/生から推計	
01197	そば 半生そば	23.0	(8.7)	10.5	(370)	(690)	(330)	(150)	(220)	(370)	(500)	(280)	(780)	(330)	(130)	(450)	(240)	(560)	(330)	(580)	(3000)	(440)	(970)	(550)	-	(10000)	(340)	01127そば/生から推計	
01129	干しそば 乾	14.0	11.7	14.0	490	920	400	190	310	510	670	400	1100	430	170	600	320	700	450	740	4100	590	1300	720	-	14000	470	原材料配合割合:小麦粉65、そば粉35	
01130	干しそば ゆで	72.0	(3.9)	4.8	(160)	(310)	(130)	(66)	(110)	(170)	(230)	(130)	(360)	(140)	(59)	(200)	(110)	(230)	(150)	(250)	(1400)	(200)	(450)	(220)	-	(4500)	-	01129干しそば/乾から推計	
	とうもろこし																												
01131	玄穀 黄色種	14.5	(7.4)	8.6	(310)	(1100)	(240)	(180)	(160)	(340)	(420)	(350)	(770)	(320)	(61)	(440)	(260)	(430)	(640)	(600)	(1600)	(350)	(750)	(410)	(0)	(8600)	-	別名:とうきび。米国成分表より推計	
01162	玄穀 白色種	14.5	(7.4)	8.6	(310)	(1100)	(240)	(180)	(160)	(340)	(420)	(350)	(770)	(320)	(61)	(440)	(260)	(430)	(640)	(600)	(1600)	(350)	(750)	(410)	(0)	(8600)	-	別名:とうきび。米国成分表より推計	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考					
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸	AAS	芳香族アミノ酸	AAA	トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン				ヒドロキシプロリン				
		(g)	(g)	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY				PRO	SER	HYP		
		(.....g.....)	(.....g.....)	mg																					(.....)				
01132	コーンミール 黄色種	14.0	(7.0)	8.3	(280)	(1200)	(120)	(190)	(190)	(370)	(430)	(220)	(650)	(200)	(44)	(390)	(200)	(280)	(650)	(540)	(1700)	(250)	(870)	(400)	(0)	(8100)	-	別名:とうきび。歩留り:75~80%。米 国成分表より推計	
01163	コーンミール 白色種	14.0	(7.0)	8.3	(280)	(1200)	(120)	(190)	(190)	(370)	(430)	(220)	(650)	(200)	(44)	(390)	(200)	(280)	(650)	(540)	(1700)	(250)	(870)	(400)	(0)	(8100)	-	別名:とうきび。歩留り:75~80%。米 国成分表より推計	
01133	コーングリッツ 黄色種	14.0	7.6	8.2	330	1300	150	210	210	410	460	330	790	290	44	400	250	240	680	490	1900	250	1000	400	-	8900	270	別名:とうきび。歩留り:44~55%。	
01164	コーングリッツ 白色種	14.0	(7.6)	8.2	(330)	(1300)	(150)	(210)	(210)	(410)	(460)	(330)	(790)	(290)	(44)	(400)	(250)	(240)	(680)	(490)	(1900)	(250)	(1000)	(400)	-	(8900)	(270)	01133コーングリッツ/黄色種から推計	
01134	コーンフラワー 黄色種	14.0	(5.7)	6.6	(240)	(810)	(190)	(140)	(120)	(260)	(320)	(270)	(590)	(250)	(47)	(330)	(200)	(330)	(490)	(460)	(1200)	(270)	(580)	(310)	(0)	(6600)	-	別名:とうきび。歩留り:4~12%。米 国成分表より推計	
01165	コーンフラワー 白色種	14.0	(5.7)	6.6	(240)	(810)	(190)	(140)	(120)	(260)	(320)	(270)	(590)	(250)	(47)	(330)	(200)	(330)	(490)	(460)	(1200)	(270)	(580)	(310)	(0)	(6600)	-	別名:とうきび。歩留り:4~12%。米 国成分表より推計	
01135	ジャイアントコーン フライ 味付け	4.3	(5.2)	5.7	(220)	(880)	(100)	(140)	(140)	(290)	(320)	(220)	(540)	(180)	(30)	(270)	(170)	(160)	(470)	(330)	(1300)	(170)	(690)	(250)	-	(6000)	-	別名:とうきび。歩留り:4~12%。米 国成分表より推計	
01136	ポップコーン	4.0	(8.7)	10.2	(370)	(1300)	(290)	(210)	(180)	(400)	(500)	(410)	(920)	(380)	(71)	(520)	(310)	(510)	(760)	(710)	(1900)	(420)	(890)	(490)	(0)	(10000)	-	別名:とうきび。米国成分表より推計	
01137	コーンフレーク	4.5	6.8	7.8	300	1200	68	150	150	300	420	300	720	260	41	370	220	130	620	430	1700	230	930	380	-	7900	240	別名:とうきび	
はとむぎ																													
01138	精白粒	13.0	12.5	13.3	550	1900	220	350	240	590	710	520	1200	400	70	750	300	510	1400	870	3500	320	1300	670	-	15000	400	歩留り:42~45%	
ひえ																													
01139	精白粒	12.9	8.4	9.4	460	1000	130	240	150	380	670	360	1000	340	110	550	210	280	930	570	2200	210	700	530	-	9700	300	歩留り:55~60%	
もろこし																													
01140	玄穀	12.0	(9.0)	10.3	(420)	(1400)	(220)	(160)	(120)	(290)	(530)	(310)	(840)	(340)	(120)	(540)	(240)	(340)	(1000)	(720)	(2400)	(340)	(830)	(450)	(0)	(10000)	-	別名:こりゃん、ソルガム、たかきび、 マイロ。米国成分表より推計	
01141	精白粒	12.5	(8.0)	9.5	(350)	(1200)	(200)	(160)	(190)	(350)	(500)	(250)	(750)	(350)	(120)	(440)	(190)	(370)	(850)	(630)	(2000)	(350)	(730)	(460)	(0)	(9300)	-	別名:こりゃん、ソルガム、たかきび、 マイロ。歩留り:70~80%。米国成分 表より推計	
ライむぎ																													
01142	全粒粉	12.5	10.8	12.7	440	830	500	220	320	540	600	340	950	480	150	640	320	680	570	970	3000	590	1200	650	-	13000	370	別名:黒麦(くろむぎ)	
01143	ライ麦粉	13.5	7.8	8.5	320	580	350	150	220	380	430	220	650	330	100	440	230	440	390	670	2300	400	1100	430	-	9100	280	別名:黒麦(くろむぎ)。歩留り:65~ 75%	
いも及びでん粉類																													
いも類																													
アメリカほども																													
02068	塊根 生	56.5	3.5	5.9	190	350	240	48	61	110	240	140	380	230	88	270	150	160	180	590	410	190	260	300	-	4100	220	別名:アビオス。廃棄部位:表層及び両 端。 残余アンモニア99mg	
02069	塊根 ゆで	57.1	3.7	6.0	210	360	250	48	66	110	250	150	390	240	92	280	160	170	190	600	460	200	280	310	-	4300	240	別名:アビオス。廃棄部位:表皮、剥皮 の際に表皮に付着する表層及び両端。 残余アンモニア:110mg	
(さつまいも類)																													
さつまいも																													
02045	塊根 皮つき 生	64.6	0.8	0.9	38	58	46	14	14	28	55	31	86	57	14	55	18	37	48	180	100	40	35	59	-	890	19	別名:かんしょ(甘藷)。廃棄部位:両端	
02046	塊根 皮つき 蒸し	64.2	0.7	0.9	34	52	41	15	15	30	51	27	79	52	12	49	18	34	42	170	110	37	32	55	-	850	19	別名:かんしょ(甘藷)。廃棄部位:両端	
02047	塊根 皮つき 天ぷら	52.4	1.2	1.4	56	92	54	25	30	55	80	42	120	70	19	74	30	54	58	200	280	56	95	83	-	1400	38	別名:かんしょ(甘藷)	
02006	塊根 皮なし 生	65.6	1.0	1.2	52	77	61	20	19	38	75	41	120	79	17	74	25	50	65	230	140	53	46	81	-	1200	24	別名:かんしょ(甘藷)。廃棄部位:表層 及び両端(表皮の割合:2%)	
02007	塊根 皮なし 蒸し	65.6	1.0	1.2	48	75	60	20	21	41	73	39	110	75	16	68	25	49	60	240	160	52	45	79	-	1200	25	別名:かんしょ(甘藷)。廃棄部位:表皮 及び両端	
02008	塊根 皮なし 焼き	58.1	1.2	1.4	61	92	66	28	23	50	87	52	140	80	18	86	34	59	81	240	180	63	53	87	-	1400	28	別名:かんしょ(甘藷)、石焼き芋。廃棄 部位:表層	
02009	蒸し切干	22.2	2.7	3.1	130	200	140	53	49	100	190	95	290	180	48	190	72	130	230	580	380	130	110	230	-	3100	63	別名:かんしょ(甘藷)、乾燥いも、干し いも	
むらさきいも																													
02048	塊根 皮なし 生	66.0	0.9	1.2	45	68	51	20	18	38	61	36	97	61	15	64	20	44	54	200	120	46	39	70	-	1000	22	別名:かんしょ(甘藷)。廃棄部位:表層 及び両端	
02049	塊根 皮なし 蒸し	66.2	1.0	1.2	49	74	58	23	21	44	67	43	110	67	17	69	25	48	60	220	140	50	44	76	-	1200	22	別名:かんしょ(甘藷)。廃棄部位:表皮 及び両端	
(さといも類)																													
さといも																													
02010	球茎 生	84.1	1.2	1.5	46	110	67	17	44	61	78	79	160	64	31	74	28	96	63	210	140	66	56	100	-	1400	30	廃棄部位:表層	
02011	球茎 水煮	84.0	1.3	1.5	51	120	73	19	45	64	84	85	170	70	34	81	30	100	68	230	160	73	61	110	-	1500	31		

アミノ酸成分表 第1表 穀類・いも及びでん粉類

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表

いも及びでん粉類・砂糖及び甘味類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アンモニア	備考					
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸			グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
02012	球莖 冷凍	80.9	1.8	2.2	67	160	99	25	64	89	120	120	240	98	50	110	40	160	100	300	210	100	83	150	-	2100	45	
	セレベス																											
02050	球莖 生	76.4	1.7	2.2	71	170	96	28	51	78	110	93	210	91	42	110	47	160	92	330	210	100	83	140	-	2000	48	別名:あかめいも。廃棄部位:表層
02051	球莖 水煮	77.5	1.7	2.1	70	170	95	28	53	80	110	91	200	90	41	110	50	150	94	310	200	100	85	130	-	2000	43	別名:あかめいも
	たけのこいも																											
02052	球莖 生	73.4	1.3	1.7	53	120	72	20	38	58	87	63	150	68	28	82	34	110	76	280	190	76	64	110	-	1600	41	別名:京いも。廃棄部位:表層
02053	球莖 水煮	75.4	1.3	1.6	49	110	69	21	36	57	80	59	140	64	25	76	35	110	77	260	170	71	64	99	-	1500	37	別名:京いも
	みずいも																											
02013	球莖 生	70.5	0.5	0.7	20	40	31	8.6	14	23	27	21	48	25	9.9	29	15	36	32	83	73	30	26	42	-	560	14	別名:田芋。廃棄部位:表層及び両端
02014	球莖 水煮	72.0	0.5	0.7	22	45	34	9.3	16	26	30	24	54	27	11	33	16	42	35	92	77	33	30	45	-	620	13	別名:田芋
	やつがしら																											
02015	球莖 生	74.5	2.5	3.0	110	240	140	39	68	110	150	120	270	140	54	160	65	220	140	430	310	150	120	200	-	2900	54	廃棄部位:表層
02016	球莖 水煮	75.6	2.3	2.7	96	220	130	35	66	100	130	120	250	130	51	150	59	210	130	390	290	140	110	180	-	2600	47	
	じゃがいも																											
02063	塊莖 皮つき 生	81.1	1.4	1.8	59	92	94	25	22	47	67	46	110	66	18	91	30	84	52	360	290	52	59	70	-	1600	64	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。廃棄部位:損傷部及び芽
02064	塊莖 皮つき 電子レンジ調理	77.6	1.6	2.1	67	100	110	30	25	55	76	58	130	75	22	100	34	96	58	430	380	58	64	79	-	1900	76	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。損傷部及び芽を除いたもの
02065	塊莖 皮つき フライドポテト	65.2	2.1	2.7	85	140	130	35	35	69	96	82	180	97	26	130	46	120	75	550	500	77	69	100	-	2400	97	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。損傷部及び芽を除いたもの
02017	塊莖 皮なし 生	79.8	1.3	1.8	56	87	91	25	22	48	64	45	110	64	18	88	30	85	50	350	300	49	58	68	-	1500	64	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。廃棄部位:表層
02019	塊莖 皮なし 水煮	80.6	1.4	1.7	57	93	95	26	23	49	66	63	130	66	20	87	31	86	50	330	310	52	59	69	-	1600	58	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。表層を除いたもの
02018	塊莖 皮なし 蒸し	78.8	1.5	1.9	63	97	100	30	25	55	73	63	140	71	22	96	33	89	53	390	340	54	69	74	-	1700	67	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。廃棄部位:表皮
02066	塊莖 皮なし 電子レンジ調理	78.0	1.5	1.9	62	96	98	27	22	49	71	54	120	69	20	95	32	90	54	410	360	54	59	74	-	1700	71	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。廃棄部位:表皮
02067	塊莖 皮なし フライドポテト (生を揚げたもの)	64.2	2.1	2.7	84	130	130	35	34	69	95	81	180	95	25	130	46	130	73	540	530	76	65	100	-	2400	99	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。表層を除いたもの
02020	塊莖 皮なし フライドポテト (市販冷凍食品を揚げたもの)	52.9	(2.3)	2.9	(97)	(160)	(160)	(44)	(39)	(82)	(110)	(110)	(220)	(110)	(33)	(150)	(52)	(150)	(85)	(560)	(520)	(88)	(100)	(120)	-	(2700)	(97)	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)。02019じゃがいも/水煮から推計
02021	乾燥マッシュポテト	7.5	5.3	6.6	240	420	390	92	98	190	280	230	520	280	85	350	140	320	240	1200	980	210	290	300	-	6100	180	別名:ばれいしょ(馬鈴薯)
	(やまのいも類)																											
	ながいも																											
02022	いちよういも 塊根 生	71.1	3.1	4.5	140	230	170	57	41	98	200	120	320	120	64	180	85	620	140	440	470	130	140	220	-	3600	130	別名:やまいも、手いも。廃棄部位:表層。剰余アンモニア:16mg
02023	ながいも 塊根 生	82.6	1.5	2.2	57	83	68	21	17	38	73	43	120	65	28	75	37	200	100	160	390	59	47	180	-	1700	80	別名:やまいも。廃棄部位:表層、ひげ根及び切り口。剰余アンモニア:15mg
02024	ながいも 塊根 水煮	84.2	1.4	2.0	57	85	69	21	19	40	75	45	120	61	27	74	36	180	98	160	390	56	49	150	-	1600	66	別名:やまいも。剰余アンモニア:1.2mg
02025	やまといも 塊根 生	66.7	2.9	4.5	130	230	170	56	40	96	180	120	310	120	62	170	84	590	130	400	420	130	120	200	-	3300	140	別名:やまいも、伊勢いも、丹波いもを含む。廃棄部位:表層及びひげ根。剰余アンモニア:44mg
	じねんじょ																											
02026	塊根 生	68.8	1.8	2.8	88	150	100	34	26	61	110	75	190	83	41	110	54	260	88	270	280	87	84	140	-	2100	95	別名:やまいも。廃棄部位:表層及びひげ根。剰余アンモニア:28mg
	だいじょ																											
02027	塊根 生	71.2	1.8	2.6	85	150	99	33	22	55	120	74	190	88	36	100	55	240	93	260	290	79	92	150	-	2100	86	別名:やまいも、だいじょ。廃棄部位:表層。剰余アンモニア:19mg
	(でん粉・でん粉製品)																											
	(でん粉製品)																											
02056	ごま豆腐	84.8	(1.5)	1.5	(66)	(120)	(47)	(55)	(36)	(91)	(80)	(62)	(140)	(69)	(28)	(85)	(48)	(220)	(82)	(140)	(340)	(87)	(64)	(88)	-	(1700)	(34)	原材料配合割合から推計
	砂糖及び甘味類																											
	(砂糖類)																											
03001	黒砂糖	4.4	0.7	1.7	14	21	6.6	4.0	12	16	13	9.2	22	21	4.6	28	4.3	6.2	53	440	110	28	17	25	-	820	95	別名:黒糖。剰余アンモニア:26mg

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS	芳香族アミノ酸AAA	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン		アミノ酸組成計	アンモニア				
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)			
04044	豆腐竹輪 蒸し	71.6	(13.6)	14.9	(770)	(1300)	(1300)	(370)	(210)	(580)	(720)	(590)	(1300)	(670)	(190)	(820)	(450)	(1100)	(850)	(1700)	(2600)	(760)	(700)	(710)	-	(16000)	(0)	原材料配合割合:豆腐2,すり身1.NILSアミノ酸成分表より推計
04045	豆腐竹輪 焼き	68.8	(14.4)	16.1	(820)	(1300)	(1400)	(390)	(220)	(610)	(770)	(630)	(1400)	(710)	(200)	(870)	(470)	(1200)	(900)	(1800)	(2800)	(800)	(740)	(760)	-	(17000)	(0)	原材料配合割合:豆腐2,すり身1.NILSアミノ酸成分表より推計
04088	ろくじょう豆腐	26.5	(33.5)	34.7	(1700)	(3000)	(2400)	(490)	(510)	(1000)	(2000)	(1500)	(3500)	(1600)	(520)	(1800)	(1000)	(3000)	(1600)	(4500)	(7200)	(1600)	(2100)	(2200)	-	(39000)	(740)	04032木綿豆腐から推計
[納豆類]																												
04046	糸引き納豆	59.5	14.5	16.5	790	1300	1100	260	320	580	880	710	1600	670	250	850	490	950	690	1900	3300	690	920	820	-	17000	450	
04047	挽きわり納豆	60.9	15.1	16.6	810	1400	1100	250	280	530	970	670	1600	710	250	890	500	970	710	1900	3600	710	930	830	-	18000	530	
04114	塩納豆	64.0	7.8	8.3	420	710	550	110	130	240	480	350	830	370	120	450	250	560	410	990	1800	390	510	500	-	9000	200	
04115	干し納豆	12.0	30.2	33.0	1600	2700	2000	450	480	930	1800	1300	3100	1500	470	1700	1000	2400	1500	3900	6700	1500	1900	2000	-	35000	730	
[その他]																												
04051	おから 生	75.5	5.4	6.1	280	490	410	97	110	200	330	210	540	290	83	330	190	410	290	710	1100	310	340	380	-	6300	120	
04089	おから 乾燥	7.1	(20.2)	23.1	(1000)	(1900)	(1500)	(360)	(400)	(760)	(1200)	(760)	(2000)	(1000)	(310)	(1200)	(700)	(1500)	(1100)	(2700)	(4000)	(1200)	(1300)	(1300)	-	(23000)	-	04051おから/生から推計
04052	豆乳 豆乳	90.8	3.4	3.6	170	290	250	53	60	110	200	160	350	160	53	180	100	310	170	460	740	160	200	230	-	4000	78	
04053	豆乳 調製豆乳	87.9	3.1	3.2	160	270	230	43	53	96	180	140	320	150	47	170	95	280	150	430	700	160	190	200	-	3600	74	
04054	豆乳 豆乳飲料・麦芽コーヒー	87.4	2.1	2.2	110	180	150	28	35	63	120	92	210	96	32	120	64	170	100	280	460	100	130	130	-	2400	53	
04055	大豆たんぱく 粒状大豆たんぱく	7.8	(44.1)	46.3	(2300)	(4000)	(3200)	(650)	(640)	(1300)	(2700)	(1900)	(4600)	(2000)	(680)	(2300)	(1400)	(3900)	(2100)	(6000)	(9800)	(2100)	(2700)	(2700)	-	(51000)	-	04057分離大豆たんぱくから推計
04056	大豆たんぱく 濃縮大豆たんぱく	6.8	(55.4)	58.2	(2900)	(5100)	(4000)	(820)	(800)	(1600)	(3300)	(2400)	(5800)	(2500)	(850)	(2900)	(1700)	(4900)	(2600)	(7500)	(12000)	(2700)	(3400)	(3400)	-	(64000)	-	04057分離大豆たんぱくから推計
04057	大豆たんぱく 分離大豆たんぱく 塩分無調整タイプ	5.9	77.1	79.1	4000	7000	5500	1100	1100	2200	4600	3500	8000	3700	1200	4100	2400	6900	3600	10000	17000	3600	4700	5100	-	89000	1800	
04090	大豆たんぱく 分離大豆たんぱく 塩分調整タイプ	5.9	(77.1)	79.1	(4000)	(7000)	(5500)	(1100)	(1100)	(2200)	(4600)	(3500)	(8000)	(3700)	(1200)	(4100)	(2400)	(6900)	(3600)	(10000)	(17000)	(3600)	(4700)	(5100)	-	(89000)	(1800)	04057分離大豆たんぱくから推計
04058	大豆たんぱく 繊維状大豆たんぱく	5.8	(56.5)	59.3	(2900)	(5200)	(4100)	(830)	(820)	(1700)	(3400)	(2500)	(5900)	(2500)	(870)	(3000)	(1700)	(5000)	(2700)	(7700)	(13000)	(2700)	(3500)	(3400)	-	(65000)	-	04057分離大豆たんぱくから推計
04059	湯葉 生	59.1	21.4	21.8	1200	1900	1500	320	320	640	1300	970	2300	1000	310	1200	640	1900	1100	2900	4600	1000	1300	1400	-	25000	500	
04060	湯葉 干し 乾	6.9	49.7	50.4	2700	4400	3500	720	800	1500	3100	2200	5300	2400	720	2800	1500	4300	2400	6800	11000	2400	3000	3300	-	58000	1100	
04091	湯葉 干し 湯戻し	72.8	15.3	15.7	830	1400	1100	220	230	450	960	700	1700	740	210	850	450	1300	740	2100	3200	720	940	1000	-	18000	340	
04061	金山寺みそ	34.3	(5.8)	6.9	(320)	(520)	(300)	(96)	(72)	(170)	(340)	(250)	(590)	(270)	(52)	(350)	(190)	(350)	(320)	(760)	(1500)	(300)	(360)	(340)	-	(6700)	(140)	NILSアミノ酸成分表より推計
04062	ひしおみそ	46.3	(5.4)	6.5	(310)	(490)	(310)	(91)	(68)	(160)	(320)	(230)	(550)	(250)	(49)	(330)	(180)	(330)	(300)	(720)	(1400)	(280)	(340)	(320)	-	(6300)	(130)	NILSアミノ酸成分表より推計
04063	テンペ	57.8	(11.9)	15.8	(690)	(1100)	(710)	(140)	(150)	(290)	(700)	(520)	(1200)	(620)	(150)	(720)	(360)	(970)	(750)	(1600)	(2600)	(590)	(800)	(790)	(0)	(14000)	-	丸大豆製品。米国成分表より推計
つるあずき																												
04064	全粒 乾	12.0	(17.8)	20.8	(920)	(1700)	(1600)	(310)	(280)	(590)	(1200)	(610)	(1800)	(830)	(240)	(1100)	(700)	(1400)	(880)	(2500)	(3500)	(810)	(890)	(1200)	-	(21000)	(390)	別名:たけあずき。04001あずき/乾から推計
04092	全粒 ゆで	60.5	(8.4)	9.7	(430)	(790)	(750)	(150)	(120)	(270)	(580)	(300)	(880)	(390)	(110)	(530)	(330)	(650)	(410)	(1100)	(1600)	(380)	(430)	(580)	-	(9700)	(180)	別名:たけあずき。04002あずき/ゆでから推計
ひよこめ																												
04065	全粒 乾	10.4	(16.7)	20.0	(860)	(1400)	(1300)	(260)	(270)	(540)	(1100)	(500)	(1600)	(750)	(200)	(850)	(550)	(1900)	(860)	(2400)	(3500)	(840)	(830)	(1000)	(0)	(19000)	-	別名:チックピー、ガルバンゾー。米国成分表より推計
04066	全粒 ゆで	59.6	(7.9)	9.5	(410)	(680)	(640)	(120)	(130)	(250)	(510)	(240)	(750)	(350)	(91)	(400)	(260)	(900)	(410)	(1100)	(1700)	(400)	(390)	(480)	(0)	(9200)	-	別名:チックピー、ガルバンゾー。米国成分表より推計
04067	全粒 フライ 味付け	4.6	(15.7)	18.8	(810)	(1300)	(1300)	(250)	(260)	(500)	(1000)	(470)	(1500)	(700)	(180)	(790)	(520)	(1800)	(810)	(2200)	(3300)	(790)	(780)	(950)	(0)	(18000)	-	別名:チックピー、ガルバンゾー。米国成分表より推計
べにばないんげん																												
04068	全粒 乾	15.4	(13.8)	17.2	(810)	(1400)	(1100)	(220)	(230)	(440)	(930)	(520)	(1500)	(740)	(190)	(930)	(530)	(1100)	(680)	(1900)	(2500)	(660)	(620)	(1000)	-	(16000)	(320)	別名:はなまめ。04007いんげんまめ/乾から推計
04069	全粒 ゆで	69.7	(5.0)	6.2	(290)	(490)	(410)	(79)	(81)	(160)	(340)	(190)	(520)	(270)	(69)	(330)	(190)	(380)	(250)	(700)	(890)	(240)	(220)	(360)	-	(5800)	(120)	別名:はなまめ。04007いんげんまめ/乾から推計
らいまめ																												
04070	全粒 乾	11.7	(18.8)	21.9	(1100)	(1800)	(1400)	(240)	(240)	(490)	(1400)	(800)	(2200)	(990)	(230)	(1200)	(550)	(1300)	(930)	(3100)	(3000)	(890)	(910)	(1600)	-	(22000)	-	別名:ライマビーン、バタービーン。豪州成分表より推計
04093	全粒 ゆで	62.3	(8.3)	9.6	(480)	(810)	(620)	(110)	(110)	(210)	(620)	(350)	(970)	(430)	(100)	(540)	(240)	(590)	(410)	(1400)	(1300)	(390)	(400)	(700)	-	(9600)	-	別名:ライマビーン、バタービーン。豪州成分表より推計
りょくとう																												
04071	全粒 乾	10.8	20.7	25.1	1100	2000	1700	340	180	520	1500	690	2200	870	250	1300	730	1700	1100	2900	4300	930	1000	1400	-	24000	480	別名:やえなり
04072	全粒 ゆで	66.0	(8.2)	10.2	(420)	(790)	(690)	(140)	(72)	(210)	(610)	(270)	(880)	(330)	(100)	(520)	(290)	(670)	(420)	(1200)	(1700)	(370)	(410)	(510)	-	(9500)	-	別名:やえなり。04071りょくとう/乾から推計
レンズまめ																												
04073	全粒 乾	12.0	(19.7)	23.2	(1100)	(1800)	(1700)	(210)	(260)	(460)	(1200)	(740)	(2000)	(1000)	(170)	(1300)	(630)	(2000)	(1000)	(2700)	(3900)	(990)	(850)	(1300)	-	(23000)	-	別名:ひらまめ。豪州成分表より推計
04094	全粒 ゆで	57.9	(9.5)	11.2	(540)	(860)	(810)	(100)	(120)	(220)	(590)	(360)	(950)	(500)	(81)	(620)	(300)	(980)	(490)	(1300)	(1900)	(480)	(410)	(640)	-	(11000)	-	別名:ひらまめ。豪州成分表より推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
(.....g.....)	(.....g.....)	mg.....																										
05022	とち 蒸し	58.0	(1.5)	1.7	(67)	(100)	(100)	(40)	(54)	(94)	(71)	(47)	(120)	(60)	(19)	(95)	(47)	(120)	(110)	(290)	(220)	(88)	(89)	(85)	-	(1700)	(0)	試料:あく抜き冷凍品。NILSアミノ酸成分表より推計
05023	はす 未熟 生	77.5	(5.8)	5.9	(290)	(470)	(380)	(100)	(77)	(180)	(290)	(140)	(440)	(290)	(84)	(380)	(160)	(480)	(340)	(720)	(1400)	(320)	(490)	(360)	(0)	(6700)	-	廃棄部位:殻及び薄皮。米国成分表より推計
05024	成熟 乾	11.2	(18.0)	18.3	(910)	(1400)	(1200)	(320)	(240)	(560)	(910)	(450)	(1400)	(890)	(260)	(1200)	(510)	(1500)	(1100)	(2200)	(4200)	(980)	(1500)	(1100)	(0)	(21000)	-	殻、薄皮及び幼芽を除いたもの。米国成分表より推計
05043	成熟 ゆで	66.1	(7.2)	7.3	(360)	(570)	(470)	(130)	(95)	(220)	(360)	(180)	(540)	(350)	(100)	(470)	(200)	(600)	(420)	(890)	(1700)	(390)	(610)	(440)	(0)	(8300)	-	幼芽を除いたもの。米国成分表より推計
(ひし類)																												
ひし																												
05025	生	51.8	(5.5)	5.8	(220)	(460)	(300)	(150)	(120)	(270)	(280)	(200)	(480)	(240)	(110)	(330)	(190)	(730)	(260)	(630)	(1200)	(350)	(220)	(380)	-	(6400)	(110)	廃棄部位:果皮。05074とうびし/生から推計
とうびし																												
05047	生	64.3	2.6	2.7	100	220	140	71	54	120	130	91	220	110	52	150	90	340	120	290	540	160	100	180	-	3000	51	廃棄部位:皮
05048	ゆで	65.5	2.5	2.7	100	210	140	69	54	120	130	90	220	110	51	150	88	340	120	290	530	160	100	170	-	2900	50	廃棄部位:皮
ピスタチオ																												
05026	いり 味付け	2.2	16.2	17.4	850	1400	980	280	350	630	940	530	1500	650	270	1200	470	1800	790	1700	3900	840	790	1100	-	19000	420	廃棄部位:殻
ひまわり																												
05027	フライ 味付け	2.6	19.2	20.1	1000	1500	800	460	350	810	1100	590	1700	900	300	1200	630	2000	1000	2100	4900	1400	1000	1100	-	22000	540	
05038	乾	3.7	18.5	19.5	990	1400	760	530	410	940	1000	590	1600	830	310	1200	590	2000	910	2100	4600	1200	1000	990	-	21000	530	
ブラジルナッツ																												
05028	フライ 味付け	2.8	(14.1)	14.9	(540)	(1200)	(510)	(1200)	(320)	(1500)	(660)	(430)	(1100)	(380)	(140)	(790)	(430)	(2200)	(630)	(1400)	(3300)	(760)	(730)	(700)	(0)	(16000)	-	米国成分表より推計
ヘーゼルナッツ																												
05029	フライ 味付け	1.0	(11.0)	13.6	(490)	(920)	(350)	(190)	(250)	(440)	(580)	(370)	(950)	(400)	(190)	(630)	(340)	(1700)	(580)	(1400)	(2700)	(580)	(480)	(540)	-	(13000)	-	別名:ヘーゼルナッツ、西洋はしばみ、フィルバート。薄皮を除いたもの。05039ヘーゼルナッツ/いりから推計
05039	いり	4.7	10.5	12.7	470	870	330	180	240	420	550	360	900	400	180	610	320	1700	550	1300	2600	550	460	570	-	12000	270	
ペカン																												
05030	フライ 味付け	1.9	(8.0)	9.6	(350)	(630)	(300)	(190)	(160)	(350)	(450)	(230)	(670)	(320)	(97)	(430)	(270)	(1200)	(420)	(970)	(1900)	(470)	(380)	(500)	(0)	(9300)	-	米国成分表より推計
マカダミアナッツ																												
05031	いり 味付け	1.3	7.7	8.3	290	540	340	150	270	420	280	430	710	290	97	380	210	1200	350	860	2000	430	420	400	-	8900	190	
まつ																												
05032	生	2.5	(14.5)	15.8	(640)	(1200)	(610)	(420)	(410)	(830)	(600)	(640)	(1200)	(500)	(160)	(800)	(410)	(2700)	(740)	(1500)	(3100)	(740)	(790)	(860)	-	(17000)	-	05033まつ/いりから推計
05033	いり	1.9	13.7	14.6	610	1100	570	390	380	770	560	620	1200	500	150	760	380	2500	690	1400	2900	690	740	900	-	16000	240	
らっかせい																												
05034	大粒種 乾	6.0	24.0	25.2	970	1800	1000	290	380	680	1500	1100	2600	850	280	1200	700	3300	1100	3400	5600	1600	1200	1600	-	28000	580	別名:なんきんまめ、ピーナッツ
05035	大粒種 いり	1.7	23.6	25.0	950	1800	920	280	340	630	1500	1000	2500	850	270	1200	700	3200	1100	3400	5500	1600	1300	1500	-	27000	570	別名:なんきんまめ、ピーナッツ
05044	小粒種 乾	6.0	(24.2)	25.4	(970)	(1800)	(1000)	(300)	(380)	(680)	(1500)	(1100)	(2600)	(850)	(280)	(1200)	(700)	(3300)	(1100)	(3500)	(5600)	(1600)	(1200)	(1600)	-	(28000)	(580)	別名:なんきんまめ、ピーナッツ。05034大粒種/乾から推計
05045	小粒種 いり	2.1	(25.0)	26.5	(1000)	(1900)	(970)	(300)	(360)	(660)	(1600)	(1100)	(2700)	(900)	(280)	(1300)	(740)	(3300)	(1200)	(3600)	(5800)	(1700)	(1300)	(1600)	-	(29000)	(610)	別名:なんきんまめ、ピーナッツ。05035大粒種/いりから推計
05036	バターピーナッツ	2.4	22.6	23.3	930	1800	910	290	360	650	1400	970	2400	800	250	1200	680	3000	1100	3200	5300	1500	1200	1400	-	26000	550	
05037	ピーナッツバター	1.2	19.7	20.6	810	1500	740	230	290	530	1200	830	2100	690	210	1000	600	2700	920	2800	4700	1300	1000	1200	-	23000	490	
野菜類																												
アーティチョーク																												
06001	花らい 生	85.1	(1.9)	2.3	(98)	(180)	(130)	(36)	(21)	(57)	(120)	(77)	(200)	(100)	(40)	(130)	(48)	(120)	(130)	(330)	(280)	(110)	(120)	(100)	-	(2200)	(87)	別名:ちょうせんあざみ。廃棄部位:花床の基部及び総包の一部。NILSアミノ酸成分表より推計
06002	花らい ゆで	85.9	(1.7)	2.1	(89)	(160)	(120)	(33)	(19)	(52)	(110)	(70)	(180)	(91)	(37)	(120)	(44)	(110)	(120)	(300)	(260)	(100)	(110)	(91)	-	(2000)	(79)	別名:ちょうせんあざみ。廃棄部位:花床の基部及び総包の一部。NILSアミノ酸成分表より推計

改

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 野菜類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考					
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸	メチオニン	シスチン	合計	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸				グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
		(g)	(g)	ILE	LEU	LYS	MET	CYS		PHE	TYR			THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU				GLY	PRO	SER	HYP	
西洋かぼちゃ																													
06048	果実 生	76.2	1.2	1.9	55	96	92	24	24	49	81	43	120	56	22	69	37	120	81	130	250	68	58	76	-	1400	33	別名:くりかぼちゃ。廃棄部位:わた、種子及び両端	
06049	果実 ゆで	75.7	(1.0)	1.6	(45)	(80)	(77)	(20)	(20)	(41)	(68)	(35)	(100)	(44)	(18)	(57)	(31)	(96)	(68)	(110)	(210)	(57)	(48)	(57)	-	(1100)	-	別名:くりかぼちゃ。わた、種子及び両端を除いたもの。06048西洋かぼちゃ/生から推計	
06332	果実 焼き	68.2	(1.5)	2.5	(70)	(120)	(120)	(32)	(32)	(64)	(110)	(54)	(160)	(69)	(28)	(89)	(49)	(150)	(110)	(170)	(330)	(89)	(75)	(89)	-	(1800)	-	別名:くりかぼちゃ。わた、種子及び両端を除いたもの。06048西洋かぼちゃ/生から推計	
06050	果実 冷凍	78.1	(1.3)	2.2	(61)	(110)	(110)	(28)	(28)	(56)	(93)	(48)	(140)	(60)	(25)	(78)	(43)	(130)	(93)	(150)	(290)	(78)	(65)	(78)	-	(1600)	-	別名:くりかぼちゃ。06048西洋かぼちゃ/生から推計	
そうめんかぼちゃ																													
06051	果実 生	92.4	(0.5)	0.7	(26)	(37)	(24)	(7.7)	(5.5)	(13)	(26)	(22)	(48)	(20)	(9.8)	(28)	(12)	(36)	(27)	(70)	(110)	(24)	(23)	(26)	(0)	(540)	-	別名:べかぼちゃ、きんしゅうり、そうめんうり、いとかぼちゃ。廃棄部位:わた、種子、皮及び両端。米国成分表より推計	
からしな																													
06052	葉 生	90.3	2.8	3.3	130	240	210	57	38	95	160	110	270	170	60	190	77	210	200	330	520	160	160	180	-	3200	140	別名:葉がらし、葉がらし。株元を除いたもの。剰余アンモニア:4.0mg	
06053	塩漬	84.5	(3.3)	4.0	(160)	(290)	(260)	(68)	(46)	(110)	(190)	(130)	(320)	(190)	(72)	(220)	(93)	(240)	(240)	(390)	(620)	(190)	(180)	(190)	-	(3800)	-	別名:葉がらし、葉がらし。株元を除いたもの。水洗いし、手搾りしたもの。06052からしな/生から推計	
カリフラワー																													
06054	花序 生	90.8	2.1	3.0	110	180	190	47	37	84	120	85	200	130	36	160	60	130	190	250	360	120	110	160	-	2500	66	別名:はなやさい。廃棄部位:莖葉	
06055	花序 ゆで	91.5	(1.9)	2.7	(98)	(160)	(170)	(42)	(33)	(75)	(100)	(74)	(180)	(110)	(32)	(140)	(53)	(110)	(170)	(230)	(330)	(110)	(99)	(130)	-	(2200)	-	別名:はなやさい。莖葉を除いたもの。06054カリフラワー/生から推計	
かんぴょう																													
06056	乾	19.8	4.4	6.3	220	310	270	59	82	140	240	130	380	200	32	270	120	330	410	480	1200	250	200	310	-	5100	220	剰余アンモニア:17mg	
06057	ゆで	91.6	(0.5)	0.7	(25)	(35)	(30)	(6.6)	(9.2)	(16)	(28)	(15)	(42)	(22)	(3.6)	(30)	(14)	(37)	(46)	(55)	(140)	(28)	(22)	(31)	-	(570)	-	06056かんぴょう/乾から推計	
06364	甘煮	57.6	2.0	2.3	100	150	120	27	21	48	93	32	120	90	8.1	120	48	89	110	200	730	90	120	120	-	2300	55		
きく																													
06058	花びら 生	91.5	(1.2)	1.4	(61)	(110)	(80)	(22)	(13)	(35)	(76)	(48)	(120)	(68)	(25)	(81)	(30)	(73)	(77)	(200)	(170)	(68)	(75)	(71)	-	(1300)	(53)	別名:食用ぎく、料理ぎく。廃棄部位:花床。NILSアミノ酸成分表より推計	
06059	花びら ゆで	92.9	(0.8)	1.0	(44)	(76)	(57)	(16)	(9.0)	(25)	(54)	(34)	(88)	(49)	(18)	(58)	(21)	(52)	(55)	(140)	(120)	(48)	(54)	(51)	-	(960)	(38)	別名:食用ぎく、料理ぎく。花床を除いたもの。ゆでた後水冷し、手搾りしたもの。NILSアミノ酸成分表より推計	
06060	菊のり	9.5	(9.5)	11.6	(510)	(890)	(660)	(180)	(100)	(290)	(630)	(400)	(1000)	(560)	(200)	(670)	(240)	(600)	(640)	(1700)	(1400)	(560)	(620)	(590)	-	(11000)	(440)	別名:乾燥食用ぎく。NILSアミノ酸成分表より推計	
(キャベツ類)																													
キャベツ																													
06061	結球葉 生	92.9	0.8	1.2	30	46	46	11	13	24	28	23	51	37	9.5	43	25	58	55	100	310	32	40	44	-	950	54	別名:かんらん、たまな。廃棄部位:しん。剰余アンモニア:4.9mg	
06062	結球葉 ゆで	93.9	(0.6)	0.9	(23)	(36)	(36)	(9.2)	(9.7)	(19)	(22)	(17)	(40)	(28)	(7.6)	(33)	(20)	(47)	(43)	(84)	(240)	(26)	(27)	(33)	-	(740)	-	別名:かんらん、たまな。しんを除いたもの。06061キャベツ/生から推計	
06333	結球葉 油いため	85.7	(1.1)	1.6	(39)	(62)	(62)	(16)	(17)	(33)	(39)	(30)	(69)	(49)	(13)	(57)	(36)	(82)	(75)	(150)	(420)	(45)	(48)	(58)	-	(1300)	-	別名:かんらん、たまな。しんを除いたもの。06061キャベツ/生から推計	
06403	結球葉 カット 常法洗浄	94.8	0.8	1.1	28	44	44	11	11	22	26	21	48	35	8.3	40	25	58	55	85	270	30	37	39	-	870	46	別名:かんらん、たまな。剰余アンモニア:3.6mg	
06404	結球葉 カット 次亜塩素酸洗浄	95.1	0.7	1.0	27	42	41	11	11	22	26	20	46	33	8.3	38	22	55	53	81	270	29	35	37	-	840	46	別名:かんらん、たまな。剰余アンモニア:4.4mg	
グリーンボール																													
06063	結球葉 生	93.4	(1.0)	1.4	(35)	(55)	(56)	(14)	(15)	(29)	(35)	(27)	(62)	(44)	(12)	(51)	(32)	(73)	(67)	(130)	(370)	(40)	(43)	(52)	-	(1200)	-	廃棄部位:しん。06061キャベツ/生から推計	
レッドキャベツ																													
06064	結球葉 生	90.4	(1.3)	2.0	(48)	(64)	(69)	(20)	(17)	(36)	(50)	(31)	(81)	(55)	(17)	(67)	(34)	(120)	(67)	(190)	(460)	(48)	(76)	(83)	(0)	(1500)	-	別名:赤キャベツ、紫キャベツ。廃棄部位:しん。米国成分表より推計	
きゅうり																													
06065	果実 生	95.4	0.7	1.0	29	47	40	11	8.1	20	31	24	55	27	11	35	16	43	37	60	250	37	26	47	-	770	36	廃棄部位:両端	
06066	漬物 塩漬	92.1	(0.7)	1.0	(28)	(46)	(39)	(11)	(8.0)	(19)	(30)	(23)	(54)	(25)	(11)	(34)	(16)	(42)	(36)	(59)	(240)	(36)	(25)	(42)	-	(760)	-	廃棄部位:両端。水洗いし、水切りしたもの。06065きゅうり/生から推計	
06069	漬物 ト型 ビクルス スイー	80.0	(0.2)	0.3	(11)	(13)	(16)	(5.2)	(5.2)	(10)	(11)	(5.2)	(16)	(11)	(5.2)	(11)	(3.6)	(16)	(13)	(22)	(87)	(13)	(5.2)	(16)	(0)	(270)	-	酢漬りしたもの。米国成分表より推計	
06070	漬物 型 ビクルス サワー	93.4	(1.0)	1.4	(42)	(59)	(59)	(13)	(8.5)	(21)	(38)	(25)	(64)	(38)	(13)	(47)	(21)	(89)	(47)	(85)	(400)	(51)	(34)	(42)	(0)	(1100)	-	乳酸発酵したもの。米国成分表より推計	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考												
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リシン (リジン)			含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン		バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	HIS															
		(..... g.....)	(..... mg.....)																															
06071	ぎょうじゃんにんにく 葉 生	88.8	(2.4)	3.5	(130)	(220)	(200)	(49)	(41)	(90)	(140)	(110)	(260)	(130)	(52)	(160)	(66)	(160)	(190)	(290)	(450)	(140)	(130)	(160)	-	(2800)	-	別名:アイヌねぎ、ヒトビロ、やまびる。廃棄部位:底盤部及び萌芽葉。06227葉ねぎ/生から推計						
06075	キンサイ 莖葉 生	93.5	(0.9)	1.1	(38)	(56)	(50)	(8.5)	(7.7)	(16)	(35)	(28)	(63)	(39)	(13)	(56)	(23)	(32)	(44)	(220)	(260)	(35)	(35)	(43)	-	(1000)	-	別名:中国セロリ、スーペセロリ、リーフセロリ。廃棄部位:株元。06119セロリ/生から推計						
06076	キンサイ 莖葉 ゆで	93.6	(0.9)	1.1	(38)	(56)	(50)	(8.5)	(7.7)	(16)	(35)	(28)	(63)	(39)	(13)	(56)	(23)	(32)	(44)	(220)	(260)	(35)	(35)	(43)	-	(1000)	-	別名:中国セロリ、スーペセロリ、リーフセロリ。株元を除いたもの。06119セロリ/生から推計						
06077	クレソン 莖葉 生	94.1	(1.5)	2.1	(85)	(150)	(120)	(18)	(6.4)	(25)	(100)	(58)	(160)	(120)	(27)	(130)	(37)	(140)	(130)	(170)	(170)	(100)	(88)	(55)	(0)	(1700)	-	別名:オランダがらし、オランダみずがらし。廃棄部位:株元。米国成分表より推計						
06080	ケール 葉 生	90.2	(1.6)	2.1	(130)	(150)	(130)	(21)	(28)	(48)	(110)	(74)	(180)	(94)	(25)	(110)	(44)	(120)	(110)	(190)	(240)	(100)	(120)	(88)	(0)	(1900)	-	別名:葉キャベツ、はごろもかんらん。廃棄部位:葉柄基部。米国成分表より推計						
06081	コールラビ 球莖 生	93.2	(0.6)	1.0	(16)	(23)	(23)	(5.1)	(7.8)	(13)	(13)	(9.5)	(22)	(19)	(8.9)	(28)	(8.9)	(32)	(35)	(54)	(280)	(18)	(45)	(24)	-	(650)	-	別名:球茎かんらん、かぶかんらん。廃棄部位:根元及び葉柄基部。豪州成分表より推計						
06082	コールラビ 球莖 ゆで	93.1	(0.6)	1.0	(16)	(23)	(23)	(5.1)	(7.8)	(13)	(13)	(9.5)	(22)	(19)	(8.9)	(28)	(8.9)	(32)	(35)	(54)	(280)	(18)	(45)	(24)	-	(650)	-	別名:球茎かんらん、かぶかんらん。根元及び葉柄基部を除いたもの。豪州成分表より推計						
06083	ごごみ 若芽 生	90.7	(2.2)	3.0	(100)	(180)	(140)	(40)	(26)	(66)	(170)	(81)	(250)	(120)	(38)	(140)	(57)	(130)	(130)	(210)	(680)	(110)	(92)	(130)	-	(2600)	(99)	別名:くさそてつ、こごめ。06324生わらび/生から推計						
(ごぼう類)																																		
ごぼう																																		
06084	ごぼう 根 生	81.7	1.1	1.8	41	50	63	9.4	12	22	36	26	62	42	13	47	29	320	35	200	80	33	160	43	-	1300	48	廃棄部位:皮、葉柄基部及び先端。剰余アンモニア:13mg						
06085	ごぼう 根 ゆで	83.9	(0.9)	1.5	(33)	(42)	(52)	(7.7)	(10)	(18)	(30)	(21)	(51)	(32)	(10)	(38)	(24)	(260)	(29)	(170)	(66)	(27)	(130)	(32)	-	(1000)	-	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの。06084ごぼう/生から推計						
06086	ごまつな 葉 生	94.1	1.3	1.5	67	120	94	19	12	31	85	55	140	77	33	96	38	100	88	180	240	78	73	79	-	1500	100	廃棄部位:株元。剰余アンモニア:50mg						
06087	ごまつな 葉 ゆで	94.0	(1.4)	1.6	(70)	(120)	(100)	(20)	(13)	(33)	(90)	(56)	(150)	(76)	(35)	(100)	(40)	(110)	(93)	(190)	(260)	(83)	(76)	(75)	-	(1600)	-	廃棄部位:株元。ゆでた後水冷し、手搾りしたもの。06086ごまつな/生から推計						
06088	ザーサイ 漬物	77.6	(2.0)	2.5	(98)	(180)	(160)	(43)	(29)	(71)	(120)	(82)	(200)	(120)	(45)	(140)	(58)	(150)	(150)	(250)	(390)	(120)	(120)	(120)	-	(2400)	-	別名:ダイシンサイ。06052からしな/生から推計						
06089	さんとうさい 葉 生	94.7	(0.8)	1.0	(32)	(54)	(54)	(12)	(12)	(24)	(32)	(26)	(59)	(38)	(10)	(45)	(20)	(49)	(62)	(88)	(220)	(40)	(33)	(41)	-	(880)	-	別名:さんとうな、べが菜。廃棄部位:根及び株元。06233はくさい/生から推計						
06090	さんとうさい 葉 ゆで	94.3	(1.1)	1.4	(45)	(76)	(76)	(17)	(17)	(34)	(45)	(37)	(82)	(53)	(15)	(64)	(29)	(69)	(86)	(120)	(310)	(56)	(46)	(57)	-	(1200)	-	別名:さんとうな、べが菜。根を除いたもの。ゆでた後水冷し、手搾りしたもの。廃棄部位:株元。06233はくさい/生から推計						
06091	さんとうさい 塩漬	90.3	(1.1)	1.5	(48)	(81)	(82)	(18)	(18)	(36)	(49)	(39)	(88)	(57)	(16)	(68)	(31)	(74)	(93)	(130)	(340)	(60)	(50)	(61)	-	(1300)	-	別名:さんとうな。廃棄部位:株元。水洗いし、手搾りしたもの。06233はくさい/生から推計						
06092	しかくまめ 若ざや 生	92.8	(2.0)	2.4	(120)	(200)	(170)	(29)	(44)	(73)	(120)	(120)	(230)	(95)	(62)	(120)	(64)	(150)	(84)	(260)	(320)	(92)	(160)	(100)	(0)	(2300)	-	廃棄部位:さやの両端。米国成分表より推計						
(ししとう類)																																		
ししとう																																		
06093	ししとう 果実 生	91.4	1.3	1.9	60	93	100	21	33	54	66	57	120	69	22	83	37	80	69	230	280	67	56	91	-	1500	56	別名:ししとうがらし。廃棄部位:へた						
06094	ししとう 果実 油いため	88.3	(1.3)	1.9	(59)	(92)	(100)	(21)	(32)	(53)	(66)	(55)	(120)	(64)	(22)	(80)	(37)	(78)	(68)	(230)	(270)	(67)	(55)	(80)	-	(1500)	-	別名:ししとうがらし。へたを除いたもの。06093ししとう/生から推計						

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 野菜類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考												
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リシン(リジン)			含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン		バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA															
06137	めかみそ漬	87.1	(1.0)	1.3	(43)	(54)	(58)	(14)	(17)	(31)	(37)	(28)	(65)	(50)	(12)	(66)	(26)	(53)	(55)	(110)	(390)	(45)	(40)	(48)	-	(1100)	(99)	根、皮つき。水洗いし、水切りしたもの。06134だいこん/皮むき/生から推計						
06138	たくあん漬 塩押しだいこん漬	85.0	(0.5)	0.6	(21)	(26)	(27)	(6.5)	(8.1)	(15)	(18)	(14)	(31)	(24)	(5.9)	(31)	(12)	(25)	(26)	(52)	(190)	(21)	(19)	(23)	-	(550)	(47)	別名:新漬たくあん、早漬たくあん。06134だいこん/皮むき/生から推計						
06139	たくあん漬 干しだいこん漬	88.8	(1.4)	1.9	(63)	(79)	(84)	(20)	(25)	(45)	(54)	(41)	(95)	(73)	(18)	(96)	(38)	(77)	(80)	(160)	(580)	(65)	(58)	(69)	-	(1700)	(140)	別名:本たくあん。06134だいこん/皮むき/生から推計						
06141	べったら漬	83.1	(0.3)	0.4	(12)	(15)	(16)	(3.9)	(4.8)	(8.7)	(10)	(8.1)	(19)	(14)	(3.5)	(19)	(7.4)	(15)	(16)	(31)	(110)	(13)	(11)	(14)	-	(330)	(28)	06134だいこん/皮むき/生から推計						
(たさい類)																																		
つまみな																																		
06144	葉生	92.3	(1.7)	1.9	(85)	(150)	(120)	(24)	(16)	(40)	(110)	(69)	(180)	(97)	(42)	(120)	(48)	(130)	(110)	(220)	(310)	(99)	(92)	(100)	-	(1900)	(130)	試料:若採りせっぽきたいさい(雪白体葉)。06086こまつな/生から推計						
たさい																																		
06145	葉生	93.7	(0.8)	0.9	(40)	(69)	(57)	(11)	(7.4)	(19)	(51)	(33)	(84)	(46)	(20)	(58)	(23)	(61)	(53)	(110)	(150)	(47)	(44)	(48)	-	(920)	(61)	別名:しゃくしな。06086こまつな/生から推計						
06146	塩漬	90.9	(1.4)	1.6	(72)	(120)	(100)	(20)	(13)	(33)	(91)	(58)	(150)	(82)	(35)	(100)	(40)	(110)	(94)	(190)	(260)	(83)	(78)	(85)	-	(1600)	(110)	別名:しゃくしな。水洗いし、手搾りしたもの。06086こまつな/生から推計						
たかな																																		
06147	葉生	92.7	(1.5)	1.8	(71)	(130)	(120)	(31)	(21)	(51)	(87)	(59)	(150)	(87)	(32)	(100)	(42)	(110)	(110)	(180)	(280)	(87)	(83)	(88)	-	(1700)	-	廃棄部位:株元。06052からしな/生から推計						
06148	たかな漬	87.2	(1.5)	1.9	(73)	(140)	(120)	(32)	(22)	(53)	(90)	(61)	(150)	(91)	(34)	(100)	(43)	(110)	(110)	(180)	(290)	(90)	(86)	(91)	-	(1800)	-	06052からしな/生から推計						
たけのこ																																		
06149	若茎 生	90.8	2.5	3.6	89	160	150	40	42	82	100	180	280	110	31	140	63	130	170	670	300	110	260	190	-	2900	110	廃棄部位:竹皮及び基部						
06150	若茎 ゆで	89.9	(2.4)	3.5	(84)	(150)	(150)	(38)	(41)	(79)	(97)	(170)	(270)	(100)	(30)	(130)	(61)	(120)	(160)	(650)	(290)	(110)	(250)	(160)	-	(2800)	-	竹皮及び基部を除いたもの。06149たけのこ/生から推計						
06151	水煮缶詰	92.8	(1.9)	2.7	(64)	(120)	(110)	(30)	(31)	(61)	(75)	(130)	(210)	(79)	(23)	(99)	(47)	(94)	(120)	(500)	(220)	(81)	(190)	(130)	-	(2200)	-	液汁を除いたもの。06149たけのこ/生から推計						
06152	めんま 塩蔵 塩抜き	93.9	(0.7)	1.0	(24)	(43)	(43)	(11)	(12)	(23)	(28)	(49)	(77)	(29)	(8.5)	(37)	(17)	(35)	(46)	(180)	(83)	(30)	(72)	(47)	-	(800)	-	別名:しなちく。06149たけのこ/生から推計						
(たまねぎ類)																																		
たまねぎ																																		
06153	りん茎 生	90.1	0.7	1.0	14	25	43	7.8	9.2	17	24	22	46	19	11	17	16	130	16	70	250	26	17	30	-	750	30	廃棄部位:皮(保護葉)、底盤部及び頭部						
06154	りん茎 水さらし	93.0	(0.4)	0.6	(8.4)	(15)	(26)	(4.7)	(5.6)	(10)	(15)	(13)	(28)	(11)	(6.7)	(11)	(9.5)	(80)	(9.7)	(43)	(150)	(16)	(10)	(18)	-	(460)	(18)	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの。06153たまねぎ/生から推計						
06155	りん茎 ゆで	91.5	(0.5)	0.8	(11)	(20)	(35)	(6.3)	(7.4)	(14)	(19)	(18)	(37)	(15)	(8.9)	(14)	(13)	(110)	(13)	(57)	(200)	(21)	(14)	(24)	-	(610)	(24)	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの。06153たまねぎ/生から推計						
06336	りん茎 油いため	80.1	(0.9)	1.4	(19)	(34)	(59)	(11)	(13)	(23)	(33)	(30)	(63)	(26)	(15)	(24)	(22)	(180)	(22)	(97)	(350)	(36)	(23)	(41)	-	(1000)	(41)	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの。06153たまねぎ/生から推計						
06389	りん茎 油いため (あめ色たまねぎ)	54.7	(2.1)	3.2	(44)	(80)	(140)	(25)	(30)	(55)	(78)	(70)	(150)	(61)	(35)	(56)	(51)	(430)	(52)	(230)	(810)	(85)	(54)	(97)	-	(2400)	(96)	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの。06153たまねぎ/生から推計						
赤たまねぎ																																		
06156	りん茎 生	89.6	(0.6)	0.9	(13)	(23)	(39)	(7.1)	(8.4)	(15)	(22)	(20)	(42)	(17)	(10)	(16)	(14)	(120)	(15)	(64)	(230)	(24)	(15)	(27)	-	(680)	(27)	別名:レッドオニオン、紫たまねぎ。廃棄部位:皮(保護葉)、底盤部及び頭部。06153たまねぎ/生から推計						
葉たまねぎ																																		
06337	りん茎及び葉 生	89.5	(1.2)	1.8	(24)	(44)	(76)	(14)	(16)	(30)	(43)	(38)	(81)	(33)	(19)	(31)	(28)	(230)	(28)	(120)	(440)	(46)	(30)	(53)	-	(1300)	(53)	廃棄部位:底盤部。06153たまねぎ/生から推計						
チコリ																																		
06159	若芽 生	94.7	(0.8)	1.0	(39)	(62)	(53)	(13)	(8.6)	(22)	(38)	(30)	(67)	(46)	(12)	(48)	(19)	(48)	(48)	(130)	(180)	(40)	(39)	(44)	-	(900)	-	別名:きくにがな、アンディーブ、チコリー。廃棄部位:株元及びしん。06312レタス/生から推計						
ちぢみゆきな																																		
06376	葉 生	88.1	(3.2)	3.6	(160)	(280)	(230)	(45)	(30)	(75)	(200)	(130)	(330)	(180)	(79)	(230)	(91)	(240)	(210)	(430)	(580)	(190)	(170)	(190)	-	(3700)	(240)	廃棄部位:株元。06086こまつな/生から推計						
06377	葉 ゆで	89.1	(3.3)	3.8	(170)	(290)	(240)	(47)	(31)	(78)	(210)	(140)	(350)	(190)	(83)	(240)	(95)	(260)	(220)	(440)	(600)	(200)	(180)	(200)	-	(3800)	(250)	廃棄部位:株元。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06086こまつな/生から推計						
チンゲンサイ																																		
06160	葉 生	96.0	0.7	0.6	34	56	47	7.0	4.7	12	39	26	65	40	16	46	19	48	52	84	170	38	35	39	-	800	76	廃棄部位:しん。剰余アンモニア:46mg						
06161	葉 ゆで	95.3	(1.0)	0.9	(49)	(83)	(70)	(10)	(6.9)	(17)	(58)	(38)	(95)	(55)	(24)	(67)	(28)	(70)	(77)	(130)	(250)	(56)	(52)	(52)	-	(1200)	-	廃棄部位:しん。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06160チンゲンサイ/生から推計						
06338	葉 油いため	92.6	(0.8)	0.8	(41)	(69)	(58)	(8.6)	(5.8)	(14)	(48)	(31)	(80)	(46)	(20)	(56)	(23)	(59)	(64)	(100)	(210)	(47)	(43)	(43)	-	(970)	-	しんを除いたもの。06160チンゲンサイ/生から推計						

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
(.....g.....)	(.....g.....)	mg.....																										
つるむらさき																												
06165	莖葉 生	95.1	(0.5)	0.7	(27)	(45)	(35)	(11)	(9.2)	(20)	(33)	(26)	(58)	(29)	(13)	(35)	(16)	(43)	(31)	(68)	(100)	(29)	(27)	(32)	-	(610)	(23)	06267ほうれんそう/生から推計
06166	莖葉 ゆで	94.5	(0.7)	0.9	(34)	(58)	(45)	(14)	(12)	(26)	(42)	(33)	(75)	(38)	(17)	(45)	(21)	(56)	(40)	(88)	(130)	(38)	(34)	(41)	-	(790)	(30)	ゆでた後水出し、手搾りしたもの。 06267ほうれんそう/生から推計
とうがらし																												
06169	葉・果実 生	86.7	(2.5)	3.4	(110)	(190)	(190)	(43)	(66)	(110)	(120)	(100)	(220)	(140)	(41)	(160)	(67)	(140)	(150)	(450)	(510)	(150)	(110)	(170)	-	(2900)	-	別名:なんばん。葉とうがらし。試料:辛味種。廃棄部位:硬い茎及びへた。重量比:葉6.実4。06245青ピーマン/生から推計
06170	葉・果実 油いため	79.5	(2.9)	4.0	(130)	(230)	(230)	(51)	(77)	(130)	(140)	(120)	(260)	(160)	(48)	(180)	(79)	(160)	(170)	(520)	(600)	(170)	(130)	(210)	-	(3400)	-	別名:なんばん。葉とうがらし。試料:辛味種。硬い茎及びへたを除いたもの。06245青ピーマン/生から推計
06171	果実 生	75.0	(2.9)	3.9	(130)	(220)	(220)	(50)	(75)	(120)	(140)	(120)	(260)	(160)	(47)	(180)	(77)	(160)	(170)	(510)	(580)	(170)	(130)	(200)	-	(3300)	-	別名:なんばん。試料:辛味種。廃棄部位:へた。06245青ピーマン/生から推計
06172	果実 乾	8.8	(10.8)	14.7	(490)	(830)	(840)	(190)	(280)	(470)	(530)	(440)	(970)	(610)	(180)	(670)	(290)	(600)	(640)	(1900)	(2200)	(630)	(490)	(750)	-	(13000)	-	別名:なんばん。赤とうがらし。たかのつめ。試料:辛味種。へたを除いたもの。06245青ピーマン/生から推計
とうがん																												
06173	果実 生	95.2	(0.3)	0.5	(14)	(23)	(20)	(5.7)	(4.0)	(9.7)	(15)	(12)	(27)	(13)	(5.4)	(17)	(7.8)	(21)	(18)	(30)	(120)	(18)	(13)	(21)	-	(380)	-	別名:かもうり。廃棄部位:果皮、わた及びへた。06065きゅうり/生から推計
06174	果実 ゆで	95.3	(0.4)	0.6	(17)	(28)	(23)	(6.8)	(4.8)	(12)	(18)	(14)	(32)	(15)	(6.5)	(21)	(9.4)	(25)	(22)	(36)	(150)	(22)	(15)	(25)	-	(450)	-	別名:かもうり。果皮、わた及びへたを除いたもの。06065きゅうり/生から推計
(とうもろこし類)																												
スイートコーン																												
06175	未熟種子 生	77.1	2.7	3.6	110	320	160	78	64	140	140	120	260	140	31	170	83	150	270	310	480	140	270	190	-	3200	73	廃棄部位:包葉、めしべ及び穂軸
06176	未熟種子 ゆで	75.4	(2.6)	3.5	(110)	(310)	(150)	(75)	(61)	(140)	(140)	(110)	(250)	(130)	(30)	(160)	(80)	(140)	(260)	(300)	(460)	(140)	(260)	(160)	-	(3000)	-	包葉及びめしべを除いたもの。廃棄部位:穂軸。06175スイートコーン/生から推計
06339	未熟種子 電子レンジ調理	73.5	(3.1)	4.2	(130)	(370)	(180)	(90)	(74)	(160)	(170)	(130)	(300)	(150)	(36)	(190)	(96)	(170)	(310)	(360)	(550)	(170)	(310)	(190)	-	(3700)	-	廃棄部位:穂軸。06175スイートコーン/生から推計
06177	未熟種子 穂軸つき 冷凍	75.6	(3.1)	3.5	(140)	(380)	(150)	(73)	(29)	(100)	(160)	(130)	(300)	(140)	(25)	(200)	(96)	(140)	(320)	(260)	(690)	(140)	(320)	(170)	(0)	(3600)	-	廃棄部位:穂軸。米国成分表より推計
06178	未熟種子 カーネル 冷凍	75.5	2.4	2.9	99	320	98	66	57	120	130	110	240	110	24	150	80	110	260	180	520	100	240	150	-	2800	67	穂軸を除いた実(実帽を除いた種子)のみ
06378	未熟種子 カーネル 冷凍 ゆで	76.5	2.4	2.8	100	320	100	66	57	120	130	120	250	110	23	150	81	110	260	180	520	110	250	150	-	2800	67	穂軸を除いた実(実帽を除いた種子)のみ
06379	未熟種子 カーネル 冷凍 油いため	71.8	2.4	2.9	100	320	100	66	55	120	130	110	240	110	24	150	78	110	260	180	520	110	240	150	-	2800	66	穂軸を除いた実(実帽を除いた種子)のみ
06179	缶詰 クリームスタイル	78.2	(1.5)	1.7	(68)	(180)	(72)	(35)	(14)	(49)	(79)	(64)	(140)	(68)	(12)	(98)	(47)	(69)	(160)	(130)	(340)	(66)	(150)	(81)	(0)	(1700)	-	米国成分表より推計
06180	缶詰 ホールカーネルスタイル	78.4	(2.2)	2.3	(72)	(290)	(220)	(53)	(35)	(88)	(110)	(88)	(190)	(69)	(21)	(110)	(62)	(95)	(190)	(160)	(450)	(83)	(290)	(130)	(0)	(2500)	-	液汁を除いたもの。米国成分表より推計
ヤングコーン																												
06181	幼雌穂 生	90.9	(1.7)	2.3	(70)	(200)	(99)	(49)	(40)	(90)	(90)	(72)	(160)	(82)	(20)	(100)	(52)	(91)	(170)	(190)	(300)	(90)	(170)	(100)	-	(2000)	-	別名:ベビーコーン、ミニコーン。穂軸基部を除いたもの。06175スイートコーン/生から推計
(トマト類)																												
赤色トマト																												
06182	果実 生	94.0	0.5	0.7	16	25	26	6.4	9.0	15	18	15	33	19	5.1	18	12	20	19	72	240	18	17	25	-	580	22	廃棄部位:へた
赤色ミニトマト																												
06183	果実 生	91.0	(0.8)	1.1	(24)	(39)	(40)	(9.9)	(14)	(24)	(28)	(22)	(51)	(27)	(7.9)	(27)	(19)	(30)	(30)	(110)	(380)	(29)	(26)	(34)	-	(900)	-	別名:プチトマト、チェリートマト。廃棄部位:へた。06182トマト/生から推計
黄色トマト																												
06391	果実 生	94.7	(0.8)	1.1	(24)	(39)	(40)	(9.9)	(14)	(24)	(28)	(23)	(51)	(29)	(7.9)	(27)	(19)	(31)	(30)	(110)	(380)	(29)	(26)	(38)	-	(910)	(35)	06182トマト/生から推計
06370	ドライトマト	9.5	9.3	14.2	250	390	300	90	150	240	350	200	550	320	76	280	180	320	550	2000	4500	300	240	320	-	11000	390	
加工品																												
06184	ホール 食塩無添加	93.3	(0.9)	0.9	(25)	(31)	(32)	(9.1)	(9.1)	(18)	(31)	(21)	(51)	(48)	(9.1)	(18)	(17)	(26)	(36)	(170)	(510)	(22)	(17)	(27)	(0)	(1100)	-	別名:トマト水煮缶詰。液汁を除いたもの。米国成分表より推計
06185	トマトジュース 食塩添加	94.1	(0.7)	0.7	(19)	(24)	(25)	(7.1)	(7.1)	(14)	(24)	(16)	(40)	(37)	(7.1)	(14)	(13)	(20)	(28)	(140)	(400)	(17)	(13)	(21)	(0)	(830)	-	果汁100%。米国成分表より推計
06340	トマトジュース 食塩無添加	94.1	(0.7)	0.7	(19)	(24)	(25)	(7.1)	(7.1)	(14)	(24)	(16)	(40)	(37)	(7.1)	(14)	(13)	(20)	(28)	(140)	(400)	(17)	(13)	(21)	(0)	(830)	-	果汁100%。06185トマトジュース/食塩添加から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 野菜類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アンモニア	備考					
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸			グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
(.....g.....)	(.....g.....)	mg																										
06186	ミックスジュース 食塩添加	94.2	(0.5)	0.6	(12)	(17)	(19)	(3.9)	(6.5)	(10)	(18)	(9.0)	(27)	(19)	(4.5)	(12)	(9.7)	(14)	(19)	(92)	(290)	(13)	(10)	(17)	(0)	(590)	-	原材料: トマト、にんじん、セロリ等。米国成分表より推計
06341	ミックスジュース 食塩無添加	94.2	(0.5)	0.6	(12)	(17)	(19)	(3.9)	(6.5)	(10)	(18)	(9.0)	(27)	(19)	(4.5)	(12)	(9.7)	(14)	(19)	(92)	(290)	(13)	(10)	(17)	(0)	(590)	-	原材料: トマト、にんじん、セロリ等。06185 トマトジュース/食塩添加から推計
トレビス																												
06187	葉 生	94.1	(0.9)	1.1	(43)	(68)	(59)	(15)	(9.4)	(24)	(42)	(32)	(74)	(50)	(13)	(52)	(21)	(53)	(53)	(150)	(200)	(44)	(43)	(48)	-	(990)	-	別名: トレビツツ、あかめチコロ、レッドチコロ。廃棄部位: しん。06312 レタス/生から推計
ながさきはくさい																												
06189	葉 生	93.9	(1.0)	1.3	(42)	(70)	(71)	(16)	(16)	(32)	(42)	(34)	(76)	(49)	(14)	(59)	(27)	(64)	(80)	(110)	(290)	(52)	(43)	(53)	-	(1100)	-	別名: とうな、とうじんな、ちりめんはくさい。廃棄部位: 株元。06233 はくさい/生から推計
06190	葉 ゆで	93.2	(1.7)	2.2	(70)	(120)	(120)	(27)	(26)	(53)	(71)	(57)	(130)	(83)	(23)	(100)	(45)	(110)	(140)	(190)	(490)	(88)	(73)	(90)	-	(1900)	-	別名: とうな、とうじんな、ちりめんはくさい。廃棄部位: 株元。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06233 はくさい/生から推計
(なす類)																												
なす																												
06191	果実 生	93.2	0.7	1.1	34	53	56	11	11	22	38	26	65	37	11	46	24	59	38	140	150	34	35	40	-	850	38	廃棄部位: へた。剰余アンモニア: 1.8mg
06192	果実 ゆで	94.0	(0.7)	1.0	(30)	(47)	(50)	(10)	(10)	(20)	(34)	(23)	(57)	(31)	(10)	(40)	(22)	(52)	(34)	(130)	(140)	(30)	(32)	(32)	-	(760)	-	へたを除いたもの。06191 なす/生から推計
06342	果実 油いため	85.8	(1.0)	1.5	(44)	(71)	(75)	(15)	(15)	(30)	(51)	(35)	(86)	(46)	(15)	(60)	(32)	(78)	(51)	(190)	(210)	(45)	(47)	(48)	-	(1100)	-	へたを除いたもの。06191 なす/生から推計
06343	果実 天ぷら	71.9	(1.1)	1.6	(48)	(77)	(82)	(16)	(16)	(33)	(56)	(38)	(93)	(50)	(17)	(65)	(35)	(85)	(55)	(210)	(230)	(49)	(51)	(53)	-	(1200)	-	へたを除いたもの。06191 なす/生から推計
べいなす																												
06193	果実 生	93.0	(0.9)	1.1	(51)	(72)	(53)	(12)	(6.7)	(19)	(48)	(30)	(79)	(42)	(10)	(59)	(26)	(64)	(57)	(180)	(210)	(46)	(48)	(47)	(0)	(1100)	-	別名: 洋なす。廃棄部位: へた及び果皮。米国成分表より推計
06194	果実 素揚げ	74.8	(0.8)	1.0	(46)	(65)	(48)	(11)	(6.1)	(17)	(44)	(28)	(71)	(38)	(9.2)	(54)	(23)	(58)	(52)	(170)	(190)	(42)	(44)	(43)	(0)	(970)	-	別名: 洋なす。廃棄部位: へた及び果皮。米国成分表より推計
漬物																												
06195	塩漬	90.4	(0.9)	1.4	(42)	(66)	(71)	(14)	(14)	(28)	(48)	(32)	(80)	(43)	(14)	(56)	(30)	(73)	(48)	(180)	(190)	(43)	(44)	(45)	-	(1100)	-	水洗いし、水切りしたもの。06191 なす/生から推計
(なばな類)																												
和種なばな																												
06201	花らい・茎 生	88.4	(3.6)	4.4	(180)	(320)	(280)	(77)	(51)	(130)	(210)	(140)	(350)	(210)	(77)	(250)	(99)	(270)	(260)	(430)	(690)	(210)	(200)	(210)	-	(4200)	-	別名: なのはな、しんつみな、かぶれな。06052 からしな/生から推計
06202	花らい・茎 ゆで	90.2	(3.8)	4.7	(190)	(340)	(300)	(83)	(54)	(140)	(230)	(150)	(380)	(230)	(83)	(260)	(110)	(290)	(280)	(460)	(740)	(230)	(220)	(230)	-	(4400)	-	別名: なのはな、しんつみな、かぶれな。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06052 からしな/生から推計
洋種なばな																												
06203	莖葉 生	88.3	(3.3)	4.1	(160)	(300)	(260)	(72)	(47)	(120)	(200)	(130)	(330)	(200)	(72)	(230)	(92)	(250)	(240)	(400)	(640)	(200)	(190)	(200)	-	(3900)	-	別名: なのはな、しんつみな、かぶれな。06052 からしな/生から推計
06204	莖葉 ゆで	90.0	(2.9)	3.6	(140)	(260)	(230)	(63)	(41)	(100)	(170)	(120)	(290)	(170)	(63)	(200)	(81)	(220)	(210)	(350)	(560)	(170)	(170)	(170)	-	(3400)	-	別名: なのはな、しんつみな、かぶれな。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06052 からしな/生から推計
にがうり																												
06205	果実 生	94.4	0.7	1.0	34	55	61	12	10	22	39	39	77	38	14	45	26	84	38	75	100	33	34	44	-	780	22	別名: つるれいし、ゴーヤ。廃棄部位: 両端、わた及び種子。剰余アンモニア: 1.0mg
06206	果実 油いため	90.3	(0.8)	1.2	(39)	(65)	(72)	(14)	(12)	(26)	(46)	(45)	(90)	(43)	(16)	(53)	(31)	(99)	(45)	(89)	(120)	(39)	(40)	(46)	-	(920)	-	別名: つるれいし、ゴーヤ。両端、わた及び種子を除いたもの。06205 にがうり/生から推計
(にら類)																												
にら																												
06207	葉 生	92.6	1.3	1.7	64	110	93	25	17	42	77	56	130	78	31	82	31	77	100	160	250	74	65	86	-	1500	82	廃棄部位: 株元。剰余アンモニア: 33mg
06208	葉 ゆで	89.8	(1.9)	2.6	(95)	(170)	(140)	(38)	(26)	(64)	(120)	(82)	(200)	(110)	(48)	(120)	(47)	(120)	(150)	(240)	(370)	(110)	(98)	(120)	-	(2200)	-	株元を除いたもの。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06207 にら/生から推計
06344	葉 油いため	85.8	(1.4)	1.9	(68)	(120)	(100)	(28)	(19)	(46)	(84)	(59)	(140)	(80)	(34)	(88)	(34)	(84)	(110)	(170)	(270)	(81)	(71)	(84)	-	(1600)	-	株元を除いたもの。06207 にら/生から推計
花にら																												
06209	花茎・花らい 生	91.4	(1.4)	1.9	(69)	(120)	(100)	(28)	(19)	(47)	(85)	(60)	(150)	(81)	(35)	(90)	(34)	(85)	(110)	(180)	(270)	(82)	(71)	(85)	-	(1600)	-	廃棄部位: 花茎基部。06207 にら/生から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 野菜類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸	芳香族アミノ酸	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン								
		(g)	(%)	(g)	(g)	(g)	合計	合計	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)							
06352	葉 油いため こねぎ	83.9	(1.5)	2.1	(77)	(130)	(120)	(30)	(25)	(54)	(87)	(67)	(150)	(81)	(31)	(94)	(40)	(94)	(110)	(180)	(270)	(86)	(77)	(94)	-	(1700)	-	別名:青ねぎ。株元を除いたもの。06227葉ねぎ/生から推計
06228	葉 生 のびな	91.3	(1.4)	2.0	(73)	(130)	(120)	(28)	(23)	(52)	(82)	(63)	(150)	(77)	(30)	(89)	(38)	(89)	(110)	(170)	(260)	(82)	(74)	(90)	-	(1600)	-	万能ねぎ等を含む。廃棄部位:株元。06227葉ねぎ/生から推計
06229	葉 生	94.0	(0.8)	0.9	(39)	(69)	(56)	(11)	(7.4)	(19)	(51)	(31)	(82)	(43)	(20)	(56)	(22)	(60)	(52)	(110)	(140)	(46)	(43)	(42)	-	(900)	-	廃棄部位:株元。06086こまつな/生から推計
06230	漬物 塩漬 はくさい	91.8	(1.0)	1.2	(52)	(92)	(75)	(15)	(9.8)	(25)	(67)	(42)	(110)	(57)	(26)	(75)	(30)	(80)	(70)	(140)	(190)	(62)	(57)	(56)	-	(1200)	-	廃棄部位:株元。水洗いし、手搾りしたもの。06086こまつな/生から推計
06233	結球葉 生	95.2	0.6	0.8	26	44	44	9.9	9.7	20	26	22	48	33	8.4	37	17	40	50	71	180	32	27	37	-	720	50	廃棄部位:株元。剩余アンモニア:20mg
06234	結球葉 ゆで	95.4	(0.7)	0.9	(29)	(49)	(49)	(11)	(11)	(22)	(29)	(24)	(53)	(34)	(9.3)	(41)	(18)	(45)	(56)	(79)	(200)	(36)	(30)	(37)	-	(790)	-	廃棄部位:株元。ゆでた後水冷し、手搾りしたもの。06233はくさい/生から推計
06235	漬物 塩漬 バジル	92.1	(1.1)	1.5	(48)	(81)	(81)	(18)	(18)	(36)	(48)	(39)	(87)	(56)	(15)	(68)	(30)	(74)	(92)	(130)	(330)	(60)	(49)	(61)	-	(1300)	-	廃棄部位:株元。液汁を除いたもの。06233はくさい/生から推計
06238	葉 生 パセリ	91.5	(1.2)	2.0	(66)	(120)	(70)	(23)	(18)	(41)	(83)	(49)	(130)	(66)	(25)	(81)	(32)	(74)	(84)	(190)	(180)	(77)	(66)	(63)	(0)	(1400)	-	別名:バジリコ、スイートバジル。廃棄部位:茎及び種。米国成分表より推計
06239	葉 生 はつかだいこん	84.7	3.2	4.0	180	330	240	72	54	130	230	150	380	200	88	230	95	200	210	410	460	200	200	200	-	3700	87	別名:オランダゼリ。廃棄部位:茎
06240	根 生	95.3	0.7	0.8	30	42	45	7.8	10	18	29	24	53	37	11	52	20	46	37	92	260	32	29	41	-	850	100	別名:ラディッシュ。試料:赤色球形種。廃棄部位:根端、葉及び葉柄基部。剩余アンモニア:59mg
06241	果実 白色種 生	94.0	(0.4)	0.6	(23)	(36)	(28)	(6.0)	(7.2)	(13)	(26)	(22)	(48)	(16)	(4.8)	(25)	(11)	(31)	(22)	(50)	(44)	(17)	(17)	(23)	-	(410)	-	別名:せんなりうり。廃棄部位:種子。豪州成分表より推計
06242	果実 白色種 塩漬	91.0	(0.4)	0.6	(23)	(36)	(28)	(6.0)	(7.2)	(13)	(26)	(22)	(48)	(16)	(4.8)	(25)	(11)	(31)	(22)	(50)	(44)	(17)	(17)	(23)	-	(410)	-	別名:せんなりうり。水洗いし、水切りしたもの。豪州成分表より推計
06243	根 生 ビーツ	87.6	(1.0)	1.6	(48)	(68)	(58)	(18)	(19)	(37)	(46)	(38)	(83)	(47)	(19)	(56)	(21)	(42)	(60)	(120)	(430)	(31)	(42)	(59)	(0)	(1200)	-	別名:ビート、ビートルート、レッドビート、テールビート、かえんさい。廃棄部位:根端、皮及び葉柄基部。米国成分表より推計
06244	根 ゆで	86.9	(1.0)	1.5	(45)	(63)	(54)	(17)	(18)	(34)	(43)	(35)	(78)	(44)	(18)	(52)	(20)	(39)	(56)	(110)	(400)	(29)	(39)	(55)	(0)	(1100)	-	別名:ビート、ビートルート、レッドビート、テールビート、かえんさい。根端及び葉柄基部を除いたもの。廃棄部位:皮。米国成分表より推計
06245	果実 生 青ピーマン	93.4	0.7	0.9	31	51	52	12	18	29	33	28	61	40	11	42	18	37	40	120	140	39	31	52	-	790	25	廃棄部位:へた、しん及び種子
06246	果実 油いため	89.0	(0.7)	0.9	(30)	(51)	(51)	(11)	(17)	(29)	(32)	(27)	(59)	(37)	(11)	(41)	(18)	(36)	(39)	(120)	(130)	(38)	(30)	(46)	-	(770)	-	へた、しん及び種子を除いたもの。06245青ピーマン/生から推計
06247	果実 生 赤ピーマン	91.1	(0.8)	1.0	(21)	(36)	(36)	(6.1)	(19)	(25)	(51)	(9.1)	(60)	(40)	(12)	(31)	(17)	(36)	(26)	(290)	(210)	(28)	(24)	(51)	(0)	(950)	-	別名:パブリカ。廃棄部位:へた、しん及び種子。米国成分表より推計
06248	果実 油いため	86.6	(0.8)	1.0	(21)	(36)	(36)	(6.1)	(19)	(25)	(51)	(9.1)	(60)	(40)	(12)	(31)	(17)	(36)	(26)	(290)	(210)	(28)	(24)	(51)	(0)	(950)	-	別名:パブリカ。へた、しん及び種子を除いたもの。米国成分表より推計
06393	果実 生 オレンジピーマン	94.2	0.7	0.9	37	37	39	7.6	17	24	25	19	44	44	7.7	34	16	32	33	220	150	27	24	62	-	830	37	別名:パブリカ。廃棄部位:へた、しん及び種子
06394	果実 油いため	85.8	(0.8)	1.1	(43)	(42)	(45)	(8.7)	(19)	(28)	(29)	(22)	(50)	(50)	(8.8)	(38)	(18)	(36)	(38)	(250)	(170)	(31)	(28)	(70)	-	(950)	(42)	へた、しん及び種子を除いたもの。06393オレンジピーマン/生から推計
06249	果実 生 黄ピーマン	92.0	(0.6)	0.8	(26)	(42)	(35)	(9.6)	(15)	(25)	(25)	(17)	(42)	(30)	(10)	(34)	(16)	(38)	(33)	(110)	(110)	(30)	(35)	(32)	(0)	(650)	-	別名:パブリカ、キングベル。廃棄部位:へた、しん及び種子。米国成分表より推計
06250	果実 油いため	87.6	(0.6)	0.8	(26)	(42)	(35)	(9.6)	(15)	(25)	(25)	(17)	(42)	(30)	(10)	(34)	(16)	(38)	(33)	(110)	(110)	(30)	(35)	(32)	(0)	(650)	-	別名:パブリカ、キングベル。へた、しん及び種子を除いたもの。米国成分表より推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考								
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸	メチオニン	シスチン	合計	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン		アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
トマピー																														
06251	果実 生	90.9	(0.8)	1.0	(21)	(36)	(36)	(6.1)	(19)	(25)	(51)	(9.1)	(60)	(40)	(12)	(31)	(17)	(36)	(26)	(290)	(210)	(28)	(24)	(51)	(0)	(950)	-	別名:ミニパブリカ。廃棄部位:へた、しん及び種子。米固成分表より推計		
ひのな																														
06252	根・莖葉 生	92.5	(0.8)	1.0	(38)	(64)	(70)	(13)	(16)	(29)	(40)	(32)	(71)	(46)	(13)	(56)	(26)	(43)	(54)	(100)	(170)	(47)	(45)	(47)	-	(930)	-	別名:えびな。廃棄部位:根端。06036かぶ/皮付き/生から推計		
06253	根・莖葉 甘酢漬	76.4	(1.1)	1.4	(53)	(90)	(98)	(19)	(22)	(41)	(56)	(44)	(100)	(65)	(19)	(78)	(36)	(60)	(76)	(150)	(240)	(65)	(64)	(66)	-	(1300)	-	別名:えびな。06036かぶ/皮付き/生から推計		
ひろしまな																														
06254	葉 生	92.7	(1.1)	1.5	(48)	(81)	(82)	(18)	(18)	(36)	(49)	(39)	(88)	(57)	(16)	(68)	(31)	(74)	(93)	(130)	(340)	(60)	(50)	(61)	-	(1300)	-	別名:ひらぐきな、ひらぐき。廃棄部位:株元。06233はくさい/生から推計		
06255	塩漬	92.7	(0.9)	1.2	(38)	(65)	(65)	(15)	(14)	(29)	(39)	(31)	(70)	(45)	(12)	(55)	(25)	(59)	(74)	(110)	(270)	(48)	(40)	(49)	-	(1100)	-	別名:ひらぐきな、ひらぐき。廃棄部位:株元。06233はくさい/生から推計		
ブロッコリー																														
06263	花序 生	86.2	3.8	5.4	170	270	280	76	57	130	180	120	300	190	59	240	130	330	270	490	910	170	190	250	-	4400	150	廃棄部位:莖葉		
06264	花序 ゆで	89.9	(2.6)	3.9	(120)	(190)	(200)	(54)	(41)	(94)	(130)	(85)	(210)	(130)	(42)	(170)	(90)	(230)	(190)	(350)	(640)	(120)	(130)	(160)	-	(3100)	-	莖葉を除いたもの。06263ブロッコリー/花序/生から推計		
06395	花序 電子レンジ調理	85.3	(4.0)	5.7	(180)	(280)	(300)	(80)	(61)	(140)	(190)	(130)	(320)	(200)	(62)	(260)	(130)	(350)	(280)	(520)	(960)	(180)	(200)	(270)	-	(4600)	(160)	莖葉を除いたもの。06263ブロッコリー/生から推計		
06396	花序 焼き	78.5	(6.9)	9.9	(300)	(490)	(510)	(140)	(100)	(240)	(330)	(220)	(560)	(350)	(110)	(440)	(230)	(600)	(490)	(900)	(1700)	(320)	(340)	(460)	-	(8000)	(270)	莖葉を除いたもの。06263ブロッコリー/生から推計		
06397	花序 油いため	79.2	(4.8)	6.9	(210)	(340)	(360)	(97)	(73)	(170)	(230)	(160)	(390)	(250)	(75)	(310)	(160)	(420)	(340)	(630)	(1200)	(220)	(240)	(320)	-	(5600)	(190)	莖葉を除いたもの。06263ブロッコリー/生から推計		
06354	芽ばえ 生	94.3	(1.3)	1.9	(58)	(92)	(97)	(26)	(20)	(46)	(63)	(42)	(110)	(67)	(20)	(84)	(44)	(110)	(92)	(170)	(310)	(60)	(64)	(87)	-	(1500)	(51)	別名:ブロッコリースプラウト。06263ブロッコリー/生から推計		
へちま																														
06265	果実 生	94.9	(0.5)	0.8	(27)	(39)	(33)	(7.3)	(10)	(18)	(30)	(16)	(47)	(24)	(4.0)	(33)	(16)	(41)	(51)	(60)	(150)	(31)	(24)	(34)	-	(630)	-	別名:いとり、ナーベラー、ナビヤラ、ナーベラ、ナーベナ。廃棄部位:両端及び皮。06056かんびょう/乾から推計		
06266	果実 ゆで	94.2	(1.1)	1.6	(54)	(77)	(67)	(15)	(20)	(35)	(61)	(32)	(93)	(48)	(7.9)	(65)	(31)	(81)	(100)	(120)	(300)	(62)	(48)	(69)	-	(1300)	-	別名:いとり、ナーベラー、ナビヤラ、ナーベラ、ナーベナ。両端及び皮を除いたもの。06056かんびょう/乾から推計		
ほうれんそう																														
06267	葉 通年平均 生	92.4	1.7	2.2	83	140	110	35	29	64	100	80	180	93	41	110	51	140	98	220	320	92	84	99	-	1900	74	廃棄部位:株元。剰余アンモニア:8.8略		
06268	葉 通年平均 ゆで	91.5	2.1	2.6	100	190	150	48	37	85	130	110	240	120	52	140	62	160	120	250	370	120	110	120	-	2400	67	廃棄部位:株元。ゆでた後水出し、手搾りしたもの		
06359	葉 通年平均 油いため	82.0	(3.0)	3.8	(150)	(280)	(210)	(70)	(54)	(120)	(190)	(160)	(340)	(160)	(76)	(200)	(90)	(230)	(180)	(370)	(540)	(180)	(160)	(160)	-	(3500)	-	株元を除いたもの。06268ほうれんそう/ゆでから推計		
06355	葉 夏採り 生	92.4	(1.7)	2.2	(83)	(140)	(110)	(35)	(29)	(64)	(100)	(80)	(180)	(93)	(41)	(110)	(51)	(140)	(98)	(220)	(320)	(92)	(84)	(99)	-	(1900)	(74)	廃棄部位:株元。06267ほうれんそう/生から推計		
06357	葉 夏採り ゆで	91.5	(2.1)	2.6	(100)	(190)	(150)	(48)	(37)	(85)	(130)	(110)	(240)	(120)	(52)	(140)	(62)	(160)	(120)	(250)	(370)	(120)	(110)	(120)	-	(2400)	(67)	廃棄部位:株元。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06268ほうれんそう/ゆでから推計		
06356	葉 冬採り 生	92.4	(1.7)	2.2	(83)	(140)	(110)	(35)	(29)	(64)	(100)	(80)	(180)	(93)	(41)	(110)	(51)	(140)	(98)	(220)	(320)	(92)	(84)	(99)	-	(1900)	(74)	廃棄部位:株元。06267ほうれんそう/生から推計		
06358	葉 冬採り ゆで	91.5	(2.1)	2.6	(100)	(190)	(150)	(48)	(37)	(85)	(130)	(110)	(240)	(120)	(52)	(140)	(62)	(160)	(120)	(250)	(370)	(120)	(110)	(120)	-	(2400)	(67)	廃棄部位:株元。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06268ほうれんそう/ゆでから推計		
06269	葉 冷凍	92.2	2.4	2.9	120	230	180	56	43	99	150	130	280	140	56	160	73	170	160	280	380	160	130	140	-	2800	58	ゆでた後水出し、手搾りしたもの		
06372	葉 冷凍 ゆで	90.6	2.8	3.7	150	290	220	72	50	120	180	150	330	180	73	200	87	200	190	320	370	190	160	170	-	3300	47	ゆでた後水出し、手搾りしたもの		
06373	葉 冷凍 油いため	84.6	3.0	4.0	150	300	230	76	56	130	190	160	350	180	74	200	91	220	200	350	470	200	170	180	-	3500	74	ゆでた後水出し、手搾りしたもの		
ホースラディッシュ																														
06270	根莖 生	77.3	(2.5)	3.1	(110)	(140)	(150)	(34)	(39)	(73)	(97)	(76)	(170)	(130)	(30)	(170)	(68)	(140)	(130)	(270)	(930)	(110)	(110)	(120)	-	(2900)	(240)	別名:わさびだいこん、せいようわさび。廃棄部位:皮。06132だいこん/皮つき/生から推計		
まこも																														
06271	莖 生	93.5	(0.9)	1.3	(32)	(56)	(56)	(14)	(15)	(30)	(36)	(67)	(100)	(41)	(11)	(49)	(23)	(46)	(61)	(240)	(110)	(40)	(95)	(69)	-	(1100)	(38)	別名:まこもたけ。廃棄部位:葉鞘及び基部。06149たけのこ/生から推計。		
みずかけな																														
06272	葉 生	91.1	(2.5)	2.9	(130)	(220)	(180)	(36)	(24)	(60)	(160)	(100)	(260)	(140)	(63)	(180)	(72)	(190)	(170)	(340)	(460)	(150)	(140)	(140)	-	(2900)	-	別名:とうな(莖葉)。06086こまつな/生から推計		
06273	塩漬	85.6	(4.2)	4.9	(210)	(370)	(300)	(61)	(40)	(100)	(280)	(170)	(450)	(230)	(110)	(310)	(120)	(330)	(290)	(570)	(780)	(250)	(230)	(230)	-	(4900)	-	別名:とうな(莖葉)。水洗いし、手搾りしたもの。06086こまつな/生から推計		
みずな																														
06072	葉 生	91.4	(1.9)	2.2	(96)	(170)	(140)	(27)	(18)	(45)	(120)	(77)	(200)	(100)	(48)	(140)	(55)	(150)	(130)	(260)	(350)	(110)	(100)	(100)	-	(2200)	-	別名:きょうな、せんすじきょうな。廃棄部位:株元。06086こまつな/生から推計		

アミノ酸成分表 第1表 野菜類

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考							
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン		リシン (リジン)		含硫アミノ酸		芳香族アミノ酸		トレオニン (スレオニン)		トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン				アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL	HIS														
06413	油いため	91.0	(1.4)	2.0	(77)	(85)	(95)	(15)	(7.8)	(23)	(100)	(45)	(150)	(54)	(20)	(100)	(60)	(140)	(35)	(550)	(78)	(28)	(38)	(60)	-	(1600)	(88)	種皮及び損傷部を除いたもの。06291よりくとうもやし/生から推計。残余アンモニア: (9.5)mg			
モロヘイヤ																															
06293	莖葉 生	86.1	(3.6)	4.8	(230)	(400)	(230)	(67)	(41)	(110)	(220)	(150)	(370)	(170)	(31)	(260)	(110)	(260)	(260)	(590)	(510)	(220)	(250)	(190)	(0)	(4200)	-	米国成分表より推計			
06294	莖葉 ゆで	91.3	(2.2)	3.0	(140)	(250)	(140)	(42)	(26)	(68)	(140)	(95)	(230)	(110)	(19)	(160)	(71)	(160)	(170)	(370)	(320)	(140)	(160)	(120)	(0)	(2600)	-	ゆでた後水出し、手搾りしたもの。米国成分表より推計			
ゆりね																															
06296	りん茎 生	66.5	(2.4)	3.8	(69)	(130)	(140)	(38)	(42)	(79)	(97)	(77)	(170)	(88)	(41)	(110)	(52)	(630)	(85)	(250)	(610)	(96)	(60)	(120)	-	(2700)	(95)	廃棄部位: 根、根盤部及び損傷部。06223にんにく/りん茎/生から推計			
06297	りん茎 ゆで	66.5	(2.1)	3.4	(62)	(120)	(130)	(34)	(37)	(71)	(87)	(69)	(160)	(79)	(37)	(100)	(47)	(560)	(76)	(230)	(540)	(86)	(54)	(110)	-	(2500)	(85)	根、根盤部及び損傷部を除いたもの。06223にんにく/りん茎/生から推計			
ようさい																															
06298	莖葉 生	93.0	(1.7)	2.2	(72)	(120)	(120)	(27)	(27)	(54)	(72)	(60)	(130)	(90)	(23)	(100)	(46)	(110)	(140)	(200)	(500)	(89)	(75)	(100)	-	(2000)	(140)	別名: あさがおな、えんさい、くうしんさい。06233はくさい/生から推計			
06299	莖葉 ゆで	92.4	(1.7)	2.2	(72)	(120)	(120)	(27)	(27)	(54)	(72)	(60)	(130)	(90)	(23)	(100)	(46)	(110)	(140)	(200)	(500)	(89)	(75)	(100)	-	(2000)	(140)	別名: あさがおな、えんさい、くうしんさい。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06233はくさい/生から推計			
よめな																															
06300	葉 生	84.6	(2.7)	3.4	(140)	(260)	(190)	(53)	(30)	(83)	(180)	(110)	(290)	(150)	(59)	(190)	(71)	(170)	(180)	(480)	(410)	(160)	(180)	(150)	-	(3200)	-	若葉。別名: おはぎ、うはぎ、はぎな。06099しゅんぎく/生から推計			
よもぎ																															
06301	葉 生	83.6	(4.2)	5.2	(220)	(390)	(290)	(81)	(46)	(130)	(280)	(170)	(450)	(230)	(91)	(290)	(110)	(270)	(280)	(730)	(620)	(250)	(270)	(230)	-	(4900)	-	別名: もちぐさ、よもぎな。06099しゅんぎく/生から推計			
06302	葉 ゆで	85.9	(3.9)	4.8	(200)	(360)	(270)	(75)	(43)	(120)	(260)	(160)	(420)	(220)	(84)	(270)	(100)	(250)	(260)	(680)	(570)	(230)	(250)	(220)	-	(4500)	-	別名: もちぐさ、よもぎな。ゆでた後水出し、手搾りしたもの。06099しゅんぎく/生から推計			
らっかせい																															
06303	未熟豆 生	50.1	(11.2)	12.0	(450)	(860)	(470)	(140)	(180)	(320)	(710)	(510)	(1200)	(370)	(130)	(560)	(330)	(1500)	(520)	(1600)	(2600)	(750)	(580)	(650)	-	(13000)	-	別名: なんきんまめ、ビーナッツ。廃棄部位: さや。05034らっかせい/乾から推計			
06304	未熟豆 ゆで	51.3	(11.1)	11.9	(440)	(860)	(470)	(140)	(180)	(320)	(700)	(500)	(1200)	(370)	(130)	(560)	(330)	(1500)	(510)	(1600)	(2600)	(750)	(570)	(650)	-	(13000)	-	別名: なんきんまめ、ビーナッツ。廃棄部位: さや。05034らっかせい/乾から推計			
(らっきょう類)																															
らっきょう																															
06305	りん茎 生	68.3	0.9	1.4	29	47	74	13	12	25	43	27	70	30	16	37	26	150	37	70	310	29	32	43	-	1000	46	別名: おおにら、さとにら。廃棄部位: 根、膜状りん片及び両端。残余アンモニア: 1.8mg			
06306	甘酢漬	67.5	(0.3)	0.4	(8.7)	(14)	(23)	(4.0)	(3.7)	(7.7)	(13)	(8.1)	(21)	(8.7)	(5.0)	(11)	(7.9)	(46)	(11)	(21)	(94)	(8.8)	(9.7)	(12)	-	(310)	-	別名: おおにら、さとにら。液汁を除いたもの。06305らっきょう/生から推計			
エシャレット																															
06307	りん茎 生	79.1	(1.4)	2.3	(47)	(76)	(120)	(21)	(20)	(41)	(70)	(43)	(110)	(46)	(27)	(59)	(42)	(240)	(61)	(110)	(500)	(47)	(52)	(62)	-	(1700)	-	別名: エシャ、エシャらっきょう。土寄せ軟白若採りのらっきょう。廃棄部位: 株元及び緑葉部。06305らっきょう/生から推計			
リーキ																															
06308	りん茎葉 生	90.8	(1.2)	1.6	(56)	(94)	(88)	(19)	(24)	(43)	(53)	(38)	(91)	(61)	(13)	(74)	(23)	(70)	(80)	(170)	(310)	(62)	(51)	(74)	-	(1400)	-	別名: 西洋ねぎ、ポロねぎ。廃棄部位: 株元及び緑葉部。臺州成分表より推計			
06309	りん茎葉 ゆで	91.3	(1.0)	1.3	(46)	(77)	(72)	(15)	(20)	(35)	(43)	(31)	(74)	(50)	(11)	(60)	(19)	(57)	(65)	(140)	(250)	(51)	(41)	(60)	-	(1100)	-	別名: 西洋ねぎ、ポロねぎ。株元及び緑葉部を除いたもの。臺州成分表より推計			
(レタス類)																															
レタス																															
06312	土耕栽培 結球葉 生	95.9	0.5	0.6	24	37	32	8.0	5.2	13	23	18	41	30	7.4	29	12	30	29	81	110	24	24	30	-	550	28	別名: たまちしゃ。廃棄部位: 株元。残余アンモニア: 4.9mg			
06361	水耕栽培 結球葉 生	95.3	(0.6)	0.8	(30)	(48)	(42)	(10)	(6.7)	(17)	(30)	(23)	(53)	(36)	(9.6)	(37)	(15)	(38)	(37)	(100)	(140)	(31)	(30)	(34)	-	(700)	-	別名: たまちしゃ。廃棄部位: 株元。06312レタス/生から推計			
サラダな																															
06313	葉 生	94.9	0.8	1.0	44	74	56	17	9.7	26	47	32	80	50	17	53	21	55	54	130	170	47	45	51	-	970	56	廃棄部位: 株元。残余アンモニア: 20mg			
リーフレタス																															
06314	葉 生	94.0	(1.0)	1.4	(86)	(81)	(86)	(16)	(16)	(33)	(57)	(33)	(90)	(61)	(9.3)	(72)	(23)	(73)	(58)	(150)	(190)	(59)	(49)	(40)	(0)	(1200)	-	別名: ちりめんちしゃ、あおちりめんちしゃ。廃棄部位: 株元。米国成分表より推計			

アミノ酸成分表 第1表 野菜類

新

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 野菜類・果実類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アンモニア	備考					
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸			グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
		(..... g.....)	(..... mg.....)																									
06315	サニーレタス 葉 生	94.1	(0.7)	1.2	(34)	(63)	(41)	(14)	(8.1)	(23)	(60)	(26)	(87)	(43)	(20)	(43)	(17)	(37)	(46)	(130)	(140)	(43)	(34)	(40)	(0)	(840)	-	別名:あかちりめんちしゃ。廃棄部位:株元。米国成分表より推計
06362	サンチュ 葉 生	94.5	(1.0)	1.2	(53)	(92)	(69)	(20)	(12)	(32)	(59)	(39)	(97)	(57)	(21)	(65)	(26)	(67)	(67)	(150)	(210)	(57)	(55)	(56)	-	(1200)	-	別名:かきちしゃ。株元を除いたもの。06313サラダ菜/生から推計
06316	コスレタス 葉 生	94.5	(0.8)	1.2	(44)	(74)	(62)	(15)	(5.9)	(20)	(63)	(24)	(88)	(42)	(9.8)	(54)	(20)	(53)	(55)	(140)	(170)	(48)	(44)	(49)	(0)	(970)	-	別名:ロメインレタス、たちちしゃ、たちレタス。廃棄部位:株元。米国成分表より推計
06317	れんこん 根茎 生	81.5	1.3	1.9	33	51	50	18	24	42	48	34	82	50	17	45	32	120	34	690	160	33	37	64	-	1500	94	廃棄部位:節部及び皮
06318	れんこん 根茎 ゆで	81.9	(0.9)	1.3	(22)	(34)	(34)	(12)	(16)	(28)	(33)	(22)	(55)	(32)	(11)	(30)	(21)	(80)	(23)	(470)	(110)	(22)	(25)	(38)	-	(1000)	-	節部及び皮を除いたもの。06317れんこん/生から推計
06371	れんこん 甘酢れんこん	80.8	0.5	0.6	23	42	39	12	19	31	39	24	63	31	13	31	21	26	28	53	96	26	32	44	-	600	9.0	
06320	わげぎ 葉 生	90.3	(1.1)	1.6	(59)	(100)	(92)	(23)	(19)	(41)	(66)	(51)	(120)	(61)	(24)	(71)	(30)	(71)	(86)	(130)	(210)	(66)	(59)	(72)	-	(1300)	-	廃棄部位:株元。06227葉ねぎ/生から推計
06321	わげぎ 葉 ゆで	90.4	(1.3)	1.9	(70)	(120)	(110)	(27)	(22)	(49)	(78)	(60)	(140)	(73)	(28)	(85)	(36)	(85)	(100)	(160)	(250)	(78)	(70)	(85)	-	(1500)	-	株元を除いたもの。06227葉ねぎ/生から推計
06324	わらび 生わらび 生	92.7	1.8	2.4	80	140	110	32	21	53	130	65	200	94	30	110	46	110	100	170	540	88	74	110	-	2100	79	廃棄部位:基部
06325	わらび 生わらび ゆで	95.2	(1.1)	1.5	(48)	(89)	(69)	(20)	(13)	(33)	(82)	(39)	(120)	(55)	(19)	(68)	(28)	(65)	(65)	(100)	(340)	(55)	(45)	(59)	-	(1300)	-	基部を除いたもの。ゆでた後水出し、水切りしたもの。06324生わらび/生から推計
06326	わらび 干しわらび 乾	10.4	(14.5)	20.0	(640)	(1200)	(920)	(260)	(170)	(430)	(1100)	(520)	(1600)	(730)	(250)	(910)	(380)	(870)	(870)	(1400)	(4500)	(730)	(600)	(790)	-	(17000)	-	06324生わらび/生から推計
果実類																												
07005	アテモヤ 生	77.7	(1.1)	1.8	(48)	(72)	(48)	(24)	(11)	(36)	(48)	(36)	(84)	(60)	(36)	(72)	(24)	(36)	(72)	(120)	(230)	(60)	(180)	(72)	(0)	(1200)	-	廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
07006	アボカド 生	71.3	1.6	2.1	83	140	120	38	38	76	85	63	150	91	29	110	52	91	99	220	240	99	97	120	-	1800	41	別名:アボガド。廃棄部位:果皮及び種子
07007	あんず 生	89.8	(0.8)	1.0	(29)	(55)	(69)	(4.3)	(2.1)	(6.4)	(37)	(21)	(58)	(34)	(11)	(34)	(19)	(32)	(49)	(220)	(110)	(29)	(72)	(59)	(0)	(890)	-	別名:アプリコット。廃棄部位:核及び果柄。米国成分表より推計
07008	あんず 乾	16.8	(6.7)	9.2	(210)	(320)	(280)	(83)	(75)	(160)	(190)	(150)	(340)	(230)	(88)	(260)	(140)	(200)	(340)	(3600)	(630)	(190)	(520)	(280)	-	(7800)	-	別名:アプリコット。果皮及び核を除いたもの。臺灣成分表より推計
07009	あんず 缶詰	79.8	(0.4)	0.5	(15)	(29)	(35)	(2.8)	(1.9)	(4.7)	(21)	(11)	(32)	(18)	(8.5)	(18)	(8.5)	(20)	(25)	(120)	(51)	(15)	(30)	(29)	(0)	(450)	-	別名:アプリコット。試料:ヘビースラップ漬。液汁を含んだもの(液汁40%)。米国成分表より推計
07010	あんず ジャム 高糖度	34.5	(0.2)	0.3	(9.1)	(18)	(21)	(1.7)	(1.1)	(2.8)	(12)	(6.8)	(19)	(11)	(5.1)	(11)	(5.1)	(12)	(15)	(69)	(31)	(9.1)	(18)	(18)	(0)	(270)	-	別名:アプリコット。米国成分表より推計
07011	あんず ジャム 低糖度	48.8	(0.3)	0.4	(12)	(23)	(28)	(2.3)	(1.5)	(3.8)	(17)	(9.1)	(26)	(14)	(6.8)	(14)	(6.8)	(16)	(20)	(92)	(41)	(12)	(24)	(23)	(0)	(360)	-	別名:アプリコット。米国成分表より推計
07012	いちご 生	90.0	0.7	0.9	25	42	34	12	16	27	24	14	38	29	8.3	32	15	34	43	190	150	30	24	35	-	760	32	別名:オランダイチゴ。廃棄部位:へた及び果梗
07013	いちご ジャム 高糖度	36.0	(0.3)	0.4	(11)	(19)	(15)	(5.1)	(6.9)	(12)	(11)	(5.8)	(17)	(12)	(3.7)	(14)	(6.7)	(15)	(19)	(84)	(67)	(13)	(11)	(14)	-	(330)	-	別名:オランダイチゴ。07012いちご/生から推計
07014	いちご ジャム 低糖度	50.7	(0.4)	0.5	(14)	(23)	(18)	(6.4)	(8.6)	(15)	(13)	(7.3)	(21)	(15)	(4.6)	(17)	(8.4)	(19)	(24)	(100)	(83)	(17)	(13)	(17)	-	(410)	-	別名:オランダイチゴ。07012いちご/生から推計
07160	いちご 乾	15.4	(0.4)	0.5	(14)	(23)	(18)	(6.4)	(8.6)	(15)	(13)	(7.3)	(21)	(15)	(4.6)	(17)	(8.4)	(19)	(24)	(100)	(83)	(17)	(13)	(17)	-	(410)	-	ドライフルーツ。07012いちご/生から推計
07015	いちじく 生	84.6	0.4	0.6	17	26	23	5.1	9.1	14	14	7.3	21	19	5.4	23	8.8	14	32	140	52	19	34	29	-	480	21	廃棄部位:果皮及び果柄
07016	いちじく 乾	18.0	(2.0)	3.0	(84)	(130)	(120)	(25)	(45)	(71)	(69)	(35)	(100)	(87)	(27)	(110)	(44)	(69)	(160)	(700)	(260)	(94)	(170)	(130)	-	(2400)	-	07015いちじく/生から推計
07017	いちじく 缶詰	79.7	(0.3)	0.5	(14)	(21)	(19)	(4.2)	(7.5)	(12)	(11)	(5.8)	(17)	(14)	(4.4)	(19)	(7.2)	(11)	(27)	(120)	(43)	(15)	(28)	(22)	-	(390)	-	試料:ヘビースラップ漬。液汁を含んだもの(液汁40%)。07015いちじく/生から推計
07019	うめ 生	90.4	0.4	0.7	14	21	21	4.1	4.2	8.3	12	9.6	22	15	4.4	18	11	11	18	240	35	14	18	24	-	500	31	未熟果(青梅)。廃棄部位:核

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
07020	梅漬 塩漬	72.3	(0.4)	0.7	(14)	(21)	(20)	(4.1)	(4.2)	(8.2)	(12)	(9.2)	(21)	(14)	(4.3)	(18)	(11)	(11)	(18)	(240)	(34)	(14)	(18)	(21)	-	(490)	-	廃棄部位:核。07019うめ/生から推計
07022	梅干し 塩漬	72.2	(0.5)	0.9	(17)	(26)	(25)	(5.1)	(5.2)	(10)	(15)	(11)	(27)	(17)	(5.4)	(22)	(14)	(14)	(22)	(300)	(43)	(17)	(22)	(26)	-	(600)	-	廃棄部位:核。07019うめ/生から推計
オリーブ																												
07037	塩漬 グリーンオリーブ	75.6	(0.7)	1.0	(37)	(60)	(38)	(14)	(0)	(14)	(35)	(27)	(62)	(31)	(0)	(45)	(27)	(80)	(51)	(110)	(110)	(58)	(48)	(37)	(0)	(810)	-	緑果の塩漬。試料:びん詰。液汁を除いたもの。廃棄部位:種子。米国成分表より推計
07038	塩漬 ブラックオリーブ	81.6	(0.6)	0.8	(30)	(48)	(30)	(11)	(0)	(11)	(28)	(22)	(50)	(25)	(0)	(36)	(22)	(64)	(41)	(88)	(89)	(47)	(38)	(30)	(0)	(650)	-	別名:ライブオリーブ。熟果の塩漬。試料:びん詰。液汁を除いたもの。廃棄部位:種子。米国成分表より推計
07039	塩漬 スタッフドオリーブ	75.4	(0.6)	0.8	(30)	(48)	(30)	(11)	(0)	(11)	(28)	(22)	(50)	(25)	(0)	(36)	(22)	(64)	(41)	(88)	(89)	(47)	(38)	(30)	(0)	(650)	-	緑果にビメントを詰めた塩漬。試料:びん詰。液汁を除いたもの。米国成分表より推計
かき																												
07049	甘がき 生	83.1	0.3	0.4	17	26	23	5.8	9.9	16	17	7.6	24	20	6.8	19	8.4	17	18	36	41	18	18	17	-	320	8.6	廃棄部位:果皮、種子及びへた
07050	渋抜きがき 生	82.2	(0.3)	0.5	(21)	(32)	(28)	(7.2)	(12)	(19)	(21)	(9.1)	(30)	(23)	(8.4)	(23)	(10)	(20)	(23)	(44)	(51)	(22)	(23)	(18)	-	(400)	-	廃棄部位:果皮、種子及びへた。07049甘がき/生から推計
07051	干しがき	24.0	(1.0)	1.5	(62)	(95)	(85)	(22)	(37)	(58)	(62)	(27)	(89)	(69)	(25)	(70)	(31)	(61)	(69)	(130)	(150)	(66)	(68)	(55)	-	(1200)	-	つるしがきを含む。廃棄部位:種子及びへた。07049甘がき/生から推計
(かんきつ類)																												
いよかん																												
07018	砂じょう 生	86.7	(0.5)	0.9	(16)	(28)	(31)	(5.5)	(10)	(16)	(16)	(9.9)	(26)	(17)	(4.8)	(22)	(11)	(59)	(29)	(120)	(53)	(19)	(110)	(33)	-	(600)	-	別名:いよ。廃棄部位:果皮、じょうのう膜及び種子。07040ネーブル/生から推計
うんしゅうみかん																												
07026	じょうのう 早生 生	87.2	(0.3)	0.5	(10)	(18)	(19)	(4.2)	(6.5)	(11)	(10)	(6.0)	(16)	(11)	(2.9)	(14)	(7.1)	(37)	(23)	(52)	(36)	(12)	(51)	(21)	-	(340)	-	別名:みかん。廃棄部位:果皮。07027うんしゅうみかん/普通/生から推計
07027	じょうのう 普通 生	86.9	0.4	0.7	15	25	27	5.9	9.2	15	15	8.8	24	17	4.1	20	10	52	33	74	51	17	73	33	-	490	13	別名:みかん。廃棄部位:果皮
07028	砂じょう 早生 生	87.8	(0.3)	0.5	(10)	(18)	(19)	(4.2)	(6.5)	(11)	(10)	(6.0)	(16)	(11)	(2.9)	(14)	(7.1)	(37)	(23)	(52)	(36)	(12)	(51)	(21)	-	(340)	-	別名:みかん。廃棄部位:果皮及びじょうのう膜。07027うんしゅうみかん/普通/生から推計
07029	砂じょう 普通 生	87.4	(0.4)	0.7	(14)	(25)	(27)	(5.9)	(9.1)	(15)	(15)	(8.5)	(23)	(15)	(4.0)	(19)	(9.9)	(51)	(33)	(73)	(50)	(17)	(71)	(29)	-	(480)	-	別名:みかん。廃棄部位:果皮及びじょうのう膜。07027うんしゅうみかん/普通/生から推計
07030	果実飲料 ストレートジュース	88.5	0.3	0.5	6.0	10	11	2.9	4.8	7.8	7.1	6.0	13	8.0	1.9	8.5	4.2	42	18	72	38	7.6	53	21	-	320	10	別名:みかんストレートジュース
07031	果実飲料 濃縮還元ジュース	89.3	0.3	0.5	6.4	11	12	3.4	4.5	7.9	7.6	6.4	14	8.5	2.2	9.0	4.5	44	19	75	40	8.0	51	23	-	340	11	別名:みかん濃縮還元ジュース
07032	果実飲料 果粒入りジュース	86.7	(0.1)	0.2	(2.3)	(4.3)	(4.7)	(1.3)	(1.8)	(3.1)	(3.0)	(2.4)	(5.5)	(3.1)	(0.9)	(3.5)	(1.8)	(17)	(7.7)	(30)	(16)	(3.1)	(20)	(8.1)	-	(130)	-	別名:みかん粒入りジュース。果粒(砂じょう)20%を含む。07030うんしゅうみかん/ストレートジュースから推計
07033	果実飲料 50% 果汁入り飲料	84.9	(0.1)	0.2	(2.3)	(4.3)	(4.7)	(1.3)	(1.8)	(3.1)	(3.0)	(2.4)	(5.5)	(3.1)	(0.9)	(3.5)	(1.8)	(17)	(7.7)	(30)	(16)	(3.1)	(20)	(8.1)	-	(130)	-	07030うんしゅうみかん/ストレートジュースから推計
07034	果実飲料 20% 果汁入り飲料	87.4	(0.1)	0.1	(1.2)	(2.2)	(2.4)	(0.7)	(0.9)	(1.6)	(1.5)	(1.2)	(2.7)	(1.6)	(0.4)	(1.7)	(0.9)	(8.6)	(3.9)	(15)	(7.9)	(1.6)	(9.9)	(4.0)	-	(65)	-	07030うんしゅうみかん/ストレートジュースから推計
オレンジ																												
07040	ネーブル 砂じょう 生	86.8	0.5	0.9	17	28	32	5.5	11	16	17	10	27	19	4.8	23	11	60	29	130	54	20	110	38	-	610	18	別名:ネーブルオレンジ。廃棄部位:果皮、じょうのう膜及び種子
07041	バレンシア 米産 砂じょう 生	88.7	(0.7)	1.0	(27)	(25)	(51)	(21)	(11)	(32)	(33)	(17)	(50)	(16)	(9.6)	(42)	(19)	(70)	(54)	(120)	(100)	(100)	(50)	(35)	(0)	(800)	-	別名:バレンシアオレンジ。廃棄部位:果皮、じょうのう膜及び種子。米国成分表より推計
07042	バレンシア 果実飲料 ストレートジュース	87.8	0.5	0.8	10	17	21	3.9	5.4	9.3	14	8.9	23	13	3.2	15	8.2	130	23	110	43	13	120	32	-	590	12	別名:バレンシアオレンジ
07043	バレンシア 果実飲料 濃縮還元ジュース	88.1	(0.3)	0.7	(8.0)	(13)	(9.0)	(3.0)	(5.0)	(8.0)	(9.0)	(4.0)	(13)	(8.0)	(2.0)	(11)	(3.0)	(47)	(15)	(75)	(33)	(9.0)	(44)	(13)	(0)	(310)	-	別名:バレンシアオレンジ。米国成分表より推計
07044	バレンシア 果実飲料 50% 果汁入り飲料	88.4	(0.2)	0.4	(4.6)	(7.4)	(5.1)	(1.7)	(2.9)	(4.6)	(5.1)	(2.3)	(7.4)	(4.6)	(1.1)	(6.3)	(1.7)	(27)	(8.6)	(43)	(19)	(5.1)	(25)	(7.4)	(0)	(180)	-	別名:バレンシアオレンジ。米国成分表より推計
07045	バレンシア 果実飲料 30% 果汁入り飲料	89.7	(0.1)	0.2	(2.3)	(3.7)	(2.6)	(0.9)	(1.4)	(2.3)	(2.6)	(1.1)	(3.7)	(2.3)	(0.6)	(3.1)	(0.9)	(13)	(4.3)	(21)	(9.4)	(2.6)	(13)	(3.7)	(0)	(89)	-	別名:バレンシアオレンジ。米国成分表より推計
07046	バレンシア マーマレード 高糖度	36.4	(0.1)	0.2	(5.3)	(4.7)	(10)	(4.0)	(2.0)	(6.0)	(6.7)	(3.3)	(10)	(3.3)	(2.0)	(8.7)	(4.0)	(14)	(11)	(24)	(20)	(20)	(10)	(6.7)	(0)	(160)	-	別名:バレンシアオレンジ。米国成分表より推計
07047	バレンシア マーマレード 低糖度	51.7	(0.2)	0.3	(8.0)	(7.0)	(15)	(6.0)	(3.0)	(9.0)	(10)	(5.0)	(15)	(5.0)	(3.0)	(13)	(6.0)	(21)	(16)	(36)	(30)	(30)	(15)	(10)	(0)	(240)	-	別名:バレンシアオレンジ。米国成分表より推計
オロブランコ																												
07048	砂じょう 生	88.7	(0.5)	0.8	(10)	(17)	(21)	(4.0)	(8.5)	(13)	(11)	(6.7)	(17)	(14)	(3.7)	(14)	(9.1)	(83)	(28)	(170)	(50)	(14)	(48)	(28)	-	(540)	-	別名:スイーティー、スウィーティー。廃棄部位:果皮、じょうのう膜及び種子。07062グレープフルーツ/白肉種/生から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
		(..... g.....)	(..... mg.....)																									
07156	レモン 果汁 生	90.5	0.3	0.4	5.8	9.0	9.6	2.5	4.0	6.5	7.0	4.5	12	6.8	2.0	8.5	3.6	8.5	20	120	48	8.3	31	36	-	340	23	全果に対する果汁分:30%。剰余アンモニア:2.0mg
07054	キウイフルーツ 緑肉種 生	84.7	0.8	1.0	46	56	51	19	30	49	36	20	57	46	14	51	23	61	44	97	150	51	40	42	-	880	19	別名:キウイ。廃棄部位:果皮及び両端
07057	グアバ 赤肉種 生	88.9	(0.3)	0.6	(22)	(40)	(17)	(3.8)	(0)	(3.8)	(1.4)	(7.3)	(8.7)	(23)	(5.2)	(20)	(5.2)	(15)	(30)	(38)	(78)	(30)	(18)	(18)	(0)	(370)	-	別名:グアバ、ばんじろう、ばんざくろ。廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
07169	グアバ 白肉種 生	88.9	(0.3)	0.6	(22)	(40)	(17)	(3.8)	(0)	(3.8)	(1.4)	(7.3)	(8.7)	(23)	(5.2)	(20)	(5.2)	(15)	(30)	(38)	(78)	(30)	(18)	(18)	(0)	(370)	-	別名:グアバ、ばんじろう、ばんざくろ。廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
07185	くこ 実 乾	4.8	(6.6)	12.3	(230)	(390)	(200)	(75)	(120)	(200)	(230)	(190)	(430)	(310)	(0)	(270)	(140)	(620)	(600)	(1500)	(1200)	(260)	(860)	(430)	(0)	(7700)	-	別名:ゴジベリー。米国成分表より推計
07157	ココナッツ ココナッツウォーター	94.3	(0.2)	0.2	(7.8)	(15)	(8.9)	(3.6)	(3.9)	(7.5)	(10)	(6.1)	(16)	(7.2)	(2.2)	(12)	(4.7)	(33)	(10)	(19)	(46)	(9.4)	(8.3)	(10)	(0)	(220)	-	全果に対する割合:20%。米国成分表より推計
07158	ココナッツ ココナッツミルク	78.8	(1.8)	1.9	(74)	(140)	(84)	(36)	(38)	(73)	(96)	(59)	(150)	(69)	(22)	(120)	(43)	(310)	(97)	(190)	(430)	(90)	(79)	(98)	(0)	(2100)	-	試料:缶詰。米国成分表より推計
07070	さくらんぼ 国産 生	83.1	(0.8)	1.0	(19)	(28)	(30)	(9.4)	(9.4)	(19)	(23)	(13)	(36)	(21)	(8.5)	(23)	(14)	(17)	(25)	(540)	(78)	(22)	(37)	(28)	(0)	(940)	-	別名:おうとう、スイートチェリー。廃棄部位:核及び果柄。米国成分表より推計
07071	さくらんぼ 米国産 生	81.1	(1.0)	1.2	(23)	(34)	(36)	(11)	(11)	(23)	(27)	(16)	(43)	(25)	(10)	(27)	(17)	(20)	(29)	(640)	(94)	(26)	(44)	(34)	(0)	(1100)	-	別名:おうとう、スイートチェリー。廃棄部位:核及び果柄。米国成分表より推計
07077	すいか 赤肉種 生	89.6	(0.3)	0.6	14	15	14	4.8	6.8	12	15	5.3	20	9.9	5.3	14	9.5	51	13	35	80	9.5	11	13	-	330	11	廃棄部位:果皮及び種子
07171	すいか 黄肉種 生	89.6	(0.3)	0.6	(14)	(15)	(14)	(4.8)	(6.8)	(12)	(15)	(5.3)	(20)	(9.9)	(5.3)	(14)	(9.5)	(51)	(13)	(35)	(80)	(9.5)	(11)	(13)	-	(330)	(11)	廃棄部位:果皮及び種子。07077すいか/赤肉種から推計
07186	(すぐり類) 赤すぐり 冷凍	86.0	0.4	0.8	16	23	20	6.0	9.5	16	14	15	29	21	5.5	18	17	24	45	46	150	27	18	27	-	490	34	別名:レッドカーラント。廃棄部位:果柄及び種子。剰余アンモニア:11mg
07182	カシス 冷凍	79.4	(1.1)	1.6	63	82	68	25	30	55	54	37	91	55	17	54	33	84	63	130	260	72	50	63	-	1200	46	別名:くろふさすぐり、くろすぐり
07069	スターフルーツ 生	91.4	(0.5)	0.7	(30)	(52)	(52)	(14)	(0)	(14)	(25)	(30)	(55)	(30)	(5.4)	(34)	(5.4)	(14)	(48)	(66)	(100)	(34)	(34)	(56)	(0)	(630)	-	別名:ごれんし。廃棄部位:種子及びへた。米国成分表より推計
07080	(すもも類) にほんすもも 生	88.6	(0.4)	0.6	13	17	17	3.1	3.7	6.9	9.8	5.9	16	14	2.2	15	8.4	8.7	26	220	34	11	43	18	-	470	28	別名:すもも、はたんきょう、プラム。廃棄部位:核
07081	ブルーベリー 生	86.2	(0.5)	0.7	(14)	(15)	(16)	(8.0)	(2.0)	(10)	(14)	(8.0)	(22)	(10)	(9.0)	(16)	(9.0)	(9.0)	(28)	(350)	(35)	(9.0)	(27)	(23)	(0)	(600)	-	別名:ヨーロッパすもも。廃棄部位:核及び果柄。米国成分表より推計
07082	ブルーベリー 乾	33.3	(1.6)	2.4	(45)	(73)	(55)	(18)	(12)	(30)	(58)	(23)	(81)	(54)	(28)	(62)	(30)	(41)	(73)	(890)	(130)	(52)	(140)	(65)	(0)	(1800)	-	別名:ヨーロッパすもも。米国成分表より推計
07086	チェリモヤ 生	78.1	(0.8)	1.3	(35)	(52)	(35)	(17)	(8.3)	(26)	(35)	(26)	(60)	(43)	(26)	(52)	(17)	(26)	(52)	(87)	(160)	(43)	(130)	(52)	(0)	(900)	-	廃棄部位:果皮、種子及びへた。米国成分表より推計
07088	(なし類) 日本なし 生	88.0	(0.2)	0.3	6.8	8.9	6.4	3.4	3.2	6.6	4.7	2.3	7.0	8.3	1.4	12	3.1	3.5	11	140	15	5.2	7.5	11	-	260	13	廃棄部位:果皮及び果しん部
07089	日本なし 缶詰	80.5	(0.1)	0.1	(3.0)	(5.0)	(3.5)	(1.0)	(1.0)	(2.0)	(2.5)	(1.0)	(3.5)	(2.5)	(0)	(3.5)	(1.0)	(1.5)	(3.5)	(20)	(7.0)	(3.0)	(2.5)	(3.5)	(0)	(65)	-	試料:ヘビシラップ漬。液汁を含んだもの(液汁40%)。米国成分表より推計
07090	中国なし 生	86.8	(0.1)	0.2	(4.4)	(5.9)	(4.2)	(2.2)	(2.1)	(4.4)	(3.1)	(1.5)	(4.6)	(5.2)	(0.9)	(7.6)	(2.1)	(2.3)	(7.2)	(95)	(10)	(3.4)	(4.9)	(6.4)	-	(170)	-	廃棄部位:果皮及び果しん部。07088日本なし/生から推計

アミノ酸成分表 第1表 果実類

新

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 果実類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸				グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
		(.....g.....)	(.....mg.....)																									
西洋なし																												
07091	生	84.9	(0.2)	0.3	(9.2)	(16)	(14)	(1.7)	(1.7)	(3.3)	(9.2)	(1.7)	(11)	(9.2)	(1.7)	(14)	(1.7)	(8.3)	(12)	(88)	(25)	(11)	(18)	(13)	(0)	(250)	-	別名:洋なし。廃棄部位:果皮及び果しん部。米国成分表より推計
07092	缶詰	78.8	(0.1)	0.2	(6.0)	(10)	(7.0)	(2.0)	(2.0)	(4.0)	(5.0)	(2.0)	(7.0)	(5.0)	(0)	(7.0)	(2.0)	(3.0)	(7.0)	(39)	(14)	(6.0)	(5.0)	(7.0)	(0)	(130)	-	別名:洋なし。試料:ヘビーシラップ漬。液汁を含んだもの(液汁40%)。米国成分表より推計
なつめやし																												
07096	乾	24.8	(1.2)	2.2	(44)	(75)	(59)	(20)	(60)	(80)	(45)	(13)	(58)	(39)	(11)	(64)	(29)	(120)	(75)	(190)	(320)	(91)	(120)	(51)	(0)	(1400)	-	別名:デーツ。廃棄部位:へた及び核。米国成分表より推計
パイナップル																												
07097	生	85.2	(0.4)	0.6	18	24	24	11	19	30	14	14	28	18	7.0	22	11	15	33	110	58	21	16	33	-	470	21	別名:パイナップル。廃棄部位:はく皮及び果しん部。剰余アンモニア:0.2mg
07177	焼き	78.2	(0.7)	0.9	(29)	(39)	(38)	(18)	(31)	(49)	(23)	(22)	(45)	(28)	(11)	(36)	(18)	(25)	(53)	(180)	(93)	(34)	(26)	(54)	-	(760)	(34)	別名:パイナップル。はく皮及び果しん部を除いたもの。07097パイナップル/生から推計
07102	缶詰	78.9	(0.3)	0.4	(11)	(15)	(19)	(11)	(1.2)	(12)	(11)	(9.4)	(20)	(11)	(5.9)	(13)	(8.2)	(14)	(21)	(93)	(47)	(16)	(11)	(21)	(0)	(340)	-	別名:パイナップル。試料:ヘビーシラップ漬。液汁を含んだもの(液汁37%)。米国成分表より推計
07103	砂糖漬	12.0	(0.4)	0.5	(15)	(21)	(21)	(9.5)	(17)	(26)	(13)	(12)	(24)	(14)	(6.2)	(19)	(10)	(13)	(29)	(99)	(51)	(18)	(14)	(26)	-	(410)	-	07097パイナップル/生から推計
バナナ																												
07107	生	75.4	(0.7)	1.1	35	70	51	14	15	29	36	9.2	45	35	10	49	82	45	40	100	120	42	39	43	-	840	21	廃棄部位:果皮及び果柄
07108	乾	14.3	(2.4)	3.8	(120)	(240)	(180)	(48)	(53)	(100)	(120)	(31)	(150)	(110)	(35)	(170)	(280)	(150)	(140)	(340)	(420)	(140)	(130)	(130)	-	(2800)	-	07107バナナ/生から推計
パイア																												
07109	完熟 生	89.2	(0.2)	0.5	(8.5)	(17)	(27)	(2.1)	(0)	(2.1)	(9.6)	(5.3)	(15)	(12)	(8.5)	(11)	(5.3)	(11)	(15)	(52)	(35)	(19)	(11)	(16)	(0)	(260)	-	別名:パイア。廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
07110	未熟 生	88.7	(0.6)	1.3	(22)	(44)	(69)	(5.5)	(0)	(5.5)	(25)	(14)	(39)	(30)	(22)	(28)	(14)	(28)	(39)	(140)	(91)	(50)	(28)	(41)	(0)	(690)	-	別名:パイア。廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
びわ																												
07114	生	88.6	(0.2)	0.3	(10)	(18)	(16)	(2.8)	(4.2)	(7.0)	(9.8)	(9.1)	(19)	(10)	(3.5)	(15)	(4.9)	(9.8)	(17)	(40)	(43)	(14)	(19)	(14)	(0)	(260)	-	廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
07115	缶詰	79.6	(0.2)	0.3	(10)	(18)	(16)	(2.8)	(4.2)	(7.0)	(9.8)	(9.1)	(19)	(10)	(3.5)	(15)	(4.9)	(9.8)	(17)	(40)	(43)	(14)	(19)	(14)	(0)	(260)	-	試料:ヘビーシラップ漬。液汁を含んだもの(液汁45%)。米国成分表より推計
ぶどう																												
07116	皮なし 生	83.5	(0.2)	0.4	6.4	11	11	3.2	4.6	7.8	6.8	3.0	9.7	11	2.2	9.3	7.8	38	40	13	42	8.3	30	11	-	260	12	廃棄部位:果皮及び種子。剰余アンモニア:5.0mg
07178	皮つき 生	81.7	0.4	0.6	9.8	17	18	3.9	5.6	9.6	13	9.4	22	16	4.3	15	13	100	44	26	92	12	47	18	-	470	12	
07187	皮つき シャインマスカット 生	82.5	0.4	0.7	11	18	19	4.2	6.5	11	13	11	23	14	6.4	14	14	170	20	26	39	13	20	15	-	430	6.0	
07117	干しぶどう	14.5	(2.0)	2.7	(61)	(93)	(82)	(24)	(22)	(46)	(55)	(44)	(99)	(67)	(26)	(76)	(40)	(58)	(100)	(100)	(180)	(57)	(150)	(83)	-	(2300)	-	別名:レーズン。豪州成分表より推計
07118	果実飲料 ストレートジュース	84.8	(0.3)	0.3	(5.7)	(9.7)	(8.1)	(0.8)	(0)	(0.8)	(9.7)	(2.4)	(12)	(13)	(0)	(8.1)	(5.7)	(38)	(70)	(18)	(89)	(9.7)	(13)	(11)	(0)	(310)	-	米国成分表より推計
07119	果実飲料 濃縮還元ジュース	87.2	(0.3)	0.3	(5.7)	(9.7)	(8.1)	(0.8)	(0)	(0.8)	(9.7)	(2.4)	(12)	(13)	(0)	(8.1)	(5.7)	(38)	(70)	(18)	(89)	(9.7)	(13)	(11)	(0)	(310)	-	米国成分表より推計
07120	果実飲料 70%果汁入り飲料	86.8	(0.2)	0.2	(3.8)	(6.5)	(5.4)	(0.5)	(0)	(0.5)	(6.5)	(1.6)	(8.1)	(8.6)	(0)	(5.4)	(3.8)	(25)	(46)	(12)	(59)	(6.5)	(8.6)	(7.0)	(0)	(210)	-	米国成分表より推計
07122	缶詰	78.9	(0.3)	0.4	(3.3)	(8.3)	(9.2)	(13)	(6.7)	(20)	(8.3)	(6.7)	(15)	(11)	(1.7)	(11)	(15)	(29)	(17)	(49)	(83)	(13)	(13)	(19)	(0)	(320)	-	試料:ヘビーシラップ漬。液汁を含んだもの(液汁37%)。米国成分表より推計
07123	ジャム	51.4	(0.3)	0.5	(7.8)	(13)	(13)	(4.0)	(5.7)	(9.7)	(8.4)	(3.6)	(12)	(12)	(2.8)	(11)	(9.7)	(46)	(50)	(16)	(53)	(10)	(37)	(12)	-	(320)	-	07116ぶどう/生から推計
ブルーベリー																												
07124	生	86.4	(0.3)	0.5	(16)	(30)	(8.8)	(8.1)	(5.4)	(14)	(18)	(6.1)	(24)	(14)	(2.0)	(21)	(7.4)	(25)	(21)	(39)	(61)	(21)	(19)	(15)	(0)	(340)	-	試料:ハイブッシュブルーベリー。果実全体。米国成分表より推計
07125	ジャム	55.1	(0.4)	0.7	(22)	(42)	(12)	(11)	(7.6)	(19)	(25)	(8.5)	(33)	(19)	(2.8)	(29)	(10)	(35)	(29)	(54)	(86)	(29)	(26)	(21)	(0)	(470)	-	試料:ハイブッシュブルーベリー。米国成分表より推計
07172	乾	21.9	(1.5)	2.7	(83)	(160)	(47)	(43)	(29)	(72)	(94)	(33)	(130)	(72)	(11)	(110)	(40)	(130)	(110)	(210)	(330)	(110)	(100)	(80)	(0)	(1800)	-	試料:有機栽培品含む。米国成分表より推計
ホワイトサボテ																												
07128	生	79.0	(1.2)	1.5	(63)	(76)	(76)	(25)	(12)	(37)	(63)	(51)	(110)	(88)	(51)	(76)	(51)	(51)	(76)	(150)	(150)	(76)	(88)	(200)	(0)	(1400)	-	廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
まくわうり																												
07130	黄肉種 生	90.8	(0.6)	0.8	(20)	(28)	(29)	(11)	(1.9)	(13)	(22)	(13)	(35)	(16)	(1.9)	(31)	(14)	(28)	(90)	(130)	(200)	(25)	(18)	(40)	(0)	(720)	-	廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
07173	白肉種 生	90.8	(0.6)	0.8	(20)	(28)	(29)	(11)	(1.9)	(13)	(22)	(13)	(35)	(16)	(1.9)	(31)	(14)	(28)	(90)	(130)	(200)	(25)	(18)	(40)	(0)	(720)	-	廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
		(..... g.....)	(..... mg.....)																									
マンゴー																												
07132	生	82.0	(0.5)	0.6	(26)	(41)	(38)	(11)	(12)	(23)	(24)	(15)	(39)	(24)	(9.0)	(30)	(14)	(33)	(65)	(57)	(71)	(27)	(26)	(30)	-	(550)	-	廃棄部位:果皮及び種子。泰州成分表より推計
07179	ドライマンゴー	9.3	(2.3)	3.1	120	210	170	48	50	98	140	83	220	130	32	160	87	180	330	250	320	130	150	150	-	2700	44	
メロン																												
07134	温室メロン 生	87.8	(0.7)	1.1	(17)	(25)	(23)	(6.7)	(13)	(19)	(20)	(9.4)	(30)	(23)	(8.2)	(29)	(16)	(20)	(120)	(110)	(240)	(33)	(22)	(43)	-	(780)	-	試料:アールス系(緑肉種)。廃棄部位:果皮及び種子。07135露地メロン/生から推計
07135	露地メロン 緑肉種 生	87.9	(0.6)	1.0	16	23	22	6.1	12	18	19	8.9	27	23	7.5	28	14	19	110	100	220	30	20	44	-	730	25	廃棄部位:果皮及び種子
07174	露地メロン 赤肉種 生	87.9	(0.6)	1.0	(16)	(23)	(22)	(6.1)	(12)	(18)	(19)	(8.9)	(27)	(23)	(7.5)	(28)	(14)	(19)	(110)	(100)	(220)	(30)	(20)	(44)	-	(730)	(25)	廃棄部位:果皮及び種子。07135露地メロン/生から推計
(もも類)																												
もも																												
07136	白肉種 生	88.7	(0.4)	0.6	10	16	17	3.5	5.1	8.7	9.0	5.7	15	15	2.4	14	7.8	8.4	23	260	34	11	12	19	-	480	28	別名:毛桃。試料:白肉種。廃棄部位:果皮及び核
07184	黄肉種 生	85.4	0.4	0.5	16	18	18	3.5	5.9	9.3	10	8.6	19	14	3.2	14	8.4	11	17	200	34	12	12	19	-	430	31	廃棄部位:果皮及び核。残余アンモニア:1.7mg
07138	缶詰 白肉種 果肉	78.5	(0.3)	0.5	(8.5)	(14)	(14)	(3.0)	(4.3)	(7.2)	(7.5)	(4.8)	(12)	(12)	(2.0)	(12)	(6.5)	(7.0)	(19)	(220)	(28)	(9.3)	(10)	(16)	-	(400)	(24)	別名:毛桃。試料:ヘビースラップ漬。内容総量に対する果肉分:60%。07136白肉種/生から推計
07175	缶詰 黄肉種 果肉	78.5	(0.4)	0.5	(16)	(18)	(18)	(3.5)	(5.9)	(9.3)	(10)	(8.6)	(19)	(14)	(3.2)	(14)	(8.4)	(11)	(17)	(200)	(34)	(12)	(12)	(19)	-	(430)	(31)	別名:毛桃。内容総量に対する果肉分:60%。07184黄肉種/生から推計
ネクタリン																												
07140	生	87.8	(0.4)	0.7	(5.9)	(9.2)	(11)	(4.0)	(3.3)	(7.3)	(14)	(4.6)	(18)	(5.9)	(3.3)	(8.6)	(5.3)	(5.9)	(11)	(380)	(22)	(7.3)	(6.6)	(12)	(0)	(520)	-	別名:油桃。廃棄部位:果皮及び核。米国成分表より推計
ライチー																												
07144	生	82.1	(0.6)	1.0	(20)	(41)	(35)	(9.9)	(0)	(9.9)	(23)	(19)	(42)	(26)	(0)	(44)	(9.2)	(27)	(120)	(96)	(160)	(32)	(32)	(37)	(0)	(730)	-	試料:冷凍品。別名:れいし。廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
りゅうがん																												
07147	乾	19.4	(3.2)	5.1	(100)	(210)	(180)	(51)	(0)	(51)	(120)	(97)	(210)	(130)	(0)	(230)	(47)	(140)	(610)	(490)	(810)	(160)	(160)	(190)	(0)	(3700)	-	廃棄部位:果皮及び種子。米国成分表より推計
りんご																												
07148	皮なし 生	84.1	(0.1)	0.1	3.8	5.7	5.0	1.7	2.3	4.0	3.1	1.3	4.4	3.8	0.9	4.3	2.1	2.7	5.1	47	12	3.7	3.6	4.8	-	110	4.7	廃棄部位:果皮及び果しん部
07176	皮つき 生	83.1	(0.1)	0.2	(3.5)	(7.5)	(6.9)	(0.6)	(0.6)	(1.2)	(3.5)	(0.6)	(4.0)	(3.5)	(0.6)	(6.9)	(2.9)	(3.5)	(6.3)	(40)	(14)	(5.2)	(3.5)	(5.8)	(0)	(120)	-	廃棄部位:果しん部。米国成分表より推計
07180	皮つき 焼き	77.2	(0.2)	0.2	(5.4)	(12)	(11)	(0.9)	(0.9)	(1.8)	(5.4)	(0.9)	(6.3)	(5.4)	(0.9)	(11)	(4.5)	(5.4)	(9.9)	(63)	(22)	(8.1)	(5.4)	(9.0)	(0)	(180)	-	果しん部を除いたもの。米国成分表より推計
07153	缶詰	79.4	(0.2)	0.3	(12)	(18)	(18)	(3.3)	(3.3)	(6.7)	(8.3)	(5.0)	(13)	(12)	(3.3)	(13)	(5.0)	(10)	(12)	(53)	(32)	(12)	(10)	(12)	(0)	(240)	-	試料:ヘビースラップ漬。液汁を含んだもの(液汁50%)。米国成分表より推計
07154	ジャム	46.9	(0.2)	0.2	(6.1)	(9.4)	(8.3)	(2.8)	(3.7)	(6.5)	(5.1)	(2.0)	(7.1)	(5.9)	(1.5)	(7.0)	(3.5)	(4.4)	(8.4)	(77)	(20)	(6.1)	(5.9)	(7.1)	-	(180)	-	07148りんご/皮むき/生から推計
きのこ類																												
えのきたけ																												
08001	生	88.6	(1.6)	2.7	80	130	120	24	26	50	110	86	200	100	34	100	69	89	180	130	260	97	79	100	-	1800	63	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。残余アンモニア:15mg
08002	ゆで	88.6	(1.6)	2.8	(81)	(130)	(120)	(25)	(27)	(51)	(110)	(86)	(200)	(100)	(35)	(100)	(71)	(91)	(190)	(140)	(270)	(99)	(80)	(96)	-	(1900)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08001えのきたけ/生から推計
08037	油いため	83.3	(1.7)	3.0	(86)	(140)	(130)	(26)	(28)	(55)	(120)	(91)	(210)	(110)	(37)	(110)	(75)	(97)	(200)	(150)	(290)	(110)	(85)	(100)	-	(2000)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08001えのきたけ/生から推計
08003	味付け瓶詰	74.1	(2.4)	3.6	130	190	150	30	25	55	130	73	210	130	27	150	75	120	190	240	670	140	140	140	-	2800	110	別名:なめたけ。試料:栽培品。液汁を除いたもの。残余アンモニア:0.7mg
(きくらげ類)																												
あらげきくらげ																												
08054	生	93.6	0.5	0.7	26	47	29	6.2	8.5	15	28	19	46	40	11	39	16	40	50	64	63	31	34	36	-	590	20	別名:裏白きくらげ。試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。残余アンモニア:4.6mg
08004	乾	13.1	4.5	6.9	220	440	230	62	87	150	310	160	470	370	130	340	130	300	410	610	600	270	300	310	-	5300	190	別名:裏白きくらげ。試料:栽培品。残余アンモニア:43mg
08005	ゆで	82.3	(0.8)	1.2	(37)	(75)	(40)	(11)	(15)	(26)	(53)	(26)	(79)	(60)	(23)	(56)	(23)	(51)	(70)	(100)	(100)	(47)	(51)	(48)	-	(890)	-	試料:栽培品。08004あらげきくらげ/乾から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 きのこと類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
								ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE															
(..... g.....) (..... mg.....)																												
08038	油いため	64.2	(1.5)	2.3	(70)	(140)	(76)	(20)	(28)	(49)	(100)	(50)	(150)	(110)	(43)	(110)	(44)	(97)	(130)	(200)	(190)	(89)	(98)	(91)	-	(1700)	-	水戻し後、油いため。試料:栽培品。08004あらげきくらげ/乾から推計
	きくらげ																											
08006	乾	14.9	(5.3)	7.9	260	500	340	90	92	180	310	220	530	430	140	370	200	370	480	670	680	330	300	400	-	6200	180	試料:栽培品。剰余アンモニア:17mg
08007	ゆで	93.8	(0.4)	0.6	(19)	(38)	(26)	(6.7)	(6.9)	(14)	(23)	(16)	(39)	(30)	(10)	(27)	(15)	(27)	(36)	(50)	(51)	(24)	(22)	(27)	-	(460)	-	試料:栽培品。08006きくらげ/乾から推計
	しろきくらげ																											
08008	乾	14.6	(3.4)	4.9	160	270	210	57	110	170	170	180	360	250	89	220	90	350	240	430	450	230	210	260	-	4000	96	試料:栽培品
08009	ゆで	92.6	(0.3)	0.4	(13)	(22)	(17)	(4.6)	(8.9)	(14)	(14)	(14)	(29)	(19)	(7.2)	(18)	(7.3)	(28)	(19)	(35)	(37)	(18)	(16)	(19)	-	(320)	-	試料:栽培品。08008しろきくらげ/乾から推計
	くろあわびたけ																											
08010	生	90.2	(2.3)	3.7	(120)	(190)	(160)	(28)	(31)	(59)	(130)	(110)	(240)	(140)	(42)	(150)	(73)	(180)	(240)	(230)	(440)	(130)	(110)	(140)	-	(2600)	-	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。08026ひらたけ/生から推計
	しいたけ																											
08039	生しいたけ 菌床栽培	89.6	2.0	3.1	110	160	150	28	21	48	100	77	180	130	39	130	59	140	170	210	450	110	96	140	-	2300	88	剰余アンモニア:8.5mg
08040	生しいたけ 菌床栽培	91.5	(1.6)	2.5	(83)	(130)	(120)	(22)	(17)	(39)	(82)	(60)	(140)	(100)	(32)	(100)	(47)	(110)	(140)	(170)	(360)	(91)	(76)	(98)	-	(1800)	-	試料:栽培品。柄全体を除いた傘のみ。08039生しいたけ/菌床栽培/生から推計
08041	生しいたけ 菌床栽培	84.7	(2.0)	3.3	(110)	(170)	(160)	(28)	(21)	(50)	(110)	(77)	(180)	(130)	(41)	(130)	(61)	(140)	(180)	(210)	(470)	(120)	(98)	(130)	-	(2400)	-	試料:栽培品。柄全体を除いた傘のみ。08039生しいたけ/菌床栽培/生から推計
08042	生しいたけ 原木栽培	88.3	(1.9)	3.1	99	160	140	28	34	62	96	75	170	130	37	120	53	140	140	190	430	110	96	130	-	2200	76	試料:栽培品。廃棄部位:柄全体。剰余アンモニア:1.5mg
08043	生しいたけ 原木栽培	90.8	(1.5)	2.4	(76)	(120)	(110)	(22)	(26)	(48)	(75)	(57)	(130)	(93)	(29)	(95)	(42)	(110)	(110)	(150)	(340)	(88)	(74)	(94)	-	(1700)	-	試料:栽培品。柄全体を除いた傘のみ。08042原木栽培/生から推計
08044	生しいたけ 原木栽培	81.3	(2.3)	3.8	(120)	(190)	(170)	(34)	(40)	(74)	(120)	(87)	(200)	(140)	(44)	(150)	(64)	(160)	(170)	(230)	(520)	(140)	(110)	(140)	-	(2600)	-	試料:栽培品。柄全体を除いた傘のみ。08042原木栽培/生から推計
08013	乾しいたけ 乾	9.1	(14.1)	21.2	680	1100	1000	240	260	510	700	440	1100	900	260	840	400	860	980	1700	3600	800	700	990	-	16000	560	どんこ、こうしんを含む。試料:栽培品。廃棄部位:柄全体
08014	乾しいたけ ゆで	86.2	(2.0)	3.1	(96)	(160)	(150)	(35)	(38)	(74)	(100)	(62)	(160)	(120)	(38)	(120)	(58)	(120)	(140)	(240)	(510)	(120)	(100)	(130)	-	(2300)	-	どんこ、こうしんを含む。試料:栽培品。柄全体を除いた傘のみ。08013乾しいたけ/乾から推計
08053	乾しいたけ 甘煮	64.7	(2.4)	3.3	130	200	140	34	23	57	120	63	190	130	31	140	60	120	140	260	760	120	140	150	-	2800	86	
	(しめじ類)																											
	ぶなしめじ																											
08016	生	91.1	1.6	2.7	80	130	120	17	25	41	80	61	140	100	19	100	50	150	150	140	320	93	82	110	-	1800	70	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。剰余アンモニア:15mg
08017	ゆで	91.1	(1.6)	2.7	(80)	(130)	(120)	(16)	(26)	(42)	(80)	(59)	(140)	(97)	(19)	(100)	(48)	(150)	(150)	(140)	(340)	(94)	(82)	(99)	-	(1800)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08016ぶなしめじ/生から推計
08046	油いため	85.9	(1.7)	3.0	(88)	(140)	(130)	(18)	(29)	(46)	(88)	(64)	(150)	(110)	(21)	(110)	(53)	(160)	(160)	(150)	(370)	(100)	(90)	(110)	-	(2000)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08016ぶなしめじ/生から推計
08055	素揚げ	70.5	(2.4)	3.9	120	200	170	31	35	67	120	90	210	160	47	150	74	230	200	240	490	140	120	170	-	2800	97	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。剰余アンモニア:10mg
08056	天ぷら	55.5	2.5	3.4	110	210	99	45	58	100	140	96	240	110	39	140	68	150	130	160	850	110	280	160	-	3000	120	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの
	たもぎたけ																											
08019	生	91.7	(2.2)	3.6	(110)	(180)	(150)	(27)	(30)	(57)	(120)	(110)	(230)	(140)	(41)	(150)	(71)	(170)	(230)	(220)	(430)	(130)	(110)	(130)	-	(2600)	-	別名:にれたたけ、たもぎのこ。試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。08026ひらたけ/生から推計
	なめこ																											
08020	株採り 生	92.1	1.0	1.8	62	98	66	18	15	33	38	20	58	79	11	77	36	79	87	110	190	64	65	77	-	1200	40	別名:なめたけ。試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。(柄の基部を除いた市販品の場合:0%)。剰余アンモニア:4.2mg
08021	株採り ゆで	92.7	(0.9)	1.6	(55)	(88)	(59)	(16)	(13)	(30)	(34)	(17)	(51)	(67)	(10)	(68)	(32)	(70)	(78)	(99)	(170)	(57)	(58)	(62)	-	(1100)	-	別名:なめたけ。試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08020なめこ/生から推計
08058	カットなめこ 生	94.9	(0.7)	1.1	36	69	51	8.5	9.4	18	40	26	66	52	12	51	24	55	68	78	120	44	42	50	-	830	26	別名:なめたけ。試料:栽培品。剰余アンモニア:2.2mg
08022	水煮缶詰	95.5	(0.6)	1.0	(34)	(55)	(37)	(10)	(8.3)	(19)	(21)	(11)	(32)	(42)	(6.4)	(42)	(20)	(44)	(49)	(62)	(110)	(36)	(36)	(39)	-	(660)	-	試料:栽培品。液汁を除いたもの。08020なめこ/生から推計
	めめりすぎたけ																											
08023	生	92.6	(1.3)	2.3	(79)	(130)	(85)	(24)	(19)	(43)	(49)	(25)	(74)	(96)	(15)	(97)	(47)	(100)	(110)	(140)	(240)	(82)	(84)	(89)	-	(1500)	-	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。08020なめこ/生から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考							
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計																PHE
	(ひらたけ類)	(..... g.....) (..... mg.....)																											
	うすひらたけ																												
08024	生	88.0	(3.7)	6.1	(190)	(310)	(260)	(46)	(51)	(96)	(210)	(180)	(390)	(230)	(70)	(250)	(120)	(290)	(390)	(380)	(730)	(220)	(180)	(220)	-	(4300)	-	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。08026ひらたけ/生から推計	
	エリンギ																												
08025	生	90.2	(1.7)	2.8	97	150	140	30	26	56	95	77	170	120	38	120	49	130	160	180	280	110	95	120	-	2000	60	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。剰余アンモニア:5.2mg	
08048	ゆで	89.3	(2.0)	3.2	(110)	(180)	(160)	(34)	(30)	(64)	(110)	(86)	(190)	(130)	(44)	(140)	(56)	(150)	(190)	(210)	(320)	(130)	(110)	(130)	-	(2300)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08025エリンギ/生から推計	
08049	焼き	85.3	(2.6)	4.2	(140)	(230)	(220)	(45)	(39)	(84)	(140)	(110)	(260)	(170)	(57)	(180)	(74)	(200)	(250)	(270)	(420)	(170)	(140)	(170)	-	(3000)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08025エリンギ/生から推計	
08050	油いため	84.2	(2.0)	3.2	(110)	(170)	(160)	(34)	(29)	(63)	(110)	(85)	(190)	(130)	(43)	(140)	(56)	(150)	(180)	(210)	(310)	(130)	(110)	(130)	-	(2300)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08025エリンギ/生から推計	
	ひらたけ																												
08026	生	89.4	(2.1)	3.3	110	170	140	25	28	53	110	100	220	130	38	140	65	160	210	210	400	120	100	140	-	2400	89	別名:かんたけ。試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。剰余アンモニア:17mg	
08027	ゆで	89.1	(2.1)	3.4	(110)	(170)	(150)	(26)	(28)	(54)	(120)	(100)	(220)	(130)	(39)	(140)	(67)	(160)	(220)	(210)	(410)	(120)	(100)	(120)	-	(2400)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08026ひらたけ/生から推計	
	まいたけ																												
08028	生	92.7	(1.2)	2.0	58	67	85	13	20	33	60	59	120	87	26	86	42	87	100	130	220	79	67	92	-	1400	49	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。剰余アンモニア:7.3mg	
08029	ゆで	91.1	(0.9)	1.6	(46)	(54)	(69)	(11)	(16)	(27)	(49)	(47)	(96)	(66)	(21)	(69)	(34)	(70)	(83)	(110)	(170)	(64)	(54)	(67)	-	(1100)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08028まいたけ/生から推計	
08051	油いため	85.5	(1.7)	2.6	90	140	120	29	29	57	93	77	170	120	37	120	56	120	130	190	290	100	93	120	-	2000	61	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。剰余アンモニア:2.7mg	
08030	乾	9.3	(12.8)	21.9	(630)	(740)	(940)	(150)	(220)	(370)	(660)	(630)	(1300)	(900)	(290)	(930)	(460)	(950)	(1100)	(1500)	(2400)	(870)	(730)	(910)	-	(15000)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08028まいたけ/生から推計	
	マッシュルーム																												
08031	生	93.9	(1.7)	2.9	98	150	120	28	18	46	88	43	130	110	36	120	50	85	250	140	340	99	120	110	-	2000	94	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。剰余アンモニア:37mg	
08032	ゆで	91.5	(2.2)	3.8	(120)	(190)	(150)	(36)	(23)	(59)	(110)	(54)	(170)	(140)	(46)	(150)	(65)	(110)	(320)	(180)	(440)	(130)	(150)	(120)	-	(2500)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08031マッシュルーム/生から推計	
08052	油いため	86.4	(2.1)	3.6	(120)	(180)	(140)	(34)	(22)	(56)	(110)	(51)	(160)	(130)	(44)	(140)	(62)	(100)	(310)	(170)	(410)	(120)	(140)	(120)	-	(2400)	-	試料:栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。08031マッシュルーム/生から推計	
08059	ブラウン種 生	92.7	1.9	3.2	100	160	120	31	19	50	94	57	150	120	39	120	54	99	230	180	410	100	150	120	-	2200	100	試料:栽培品。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。剰余アンモニア:31mg	
08033	水煮缶詰	92.0	(1.9)	3.4	(110)	(170)	(130)	(32)	(20)	(53)	(100)	(48)	(150)	(120)	(41)	(130)	(58)	(97)	(290)	(160)	(390)	(110)	(130)	(110)	-	(2300)	-	試料:栽培品。液汁を除いたもの。08031マッシュルーム/生から推計	
	まつたけ																												
08034	生	88.3	(1.2)	2.0	56	96	78	15	22	37	60	47	110	80	17	70	38	72	120	120	260	68	66	78	-	1400	72	試料:天然物。廃棄部位:柄の基部(いしづき)。剰余アンモニア:28mg	
	藻類																												
	あおさ																												
09001	素干し	16.9	16.9	22.1	810	1400	960	380	360	740	1100	670	1800	1100	340	1300	410	1200	1800	2400	2300	1300	910	1200	-	20000	460		
	あおりの																												
09002	素干し	6.5	21.4	29.4	980	1800	1200	580	450	1000	1300	740	2000	1400	430	1500	470	1400	2100	3400	3100	1500	1300	1400	-	25000	670		
	あまのり																												
09003	ほしのり	8.4	30.7	39.4	1600	2800	1900	860	660	1500	1500	1300	2700	2000	490	2500	550	2200	4300	3500	4300	2300	1600	1700	-	36000	830	すぎ干したものの。別名:のり	
09004	焼きのり	2.3	32.0	41.4	1500	2800	2000	840	620	1500	1500	1300	2800	2100	520	2400	620	2300	4500	3800	4600	2200	1600	2000	-	37000	660	別名:のり	
09005	味付けのり	3.4	31.5	40.0	1400	2600	1800	700	540	1200	1400	1100	2500	2000	440	2200	600	2000	3900	3400	4100	2200	1600	1900	-	37000	600	別名:のり	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考									
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン		リシン (リジン)		含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA		トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン		アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL															
		(..... g.....)	(..... mg.....)																												
もずく																															
09038	塩蔵 塩抜き	97.7	0.2	0.2	8.9	17	11	6.1	2.9	8.9	10	8.2	19	11	3.8	12	3.8	11	14	21	22	12	10	11	-	200	3.6				
わかめ																															
09039	原藻 生	89.0	(1.4)	1.9	(84)	(160)	(110)	(48)	(19)	(67)	(94)	(48)	(140)	(88)	(33)	(110)	(38)	(91)	(130)	(180)	(210)	(110)	(77)	(84)	-	(1700)	-	基部を除いたもの。廃棄部位:茎、中肋及びめかぶ。09044カットわかめから推計			
09040	乾燥わかめ 素干し	11.3	(11.2)	14.4	(650)	(1200)	(820)	(370)	(150)	(510)	(720)	(380)	(1100)	(720)	(250)	(840)	(290)	(700)	(970)	(1400)	(1600)	(800)	(600)	(720)	-	(13000)	(190)	09044カットわかめから推計			
09041	乾燥わかめ 素干し 水戻し	91.7	(1.3)	1.6	(74)	(130)	(92)	(41)	(16)	(58)	(81)	(43)	(120)	(81)	(29)	(95)	(33)	(79)	(110)	(160)	(180)	(91)	(67)	(81)	-	(1500)	(22)	09044カットわかめから推計			
09060	乾燥わかめ 素干し 水戻し 水煮	95.3	(0.8)	1.0	(47)	(85)	(58)	(26)	(10)	(37)	(51)	(27)	(79)	(52)	(18)	(60)	(21)	(50)	(69)	(99)	(110)	(58)	(43)	(52)	-	(940)	(14)	沸騰水で短時間加熱したもの。09044カットわかめから推計			
09042	乾燥わかめ 板わかめ	7.2	(13.0)	16.7	(760)	(1400)	(950)	(430)	(170)	(590)	(830)	(440)	(1300)	(840)	(290)	(970)	(340)	(820)	(1100)	(1600)	(1800)	(930)	(690)	(840)	-	(15000)	(220)	09044カットわかめから推計			
09043	乾燥わかめ 灰干し 水戻し	96.0	(0.9)	1.1	(50)	(91)	(62)	(28)	(11)	(39)	(55)	(29)	(84)	(55)	(19)	(64)	(23)	(54)	(74)	(110)	(120)	(61)	(46)	(55)	-	(1000)	(15)	09044カットわかめから推計			
09044	カットわかめ 乾	9.2	14.0	17.9	810	1500	1000	460	180	640	890	470	1400	900	320	1000	370	870	1200	1700	2000	1000	740	900	-	16000	240				
09058	カットわかめ 水煮 (沸騰水で短時間加熱したもの)	93.6	(1.0)	1.3	(57)	(100)	(71)	(32)	(13)	(45)	(63)	(33)	(96)	(63)	(22)	(73)	(26)	(61)	(84)	(120)	(140)	(70)	(52)	(63)	-	(1100)	(17)	09044カットわかめから推計			
09045	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き 生	93.3	(1.3)	1.5	73	130	91	46	17	63	81	60	140	79	30	93	32	94	110	150	170	90	70	79	-	1500	27	別名:生わかめ			
09057	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き ゆで	97.5	0.5	0.6	29	52	35	19	7.0	26	32	25	57	32	12	37	13	38	42	61	67	35	29	32	-	600	12				
09048	湯通し塩蔵わかめ 塩蔵	52.6	3.3	4.1	210	350	240	96	49	150	220	100	320	200	59	260	81	220	290	390	450	240	170	180	-	3800	83	09044カットわかめから推計			
09046	くさわかめ 湯通し塩蔵塩抜き	84.9	(0.8)	1.1	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	(100)	(50)	(50)	(100)	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	(50)	-	(950)	(50)	09044カットわかめから推計		
09047	めかぶわかめ 生	94.2	(0.7)	0.9	31	58	47	21	12	32	35	24	59	41	12	47	17	46	95	82	100	53	36	42	-	800	14	試料:冷凍品。別名:めかぶ			
魚介類																															
<魚類>																															
あいなめ																															
10001	生	76.0	(15.8)	19.1	(880)	(1500)	(1800)	(590)	(220)	(810)	(750)	(640)	(1400)	(840)	(210)	(970)	(520)	(1200)	(1100)	(1900)	(2800)	(990)	(680)	(750)	(150)	(18000)	(330)	別名:あぶらめ、あぶらこ。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計			
あこうだい																															
10002	生	79.8	(14.6)	16.8	830	1400	1700	550	180	740	710	600	1300	830	180	870	400	1000	1000	1800	2700	740	530	770	(130)	17000	280	切り身			
(あじ類)																															
まあじ																															
10003	皮つき 生	75.1	16.8	19.7	870	1500	1800	580	210	790	790	690	1500	960	230	990	790	1200	1200	2000	2800	1100	770	890	120	20000	280	別名:あじ。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)			
10389	皮なし 生	75.6	16.5	19.7	900	1500	1800	600	210	810	790	710	1500	950	230	1000	810	1200	1200	1900	2800	920	680	860	59	19000	270	別名:あじ			
10004	皮つき 水煮	70.3	(19.1)	22.4	(990)	(1700)	(2000)	(660)	(240)	(900)	(890)	(790)	(1700)	(1100)	(260)	(1100)	(890)	(1400)	(1400)	(2200)	(3200)	(1200)	(870)	(1000)	(140)	(22000)	(320)	別名:あじ。内臓等を除き水煮したもの。廃棄部位:頭部、骨、ひれ等。10003まあじ/生から推計			
10005	皮つき 焼き	65.3	(22.0)	25.9	(1100)	(2000)	(2300)	(770)	(270)	(1000)	(1000)	(910)	(1900)	(1300)	(300)	(1300)	(1000)	(1600)	(1600)	(2600)	(3700)	(1400)	(1000)	(1200)	(160)	(26000)	(360)	別名:あじ。内臓等を除き焼いたもの。廃棄部位:頭部、骨、ひれ等。10003まあじ/生から推計			
10390	皮つき フライ	52.3	(16.6)	20.1	880	1500	1600	570	230	800	800	650	1400	920	220	980	640	1200	1200	1900	3200	1000	880	930	110	19000	320	別名:あじ。三枚におろしたもの。			
10006	開き干し 生	68.4	(17.2)	20.2	(890)	(1600)	(1800)	(600)	(210)	(810)	(800)	(710)	(1500)	(980)	(230)	(1000)	(800)	(1300)	(1300)	(2000)	(2900)	(1100)	(790)	(910)	(120)	(20000)	(280)	別名:あじ。廃棄部位:頭部、骨、ひれ等。10003まあじ/生から推計			
10007	開き干し 焼き	60.0	(20.9)	24.6	(1100)	(1900)	(2200)	(730)	(260)	(990)	(980)	(870)	(1800)	(1200)	(280)	(1200)	(980)	(1500)	(1500)	(2400)	(3500)	(1400)	(960)	(1100)	(150)	(24000)	(350)	別名:あじ。廃棄部位:頭部、骨、ひれ等。10003まあじ/生から推計			
10391	小型 骨付き 生	73.4	(15.1)	17.8	780	1300	1500	520	180	710	720	600	1300	840	200	890	610	1100	1200	1700	2500	1100	740	800	170	18000	280	別名:あじ。廃棄部位:内臓、うろこ等			
10392	小型 骨付き から揚げ	50.3	19.5	24.0	1000	1700	2000	680	250	930	930	770	1700	1100	260	1100	790	1400	1400	2200	3400	1400	1000	1000	210	23000	350	別名:あじ。内臓、うろこ等を除いて、調理したもの			
まるあじ																															
10393	生	71.2	18.1	22.1	940	1600	1900	680	240	910	840	750	1600	1000	260	1100	1000	1300	1300	2100	3000	1100	790	930	110	21000	310	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚おろし)			
10394	焼き	62.4	23.7	28.7	1200	2100	2500	860	300	1200	1100	1000	2100	1400	340	1400	1300	1700	1700	2800	3900	1500	1000	1200	140	28000	400	内臓等を除き焼いたもの。廃棄部位:頭部、骨、ひれ等			
にしまあじ																															
10008	生	69.9	17.5	19.6	940	1600	1900	610	200	810	840	720	1600	1000	220	1000	620	1300	1300	2100	3000	1200	790	940	130	20000	300	三枚におろしたもの			

改新

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 魚介類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸				グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
10009	水煮	68.0	18.4	21.7	990	1700	2000	690	240	920	900	780	1700	1100	250	1100	630	1400	1300	2200	3200	1100	790	990	84	21000	290	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等。内臓等を除き水煮したもの。廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等。内臓等を除き焼いたもの。廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
10010	焼き	63.0	21.3	24.7	1100	2000	2300	810	270	1100	1000	900	1900	1200	290	1300	740	1600	1500	2500	3600	1300	930	1200	120	25000	340	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等。内臓等を除き焼いたもの。廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
10457	開き干し 生	68.0	17.7	20.0	950	1600	1900	650	210	860	860	740	1600	1000	230	1000	710	1300	1300	2000	3000	1100	790	950	110	21000	290	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
10458	開き干し 焼き	60.1	22.2	25.2	1200	2100	2500	820	270	1100	1100	940	2000	1300	300	1300	890	1600	1600	2600	3800	1300	950	1200	96	26000	350	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
	むろあじ																											
10011	生	67.7	(19.7)	23.6	(1100)	(1800)	(2200)	(730)	(260)	(990)	(950)	(790)	(1700)	(1100)	(270)	(1200)	(1100)	(1400)	(1400)	(2300)	(3300)	(1200)	(830)	(900)	(110)	(23000)	(360)	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
10012	焼き	61.9	(24.7)	29.7	(1400)	(2300)	(2700)	(910)	(330)	(1200)	(1200)	(1000)	(2200)	(1300)	(340)	(1600)	(1400)	(1700)	(1800)	(2900)	(4100)	(1500)	(1100)	(1100)	(140)	(29000)	(450)	内臓等を除き焼いたもの。廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
10013	開き干し	67.9	(19.1)	22.9	(1000)	(1800)	(2100)	(700)	(250)	(960)	(920)	(770)	(1700)	(1000)	(260)	(1200)	(1100)	(1300)	(1400)	(2200)	(3200)	(1100)	(810)	(880)	(110)	(22000)	(350)	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
10014	くさや	38.6	(41.6)	49.9	(2300)	(3900)	(4600)	(1500)	(550)	(2100)	(2000)	(1700)	(3700)	(2200)	(570)	(2600)	(2400)	(2900)	(3000)	(4900)	(6900)	(2500)	(1800)	(1900)	(230)	(48000)	(750)	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
	あなご																											
10015	生	72.2	(14.4)	17.3	830	1400	1600	520	210	730	680	570	1200	780	180	880	520	1100	1000	1700	2400	970	620	720	(130)	17000	290	試料: まあなご。廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等
10016	蒸し	68.5	(14.7)	17.6	(850)	(1400)	(1600)	(530)	(210)	(740)	(690)	(580)	(1300)	(790)	(180)	(890)	(530)	(1100)	(1000)	(1800)	(2400)	(990)	(630)	(730)	(140)	(17000)	(290)	試料: まあなご。切り身。10015あなご/生から推計
	あまご																											
10017	養殖 生	76.8	(15.0)	18.3	(720)	(1300)	(1500)	(560)	(180)	(740)	(690)	(570)	(1300)	(840)	(190)	(850)	(620)	(1100)	(1100)	(1700)	(2400)	(1300)	(780)	(820)	(230)	(18000)	(250)	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。10148にじます/淡水養殖/皮つき/生から推計
	あまだい																											
10018	生	76.5	16.0	18.8	940	1500	1800	600	240	850	770	650	1400	890	200	1000	410	1200	1100	2000	2800	900	610	800	(150)	19000	320	試料: あかあまだい。廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10019	水煮	74.2	(17.6)	20.7	(1000)	(1700)	(2000)	(670)	(270)	(930)	(850)	(710)	(1600)	(980)	(230)	(1100)	(460)	(1300)	(1200)	(2200)	(3100)	(990)	(670)	(880)	(160)	20000	(360)	試料: あかあまだい。切り身。10018あまだい/生から推計
10020	焼き	73.6	(19.1)	22.5	(1100)	(1800)	(2200)	(720)	(290)	(1000)	(930)	(770)	(1700)	(1100)	(250)	(1200)	(500)	(1400)	(1300)	(2400)	(3300)	(1100)	(730)	(950)	(170)	(22000)	(390)	試料: あかあまだい。切り身。10018あまだい/生から推計
	あゆ																											
10021	天然 生	77.7	15.0	18.3	740	1300	1600	560	180	740	690	620	1300	830	200	860	540	1100	1100	1700	2500	1100	750	820	180	17000	260	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10022	天然 焼き	64.0	(21.8)	26.6	(1100)	(2000)	(2300)	(810)	(270)	(1100)	(1000)	(900)	(1900)	(1200)	(290)	(1300)	(790)	(1600)	(1600)	(2500)	(3700)	(1600)	(1100)	(1200)	(260)	(25000)	(370)	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等。10021あゆ/天然/生から推計
10025	養殖 生	72.0	(14.6)	17.8	740	1300	1600	540	180	720	690	620	1300	820	200	860	490	1100	1100	1700	2500	1000	720	800	130	17000	250	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10026	養殖 焼き	59.3	(18.6)	22.6	(940)	(1700)	(2000)	(690)	(230)	(920)	(870)	(780)	(1700)	(1000)	(250)	(1100)	(620)	(1400)	(1400)	(2200)	(3100)	(1300)	(920)	(1000)	(170)	(22000)	(320)	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等。10025あゆ/養殖/生から推計
	アラスカメムケ																											
10030	生	78.4	(14.3)	17.2	(790)	(1400)	(1600)	(530)	(200)	(730)	(680)	(580)	(1300)	(750)	(190)	(870)	(470)	(1000)	(1000)	(1700)	(2500)	(900)	(610)	(670)	(130)	(17000)	(290)	別名: あかう。切り身。その他の魚類の平均値から推計
	あんこう																											
10031	生	85.4	(10.8)	13.0	(600)	(1000)	(1200)	(400)	(150)	(550)	(510)	(440)	(950)	(570)	(140)	(660)	(350)	(790)	(780)	(1300)	(1900)	(680)	(460)	(510)	(100)	(13000)	(220)	試料: きあんこう。切り身。その他の魚類の平均値から推計
10032	きも 生	45.1	(7.9)	10.0	450	760	720	240	160	400	460	370	840	500	140	570	250	560	530	930	1100	500	420	520	26	9300	160	試料: きあんこう。肝臓
	いかなご																											
10033	生	74.2	14.1	17.2	790	1300	1500	540	200	740	670	590	1300	850	200	910	450	930	1000	1600	2500	800	620	750	(130)	16000	310	別名: こうなご。小型魚全体
10034	煮干し	38.0	(35.3)	43.1	(2000)	(3400)	(3700)	(1400)	(500)	(1900)	(1700)	(1500)	(3200)	(2100)	(500)	(2300)	(1100)	(2300)	(2600)	(4100)	(6200)	(2000)	(1600)	(1900)	(340)	(41000)	(770)	別名: こうなご。10033いかなご/生から推計
10035	つくだ煮	26.9	(24.1)	29.4	(1400)	(2300)	(2500)	(920)	(340)	(1300)	(1200)	(1000)	(2200)	(1400)	(340)	(1600)	(760)	(1600)	(1800)	(2800)	(4200)	(1400)	(1100)	(1300)	(230)	(28000)	(520)	別名: こうなご。10033いかなご/生から推計
10036	あめ煮	28.1	(21.0)	25.6	(1200)	(2000)	(2200)	(800)	(300)	(1100)	(1000)	(880)	(1900)	(1300)	(300)	(1400)	(670)	(1400)	(1500)	(2400)	(3700)	(1200)	(930)	(1100)	(200)	(24000)	(460)	別名: こうなご。10033いかなご/生から推計
	いさき																											
10037	生	75.8	(14.3)	17.2	(790)	(1400)	(1600)	(530)	(200)	(730)	(680)	(580)	(1300)	(750)	(190)	(870)	(470)	(1000)	(1000)	(1700)	(2500)	(900)	(610)	(670)	(130)	(17000)	(290)	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
	いしだい																											
10038	生	71.6	(16.2)	19.5	(900)	(1500)	(1800)	(600)	(230)	(830)	(770)	(660)	(1400)	(860)	(210)	(990)	(530)	(1200)	(1200)	(1900)	(2800)	(1000)	(700)	(760)	(150)	(19000)	(330)	別名: くちろう。廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 魚介類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
	かんぱち																											
10108	三枚おろし 生	73.3	(17.4)	21.0	(950)	(1600)	(1900)	(640)	(230)	(870)	(840)	(710)	(1500)	(930)	(240)	(1100)	(970)	(1200)	(1200)	(2000)	(2900)	(1000)	(740)	(800)	(96)	(20000)	-	三枚におろしたものを。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計 三枚におろした後、腹側を除いたもの
10424	背側 生	76.1	(18.8)	22.2	1100	1800	2100	680	240	920	870	810	1700	1100	260	1200	920	1400	1300	2200	3100	1100	790	980	68	22000	310	
	きす																											
10109	生	80.8	16.1	18.5	860	1500	1800	590	200	780	750	670	1400	910	210	950	460	1200	1200	1900	2900	1100	720	850	130	19000	270	試料：しろうぎす。廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10400	天ぷら	57.5	16.0	18.4	860	1500	1700	570	210	780	760	620	1400	900	210	950	460	1200	1100	1900	3000	980	770	850	110	19000	280	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの。 廃棄部位：尾
	きちじ																											
10110	生	63.9	12.2	13.6	620	1100	1300	450	150	600	610	490	1100	700	140	680	300	930	880	1500	2200	850	550	720	94	14000	190	別名：きんきん、きんぎ。三枚におろした もの
	きびなご																											
10111	生	78.2	(15.6)	18.8	(860)	(1500)	(1700)	(580)	(220)	(800)	(740)	(630)	(1400)	(830)	(200)	(960)	(510)	(1100)	(1100)	(1900)	(2700)	(980)	(670)	(730)	(140)	(18000)	(320)	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚 下ろし)。その他の魚類の平均値から 推計
10112	調味干し	32.2	(39.7)	47.9	(2200)	(3800)	(4400)	(1500)	(560)	(2000)	(1900)	(1600)	(3500)	(2100)	(520)	(2400)	(1300)	(2900)	(2900)	(4800)	(6900)	(2500)	(1700)	(1900)	(370)	(46000)	(820)	その他の魚類の平均値から推計
	キャビア																											
10113	塩蔵品	51.0	(22.6)	26.2	(1100)	(2300)	(2000)	(690)	(480)	(1200)	(1100)	(1000)	(2200)	(1300)	(340)	(1300)	(690)	(1700)	(1800)	(2500)	(3900)	(790)	(1300)	(2000)	(0)	(26000)	-	米国成分表より推計
	キングクリップ																											
10114	生	80.5	(15.1)	18.2	(840)	(1400)	(1700)	(560)	(210)	(770)	(720)	(610)	(1300)	(800)	(200)	(930)	(490)	(1100)	(1100)	(1800)	(2600)	(950)	(650)	(710)	(140)	(18000)	(310)	切り身。その他の魚類の平均値から推 計
	ぎんだら																											
10115	生	67.4	(12.1)	13.6	620	1100	1300	450	140	590	540	500	1000	690	140	680	330	950	860	1400	2100	900	600	710	130	14000	210	切り身
10401	水煮	61.2	14.6	14.9	770	1300	1500	560	180	740	660	620	1300	850	180	840	390	1100	990	1700	2600	990	710	850	130	17000	230	切り身
	きんめだい																											
10116	生	72.1	14.6	17.8	740	1300	1600	530	180	720	710	600	1300	810	180	860	540	1100	1100	1700	2500	970	650	780	110	17000	230	別名：きんめ。廃棄部位：頭部、内臓、 骨、ひれ等(三枚下ろし)
	ぐち																											
10117	生	80.1	15.3	18.0	930	1500	1700	590	220	810	760	640	1400	850	210	1000	410	1100	1100	1900	2700	780	580	730	(140)	18000	320	別名：いしもち。試料：しろうぐち。廃棄 部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろ し)
10118	焼き	74.3	(19.9)	23.4	(1200)	(1900)	(2200)	(770)	(290)	(1100)	(990)	(840)	(1800)	(1100)	(270)	(1300)	(530)	(1500)	(1400)	(2500)	(3500)	(1000)	(750)	(950)	(180)	(23000)	(420)	別名：いしもち、にべ。試料：しろうぐち。 内臓等を除き焼いたもの。廃棄部位： 頭部、骨、ひれ等。10117ぐち/生から推 計
	こい 養殖																											
10119	生	71.0	(14.8)	17.7	730	1300	1500	510	160	680	720	570	1300	820	180	840	590	1100	1100	1700	2400	1200	770	800	240	17000	240	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚 下ろし)
10120	水煮	66.3	(16.0)	19.2	(800)	(1400)	(1700)	(560)	(180)	(730)	(780)	(620)	(1400)	(890)	(200)	(910)	(640)	(1200)	(1200)	(1900)	(2600)	(1300)	(840)	(860)	(260)	(19000)	(260)	頭部、尾及び内臓等を除き水煮したも の。廃棄部位：骨、ひれ等。10119こい/ 養殖/生から推計
	(こち類)																											
	まごち																											
10122	生	75.4	(18.6)	22.5	(1000)	(1800)	(2100)	(700)	(260)	(960)	(890)	(760)	(1600)	(990)	(250)	(1100)	(610)	(1400)	(1300)	(2200)	(3300)	(1200)	(800)	(880)	(170)	(22000)	(380)	別名：こち、がらこち、ぜにこち、ほんご ち。廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等 (三枚下ろし)。その他の魚類の平均値 から推計
	めごち																											
10123	生	81.1	(17.3)	17.1	860	1500	1800	590	200	780	810	680	1500	990	200	980	460	1300	1300	2000	3000	1400	890	960	230	20000	280	関東で流通するめごち(ネズミゴチ)と は別種。三枚におろしたものの
	このしろ																											
10124	生	70.6	15.6	19.0	920	1500	1700	590	240	840	760	650	1400	850	210	1000	700	1100	1100	1900	2500	890	610	740	(92)	18000	330	別名：こはだ(小型魚)、つなし。廃棄部 位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) 10124このしろ/生から推計
10125	甘酢漬	61.5	(15.7)	19.1	(920)	(1500)	(1700)	(600)	(240)	(840)	(760)	(650)	(1400)	(850)	(210)	(1000)	(700)	(1100)	(1100)	(1900)	(2500)	(900)	(610)	(740)	(93)	(18000)	(340)	
	(さけ・ます類)																											
	からふとます																											
10126	生	70.1	(18.0)	21.7	(1000)	(1700)	(2000)	(670)	(250)	(920)	(860)	(730)	(1600)	(950)	(240)	(1100)	(590)	(1300)	(1300)	(2200)	(3100)	(1100)	(770)	(850)	(170)	(21000)	(370)	別名：あおます。切り身。その他の魚 類の平均値から推計
10127	焼き	62.1	(23.3)	28.1	(1300)	(2200)	(2600)	(870)	(330)	(1200)	(1100)	(950)	(2100)	(1200)	(310)	(1400)	(760)	(1700)	(1700)	(2800)	(4100)	(1500)	(1000)	(1100)	(220)	(27000)	(480)	別名：あおます。切り身。その他の魚 類の平均値から推計
10128	塩ます	64.6	(17.3)	20.9	(960)	(1600)	(1900)	(650)	(240)	(890)	(820)	(700)	(1500)	(920)	(230)	(1100)	(570)	(1300)	(1200)	(2100)	(3000)	(1100)	(750)	(820)	(160)	(20000)	(360)	別名：あおます。廃棄部位：頭部、骨、ひ れ等。その他の魚類の平均値から推計

可食部100g当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部100g当たり																					備考																				
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リシン(リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン		ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア									
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	PHE	TYR	合計	THR	TRP	VAL																HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP
					mg																																						
10129	水煮缶詰	69.7	(17.2)	20.7	(950)	(1600)	(1900)	(640)	(240)	(880)	(820)	(700)	(1500)	(910)	(230)	(1100)	(560)	(1300)	(1200)	(2100)	(3000)	(1100)	(740)	(810)	(160)	(20000)	(350)	別名:あおます。液汁を除いたもの。その他の魚類の平均値から推計															
	ぎんざけ																																										
10130	養殖 生	66.0	(16.8)	19.6	860	1500	1700	590	200	790	790	680	1500	960	220	1000	890	1200	1900	2700	1300	810	900	150	20000	280	別名:ぎんます。切り身																
10131	養殖 焼き	56.7	21.0	25.2	1100	1900	2200	750	250	1000	1000	860	1900	1200	280	1300	1100	1500	1500	2400	3400	1500	990	1100	160	25000	340	別名:ぎんます。切り身															
	さくらます																																										
10132	生	69.8	(17.3)	20.9	(960)	(1600)	(1900)	(650)	(240)	(890)	(820)	(700)	(1500)	(920)	(230)	(1100)	(570)	(1300)	(1200)	(2100)	(3000)	(1100)	(750)	(820)	(160)	(20000)	(360)	別名:ます。切り身。その他の魚類の平均値から推計															
10133	焼き	57.4	(23.5)	28.4	(1300)	(2200)	(2600)	(880)	(330)	(1200)	(1100)	(960)	(2100)	(1200)	(310)	(1400)	(770)	(1700)	(1700)	(2800)	(4100)	(1500)	(1000)	(1100)	(220)	(27000)	(480)	別名:ます。切り身。その他の魚類の平均値から推計															
	しろさけ																																										
10134	生	72.3	(18.9)	22.3	1000	1700	2000	690	240	930	890	780	1700	1100	250	1200	1000	1300	1400	2200	3100	1200	830	1000	180	22000	300	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。切り身															
10135	水煮	68.5	21.0	25.5	1200	1900	2200	760	260	1000	1000	890	1900	1300	300	1400	1100	1500	1500	2400	3400	1200	890	1100	160	24000	310	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。切り身															
10136	焼き	64.2	23.7	29.1	1300	2200	2500	840	280	1100	1100	990	2100	1400	330	1500	1200	1700	1700	2700	3900	1400	1000	1200	200	28000	360	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。切り身															
10137	新巻き 生	67.0	(19.3)	22.8	(1000)	(1700)	(2000)	(710)	(240)	(950)	(910)	(800)	(1700)	(1200)	(260)	(1200)	(1000)	(1400)	(1400)	(2200)	(3100)	(1200)	(850)	(1000)	(190)	(23000)	(300)	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。切り身。10134しろさけ/生から推計															
10138	新巻き 焼き	59.5	(24.9)	29.3	(1300)	(2200)	(2600)	(910)	(310)	(1200)	(1200)	(1000)	(2200)	(1500)	(330)	(1600)	(1300)	(1800)	(1800)	(2900)	(4000)	(1500)	(1100)	(1300)	(240)	(29000)	(390)	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。切り身。10134しろさけ/生から推計															
10139	塩ざけ	63.6	(19.4)	22.4	1000	1700	2000	690	230	920	910	790	1700	1100	270	1200	590	1500	1500	2200	3100	1600	1000	1100	200	23000	310	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。切り身															
10140	イクラ	48.4	(28.8)	32.6	(2100)	(3200)	(2600)	(900)	(540)	(1400)	(1700)	(1400)	(3000)	(1600)	(360)	(2400)	(890)	(2000)	(2600)	(3000)	(3800)	(930)	(1800)	(1900)	-	(34000)	(510)	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。10141すじこより推計															
10141	すじこ	45.7	27.0	30.5	2000	3000	2400	840	500	1300	1600	1300	2800	1500	340	2300	830	1800	2400	2800	3500	870	1600	1700	-	31000	480	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。卵巣を塩蔵したもの															
10143	水煮缶詰	68.2	(18.0)	21.2	(970)	(1600)	(1900)	(660)	(220)	(880)	(850)	(750)	(1600)	(1100)	(240)	(1100)	(950)	(1300)	(1300)	(2100)	(2900)	(1100)	(790)	(950)	(170)	(21000)	(280)	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ。液汁を除いたもの。10134しろさけ/生から推計															
10447	サケ節 削り節	14.3	(65.7)	77.4	(3500)	(5900)	(6900)	(2400)	(820)	(3200)	(3100)	(2700)	(5800)	(3900)	(880)	(4200)	(3500)	(4600)	(4700)	(7600)	(11000)	(4000)	(2900)	(3500)	(640)	(76000)	(1000)	10134しろさけ/生から推計															
	たいせいようさけ																																										
10144	養殖 皮つき 生	62.1	(17.3)	20.1	900	1500	1800	590	210	810	810	710	1500	1000	230	1100	540	1300	2000	2800	1400	880	950	170	20000	280	別名:アトランティックサーモン。切り身																
10433	養殖 皮つき 水煮	58.6	19.8	22.5	1100	1800	2100	720	250	970	950	840	1800	1200	290	1300	620	1500	1500	2300	3200	1400	930	1100	130	23000	320	別名:アトランティックサーモン。切り身															
10434	養殖 皮つき 蒸し	60.2	20.0	23.8	1100	1800	2100	700	250	950	960	850	1800	1200	280	1300	640	1500	1500	2300	3200	1400	950	1100	140	23000	330	別名:アトランティックサーモン。切り身															
10435	養殖 皮つき 電子レンジ調理	61.2	19.0	22.9	1100	1700	2000	680	240	920	910	800	1700	1100	270	1200	620	1400	1400	2200	3100	1400	900	990	140	22000	320	別名:アトランティックサーモン。切り身															
10145	養殖 皮つき 焼き	54.6	19.8	24.5	1100	1800	2100	730	250	980	940	830	1800	1100	280	1300	640	1500	1500	2300	3200	1400	950	1000	150	23000	330	別名:アトランティックサーモン。切り身															
10436	養殖 皮つき ソテー	54.6	22.3	25.2	1200	2000	2400	800	280	1100	1100	950	2000	1300	310	1400	720	1600	1600	2600	3600	1600	1100	1200	150	26000	370	別名:アトランティックサーモン。切り身															
10437	養殖 皮つき 天ぷら	52.6	18.2	21.0	980	1600	1900	650	240	890	870	720	1600	1100	250	1100	570	1300	1300	2100	3100	1300	930	980	140	21000	310	別名:アトランティックサーモン。切り身															
10438	養殖 皮なし 生	62.5	16.7	19.6	900	1600	1800	600	220	820	820	740	1600	1000	250	1100	540	1200	1200	2000	2700	1000	730	920	69	19000	260	別名:アトランティックサーモン。切り身。刺身と同等															
10439	養殖 皮なし 水煮	58.7	19.1	22.7	1100	1800	2100	700	250	950	940	850	1800	1200	290	1300	620	1400	1400	2300	3200	1100	810	1000	47	22000	300	別名:アトランティックサーモン。切り身。廃棄部位:皮、小骨															
10440	養殖 皮なし 蒸し	60.3	19.4	23.2	1100	1800	2100	690	250	950	960	860	1800	1200	290	1300	640	1400	1400	2300	3200	1100	830	1000	53	23000	320	別名:アトランティックサーモン。切り身。廃棄部位:皮、小骨															
10441	養殖 皮なし 電子レンジ調理	60.2	18.5	22.7	1000	1700	2000	680	240	920	910	820	1700	1100	270	1200	610	1300	1400	2200	3000	1100	810	970	63	22000	310	別名:アトランティックサーモン。切り身。廃棄部位:皮、小骨															
10442	養殖 皮なし 焼き	59.8	19.2	23.9	1100	1800	2100	710	260	970	940	850	1800	1100	290	1300	630	1400	1400	2300	3200	1100	820	990	59	22000	320	別名:アトランティックサーモン。切り身。廃棄部位:皮、小骨															
10443	養殖 皮なし ソテー	53.2	22.3	25.8	1300	2100	2400	820	300	1100	1100	990	2100	1300	330	1500	730	1600	1600	2600	3700	1300	960	1200	71	26000	360	別名:アトランティックサーモン。切り身。廃棄部位:皮、小骨															
10444	養殖 皮なし 天ぷら	54.8	17.3	20.0	950	1600	1900	620	230	850	850	710	1600	1000	250	1100	550	1200	1300	2000	3000	1100	820	940	70	20000	300	別名:アトランティックサーモン。切り身。廃棄部位:皮、小骨															
	にじます																																										
10146	海面養殖 皮つき 生	63.0	18.7	21.4	940	1600	1900	670	220	890	870	730	1600	1100	250	1100	870	1400	1400	2100	2900	1600	950	1000	240	22000	300	別名:スチールヘッドトラウト、サーモントラウト。切り身															
10402	海面養殖 皮なし 生	67.5	17.8	20.5	970	1600	1900	650	230	880	870	760	1600	1100	250	1200	900	1300	1300	2100	2900	1000	730	920	53	21000	290	別名:スチールヘッドトラウト、サーモントラウト															
10147	海面養殖 皮つき 焼き	55.3	(23.9)	27.2	(1200)	(2000)	(2400)	(850)	(280)	(1100)	(1100)	(930)	(2000)	(1400)	(320)	(1400)	(1100)	(1800)	(1800)	(2700)	(3800)	(2000)	(1200)	(1300)	(300)	(28000)	(380)	別名:スチールヘッドトラウト、サーモントラウト。切り身。10146にじます/皮つき/生から推計															
10148	淡水養殖 皮つき 生	74.5	(16.2)	19.7	780	1400	1600	600	200	800	750	610	1400	900	200	910	670	1200	1200	1900	2600	1500	840	880	250	19000	270	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)															
	べにざけ																																										
10149	生	71.4	(18.6)	22.5	(1000)	(1800)	(2100)	(700)	(260)	(960)	(890)	(760)	(1600)	(990)	(250)	(1100)	(610)	(1400)	(1300)	(2200)	(3300)	(1200)	(800)	(880)	(170)	(22000)	(380)	切り身。その他の魚類の平均値から推計															

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 魚介類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考															
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン		リシン (リジン)		含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA		トレオニン(スレオニン)		トリプトファン	バリン	ヒスチジン				アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン							
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL	HIS	ARG															ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP
					mg																																		
10150	焼き ますのすけ	63.4	(23.6)	28.5	(1300)	(2200)	(2600)	(880)	(330)	(1200)	(1100)	(960)	(2100)	(1300)	(310)	(1400)	(770)	(1700)	(1700)	(2800)	(4100)	(1500)	(1000)	(1100)	(1100)	(220)	(27000)	(490)	切り身。その他の魚類の平均値から推計										
10152	生	66.5	(16.2)	19.5	(900)	(1500)	(1800)	(600)	(230)	(830)	(770)	(660)	(1400)	(860)	(210)	(990)	(530)	(1200)	(1200)	(1900)	(2800)	(1000)	(700)	(760)	(150)	(19000)	(330)	別名:キングサーモン。切り身。その他の魚類の平均値から推計											
10153	焼き	54.9	(21.9)	26.4	(1200)	(2100)	(2400)	(820)	(310)	(1100)	(1000)	(890)	(1900)	(1200)	(290)	(1300)	(720)	(1600)	(1600)	(2600)	(3800)	(1400)	(940)	(1000)	(200)	(25000)	(450)	別名:キングサーモン。切り身。その他の魚類の平均値から推計											
(さば類)																																							
まさば																																							
10154	生	62.1	(17.8)	20.6	960	1600	1800	690	220	910	840	710	1600	1000	230	1100	1300	1200	2000	2900	1100	750	930	(100)	21000	290	別名:さば。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)												
10155	水煮	57.4	(19.6)	22.6	(1100)	(1700)	(2000)	(760)	(240)	(1000)	(930)	(780)	(1700)	(1100)	(250)	(1200)	(1400)	(1300)	(1400)	(2200)	(3200)	(1200)	(830)	(1000)	(110)	(23000)	(320)	別名:さば。切り身。10154まさば/生から推計											
10156	焼き	54.1	(21.8)	25.2	(1200)	(1900)	(2300)	(840)	(270)	(1100)	(1000)	(870)	(1900)	(1300)	(280)	(1400)	(1600)	(1500)	(2500)	(3500)	(1300)	(920)	(1100)	(120)	(25000)	(360)	別名:さば。切り身。10154まさば/生から推計												
10403	フライ	47.2	(16.7)	20.0	880	1500	1600	560	220	780	810	660	1500	930	230	1000	1100	1100	1800	2900	1000	850	920	94	19000	310	別名:さば。切り身。												
ごまさば																																							
10404	生	70.7	(19.9)	23.0	1000	1800	2000	680	240	920	920	840	1800	1100	300	1200	1600	1400	1400	2200	3100	1200	870	1000	110	23000	330	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚おろし)											
10405	水煮	68.8	20.9	24.8	1100	1900	2200	730	250	990	980	880	1900	1200	310	1300	1500	1500	1400	2400	3300	1200	890	1100	87	24000	340	切り身											
10406	焼き	60.8	25.5	31.1	1400	2300	2600	890	300	1200	1200	1000	2200	1500	360	1600	2000	1800	1800	2900	4000	1500	1100	1300	120	30000	430	切り身											
10157	さば節	14.6	(64.0)	73.9	(3400)	(5700)	(6600)	(2500)	(790)	(3300)	(3000)	(2600)	(5600)	(3700)	(820)	(4100)	(4700)	(4300)	(4400)	(7300)	(10000)	(3800)	(2700)	(3300)	(360)	(74000)	(1100)	10154まさば/生から推計											
たいせいようさば																																							
10158	生	54.5	15.3	17.2	830	1400	1600	520	180	700	720	660	1400	890	210	990	860	1100	1100	1700	2500	970	670	830	75	18000	270	別名:ノルウェーさば。三枚におろしたのもの											
10159	水煮	51.4	16.3	18.6	880	1500	1700	580	190	770	770	710	1500	960	230	1000	760	1200	1100	1900	2700	970	720	890	68	19000	260	別名:ノルウェーさば。切り身											
10160	焼き	47.0	18.2	21.8	990	1700	1900	630	200	840	860	790	1600	1100	240	1200	980	1300	1300	2100	3000	1100	810	990	78	21000	320	別名:ノルウェーさば。切り身											
加工品																																							
10161	塩さば	52.1	22.8	26.2	1200	2000	2300	740	270	1000	1100	940	2000	1300	320	1400	1600	1600	1600	2600	3600	1500	1000	1200	170	27000	370	切り身											
10162	開き干し	50.1	16.4	18.7	870	1500	1700	520	180	700	770	670	1400	930	220	1000	1100	1200	1800	2600	1100	750	860	130	19000	270	廃棄部位:頭部、骨、ひれ等												
10163	しめさば	50.6	17.5	18.6	1000	1600	1900	550	190	740	850	710	1600	1000	260	1100	820	1200	2000	3000	1000	780	920	74	20000	270													
缶詰																																							
10164	水煮	66.0	(17.4)	20.9	(950)	(1600)	(1900)	(640)	(230)	(880)	(840)	(700)	(1500)	(930)	(240)	(1100)	(1000)	(1200)	(1200)	(2000)	(2900)	(1000)	(740)	(800)	(98)	(20000)	(320)	液汁を除いたもの。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計											
10165	みそ煮	61.0	(13.6)	16.3	(740)	(1300)	(1500)	(500)	(180)	(680)	(660)	(550)	(1200)	(730)	(190)	(850)	(780)	(950)	(970)	(1600)	(2300)	(800)	(580)	(620)	(77)	(16000)	(250)	液汁を含んだもの。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計											
10166	味付け	59.6	(17.8)	21.4	(980)	(1700)	(2000)	(660)	(240)	(900)	(860)	(720)	(1600)	(950)	(240)	(1100)	(1000)	(1300)	(1300)	(2100)	(3000)	(1100)	(760)	(820)	(100)	(21000)	(320)	液汁を除いたもの。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計											
(さめ類)																																							
あぶらつのごめ																																							
10167	生	72.4	(8.3)	16.8	(520)	(800)	(910)	(300)	(110)	(410)	(400)	(350)	(750)	(490)	(120)	(500)	(250)	(650)	(580)	(940)	(1500)	(490)	(370)	(420)	-	(9700)	(570)	別名:ふか。あぶらごめ。切り身。10168よしきりごめ/生から推計											
よしきりごめ																																							
10168	生	79.2	(9.4)	18.9	580	900	1000	340	130	460	450	390	840	550	140	570	280	740	660	1100	1700	550	420	470	-	11000	640	別名:ふか。切り身。剰余アンモニア:310mg											
10169	ふかひれ	13.0	(41.7)	83.9	(2600)	(4000)	(4500)	(1500)	(560)	(2100)	(2000)	(1700)	(3700)	(2400)	(610)	(2500)	(1200)	(3300)	(2900)	(4700)	(7500)	(2400)	(1900)	(2100)	-	(48000)	(2900)	別名:さめひれ、きんし。10168よしきりごめ/生から推計											
さより																																							
10170	生	77.9	(16.2)	19.6	(900)	(1500)	(1800)	(610)	(230)	(830)	(770)	(660)	(1400)	(860)	(210)	(1000)	(530)	(1200)	(1200)	(2000)	(2800)	(1000)	(700)	(770)	(150)	(19000)	(330)	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計											
さわら																																							
10171	生	68.6	18.0	20.1	1000	1600	2000	650	220	880	840	720	1600	1000	230	1100	730	1300	1300	2100	3100	1100	800	940	(98)	21000	320	切り身											
10172	焼き	63.8	(21.1)	23.6	(1200)	(1900)	(2400)	(770)	(260)	(1000)	(990)	(850)	(1800)	(1200)	(270)	(1300)	(850)	(1500)	(1500)	(2500)	(3600)	(1300)	(940)	(1100)	(110)	(25000)	(370)	切り身。10171さわら/生から推計											
さんま																																							
10173	皮つき 生	55.6	(16.3)	18.1	860	1500	1600	570	200	770	760	660	1400	920	220	990	1200	1200	1100	1800	2500	1100	770	860	130	19000	280	別名:さいら。三枚におろしたのもの											
10407	皮なし 生	57.0	15.7	17.8	860	1400	1600	560	200	760	740	660	1400	910	210	960	1200	1100	1100	1800	2500	910	670	820	60	18000	260	別名:さいら											
10174	皮つき 焼き	53.2	19.3	23.3	1100	1800	2000	700	260	960	910	800	1700	1100	280	1200	1500	1300	1300	2300	3000	1100	830	1000	84	22000	320	別名:さいら。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等。魚体全体を焼いたもの											
10175	開き干し	59.7	(17.5)	19.3	(920)	(1600)	(1700)	(610)	(220)	(830)	(810)	(700)	(1500)	(980)	(240)	(1100)	(1300)	(1300)	(1200)	(2000)	(2700)	(1200)	(820)	(920)	(140)	(20000)	(300)	別名:さいら。廃棄部位:頭部、骨、ひれ等。10173さんま/生から推計											

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
(.....g.....)	(.....g.....)	mg																										
10176	みりん干し	25.1	(21.6)	23.9	(1100)	(1900)	(2100)	(750)	(270)	(1000)	(1000)	(870)	(1900)	(1200)	(290)	(1300)	(1600)	(1600)	(1500)	(2400)	(3400)	(1500)	(1000)	(1100)	(170)	(25000)	(370)	別名:さいら。廃棄部位:骨、ひれ等。10173さんま/生から推計
10177	缶詰 味付け	53.9	(17.1)	18.9	(900)	(1500)	(1700)	(600)	(210)	(810)	(800)	(690)	(1500)	(960)	(230)	(1000)	(1200)	(1200)	(1200)	(1900)	(2700)	(1200)	(800)	(900)	(130)	(20000)	(290)	別名:さいら。液汁を除いたもの。10173さんま/生から推計
10178	缶詰 かば焼	57.0	(15.7)	17.4	(830)	(1400)	(1600)	(550)	(190)	(740)	(730)	(630)	(1400)	(890)	(210)	(950)	(1200)	(1100)	(1100)	(1800)	(2400)	(1100)	(740)	(830)	(120)	(18000)	(270)	別名:さいら。液汁を含んだもの。10173さんま/生から推計
	しいら																											
10179	生	75.5	(17.7)	21.3	(980)	(1700)	(2000)	(660)	(250)	(910)	(840)	(720)	(1600)	(930)	(230)	(1100)	(580)	(1300)	(1300)	(2100)	(3100)	(1100)	(760)	(830)	(160)	(21000)	(360)	別名:まんびき。切り身。その他の魚類の平均値から推計
	(ししゃも類)																											
	ししゃも																											
10180	生干し 生	67.6	(17.4)	21.0	(960)	(1700)	(1900)	(650)	(250)	(890)	(830)	(710)	(1500)	(920)	(230)	(1100)	(570)	(1300)	(1300)	(2100)	(3000)	(1100)	(750)	(820)	(160)	(20000)	(360)	試料:ひと塩品。廃棄部位:頭部及び尾。その他の魚類の平均値から推計
10181	生干し 焼き	64.1	(20.1)	24.3	(1100)	(1900)	(2200)	(750)	(280)	(1000)	(960)	(820)	(1800)	(1100)	(260)	(1200)	(660)	(1500)	(1500)	(2400)	(3500)	(1300)	(870)	(950)	(190)	(23000)	(410)	試料:ひと塩品。廃棄部位:頭部及び尾。その他の魚類の平均値から推計
	からふとししゃも																											
10182	生干し 生	69.3	(12.6)	15.6	740	1200	1200	410	230	650	620	530	1100	730	200	900	380	920	950	1400	2000	780	660	800	(120)	15000	330	別名:カベリン。試料:ひと塩品。魚体全体
10183	生干し 焼き	66.4	(14.7)	18.2	(860)	(1400)	(1400)	(480)	(270)	(760)	(720)	(620)	(1300)	(850)	(230)	(1100)	(450)	(1100)	(1100)	(1600)	(2300)	(900)	(770)	(940)	(140)	(17000)	(380)	別名:カベリン。試料:ひと塩品。魚体全体。10182からふとししゃも/生干し/生から推計
	したびらめ																											
10184	生	78.0	(15.9)	19.2	(880)	(1500)	(1800)	(590)	(220)	(820)	(760)	(650)	(1400)	(840)	(210)	(980)	(520)	(1200)	(1100)	(1900)	(2800)	(1000)	(690)	(750)	(150)	(19000)	(330)	試料:くろうしのした、あかしたびらめ。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
	しまあじ																											
10185	養殖 生	68.9	(18.2)	21.9	(1000)	(1700)	(2000)	(670)	(240)	(920)	(880)	(740)	(1600)	(970)	(250)	(1100)	(1000)	(1300)	(1300)	(2100)	(3000)	(1100)	(770)	(840)	(100)	(21000)	(330)	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。あじ、いわし、さばにしん、ぶり類の平均値から推計
	しらうお																											
10186	生	82.6	(11.3)	13.6	(620)	(1100)	(1200)	(420)	(160)	(580)	(540)	(460)	(990)	(600)	(150)	(690)	(370)	(830)	(810)	(1400)	(2000)	(710)	(490)	(530)	(100)	(13000)	(230)	その他の魚類の平均値から推計
	シルバー																											
10187	生	72.4	(15.4)	18.6	(850)	(1500)	(1700)	(570)	(220)	(790)	(730)	(630)	(1400)	(820)	(200)	(950)	(500)	(1100)	(1100)	(1900)	(2700)	(970)	(660)	(730)	(140)	(18000)	(320)	別名:銀ひらす、銀ワレフ。切り身。その他の魚類の平均値から推計
	すずき																											
10188	生	74.8	(16.4)	19.8	(910)	(1600)	(1800)	(610)	(230)	(840)	(780)	(670)	(1400)	(870)	(220)	(1000)	(540)	(1200)	(1200)	(2000)	(2900)	(1000)	(710)	(770)	(150)	(19000)	(340)	切り身。その他の魚類の平均値から推計
	(たい類)																											
	きだい																											
10189	生	76.9	(15.4)	18.6	(850)	(1500)	(1700)	(570)	(220)	(790)	(730)	(630)	(1400)	(820)	(200)	(950)	(500)	(1100)	(1100)	(1900)	(2700)	(970)	(660)	(730)	(140)	(18000)	(320)	別名:れんこだい。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
	くろだい																											
10190	生	71.4	(16.9)	20.4	(940)	(1600)	(1900)	(630)	(240)	(870)	(810)	(690)	(1500)	(900)	(220)	(1000)	(550)	(1200)	(1200)	(2000)	(3000)	(1100)	(730)	(800)	(160)	(20000)	(350)	別名:ちぬ。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
	ちだい																											
10191	生	76.8	(16.6)	19.4	900	1500	1800	610	210	820	780	700	1500	950	230	1000	480	1300	1200	1900	2900	1100	760	870	130	19000	270	別名:はなだい。三枚におろしたもの
	まだい																											
10192	天然 生	72.2	17.8	20.6	1000	1700	2000	640	230	880	850	730	1600	1000	230	1100	550	1300	1200	2200	3000	980	750	900	(160)	21000	330	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10193	養殖 皮つき 生	68.5	18.1	20.9	970	1700	2000	630	220	850	860	750	1600	1000	240	1100	580	1400	1300	2100	3100	1200	820	940	150	21000	300	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10194	養殖 皮つき 水煮	65.0	(19.1)	22.2	(1000)	(1800)	(2100)	(670)	(240)	(900)	(910)	(800)	(1700)	(1100)	(260)	(1200)	(620)	(1400)	(1400)	(2300)	(3300)	(1300)	(870)	(1000)	(160)	(22000)	(320)	頭部、内臓等を除き水煮したもの。廃棄部位:骨、ひれ等。10193まだい/養殖/生から推計
10195	養殖 皮つき 焼き	63.8	(19.6)	22.7	(1100)	(1800)	(2100)	(680)	(240)	(930)	(930)	(820)	(1800)	(1100)	(260)	(1200)	(630)	(1500)	(1400)	(2300)	(3400)	(1300)	(890)	(1000)	(170)	(23000)	(330)	内臓等を除き焼いたもの。廃棄部位:頭部、骨、ひれ等。10193まだい/養殖/生から推計
10408	養殖 皮なし 生	71.9	(18.5)	21.2	1000	1700	2100	670	240	920	890	790	1700	1100	270	1200	620	1300	1300	2200	3200	1100	750	960	67	21000	320	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 魚介類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸	AAS	芳香族アミノ酸	AAA	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン				セリン	ヒドロキシプロリン		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				(g)	(g)	(g)	(g)
10196	たかさご 生	76.7	16.7	20.2	(930)	(1600)	(1900)	(620)	(240)	(860)	(800)	(680)	(1500)	(890)	(220)	(1000)	(550)	(1200)	(2000)	(2900)	(1100)	(720)	(790)	(160)	(19000)	(340)	別名:ぐるくん。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計	
10197	たかべ 生	71.0	15.5	18.7	(860)	(1500)	(1700)	(580)	(220)	(800)	(740)	(630)	(1400)	(820)	(200)	(950)	(510)	(1100)	(1100)	(1900)	(2700)	(970)	(670)	(730)	(140)	(18000)	(320)	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
10198	たちうお 生	61.6	14.6	16.5	810	1300	1600	590	190	780	660	630	1300	850	180	900	440	1000	1000	1800	2500	830	610	770	(130)	17000	250	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10199	(たら類) すけとうだら 生	81.6	14.2	17.4	680	1200	1500	550	190	740	630	580	1200	780	180	780	420	1100	1000	1700	2500	1100	670	850	140	17000	230	別名:すけそう、すけそうだら、すけとう。三枚におろしたもの
10409	フライ	61.9	16.5	19.2	820	1500	1600	570	220	790	780	660	1400	880	210	950	490	1200	1200	1900	3200	1100	880	1000	120	19000	310	10199すけとうだら/生から推計
10200	すり身	75.1	14.3	17.5	(690)	(1300)	(1500)	(550)	(190)	(740)	(630)	(590)	(1200)	(780)	(180)	(780)	(430)	(1100)	(1000)	(1700)	(2500)	(1100)	(670)	(860)	(140)	(17000)	(230)	10199すけとうだら/生から推計
10201	すきみだら	38.2	33.0	40.5	(1600)	(2900)	(3500)	(1300)	(440)	(1700)	(1500)	(1400)	(2800)	(1800)	(420)	(1800)	(990)	(2600)	(2400)	(3900)	(5700)	(2500)	(1600)	(2000)	(320)	(38000)	(540)	10199すけとうだら/生から推計
10202	たらこ 生	65.2	21.0	24.0	1300	2200	1800	510	310	820	960	1100	2100	1200	280	1500	530	1200	1800	1900	3900	890	1400	1500	-	24000	370	別名:もみじこ
10203	たらこ 焼き	58.6	24.8	28.3	(1600)	(2600)	(2200)	(600)	(370)	(970)	(1100)	(1300)	(2500)	(1400)	(330)	(1700)	(620)	(1400)	(2100)	(2300)	(4600)	(1000)	(1700)	(1800)	-	(29000)	(440)	別名:もみじこ。10202たらこ/生から推計
10204	からしめんたいこ	66.6	18.4	21.0	(1200)	(1900)	(1600)	(450)	(270)	(720)	(840)	(980)	(1800)	(1100)	(250)	(1300)	(460)	(1100)	(1500)	(1700)	(3400)	(780)	(1300)	(1300)	-	(21000)	(320)	10202たらこ/生から推計
10205	まだら 生	80.9	14.2	17.6	710	1300	1500	530	190	720	650	610	1300	790	180	800	440	1100	1000	1700	2500	960	630	840	110	17000	230	別名:たら。切り身
10206	焼き	72.8	20.4	25.2	(1000)	(1800)	(2200)	(760)	(270)	(1000)	(930)	(870)	(1800)	(1100)	(250)	(1100)	(630)	(1600)	(1500)	(2400)	(3600)	(1400)	(900)	(1200)	(150)	(24000)	(340)	別名:たら。切り身。10205まだら/生から推計
10207	しらこ 生	83.8	7.3	13.4	(350)	(720)	(1000)	(240)	(110)	(350)	(300)	(280)	(580)	(450)	(42)	(530)	(180)	(840)	(640)	(620)	(1000)	(550)	(320)	(370)	-	(8500)	(0)	別名:たら。NILSアミノ酸成分表より推計
10208	塩だら	82.1	12.3	15.2	(610)	(1100)	(1300)	(460)	(160)	(620)	(560)	(520)	(1100)	(690)	(150)	(690)	(380)	(940)	(880)	(1500)	(2100)	(830)	(550)	(730)	(92)	(14000)	(200)	別名:たら。切り身。10205まだら/生から推計
10209	干しだら	18.5	59.1	73.2	(2900)	(5300)	(6400)	(2200)	(780)	(3000)	(2700)	(2500)	(5200)	(3300)	(740)	(3300)	(1800)	(4500)	(4200)	(7100)	(10000)	(4000)	(2600)	(3500)	(440)	(69000)	(970)	別名:たら。試料:無頭開き干し品。廃棄部位:骨、皮等。10205まだら/生から推計
10210	加工品 でんぶ	26.9	20.6	25.5	(1000)	(1900)	(2200)	(770)	(270)	(1000)	(940)	(880)	(1800)	(1100)	(260)	(1200)	(640)	(1600)	(1500)	(2500)	(3600)	(1400)	(920)	(1200)	(150)	(24000)	(340)	別名:茶でんぶ、しょうゆでんぶ。試料:しょうゆ添加品。10205まだら/生から推計
10448	桜でんぶ	5.6	9.6	10.6	410	960	1000	320	130	450	460	380	840	570	120	610	260	710	660	1200	1800	490	420	570	23	11000	160	
10211	ちか 生	78.3	16.2	19.5	(900)	(1500)	(1800)	(600)	(230)	(830)	(770)	(660)	(1400)	(860)	(210)	(990)	(530)	(1200)	(1200)	(1900)	(2800)	(1000)	(700)	(760)	(150)	(19000)	(330)	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
10213	どじょう 生	79.1	13.5	16.1	750	1200	1400	450	170	620	660	500	1200	740	160	840	370	1000	1000	1600	2200	1200	760	730	-	16000	290	魚体全体
10214	水煮	77.9	14.3	17.1	(790)	(1300)	(1400)	(480)	(180)	(660)	(700)	(530)	(1200)	(780)	(170)	(890)	(390)	(1100)	(1100)	(1700)	(2300)	(1300)	(810)	(780)	-	(17000)	(310)	魚体全体。10213どじょう/生から推計
10215	とびうお 生	76.9	18.0	21.0	1100	1700	2000	680	270	940	840	750	1600	980	250	1200	1100	1300	1200	2100	2900	970	670	840	(160)	21000	440	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10421	煮干し	12.5	68.0	80.0	3800	6400	7400	2300	850	3100	3300	2900	6200	4000	930	4200	3000	5000	4700	8200	12000	3900	2900	3600	300	79000	1100	別名:あご。頭部等を除いたもの
10422	焼き干し	11.8	61.5	73.4	3200	5600	6300	2100	720	2800	2800	2500	5300	3500	780	3600	2600	4600	4500	7200	10000	4400	3000	3300	670	72000	990	別名:あご、焼きあご。頭部等を除いたもの
10212	ナイルティラピア 生	73.5	17.0	19.8	990	1600	1900	610	250	860	810	690	1500	940	220	1000	490	1200	1200	2000	3100	1200	700	780	(150)	20000	330	別名:いずみだい、ちかだい、テラピア。切り身
10216	なまず 生	72.0	15.5	18.4	(680)	(1200)	(1400)	(510)	(150)	(660)	(650)	(530)	(1200)	(790)	(150)	(780)	(650)	(1200)	(1300)	(1600)	(2400)	(1800)	(1100)	(790)	(520)	(18000)	(220)	試料:なまず(国産)、アメリカなまず。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。10067うなぎ/養殖/生から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
		(..... g.....) (..... mg.....)																										
10217	にぎす 生	78.5	(15.5)	18.7	(860)	(1500)	(1700)	(580)	(220)	(800)	(740)	(630)	(1400)	(820)	(200)	(950)	(510)	(1100)	(1100)	(1900)	(2700)	(970)	(670)	(730)	(140)	(18000)	(320)	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
10218	にしん 生	66.1	(14.8)	17.4	870	1400	1700	560	220	780	720	610	1300	820	200	1000	460	1100	1100	1800	2500	830	620	700	(85)	17000	260	別名：かどいわし。廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10219	身欠きにしん	60.6	(17.8)	20.9	(1000)	(1700)	(2000)	(670)	(270)	(940)	(870)	(730)	(1600)	(980)	(240)	(1200)	(550)	(1300)	(1300)	(2100)	(3000)	(1000)	(750)	(840)	(100)	(21000)	(310)	別名：かどいわし。廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等。10218にしん/生から推計
10220	開き干し	59.8	(15.7)	18.5	(930)	(1500)	(1800)	(590)	(240)	(830)	(770)	(650)	(1400)	(870)	(210)	(1100)	(480)	(1100)	(1100)	(1900)	(2600)	(890)	(660)	(750)	(90)	(18000)	(270)	別名：かどいわし。廃棄部位：頭部、骨、ひれ等。10218にしん/生から推計
10221	くん製	43.9	(19.6)	23.1	(1200)	(1900)	(2200)	(740)	(300)	(1000)	(960)	(810)	(1800)	(1100)	(260)	(1300)	(600)	(1400)	(1400)	(2300)	(3300)	(1100)	(830)	(930)	(110)	(23000)	(340)	別名：かどいわし。廃棄部位：頭部、骨、ひれ等。10218にしん/生から推計
10222	かずのこ 生	66.1	(27.1)	25.2	(1500)	(2800)	(2100)	(760)	(610)	(1400)	(1400)	(1400)	(2800)	(1900)	(520)	(2100)	(710)	(1800)	(2100)	(3000)	(4200)	(1200)	(1800)	(1600)	-	(32000)	(0)	別名：かどいわし。NILSアミノ酸成分表より推計
10223	かずのこ 乾	16.5	(70.1)	65.2	(3800)	(7300)	(5400)	(2000)	(1600)	(3600)	(3700)	(3700)	(7400)	(5000)	(1300)	(5400)	(1800)	(4600)	(5400)	(7700)	(11000)	(3100)	(4600)	(4200)	-	(82000)	(0)	別名：かどいわし。NILSアミノ酸成分表より推計
10224	かずのこ 塩蔵 水戻し	80.0	(16.1)	15.0	(860)	(1700)	(1200)	(450)	(360)	(810)	(850)	(850)	(1700)	(1100)	(310)	(1200)	(420)	(1100)	(1200)	(1800)	(2500)	(710)	(1100)	(970)	-	(19000)	(0)	別名：かどいわし。NILSアミノ酸成分表より推計
10225	はぜ 生	79.4	(16.1)	19.1	940	1600	1700	590	250	840	830	680	1500	880	200	990	460	1100	1200	2000	2800	980	590	760	(150)	19000	360	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10226	つくだ煮	23.2	(20.5)	24.3	(1200)	(2000)	(2200)	(750)	(320)	(1100)	(1100)	(860)	(1900)	(1100)	(260)	(1300)	(590)	(1400)	(1500)	(2500)	(3600)	(1200)	(750)	(970)	(190)	(24000)	(450)	10225はぜ/生から推計
10227	甘露煮	29.5	(17.8)	21.1	(1000)	(1700)	(1900)	(650)	(280)	(930)	(910)	(750)	(1700)	(970)	(230)	(1100)	(510)	(1200)	(1300)	(2200)	(3100)	(1100)	(650)	(840)	(160)	(21000)	(390)	10225はぜ/生から推計
10228	はたはた 生	78.8	(12.8)	14.1	670	1200	1300	460	160	610	570	500	1100	710	160	730	330	980	930	1500	2200	970	610	720	250	15000	230	三枚におろしたもの
10229	生干し	71.1	14.8	16.7	720	1300	1500	500	160	670	660	580	1200	850	170	820	390	1200	1100	1700	2600	1200	770	900	200	17000	240	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10230	はまふえふき 生	77.7	(17.0)	20.5	(940)	(1600)	(1900)	(630)	(240)	(870)	(810)	(690)	(1500)	(900)	(220)	(1000)	(560)	(1200)	(1200)	(2000)	(3000)	(1100)	(730)	(800)	(160)	(20000)	(350)	別名：たまみ。廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
10231	はも 生	71.0	(18.9)	22.3	1100	1800	2300	670	270	940	840	780	1600	980	240	1200	620	1400	1300	2200	3300	1200	850	880	(170)	22000	380	切り身
10233	ひらまさ 生	71.1	(18.8)	22.6	(1000)	(1800)	(2100)	(700)	(250)	(950)	(910)	(760)	(1700)	(1000)	(260)	(1200)	(1100)	(1300)	(1300)	(2200)	(3100)	(1100)	(800)	(870)	(110)	(22000)	(340)	切り身。あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
10234	ひらめ 天然 生	76.8	(17.6)	20.0	(940)	(1600)	(1900)	(620)	(210)	(830)	(830)	(720)	(1600)	(1000)	(220)	(1100)	(540)	(1300)	(1300)	(2100)	(3000)	(1200)	(820)	(970)	(170)	(21000)	(290)	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)。10410ひらめ/養殖/生から推計
10235	養殖 皮つき 生	73.7	19.0	21.6	1000	1700	2000	670	220	890	890	780	1700	1100	230	1200	580	1400	1400	2200	3200	1300	880	1000	190	22000	310	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)。10237まふぐ/生から推計
10410	養殖 皮なし 生	76.0	17.5	21.2	970	1700	2000	630	230	870	850	770	1600	1100	240	1100	570	1300	1200	2100	3100	940	700	970	54	20000	300	
10236	(ふぐ類) とらふぐ 養殖 生	78.9	(15.9)	19.3	(950)	(1500)	(1800)	(560)	(240)	(800)	(700)	(660)	(1400)	(870)	(220)	(1000)	(460)	(1200)	(1200)	(1800)	(2600)	(1100)	(760)	(790)	(150)	(19000)	(410)	切り身(皮なし)。10237まふぐ/生から推計
10237	まふぐ 生	79.3	(15.6)	18.9	930	1500	1700	540	240	780	680	650	1300	860	220	1000	450	1200	1100	1800	2600	1100	740	780	(150)	18000	400	切り身(皮なし)
10238	ふな 生	78.0	15.3	18.2	890	1500	1700	550	200	750	780	630	1400	820	180	970	520	1100	1100	1900	2600	1000	610	750	-	18000	340	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10239	水煮	75.6	(17.1)	20.3	(990)	(1700)	(1900)	(610)	(220)	(840)	(870)	(700)	(1600)	(920)	(200)	(1100)	(590)	(1200)	(1200)	(2100)	(2900)	(1100)	(680)	(830)	-	(20000)	(380)	内臓等を除去後水煮したもの。廃棄部位：頭部、骨、ひれ等。10238ふな/生から推計
10240	甘露煮	28.7	(13.1)	15.5	(760)	(1300)	(1500)	(470)	(170)	(640)	(670)	(540)	(1200)	(700)	(150)	(820)	(450)	(920)	(950)	(1600)	(2200)	(860)	(520)	(630)	-	(15000)	(290)	10238ふな/生から推計
10449	ふなずし	57.0	(19.1)	21.3	820	1700	1400	570	250	820	860	730	1600	1000	230	1200	460	1300	1700	1700	3200	2300	1400	1200	480	22000	330	
10241	ぶり 成魚 生	59.6	18.6	21.4	1000	1700	2000	680	230	910	870	740	1600	1000	250	1200	1700	1200	1300	2100	2800	1000	790	930	(100)	22000	300	切り身

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 魚介類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸	芳香族アミノ酸	トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン								
		(g)	(g)	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY				PRO	SER	HYP	
10242	成魚 焼き	51.8	(22.7)	26.2	(1300)	(2000)	(2400)	(830)	(290)	(1100)	(1100)	(900)	(2000)	(1300)	(310)	(1400)	(2100)	(1500)	(1500)	(2600)	(3500)	(1300)	(970)	(1100)	(130)	(26000)	(370)	切り身。10241ぶり/成魚/生から推計
10243	はまち 養殖 皮つき	61.5	(17.8)	20.7	920	1500	1800	590	200	790	800	680	1500	990	230	1000	1300	1300	1900	2800	1300	890	910	200	21000	280	切り身	
10411	はまち 養殖 皮なし	66.4	17.6	21.0	990	1600	1900	600	220	820	820	720	1500	990	250	1100	1500	1200	2000	2800	990	720	880	64	20000	290		
ほうぼう																												
10244	生	74.9	(16.2)	19.6	(900)	(1500)	(1800)	(610)	(230)	(830)	(770)	(660)	(1400)	(860)	(210)	(1000)	(530)	(1200)	(1200)	(2000)	(2800)	(1000)	(700)	(770)	(150)	(19000)	(330)	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。その他の魚類の平均値から推計
ホキ																												
10245	生	80.4	(14.1)	17.0	(780)	(1300)	(1600)	(530)	(200)	(720)	(670)	(570)	(1200)	(750)	(190)	(860)	(460)	(1000)	(1000)	(1700)	(2500)	(890)	(610)	(660)	(130)	(16000)	(290)	切り身。その他の魚類の平均値から推計
ほっけ																												
10246	生	77.1	(15.4)	17.3	880	1500	1800	530	190	720	720	660	1400	890	180	980	530	1100	1000	1800	2700	800	640	820	(130)	18000	310	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10247	塩ほっけ	72.4	(16.1)	18.1	(920)	(1500)	(1900)	(560)	(200)	(750)	(760)	(690)	(1400)	(930)	(190)	(1000)	(550)	(1200)	(1100)	(1900)	(2800)	(830)	(660)	(860)	(140)	(19000)	(330)	廃棄部位: 骨、ひれ、皮等。10246ほっけ/生から推計
10248	開き干し 生	67.0	18.0	20.6	950	1700	1900	630	220	860	840	750	1600	1100	220	1100	550	1400	1300	2100	3100	1200	820	1100	140	21000	310	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
10412	開き干し 焼き	63.7	19.6	23.1	1000	1800	2100	680	240	920	920	820	1700	1100	240	1200	590	1500	1400	2300	3300	1400	910	1200	160	23000	330	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
ぼら																												
10249	生	74.7	15.5	19.2	910	1500	1700	540	240	780	710	610	1300	850	210	1000	600	1100	1100	1800	2600	960	650	740	(150)	18000	350	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
ほんもろこ																												
10251	生	75.1	(14.8)	17.5	(860)	(1400)	(1700)	(530)	(190)	(720)	(750)	(610)	(1400)	(790)	(170)	(930)	(500)	(1000)	(1100)	(1800)	(2500)	(970)	(590)	(720)	-	(17000)	(320)	別名: もろこ。魚体全体。10238ふな/生から推計
(まぐろ類)																												
きはだ																												
10252	生	74.0	(20.6)	24.3	1100	1800	2100	720	240	960	910	830	1700	1200	270	1200	2100	1400	1400	2300	3300	1100	840	1000	(91)	24000	310	別名: きはだまぐろ、きわだ。切り身(皮なし)
くろまぐろ																												
10253	天然 赤身 生	70.4	22.3	26.4	1200	2000	2300	760	260	1000	980	890	1900	1200	300	1400	2500	1500	1400	2500	3500	1100	870	1100	(99)	26000	350	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。切り身(皮なし)
10254	天然 脂身 生	51.4	16.7	20.1	910	1500	1800	570	210	780	750	680	1400	920	230	1100	1700	1100	1100	1800	2500	930	710	800	(75)	19000	270	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび、とろ。切り身(皮なし)
10450	養殖 赤身 生	68.8	20.5	24.8	1000	1800	2200	690	250	940	900	850	1700	1100	290	1300	2300	1400	1300	2200	3200	1100	800	1000	52	24000	330	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10451	養殖 赤身 水煮	64.1	22.5	27.2	950	2100	2500	780	270	1100	1000	950	2000	1300	320	1400	2300	1500	1500	2500	3500	1200	880	1100	43	26000	360	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10452	養殖 赤身 蒸し	62.0	22.9	28.0	1200	2100	2500	800	280	1100	1000	950	2000	1300	340	1400	2300	1600	1500	2500	3500	1200	900	1100	43	27000	360	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10453	養殖 赤身 電子レンジ調理	60.0	24.9	30.4	1200	2200	2700	850	300	1100	1100	1000	2100	1400	360	1600	2600	1700	1600	2700	3900	1300	970	1200	44	29000	400	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10454	養殖 赤身 焼き	59.6	24.0	29.0	1200	2100	2600	830	300	1100	1100	1000	2100	1400	340	1500	2600	1600	1600	2600	3700	1300	940	1200	50	28000	380	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10455	養殖 赤身 ソテー	61.6	23.1	28.0	1100	2100	2500	780	270	1100	1000	960	2000	1300	330	1400	2500	1600	1500	2500	3600	1200	900	1200	53	27000	370	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身。植物油(なたね油)
10456	養殖 赤身 天ぷら	57.8	20.7	25.1	920	1900	2200	700	250	960	930	830	1800	1200	290	1300	2300	1400	1400	2200	3300	1100	850	1000	38	24000	350	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身。植物油(なたね油)
10459	養殖 脂身 生	52.6	16.0	18.6	800	1400	1600	550	190	780	690	630	1300	880	210	920	1600	1100	1100	1700	2400	1100	740	810	160	18000	250	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10460	養殖 脂身 水煮	47.8	18.2	21.4	960	1600	1900	620	210	820	810	740	1600	1000	250	1100	1600	1300	1300	1900	2800	1100	800	930	120	21000	270	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10461	養殖 脂身 蒸し	50.2	17.4	21.8	920	1500	1800	590	200	790	770	700	1500	970	230	1100	1600	1200	1200	1900	2700	1100	760	870	120	20000	270	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10462	養殖 脂身 電子レンジ調理	48.1	19.6	23.1	1000	1700	2100	680	230	920	870	800	1700	1100	260	1200	1900	1300	1400	2100	3000	1200	860	990	130	23000	300	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10463	養殖 脂身 焼き	46.4	18.8	23.0	990	1600	2000	630	210	840	830	760	1600	1000	250	1100	1900	1300	1300	2000	2900	1200	810	940	130	22000	290	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身
10464	養殖 脂身 ソテー	45.7	20.3	24.3	1100	1800	2100	700	240	930	900	820	1700	1100	270	1200	2000	1400	1400	2100	3100	1300	890	1000	140	24000	320	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身。植物油(なたね油)
10465	養殖 脂身 天ぷら	42.0	17.8	22.0	930	1600	1800	600	200	800	790	700	1500	980	230	1100	1800	1200	1200	1900	2800	1100	830	900	120	21000	290	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび。善養を含む。切り身。植物油(なたね油)
びんなが																												
10255	生	71.8	21.6	26.0	1200	2000	2300	750	290	1000	1000	910	1900	1300	320	1400	1600	1500	1500	2400	3400	1200	890	1100	50	25000	350	別名: びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ。切り身(皮なし)
みなまぐろ																												
10256	赤身 生	77.0	16.9	21.6	950	1600	1800	580	220	800	780	740	1500	980	260	1100	1200	1200	1200	1900	2700	900	680	870	27	20000	280	別名: インドまぐろ。切り身(皮なし)
10257	脂身 生	50.3	16.6	20.3	930	1500	1800	560	210	780	770	710	1500	970	240	1100	1200	1200	1200	1900	2600	980	720	830	60	19000	270	別名: インドまぐろ、とろ。切り身(皮なし)

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
(.....g.....)	(.....g.....)	mg																										
10258	めじまぐろ 生	68.7	(20.4)	25.2	(1100)	(1900)	(2200)	(710)	(260)	(980)	(940)	(830)	(1800)	(1100)	(300)	(1300)	(1900)	(1400)	(1400)	(2300)	(3200)	(1200)	(860)	(920)	(83)	(24000)	(340)	くろまぐろの幼魚。別名:まめじ。切り身(皮なし)。高度回遊魚の平均値から推計
10425	めばち 赤身 生	72.2	(21.9)	25.4	1200	2000	2300	760	270	1000	1000	930	1900	1300	320	1400	1700	1500	1500	2500	3500	1200	900	1100	68	25000	350	別名:ばちまぐろ。めばちまぐろ。切り身(皮なし)
10426	めばち 脂身 生	67.8	20.0	23.9	1000	1800	2100	680	250	920	910	830	1700	1200	280	1200	1500	1400	1400	2200	3100	1300	880	1000	120	23000	320	別名:ばちまぐろ。めばちまぐろ。とろ。切り身(皮なし)
10260	缶詰 水煮 フレーク ライト	82.0	(13.0)	16.0	(700)	(1200)	(1400)	(450)	(170)	(620)	(600)	(530)	(1100)	(700)	(190)	(800)	(1200)	(900)	(890)	(1500)	(2000)	(750)	(540)	(590)	(53)	(15000)	(220)	別名:ツナ缶。原材料:きはだ。液汁を含んだもの。高度回遊魚の平均値から推計
10261	缶詰 水煮 フレーク ホワイ	77.6	(14.8)	18.3	(800)	(1400)	(1600)	(520)	(190)	(710)	(680)	(600)	(1300)	(800)	(210)	(920)	(1300)	(1000)	(1000)	(1700)	(2300)	(850)	(620)	(670)	(60)	(17000)	(250)	別名:ツナ缶。材料:びんなが。液汁を含んだもの。高度回遊魚の平均値から推計
10262	味付け フレーク	65.7	(15.4)	19.0	(830)	(1400)	(1600)	(540)	(200)	(740)	(710)	(630)	(1300)	(830)	(220)	(950)	(1400)	(1100)	(1100)	(1700)	(2400)	(890)	(650)	(690)	(63)	(18000)	(260)	別名:ツナ缶。液汁を含んだもの。高度回遊魚の平均値から推計
10263	油漬 フレーク ライト	59.1	(14.4)	17.7	(770)	(1300)	(1500)	(500)	(190)	(690)	(660)	(580)	(1200)	(770)	(210)	(890)	(1300)	(990)	(990)	(1600)	(2300)	(830)	(600)	(650)	(58)	(17000)	(240)	別名:ツナ缶。原材料:きはだ。液汁を含んだもの。高度回遊魚の平均値から推計
10264	油漬 フレーク ホワイ	56.0	(15.3)	18.8	(820)	(1400)	(1600)	(530)	(200)	(730)	(700)	(620)	(1300)	(820)	(220)	(940)	(1400)	(1100)	(1000)	(1700)	(2400)	(880)	(640)	(690)	(62)	(18000)	(260)	別名:ツナ缶。原材料:びんなが。液汁を含んだもの。高度回遊魚の平均値から推計
10265	マジエランあいなめ 生	62.8	(11.0)	13.3	(610)	(1000)	(1200)	(410)	(160)	(570)	(520)	(450)	(970)	(580)	(140)	(680)	(360)	(810)	(790)	(1300)	(1900)	(690)	(470)	(520)	(100)	(13000)	(230)	別名:メロ。おおくち。マゼランあいなめ。切り身。高度回遊魚の平均値から推計
10266	まながつお 生	70.8	(13.9)	17.1	(750)	(1300)	(1500)	(480)	(180)	(660)	(640)	(560)	(1200)	(740)	(200)	(860)	(1300)	(960)	(950)	(1600)	(2200)	(800)	(580)	(630)	(56)	(16000)	(230)	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。高度回遊魚の平均値から推計
10232	みなみくろたち 生	73.8	(18.0)	21.7	(1000)	(1700)	(2000)	(670)	(250)	(920)	(860)	(730)	(1600)	(950)	(240)	(1100)	(590)	(1300)	(1300)	(2200)	(3100)	(1100)	(770)	(850)	(170)	(21000)	(370)	別名:バラクータ。みなみおおすみやき。おしびかます。切り身。高度回遊魚の平均値から推計
10267	みなみだら 生	81.9	(13.6)	16.4	(750)	(1300)	(1500)	(510)	(190)	(700)	(650)	(550)	(1200)	(720)	(180)	(830)	(440)	(990)	(980)	(1600)	(2400)	(850)	(590)	(640)	(130)	(16000)	(280)	切り身。高度回遊魚の平均値から推計
10268	むつ 生	69.7	(14.5)	16.7	770	1400	1600	540	180	720	700	610	1300	850	180	840	510	1000	1000	1800	2600	790	620	810	(130)	17000	260	切り身
10269	むつ 水煮	68.3	(19.3)	22.2	(1000)	(1800)	(2200)	(710)	(240)	(950)	(930)	(810)	(1700)	(1100)	(240)	(1100)	(680)	(1400)	(1300)	(2400)	(3400)	(1000)	(820)	(1100)	(170)	(22000)	(350)	切り身。10268むつ/生から推計
10270	めじな 生	74.7	(16.1)	19.4	(890)	(1500)	(1800)	(600)	(230)	(830)	(770)	(650)	(1400)	(850)	(210)	(990)	(530)	(1200)	(1200)	(1900)	(2800)	(1000)	(690)	(760)	(150)	(19000)	(330)	別名:ぐれ。切り身。その他の魚類の平均値から推計
10271	めばる 生	77.2	(15.6)	18.1	910	1500	1800	590	230	820	770	640	1400	850	200	970	420	1100	1100	2000	2700	840	570	770	(140)	18000	310	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10272	メルルーサ 生	81.1	14.6	17.0	850	1400	1700	570	210	780	690	620	1300	790	190	930	370	1100	1000	1800	2700	750	540	720	(130)	17000	300	別名:ヘイク。切り身。廃棄部位:皮
10275	やまめ 養殖 生	75.6	(15.1)	18.4	(720)	(1300)	(1500)	(560)	(180)	(740)	(700)	(570)	(1300)	(840)	(190)	(850)	(630)	(1100)	(1100)	(1800)	(2400)	(1400)	(780)	(820)	(230)	(18000)	(250)	別名:やまべ。廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)。10148にじます/淡水養殖/生から推計
10276	わかさぎ 生	81.8	(11.8)	14.4	640	1100	1200	460	180	640	570	490	1100	630	150	760	360	840	890	1400	2000	870	560	590	(110)	14000	320	
10277	わかさぎ つくだ煮	19.3	(23.6)	28.7	(1300)	(2200)	(2400)	(910)	(360)	(1300)	(1100)	(970)	(2100)	(1200)	(290)	(1500)	(710)	(1700)	(1800)	(2800)	(4100)	(1700)	(1100)	(1200)	(220)	(28000)	(650)	10276わかさぎ/生から推計
10278	わかさぎ あめ煮	21.0	(21.6)	26.3	(1200)	(2000)	(2200)	(840)	(330)	(1200)	(1000)	(890)	(1900)	(1100)	(270)	(1400)	(650)	(1500)	(1600)	(2500)	(3700)	(1600)	(1000)	(1100)	(200)	(25000)	(590)	10276わかさぎ/生から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 魚介類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン				プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	
							メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計																PHI
		(.....g.....)	(.....mg.....)																									
<貝類>																												
あかがい																												
10279	生	80.4	(10.6)	13.5	530	890	880	330	200	520	430	440	870	600	130	560	270	990	710	1300	2100	870	450	600	(81)	12000	210	廃棄部位:貝殻及び内臓
あげまき																												
10280	生	87.1	(5.9)	8.1	(290)	(500)	(490)	(180)	(100)	(280)	(250)	(230)	(470)	(300)	(69)	(300)	(180)	(530)	(450)	(700)	(1000)	(570)	(330)	(300)	(71)	(6900)	(130)	廃棄部位:貝殻。軟体類の平均値から推計
あさり																												
10281	生	90.3	4.4	5.7	210	360	370	130	77	200	190	190	380	260	55	240	110	370	370	550	790	450	200	250	(33)	5100	42	廃棄部位:貝殻。ヒドロキシプロリン:軟体類の平均値から推計
10466	蒸し	89.5	(3.8)	4.9	(180)	(310)	(320)	(110)	(66)	(170)	(170)	(160)	(330)	(220)	(47)	(200)	(94)	(320)	(320)	(470)	(670)	(380)	(170)	(210)	(28)	(4400)	(36)	廃棄部位:貝殻。10281あさり/生から推計
10282	つくだ煮	38.0	(16.1)	20.8	(770)	(1300)	(1400)	(450)	(280)	(730)	(700)	(670)	(1400)	(930)	(200)	(860)	(400)	(1300)	(1300)	(2000)	(2800)	(1600)	(730)	(900)	(130)	(19000)	(330)	10281あさり/生から推計
10283	缶詰 水煮	73.2	(15.7)	20.3	(760)	(1300)	(1300)	(440)	(270)	(710)	(690)	(660)	(1300)	(910)	(190)	(840)	(390)	(1300)	(1300)	(1900)	(2800)	(1600)	(710)	(880)	(120)	(18000)	(320)	液汁を除いたもの。10281あさり/生から推計
10284	缶詰 味付け	67.2	(12.8)	16.6	(620)	(1000)	(1100)	(360)	(220)	(580)	(560)	(540)	(1100)	(740)	(160)	(690)	(320)	(1100)	(1100)	(1600)	(2300)	(1300)	(580)	(720)	(100)	(15000)	(260)	液汁を除いたもの。10281あさり/生から推計
あわび																												
10427	くろあわび 生	79.5	(11.2)	14.3	430	800	670	280	130	410	380	390	770	580	110	490	180	1400	820	1200	1900	1400	750	790	430	13000	190	廃棄部位:貝殻及び内臓
10428	まだかあわび 生	80.0	(11.5)	14.6	(440)	(820)	(680)	(280)	(130)	(420)	(390)	(400)	(780)	(590)	(110)	(500)	(190)	(1400)	(840)	(1200)	(2000)	(1400)	(770)	(810)	(440)	(13000)	(200)	廃棄部位:貝殻及び内臓。10427くろあわび/生から推計
10429	めがいあわび 生	80.1	(8.8)	12.2	360	640	500	200	130	330	290	280	570	400	84	400	1000	120	710	940	1600	1200	630	550	(370)	10000	180	廃棄部位:貝殻及び内臓
10286	干し	27.9	(29.7)	38.0	(1100)	(2100)	(1800)	(730)	(340)	(1100)	(1000)	(1000)	(2000)	(1500)	(300)	(1300)	(480)	(3700)	(2200)	(3100)	(5100)	(3700)	(2000)	(2100)	(1100)	(35000)	(510)	10427くろあわび/生から推計
10287	塩辛	72.5	(11.6)	14.8	(450)	(830)	(690)	(290)	(130)	(420)	(390)	(400)	(790)	(600)	(120)	(510)	(190)	(1400)	(850)	(1200)	(2000)	(1400)	(770)	(820)	(450)	(14000)	(200)	10427くろあわび/生から推計
10288	水煮缶詰	77.2	(15.2)	19.4	(590)	(1100)	(910)	(370)	(180)	(550)	(510)	(530)	(1000)	(790)	(150)	(670)	(250)	(1900)	(1100)	(1600)	(2600)	(1900)	(1000)	(1100)	(580)	(18000)	(260)	液汁を除いたもの。10427くろあわび/生から推計
いがい																												
10289	生	82.9	(7.5)	10.3	350	540	680	190	180	370	360	400	760	490	140	400	210	620	480	930	1200	660	400	480	63	8700	180	別名:ムール貝。廃棄部位:貝殻、足糸等
いたやがい																												
10290	養殖 生	84.9	(7.8)	10.8	(380)	(670)	(650)	(240)	(130)	(370)	(330)	(300)	(630)	(400)	(92)	(400)	(240)	(710)	(600)	(930)	(1400)	(760)	(440)	(400)	(94)	(9200)	(170)	別名:しゃくしがい。廃棄部位:貝殻。軟体類の平均値から推計
エスカルゴ																												
10291	水煮缶詰	79.9	(12.0)	16.5	(590)	(1000)	(990)	(360)	(200)	(570)	(500)	(460)	(960)	(620)	(140)	(620)	(370)	(1100)	(910)	(1400)	(2100)	(1200)	(680)	(620)	(140)	(14000)	(260)	液汁を除いたもの。軟体類の平均値から推計
かき																												
10292	養殖 生	85.0	(4.9)	6.9	240	380	410	140	83	220	220	200	430	290	63	270	140	370	380	590	870	380	330	290	31	5700	120	試料:まがき。廃棄部位:貝殻
10293	養殖 水煮	78.7	7.3	9.9	360	590	630	230	120	350	340	330	670	430	100	410	200	560	510	940	1300	530	470	440	51	8500	170	試料:まがき。むき身
10430	養殖 フライ	46.6	5.5	7.6	260	440	380	150	110	250	280	220	500	290	71	300	150	360	350	600	1300	370	460	330	29	6500	170	試料:まがき。むき身
10294	くん製油漬缶詰	51.2	(8.8)	12.5	(430)	(690)	(750)	(250)	(150)	(410)	(410)	(370)	(780)	(520)	(110)	(490)	(250)	(660)	(690)	(1100)	(1600)	(690)	(610)	(530)	(56)	(10000)	(210)	試料:まがき。液汁を含んだもの。10292かき/養殖/生から推計
さざえ																												
10295	生	78.0	(14.2)	19.4	640	1200	980	400	250	650	520	500	1000	720	140	690	250	1600	1100	1700	2600	1700	830	770	(120)	17000	380	廃棄部位:貝殻及び内臓
10296	焼き	75.6	(15.6)	21.3	(700)	(1300)	(1100)	(430)	(280)	(710)	(570)	(550)	(1100)	(790)	(180)	(760)	(270)	(1800)	(1200)	(1800)	(2900)	(1800)	(910)	(850)	(130)	(18000)	(410)	廃棄部位:貝殻及び内臓。10295さざえ/生から推計
さるぼう																												
10318	味付け缶詰	66.1	(12.3)	15.9	(590)	(1000)	(1000)	(350)	(210)	(560)	(540)	(510)	(1100)	(710)	(150)	(660)	(300)	(1000)	(1000)	(1500)	(2200)	(1200)	(560)	(690)	(96)	(14000)	(250)	別名:もがい、赤貝(さるぼう)味付け缶詰。液汁を除いたもの。10281あさり/生から推計
しじみ																												
10297	生	86.0	(5.8)	7.5	300	470	530	170	100	280	280	290	560	440	98	370	170	480	480	670	860	380	330	350	35	6800	140	廃棄部位:貝殻
10413	水煮	76.0	12.3	15.4	620	1000	1200	410	200	610	610	620	1200	950	210	780	340	1000	810	1500	1800	720	680	810	65	14000	240	廃棄部位:貝殻
たいらがい																												
10298	貝柱 生	75.2	(15.8)	21.8	(770)	(1300)	(1300)	(480)	(270)	(750)	(660)	(610)	(1300)	(810)	(190)	(810)	(490)	(1400)	(1200)	(1900)	(2800)	(1500)	(890)	(820)	(190)	(18000)	(350)	別名:たいらぎ(標準和名)。軟体類の平均値から推計
たにし																												
10299	生	78.8	(9.4)	13.0	(460)	(800)	(780)	(290)	(160)	(450)	(390)	(360)	(760)	(490)	(110)	(490)	(290)	(850)	(720)	(1100)	(1700)	(920)	(530)	(490)	(110)	(11000)	(210)	試料:まるたにし、ひめたにし。廃棄部位:貝殻。軟体類の平均値から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
(.....g.....)	(.....g.....)	mg.....)																										
10300	つぶ 生	78.2	(13.6)	17.8	620	1200	1000	450	210	660	540	510	1000	720	150	750	340	1500	1600	2400	1100	770	770	(110)	16000	290	別名:ばい。試料:えぞばら、ひめえぞばら、えぞばい。むき身	
10301	とこぶし 生	78.9	(11.6)	16.0	(570)	(990)	(960)	(350)	(200)	(550)	(490)	(450)	(930)	(600)	(140)	(600)	(360)	(1000)	(880)	(1400)	(2000)	(1100)	(660)	(600)	(140)	(14000)	(260)	廃棄部位:貝殻及び内臓。軟体類の平均値から推計
10303	とりがい 斧足 生	78.6	(10.1)	12.9	560	900	930	340	190	530	420	410	830	560	120	580	230	930	660	1200	1700	1100	380	530	(78)	12000	250	
10304	ばい 生	78.5	(11.8)	16.3	(580)	(1000)	(980)	(360)	(200)	(560)	(490)	(460)	(950)	(610)	(140)	(610)	(360)	(1100)	(900)	(1400)	(2100)	(1200)	(670)	(610)	(140)	(14000)	(260)	別名:つぶ。試料:ちじみえぞばら、おえっちゅうばい等。廃棄部位:貝殻及び内臓。軟体類の平均値から推計
10305	ばかがい 生	84.6	(8.5)	10.9	450	710	740	230	160	390	340	350	690	450	100	430	180	760	820	990	1400	950	320	440	(66)	9900	240	別名:あおやぎ。廃棄部位:貝殻及び内臓
10306	はまぐり 生	88.8	4.5	6.1	230	380	390	130	96	220	180	190	380	230	61	250	130	400	480	530	770	300	180	230	(37)	5200	100	廃棄部位:貝殻
10307	はまぐり 水煮	78.6	(10.9)	14.9	(560)	(920)	(960)	(310)	(240)	(550)	(440)	(470)	(920)	(570)	(150)	(610)	(320)	(980)	(1200)	(1300)	(1900)	(740)	(450)	(560)	(90)	(13000)	(250)	廃棄部位:貝殻。10306はまぐり/生から推計
10308	はまぐり 焼き	79.8	(9.7)	13.3	(500)	(820)	(860)	(280)	(210)	(490)	(400)	(420)	(820)	(510)	(130)	(540)	(290)	(870)	(1000)	(1100)	(1700)	(660)	(400)	(500)	(80)	(11000)	(220)	液汁を含んだもの。廃棄部位:貝殻。10306はまぐり/生から推計
10309	はまぐり つくだ煮	40.1	(19.7)	27.0	(1000)	(1700)	(1700)	(560)	(430)	(990)	(800)	(860)	(1700)	(1000)	(270)	(1100)	(580)	(1800)	(2100)	(2300)	(3400)	(1300)	(810)	(1000)	(160)	(23000)	(450)	10306はまぐり/生から推計
10310	はまぐり ちょうせんはまぐり 生	88.1	(4.6)	6.5	230	380	400	120	69	190	190	200	400	260	63	240	140	450	460	540	770	330	200	260	29	5300	100	廃棄部位:貝殻
10311	はたてがい 生	82.3	10.0	13.5	460	790	810	290	180	470	400	350	750	550	100	480	250	920	620	1100	1700	1800	360	550	(81)	12000	200	廃棄部位:貝殻
10312	はたてがい 水煮	76.8	(13.0)	17.6	(600)	(1000)	(1100)	(380)	(230)	(620)	(530)	(450)	(980)	(710)	(130)	(630)	(330)	(1200)	(810)	(1500)	(2200)	(2300)	(480)	(710)	(110)	(15000)	(270)	廃棄部位:貝殻。10311はたてがい/生から推計
10313	はたてがい 貝柱 生	78.4	(12.3)	16.9	580	1100	1100	390	250	640	510	440	950	630	130	570	280	930	890	1400	2200	2000	450	660	22	15000	230	
10414	はたてがい 貝柱 焼き	67.8	18.0	23.8	840	1500	1600	570	340	910	740	630	1400	910	200	830	400	1900	1200	2100	3100	2600	640	950	34	21000	310	
10314	はたてがい 貝柱 煮干し	17.1	(49.9)	65.7	(2300)	(4300)	(4500)	(1600)	(940)	(2500)	(2100)	(1700)	(3800)	(2500)	(540)	(2300)	(1100)	(5300)	(3300)	(5700)	(8600)	(7300)	(1800)	(2600)	(94)	(59000)	(850)	10313はたてがい/貝柱/生から推計
10315	はたてがい 貝柱 水煮缶詰	76.4	(14.8)	19.5	(690)	(1300)	(1300)	(470)	(280)	(740)	(610)	(510)	(1100)	(750)	(160)	(680)	(330)	(1600)	(990)	(1700)	(2600)	(2200)	(530)	(780)	(28)	(17000)	(250)	液汁を除いたもの。10313はたてがい/貝柱/生から推計
10316	ほっきがい 生	82.1	(8.1)	11.1	(390)	(690)	(670)	(250)	(140)	(380)	(340)	(310)	(650)	(410)	(95)	(410)	(250)	(730)	(610)	(950)	(1400)	(780)	(450)	(420)	(97)	(9400)	(180)	別名:うばがい(標準和名)。廃棄部位:貝殻。軟体類の平均値から推計
10317	みるがい 水管 生	78.9	(13.3)	18.3	(650)	(1100)	(1100)	(400)	(230)	(630)	(560)	(510)	(1100)	(680)	(160)	(680)	(410)	(1200)	(1000)	(1600)	(2300)	(1300)	(750)	(690)	(160)	(16000)	(290)	別名:みるくい(標準和名)。廃棄部位:貝殻及び内臓。軟体類の平均値から推計
〈えび・かに類〉																												
(えび類)																												
あまえび																												
10319	あまえび 生	78.2	(15.2)	19.8	800	1300	1400	460	200	660	700	630	1300	680	200	790	370	1500	1000	1800	2500	1800	800	760	26	18000	280	別名:ほっこくあかえび(標準和名)。廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等
10467	あまえび アルゼンチンあかえび 生	80.1	13.9	19.1	640	1100	1300	440	180	620	640	560	1200	650	160	660	350	1900	860	1600	2500	1200	620	700	44	16000	260	廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等
10468	あまえび ゆで	75.4	17.1	22.5	850	1500	1700	590	240	830	840	730	1600	840	210	860	450	2100	1000	2000	3000	1300	730	870	47	20000	290	廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等
10469	あまえび 焼き	78.3	15.7	21.0	760	1300	1500	510	200	700	750	640	1400	750	190	780	400	2100	970	1800	2800	1300	690	780	42	18000	290	廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等
いせえび																												
10320	いせえび 生	76.6	17.4	20.9	860	1500	1600	540	210	740	810	720	1500	780	180	890	430	2200	990	1900	2900	2200	730	840	(110)	20000	310	廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等
くるまえび																												
10321	くるまえび 養殖 生	76.1	18.2	21.6	790	1400	1600	530	220	750	770	680	1500	780	190	830	400	2100	1100	2000	3000	2600	1500	770	(110)	21000	310	廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等
10322	くるまえび 養殖 ゆで	69.3	(23.8)	28.2	(1000)	(1900)	(2100)	(690)	(290)	(980)	(1000)	(880)	(1900)	(1000)	(250)	(1100)	(530)	(2700)	(1500)	(2600)	(4000)	(3400)	(1900)	(1000)	(140)	(28000)	(400)	廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等。10321くるまえび/生から推計

新
新
新

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 魚介類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸				グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
10323	養殖 焼き	74.4	(19.9)	23.5	(860)	(1600)	(1700)	(580)	(240)	(820)	(840)	(740)	(1600)	(840)	(210)	(900)	(440)	(2200)	(2100)	(3300)	(2900)	(1600)	(830)	(120)	(23000)	(330)	廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等。10321くるまえび/生から推計	
	さくらえび																											
10431	生	78.9	12.0	16.6	640	1100	1100	390	170	550	650	580	1200	680	170	710	330	840	960	1500	2000	740	910	580	16	14000	340	殻付き
10324	ゆで	75.6	(13.2)	18.2	(700)	(1200)	(1200)	(420)	(180)	(610)	(710)	(630)	(1300)	(750)	(190)	(770)	(360)	(920)	(1100)	(1600)	(2200)	(810)	(1000)	(640)	(18)	(15000)	(370)	殻つき。10431さくらえび/生から推計
10325	素干し	19.4	(46.9)	64.9	(2500)	(4200)	(4300)	(1500)	(660)	(2200)	(2500)	(2300)	(4800)	(2700)	(660)	(2800)	(1300)	(3300)	(3800)	(5700)	(7800)	(2900)	(3600)	(2300)	(63)	(55000)	(1300)	殻つき。10431さくらえび/生から推計
10326	煮干し	23.2	(42.8)	59.1	(2300)	(3800)	(3900)	(1400)	(600)	(2000)	(2300)	(2100)	(4400)	(2400)	(600)	(2500)	(1200)	(3000)	(3400)	(5200)	(7100)	(2600)	(3300)	(2100)	(57)	(50000)	(1200)	殻つき。10431さくらえび/生から推計
	大正えび																											
10327	生	76.3	(17.9)	21.7	(860)	(1500)	(1700)	(570)	(240)	(810)	(830)	(700)	(1500)	(760)	(200)	(890)	(420)	(2100)	(1100)	(2100)	(3100)	(1900)	(1000)	(730)	(100)	(21000)	(370)	別名: ころいえび(標準和名)。廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等。えび類の平均値から推計
	しばえび																											
10328	生	79.3	(15.7)	18.7	840	1400	1500	550	260	800	750	640	1400	730	200	840	360	1800	1000	1900	2800	1200	700	710	(95)	18000	450	廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等
	バナメイえび																											
10415	養殖 生	78.6	16.5	19.6	790	1400	1600	520	230	750	770	680	1500	770	190	830	400	1800	1200	1900	3000	1300	1100	770	99	19000	300	廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等
10416	養殖 天ぷら	62.0	17.1	20.0	840	1500	1600	550	240	790	820	670	1500	790	210	870	420	1800	1100	2000	3300	1200	1100	820	85	20000	310	頭部、殻、内臓等除いたもの。廃棄部位: 殻及び尾部
	ブラックタイガー																											
10329	養殖 生	79.9	(15.2)	18.4	(730)	(1300)	(1400)	(480)	(210)	(690)	(700)	(600)	(1300)	(640)	(170)	(750)	(360)	(1700)	(970)	(1700)	(2600)	(1600)	(880)	(620)	(88)	(18000)	(310)	別名: うしえび(標準和名)。無頭、殻つき。廃棄部位: 殻及び尾部。えび類の平均値から推計
	加工品																											
10330	干しえび	24.2	(40.0)	48.6	(1900)	(3400)	(3700)	(1300)	(550)	(1800)	(1900)	(1600)	(3400)	(1700)	(460)	(2000)	(950)	(4600)	(2600)	(4600)	(7000)	(4300)	(2300)	(1600)	(230)	(47000)	(830)	試料(原材料): さるえび。えび類の平均値から推計
10331	つくだ煮	31.8	(21.3)	25.9	(1000)	(1800)	(2000)	(680)	(290)	(970)	(990)	(840)	(1800)	(910)	(240)	(1100)	(510)	(2400)	(1400)	(2500)	(3700)	(2300)	(1200)	(880)	(120)	(25000)	(440)	えび類の平均値から推計
	(かに類)																											
	がざみ																											
10332	生	83.1	(10.8)	14.4	(540)	(900)	(950)	(330)	(140)	(470)	(500)	(440)	(940)	(540)	(130)	(570)	(300)	(1300)	(770)	(1200)	(1800)	(1100)	(650)	(500)	-	(13000)	(230)	別名: わたりがに。廃棄部位: 殻、内臓等。かに類の平均値から推計
	毛がに																											
10333	生	81.9	(12.1)	15.8	600	1000	1000	370	160	530	540	500	1000	640	130	630	320	1600	830	1300	1900	1100	820	630	-	14000	220	廃棄部位: 殻、内臓等
10334	ゆで	79.2	(13.8)	18.4	(690)	(1200)	(1200)	(420)	(180)	(590)	(640)	(560)	(1200)	(690)	(160)	(730)	(380)	(1700)	(980)	(1500)	(2300)	(1300)	(830)	(640)	-	(16000)	(290)	殻つきでゆでたもの。廃棄部位: 殻、内臓等。かに類の平均値から推計
	ずわいがに																											
10335	生	84.0	(10.6)	13.9	550	880	940	310	130	440	500	440	950	550	130	580	300	1100	770	1200	1800	1100	550	530	-	12000	250	別名: まつばがに。廃棄部位: 殻、内臓等
10336	ゆで	82.5	(11.2)	15.0	(560)	(940)	(990)	(340)	(140)	(480)	(520)	(460)	(980)	(560)	(130)	(590)	(310)	(1300)	(800)	(1200)	(1900)	(1100)	(670)	(520)	-	(13000)	(240)	別名: まつばがに。殻つきでゆでたもの。廃棄部位: 殻、内臓等。かに類の平均値から推計
10337	水煮缶詰	81.1	(12.2)	16.3	(610)	(1000)	(1100)	(370)	(160)	(530)	(570)	(500)	(1100)	(610)	(140)	(650)	(340)	(1500)	(870)	(1300)	(2000)	(1200)	(730)	(570)	-	(14000)	(260)	別名: まつばがに。液汁を除いたもの。かに類の平均値から推計
	たらばがに																											
10338	生	84.7	(10.1)	13.0	480	810	830	290	160	440	450	450	890	510	130	510	270	1400	590	1000	1600	1400	540	530	24	12000	160	廃棄部位: 殻、内臓等
10339	ゆで	80.0	14.3	17.5	710	1200	1200	420	230	650	660	640	1300	780	200	770	400	1700	850	1600	2300	1500	780	800	24	17000	210	廃棄部位: 殻、内臓等。殻つきでゆでたもの
10340	水煮缶詰	77.0	(15.4)	20.6	(770)	(1300)	(1400)	(470)	(200)	(670)	(720)	(630)	(1300)	(770)	(180)	(820)	(430)	(1800)	(1100)	(1700)	(2600)	(1500)	(930)	(710)	-	(18000)	(330)	液汁を除いたもの。かに類の平均値から推計
	加工品																											
10341	がん漬	54.7	(6.3)	8.4	(320)	(530)	(550)	(190)	(81)	(270)	(290)	(260)	(550)	(310)	(75)	(330)	(170)	(750)	(450)	(690)	(1000)	(610)	(380)	(290)	-	(7300)	(130)	しおまねきの塩辛。かに類の平均値から推計
	<いか・たこ類>																											
	(いか類)																											
	あいかいか																											
10342	生	79.3	(13.4)	17.9	670	1200	1300	460	170	640	600	520	1100	720	160	660	430	1400	890	1500	2300	940	850	750	84	16000	250	別名: ばかいか、むらさきいか。廃棄部位: 内臓等
	けんさきいか																											
10343	生	80.0	(12.7)	17.5	(620)	(1100)	(1100)	(390)	(220)	(600)	(530)	(490)	(1000)	(650)	(150)	(650)	(390)	(1100)	(970)	(1500)	(2200)	(1200)	(720)	(660)	(150)	(15000)	(280)	廃棄部位: 内臓等。軟体類の平均値から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
		(.....g.....)	(.....mg.....)																									
	こういか																											
10344	生	83.4	10.6	14.9	550	1000	1000	350	140	490	470	420	890	590	120	510	270	990	690	1300	1900	580	680	640	95	12000	190	別名: すみいか。廃棄部位: 内臓等
	するめいか																											
10345	生	80.2	13.4	17.9	(710)	(1200)	(1200)	(450)	(190)	(640)	(590)	(510)	(1100)	(730)	(150)	(680)	(400)	(1200)	(950)	(1500)	(2300)	(960)	(990)	(760)	(160)	(16000)	(250)	廃棄部位: 内臓等。胴55.9%、足・耳44.1%。10417するめいか/胴、10420するめいか/足から推計
10346	水煮	74.6	16.4	21.9	(870)	(1500)	(1500)	(550)	(240)	(780)	(730)	(630)	(1400)	(890)	(180)	(830)	(500)	(1500)	(1200)	(1900)	(2800)	(1200)	(1200)	(930)	(190)	(19000)	(300)	内臓等を除き水煮したもの。10345するめいか/生から推計
10347	焼き	71.8	17.7	23.6	(940)	(1600)	(1600)	(590)	(260)	(850)	(780)	(680)	(1500)	(970)	(200)	(900)	(530)	(1600)	(1300)	(2000)	(3000)	(1300)	(1300)	(1000)	(210)	(21000)	(320)	内臓等を除き焼いたもの。10345するめいか/生から推計
10417	胴 皮つき 生	79.8	13.8	18.6	730	1200	1300	460	190	650	620	530	1100	740	160	710	460	1200	1000	1500	2300	930	1100	760	130	16000	260	
10418	胴 皮なし 生	79.1	13.8	18.6	740	1300	1300	470	200	670	630	540	1200	760	160	710	470	1200	960	1600	2400	800	1100	780	76	16000	260	
10419	胴 皮なし 天ぷら	64.9	13.1	16.7	720	1200	1200	450	200	650	610	490	1100	700	150	690	440	1100	860	1500	2400	730	1000	720	67	15000	260	
10420	耳・足 生	80.8	13.0	16.9	680	1200	1100	430	200	630	560	500	1100	710	140	640	330	1300	890	1500	2200	1000	850	750	190	15000	230	
	ほたるいか																											
10348	生	83.0	7.8	11.8	480	710	700	330	210	540	410	380	800	430	120	500	240	610	490	920	1100	490	470	410	(71)	9100	190	内臓等を含んだもの
10349	ゆで	78.1	(11.7)	17.7	(720)	(1100)	(1100)	(500)	(310)	(810)	(620)	(570)	(1200)	(650)	(180)	(750)	(360)	(920)	(740)	(1400)	(1700)	(730)	(710)	(610)	(110)	(14000)	(290)	内臓等を含んだもの。10348ほたるいか/生から推計
10350	くん製	23.0	(28.6)	43.1	(1700)	(2600)	(2600)	(1200)	(760)	(2000)	(1500)	(1400)	(2900)	(1600)	(440)	(1800)	(870)	(2200)	(1800)	(3400)	(4100)	(1800)	(1700)	(1500)	(260)	(33000)	(700)	10348ほたるいか/生から推計
10351	つくだ煮	39.8	(17.9)	27.0	(1100)	(1600)	(1600)	(760)	(480)	(1200)	(940)	(880)	(1800)	(990)	(280)	(1200)	(540)	(1400)	(1100)	(2100)	(2600)	(1100)	(1100)	(930)	(160)	(21000)	(440)	10348ほたるいか/生から推計
	やりいか																											
10352	生	79.7	(13.1)	17.6	640	1100	1200	420	180	600	570	500	1100	700	140	630	320	1300	950	1500	2200	970	1200	720	130	15000	240	廃棄部位: 内臓等
	加工品																											
10353	するめ	20.2	(50.2)	69.2	(2500)	(4300)	(4200)	(1500)	(850)	(2400)	(2100)	(1900)	(4000)	(2600)	(590)	(2600)	(1500)	(4500)	(3800)	(5900)	(8900)	(4900)	(2800)	(2600)	(600)	(59000)	(1100)	軟体類の平均値から推計
10354	さきいか	26.4	(34.2)	45.5	(1800)	(3000)	(3000)	(1100)	(490)	(1600)	(1500)	(1300)	(2800)	(1900)	(380)	(1700)	(1000)	(3100)	(2400)	(3900)	(5700)	(2500)	(2500)	(1900)	(400)	(40000)	(620)	10345するめいか/生から推計
10355	くん製	43.5	(26.4)	35.2	(1400)	(2400)	(2400)	(880)	(380)	(1300)	(1200)	(1000)	(2200)	(1400)	(300)	(1300)	(800)	(2400)	(1900)	(3000)	(4400)	(1900)	(2000)	(1500)	(310)	(31000)	(480)	10345するめいか/生から推計
10356	切りいかあめ煮	22.8	(16.5)	22.7	(810)	(1400)	(1400)	(500)	(280)	(780)	(690)	(640)	(1300)	(850)	(190)	(850)	(510)	(1500)	(1300)	(2000)	(2900)	(1600)	(930)	(850)	(200)	(19000)	(360)	軟体類の平均値から推計
10357	いかあられ	26.7	(14.5)	20.0	(710)	(1200)	(1200)	(440)	(250)	(690)	(610)	(560)	(1200)	(750)	(170)	(750)	(450)	(1300)	(1100)	(1700)	(2600)	(1400)	(820)	(750)	(170)	(17000)	(320)	軟体類の平均値から推計
10358	塩辛	67.3	(11.0)	15.2	(540)	(940)	(920)	(340)	(190)	(520)	(460)	(430)	(890)	(570)	(130)	(570)	(340)	(1000)	(840)	(1300)	(1900)	(1100)	(620)	(570)	(130)	(13000)	(240)	試料: 赤作り。軟体類の平均値から推計
10359	味付け缶詰	66.9	(15.5)	21.4	(760)	(1300)	(1300)	(470)	(260)	(740)	(650)	(600)	(1200)	(800)	(180)	(800)	(480)	(1400)	(1200)	(1800)	(2700)	(1500)	(880)	(800)	(190)	(18000)	(340)	液汁を除いたもの。軟体類の平均値から推計
	(たこ類)																											
	いいたこ																											
10360	生	83.2	(10.6)	14.6	(520)	(900)	(880)	(320)	(180)	(500)	(440)	(410)	(850)	(550)	(120)	(540)	(330)	(960)	(810)	(1300)	(1900)	(1000)	(600)	(550)	(130)	(12000)	(230)	内臓等を含んだもの。軟体類の平均値から推計
	まだこ																											
10361	皮つき 生	81.1	11.4	16.1	610	1000	970	300	140	440	470	450	920	680	120	590	310	1200	730	1400	2100	930	600	710	(91)	13000	230	廃棄部位: 内臓等。ヒドロキシプロリン: 軟体類の平均値から推計
10362	ゆで	76.2	(15.4)	21.7	(820)	(1400)	(1300)	(400)	(190)	(590)	(640)	(610)	(1200)	(910)	(160)	(800)	(410)	(1600)	(990)	(1900)	(2800)	(1200)	(810)	(960)	(130)	(18000)	(310)	内臓等を除きゆでたもの。10361まだこ/生から推計
	みずだこ																											
10432	生	83.5	(9.4)	13.4	490	830	790	280	130	410	400	390	780	550	110	480	250	860	590	1100	1600	790	540	630	170	11000	190	廃棄部位: 頭部、内臓
	<その他>																											
	あみ																											
10363	つくだ煮	35.0	(13.0)	19.1	(790)	(1200)	(1300)	(410)	(210)	(620)	(690)	(530)	(1200)	(740)	(180)	(860)	(370)	(870)	(990)	(1500)	(2100)	(1000)	(860)	(580)	-	(15000)	(440)	別名: ぼんいさぎあみ(標準和名)。10368おきあみ/生から推計
10364	塩辛	63.7	(8.8)	12.9	(540)	(810)	(870)	(280)	(150)	(420)	(470)	(360)	(820)	(500)	(120)	(580)	(250)	(580)	(670)	(990)	(1400)	(680)	(580)	(390)	-	(10000)	(300)	別名: ぼんいさぎあみ(標準和名)。10368おきあみ/生から推計
	うに																											
10365	生うに	73.8	(11.7)	16.0	620	930	960	360	260	620	540	580	1100	680	200	770	310	980	780	1200	1600	2000	480	650	-	14000	310	試料: むらさきうに、ぶふうに。生殖薬のみ
10366	粒うに	51.8	(12.6)	17.2	(670)	(1000)	(1000)	(390)	(280)	(670)	(580)	(620)	(1200)	(730)	(210)	(820)	(330)	(1100)	(830)	(1200)	(1700)	(2100)	(520)	(700)	-	(15000)	(330)	10365うに/生うにから推計
10367	練りうに	53.1	(9.9)	13.5	(530)	(780)	(810)	(310)	(220)	(530)	(450)	(490)	(940)	(570)	(170)	(650)	(260)	(830)	(650)	(980)	(1300)	(1700)	(410)	(550)	-	(12000)	(260)	10365うに/生うにから推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考										
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン		リシン (リジン)		含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸		トレオニン (スレオニン)		トリプトファン	バリン	ヒスチジン		アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL	HIS	ARG														
(.....g.....)	(.....g.....)	mg																														
11015	サーロイン 脂身つき 生	40.0	(10.2)	11.7	(530)	(960)	(1000)	(300)	(140)	(430)	(490)	(400)	(890)	(530)	(130)	(600)	(420)	(780)	(750)	(1100)	(1800)	(720)	(560)	(460)	(140)	(12000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪:11.5%、筋間脂肪:24.5%。11013和牛/リブローズ/赤肉/生、11014和牛/リブローズ/脂身/生から推計				
11016	サーロイン 皮下脂肪なし 生	43.7	(11.4)	12.9	630	1100	1200	380	160	540	550	460	1000	680	150	670	530	840	790	1300	2100	570	530	600	-	13000	230	試料:黒毛和種(去勢)。筋間脂肪:27.7%				
11017	サーロイン 赤肉 生	55.9	(14.5)	17.1	(790)	(1400)	(1500)	(440)	(200)	(640)	(710)	(600)	(1300)	(780)	(200)	(850)	(620)	(1100)	(1000)	(1600)	(2600)	(810)	(710)	(670)	(100)	(17000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11013和牛/リブローズ/赤肉/生から推計				
11018	ばら 脂身つき 生	38.4	(9.6)	11.0	(490)	(890)	(960)	(270)	(120)	(400)	(450)	(370)	(820)	(490)	(120)	(550)	(410)	(750)	(690)	(1000)	(1700)	(700)	(530)	(450)	(160)	(11000)	-	別名:カルビ。試料:黒毛和種(去勢)。11260交雑牛/ばら/脂身つき/生から推計				
11019	もも 脂身つき 生	61.2	(16.2)	19.2	(880)	(1600)	(1700)	(520)	(220)	(730)	(790)	(670)	(1500)	(870)	(240)	(950)	(790)	(1200)	(1100)	(1800)	(2900)	(910)	(770)	(750)	(100)	(19000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪:5.6%、筋間脂肪:6.8%。11020和牛/もも/皮下脂肪なし/生、11266交雑牛/もも/脂身/生から推計				
11020	もも 皮下脂肪なし 生	63.4	(17.4)	20.2	960	1700	1800	550	230	780	840	740	1600	1000	250	1000	840	1300	1200	1900	3100	940	810	900	96	20000	300	試料:黒毛和種(去勢)。筋間脂肪:7.2%				
11251	もも 皮下脂肪なし ゆで	50.1	23.1	25.7	1300	2200	2500	730	300	1000	1100	990	2100	1300	340	1300	860	1800	1600	2600	4100	1300	1100	1200	190	27000	340	試料:黒毛和種(去勢)				
11250	もも 皮下脂肪なし 焼	49.5	23.9	27.7	1300	2300	2500	730	310	1000	1200	1000	2200	1400	340	1400	1000	1800	1700	2600	4300	1400	1100	1200	180	28000	380	試料:黒毛和種(去勢)				
11021	もも 赤肉 生	67.0	(17.9)	21.3	(990)	(1800)	(1900)	(580)	(240)	(820)	(880)	(750)	(1600)	(980)	(270)	(1100)	(880)	(1400)	(1200)	(2000)	(3300)	(930)	(810)	(830)	(70)	(21000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11266交雑牛/もも/脂身/生から推計				
11022	もも 脂身 生	20.3	(4.1)	4.4	(120)	(260)	(260)	(68)	(42)	(110)	(150)	(97)	(250)	(140)	(25)	(190)	(130)	(340)	(380)	(350)	(550)	(790)	(450)	(180)	(350)	(4900)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪及び筋間脂肪。11266交雑牛/もも/脂身/生から推計				
11023	そともも 脂身つき 生	60.8	(15.5)	17.8	(790)	(1400)	(1600)	(460)	(200)	(660)	(740)	(620)	(1400)	(810)	(220)	(880)	(680)	(1200)	(1100)	(1700)	(2800)	(1100)	(850)	(720)	(220)	(18000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪:6.0%、筋間脂肪:11.4%。11265交雑牛/もも/赤肉/生と11266交雑牛/もも/脂身/生から推計				
11024	そともも 皮下脂肪なし 生	63.3	(16.2)	18.7	(840)	(1500)	(1700)	(490)	(210)	(700)	(780)	(650)	(1400)	(860)	(230)	(930)	(710)	(1200)	(1200)	(1800)	(2900)	(1100)	(870)	(760)	(210)	(19000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。筋間脂肪:12.2%。11265交雑牛/もも/赤肉/生と11266交雑牛/もも/脂身/生から推計				
11025	そともも 赤肉 生	69.0	(17.9)	20.7	(940)	(1700)	(1900)	(550)	(240)	(780)	(860)	(730)	(1600)	(960)	(260)	(1000)	(800)	(1400)	(1300)	(2000)	(3300)	(1100)	(920)	(840)	(180)	(21000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11265交雑牛/もも/赤肉/生から推計				
11026	ランプ 脂身つき 生	53.8	(13.2)	15.1	(660)	(1200)	(1300)	(380)	(170)	(550)	(620)	(510)	(1100)	(680)	(180)	(740)	(570)	(1000)	(960)	(1400)	(2300)	(1000)	(770)	(610)	(250)	(15000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪:7.4%、筋間脂肪:19.8%。11265交雑牛/もも/赤肉/生と11266交雑牛/もも/脂身/生から推計				
11027	ランプ 皮下脂肪なし 生	56.3	(14.0)	16.0	(700)	(1300)	(1400)	(410)	(180)	(590)	(660)	(550)	(1200)	(720)	(190)	(790)	(600)	(1100)	(1500)	(2500)	(1000)	(790)	(650)	(230)	(16000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。筋間脂肪:21.4%。11265交雑牛/もも/赤肉/生と11266交雑牛/もも/脂身/生から推計					
11028	ランプ 赤肉 生	65.7	(16.6)	19.2	(870)	(1600)	(1700)	(510)	(220)	(730)	(800)	(680)	(1500)	(890)	(240)	(960)	(740)	(1300)	(1200)	(1800)	(3000)	(1000)	(860)	(770)	(170)	(19000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11265交雑牛/もも/赤肉/生から推計				
11029	ヒレ 赤肉 生	64.6	(16.6)	19.1	(910)	(1700)	(1800)	(530)	(220)	(750)	(820)	(690)	(1500)	(910)	(250)	(980)	(700)	(1300)	(1100)	(1900)	(3100)	(890)	(760)	(770)	(86)	(19000)	-	試料:黒毛和種(去勢)。11267交雑牛/ヒレ/赤肉/生から推計				
[乳用肥育牛肉]																																
11032	かた 赤肉 生	71.7	(17.4)	20.4	810	1700	1900	540	240	780	850	740	1600	990	260	1000	710	1300	1200	1900	3300	960	840	900	110	20000	290	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの				
11301	かた 赤肉 ゆで	63.2	24.5	27.9	1200	2400	2600	770	330	1100	1200	1100	2300	1400	380	1500	920	1900	1700	2700	4500	1400	1200	1300	190	29000	370	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの				
11302	かた 赤肉 焼き	63.4	23.6	26.9	1100	2300	2500	730	320	1000	1200	1000	2200	1400	360	1400	970	1800	1600	2600	4300	1300	1100	1200	140	27000	380	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの				
11034	かた 赤肉 脂身つき 生	56.4	(13.7)	16.2	(730)	(1300)	(1400)	(410)	(190)	(600)	(650)	(550)	(1200)	(730)	(190)	(780)	(640)	(1000)	(970)	(1500)	(2500)	(830)	(710)	(640)	(130)	(16000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪:2.2%、筋間脂肪:16.6%。11041乳牛/リブローズ/赤肉/生と11042乳牛/リブローズ/脂身/生から推計				
11035	かた 赤肉 皮下脂肪なし 生	57.3	(13.9)	16.5	(740)	(1300)	(1500)	(420)	(190)	(620)	(670)	(560)	(1200)	(740)	(190)	(800)	(660)	(1100)	(990)	(1500)	(2500)	(840)	(710)	(650)	(130)	(16000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。筋間脂肪:16.9%。11041乳牛/リブローズ/赤肉/生と11042乳牛/リブローズ/脂身/生から推計				
11036	かた 赤肉 赤肉 生	65.9	(16.1)	19.1	(870)	(1500)	(1700)	(500)	(230)	(730)	(780)	(660)	(1400)	(870)	(230)	(930)	(770)	(1200)	(1100)	(1800)	(3000)	(900)	(790)	(760)	(100)	(19000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11041乳牛/リブローズ/赤肉/生から推計				
11037	リブローズ 脂身つき 生	47.9	(12.5)	14.1	630	1100	1200	350	160	510	580	490	1100	670	160	720	500	960	910	1300	2200	990	740	620	250	15000	200	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪:7.7%、筋間脂肪:23.1%				
11039	リブローズ 脂身つき ゆで	39.1	16.8	17.2	870	1600	1700	460	210	670	790	670	1500	920	220	990	560	1300	1200	1800	2900	1300	1000	850	340	20000	240	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)				
11038	リブローズ 脂身つき 焼き	33.4	18.9	20.4	940	1700	1900	540	250	780	870	740	1600	1000	250	1100	750	1400	1400	2000	3300	1500	1100	960	350	22000	300	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)				
11040	リブローズ 皮下脂肪なし 生	50.7	(13.0)	15.0	(690)	(1200)	(1300)	(380)	(180)	(560)	(610)	(530)	(1100)	(720)	(170)	(750)	(600)	(980)	(920)	(1400)	(2300)	(810)	(680)	(140)	(15000)	(210)	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。筋間脂肪:24.9%。取裁済み(計算値)					
11041	リブローズ 赤肉 生	62.2	(16.2)	18.8	880	1500	1700	500	230	720	770	680	1500	920	230	940	760	1200	1100	1800	3000	890	800	840	110	19000	260	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの				

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 肉類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																											アミノ酸組成計	アンモニア	備考								
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン		リシン (リジン)		含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸		トレオニン (スレオニン)		トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン				ヒドロキシプロリン							
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	THR	TRP	VAL	HIS	ARG															ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP
					mg																																		
11042	リブローズ 脂身 生	15.6	3.2	3.7	100	210	200	51	27	78	120	77	200	120	18	150	110	260	300	260	420	570	340	150	250	3700	42	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪											
11043	サーロイン 脂身つき 生	54.4	14.0	16.5	(720)	(1300)	(1400)	(460)	(190)	(650)	(660)	(550)	(1200)	(730)	(190)	(800)	(650)	(1100)	(1000)	(1500)	(2500)	(990)	(780)	(640)	(220)	(16000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪:12.7%、筋間脂肪:13.7%。11044乳牛/サーロイン/皮下脂肪なし/生、11042乳牛/リブローズ/脂身/生から推計											
11044	サーロイン 皮下脂肪なし 生	60.0	16.0	18.4	840	1500	1600	530	220	740	740	640	1400	890	210	920	740	1200	1100	1700	2800	1100	860	810	230	19000	250	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。筋間脂肪:15.6%											
11045	サーロイン 赤肉 生	68.2	18.0	21.1	(940)	(1700)	(1900)	(610)	(250)	(860)	(850)	(720)	(1600)	(950)	(250)	(1000)	(850)	(1400)	(1300)	(2000)	(3200)	(1100)	(940)	(830)	(210)	(21000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除く。11044乳牛/サーロイン/皮下脂肪なしから、筋間脂肪中のアミノ酸(11042乳牛/リブローズ/脂身/生から推計)を差引き推計											
11046	ばら 脂身つき 生	47.4	(11.1)	12.8	540	970	1100	330	150	480	500	430	930	580	130	610	460	870	830	1200	1900	980	680	560	300	13000	170	別名:カルビ。試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)											
11252	ばら 脂身つき 焼き	38.7	13.8	15.9	690	1200	1300	390	170	560	630	540	1200	730	180	770	570	1100	1000	1400	2400	1100	840	700	330	16000	220	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)											
11047	もも 脂身つき 生	65.8	(16.0)	19.5	(850)	(1500)	(1700)	(490)	(210)	(700)	(780)	(660)	(1400)	(860)	(240)	(930)	(770)	(1200)	(1100)	(1800)	(2900)	(910)	(760)	(740)	(110)	(19000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪:6.2%、筋間脂肪:8.0%。11048乳牛/もも/皮下脂肪なし/生、11266交雑牛/もも/脂身/生から推計											
11048	もも 皮下脂肪なし 生	68.2	(17.1)	20.5	930	1600	1800	520	230	750	830	730	1600	980	260	1000	820	1300	1200	1900	3100	920	800	880	95	20000	310	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。筋間脂肪:8.5%											
11050	もも 皮下脂肪なし ゆ	56.4	25.0	28.4	1400	2400	2700	800	350	1100	1200	1100	2300	1400	360	1400	910	1900	1700	2800	4500	1400	1200	1300	230	29000	360	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)											
11049	もも 皮下脂肪なし 焼	56.9	23.4	28.0	1200	2200	2400	730	320	1100	1100	980	2100	1300	350	1300	980	1800	1600	2600	4200	1500	1100	1200	250	27000	370	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)											
11051	もも 赤肉 生	71.7	(17.9)	21.9	(970)	(1800)	(1900)	(560)	(240)	(800)	(880)	(750)	(1600)	(980)	(280)	(1000)	(880)	(1400)	(1200)	(2000)	(3300)	(910)	(800)	(830)	(59)	(21000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11048乳牛/もも/皮下脂肪なしから、筋間脂肪中のアミノ酸(11266交雑牛/もも/脂身/生から推計)を差引き推計											
11052	もも 脂身 生	30.2	(4.8)	5.1	(140)	(300)	(300)	(79)	(49)	(130)	(180)	(110)	(290)	(170)	(29)	(220)	(150)	(400)	(450)	(410)	(640)	(920)	(530)	(220)	(410)	(5700)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪。11266交雑牛/もも/脂身/生から推計											
11053	そともも 脂身つき 生	64.0	(15.0)	18.2	(790)	(1400)	(1600)	(460)	(200)	(650)	(730)	(620)	(1300)	(800)	(220)	(870)	(720)	(1100)	(1100)	(1700)	(2700)	(880)	(730)	(690)	(120)	(17000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪:9.9%、筋間脂肪:9.3%。11051乳牛/もも/赤肉(推計値)、11266交雑牛/もも/脂身/生から推計											
11054	そともも 皮下脂肪なし 生	67.8	(16.0)	19.6	(860)	(1600)	(1700)	(500)	(210)	(710)	(790)	(670)	(1500)	(870)	(240)	(940)	(780)	(1200)	(1100)	(1800)	(2900)	(880)	(750)	(750)	(92)	(19000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。筋間脂肪:10.4%。11051乳牛/もも/赤肉の推計値と11266交雑牛/もも/脂身から推計											
11055	そともも 赤肉 生	72.0	(17.4)	21.3	(940)	(1700)	(1900)	(540)	(230)	(780)	(860)	(730)	(1600)	(950)	(270)	(1000)	(850)	(1300)	(1200)	(2000)	(3200)	(880)	(780)	(810)	(58)	(20000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11051乳牛/もも/赤肉の推計値から推計											
11056	ランプ 脂身つき 生	62.1	(15.3)	18.6	(810)	(1500)	(1600)	(460)	(200)	(670)	(750)	(630)	(1400)	(820)	(230)	(890)	(730)	(1200)	(1100)	(1700)	(2800)	(900)	(750)	(710)	(130)	(18000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪:7.7%、筋間脂肪:12.4%。11051乳牛/もも/赤肉(推計値)、11266交雑牛/もも/脂身/生から推計											
11057	ランプ 皮下脂肪なし 生	64.9	(16.1)	19.7	(860)	(1600)	(1700)	(500)	(220)	(710)	(790)	(670)	(1500)	(870)	(240)	(940)	(780)	(1200)	(1100)	(1800)	(2900)	(900)	(770)	(750)	(100)	(19000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。筋間脂肪:13.4%。11051乳牛/もも/赤肉(推計値)、11266交雑牛/もも/脂身/生から推計											
11058	ランプ 赤肉 生	70.2	(17.9)	22.0	(970)	(1800)	(1900)	(560)	(240)	(800)	(890)	(760)	(1600)	(980)	(280)	(1100)	(880)	(1400)	(1200)	(2000)	(3300)	(910)	(810)	(830)	(59)	(21000)	-	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11051乳牛/もも/赤肉の推計値から推計											
11059	ヒレ 赤肉 生	67.3	(17.7)	20.8	980	1700	1900	560	230	800	860	760	1600	1000	270	1100	760	1300	1200	2000	3300	880	800	910	59	21000	300	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)											
11253	ヒレ 赤肉 焼き	56.3	24.8	27.2	1300	2400	2600	760	310	1100	1200	1000	2200	1400	350	1400	1000	1900	1700	2700	4500	1500	1300	1300	250	29000	420	試料:ホルスタイン種(去勢、肥育牛)											
[交雑牛肉]																																							
11254	リブローズ 脂身つき 生	36.2	10.3	12.0	530	940	1000	290	140	430	480	410	900	560	130	610	430	790	770	1100	1800	780	590	520	180	12000	170	皮下脂肪:15.8%、筋間脂肪:20.0%											
11256	リブローズ ゆで	29.1	12.4	13.2	640	1200	1200	350	160	520	590	500	1100	670	160	810	420	940	960	1300	2100	990	740	620	200	14000	180												
11255	リブローズ 脂身つき 焼き	26.4	12.6	14.5	640	1200	1200	340	160	510	590	500	1100	680	150	760	500	960	950	1300	2200	990	740	650	210	15000	200												
11257	リブローズ 皮下脂肪なし 生	41.0	11.7	13.6	610	1100	1200	340	160	490	550	480	1000	640	150	690	500	900	850	1300	2100	830	640	600	170	14000	190	筋間脂肪:23.7%											
11258	リブローズ 赤肉 生	50.5	14.5	16.7	770	1400	1500	430	190	620	680	600	1300	810	200	850	630	1100	1000	1600	2600	920	740	740	160	17000	240	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの											
11259	リブローズ 脂身 生	10.6	2.9	3.6	97	210	170	53	37	90	120	76	200	110	19	190	86	220	310	230	370	540	310	130	210	3500	40	皮下脂肪及び筋間脂肪											
11260	ばら 脂身つき 生	41.4	10.8	12.2	560	990	1100	310	140	440	500	430	930	590	140	630	460	840	770	1200	1900	790	600	560	180	13000	180												
11261	もも 脂身つき 生	53.9	14.6	16.4	750	1300	1500	430	190	620	690	590	1300	810	200	840	630	1100	1000	1600	2600	1000	800	750	220	17000	240	皮下脂肪:13.5%、筋間脂肪:6.0%											
11262	もも 皮下脂肪なし 生	59.5	16.2	18.3	850	1500	1700	480	210	690	770	670	1400	910	230	930	710	1200	1100	1800	2900	1000	850	830	190	19000	270	筋間脂肪:7.0%											
11264	もも 皮下脂肪なし ゆ	49.8	22.7	25.7	1300	2200	2400	720	300	1000	1100	950	2100	1300	330	1400	870	1800	1600	2500	4100	1300	1000	1200	150	26000	340												
11263	もも 皮下脂肪なし 焼	49.7	21.4	25.0	1200	2100	2300	660	280	940	1000	890	1900	1200	310	1300	960	1600	1500	2400	3800	1200	990	1100	140	25000	340												
11265	もも 赤肉 生	62.7	17.1	19.3	900	1600	1800	510	220	740	810	710	1500	960	250	990	750	1300	1200	1900	3100	1000	880	880	180	20000	280	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの											

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
(.....g.....)	(.....g.....)	mg																										
11266	もも 脂身 生	17.6	4.6	4.8	140	280	280	75	46	120	170	110	280	170	28	210	140	390	420	390	610	870	500	230	410	5500	63	皮下脂肪及び筋間脂肪
11267	ヒレ 赤肉 生	62.3	16.8	19.0	930	1700	1800	530	220	750	820	710	1500	970	250	1000	700	1300	1100	1900	3100	890	770	860	90	20000	280	
【輸入牛肉】																												
11064	かたろース 脂身つき 生	63.8	(15.1)	17.9	(790)	(1400)	(1600)	(460)	(200)	(660)	(720)	(610)	(1300)	(790)	(220)	(850)	(690)	(1200)	(1100)	(1600)	(2700)	(990)	(790)	(690)	(180)	(18000)	-	皮下脂肪:0.5%、筋間脂肪:12.1%。 11067輸入牛/リブロース/脂身つき/ 生、11042乳牛/リブロース/脂身/生から 推計
11065	かたろース 皮下脂肪なし 生	64.0	(15.2)	18.0	(790)	(1400)	(1600)	(460)	(200)	(660)	(720)	(610)	(1300)	(790)	(220)	(850)	(690)	(1200)	(1100)	(1600)	(2700)	(990)	(800)	(700)	(180)	(18000)	-	筋間脂肪:12.1%。11067輸入牛/リブ ロース/脂身つき/生、11042乳牛/リブ ロース/脂身/生から推計
11066	かたろース 赤肉 生	69.8	(16.6)	19.7	(880)	(1600)	(1700)	(510)	(220)	(730)	(790)	(680)	(1500)	(880)	(240)	(940)	(760)	(1300)	(1200)	(1800)	(3000)	(1000)	(850)	(760)	(170)	(19000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。 11067輸入牛/リブロース/脂身つき/ 生、11042乳牛/リブロース/脂身/生から 推計
11067	リブロース 脂身つき 生	63.8	(17.3)	20.1	910	1600	1800	520	230	740	810	710	1500	960	250	980	780	1300	1200	1900	3100	1100	910	880	220	20000	300	皮下脂肪:1.8%、筋間脂肪:8.2%
11269	リブロース 脂身つき ゆで	50.2	23.0	25.8	1300	2200	2500	710	310	1000	1100	990	2100	1300	330	1300	860	1800	1600	2600	4200	1200	1100	1200	150	27000	340	
11268	リブロース 脂身つき 焼き	49.8	21.6	25.0	1200	2100	2300	670	300	980	1000	910	1900	1200	310	1200	920	1700	1500	2400	3900	1200	1000	1100	180	25000	340	
11068	リブロース 皮下脂肪なし 生	64.5	(17.1)	20.3	(900)	(1600)	(1800)	(520)	(230)	(750)	(820)	(690)	(1500)	(900)	(250)	(970)	(780)	(1300)	(1200)	(1900)	(3100)	(1100)	(900)	(790)	(210)	(20000)	-	筋間脂肪:8.3%。11067輸入牛/リブ ロース/脂身つきから、皮下脂肪中のアミ ノ酸量(11042乳牛/リブロース/脂身 から推計)を差引き推計
11069	リブロース 赤肉 生	68.6	(18.3)	21.7	(970)	(1700)	(1900)	(560)	(240)	(810)	(870)	(750)	(1600)	(970)	(270)	(1000)	(840)	(1400)	(1300)	(2000)	(3300)	(1100)	(940)	(840)	(190)	(21000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。 11067輸入牛/リブロース/脂身つきから 皮下脂肪中のアミノ酸量(11042乳牛/リ ブロース/脂身から推計)を差引き推計
11070	リブロース 脂身 生	19.9	(4.7)	5.7	(150)	(320)	(300)	(78)	(41)	(120)	(180)	(110)	(290)	(170)	(27)	(230)	(170)	(390)	(460)	(400)	(630)	(870)	(510)	(210)	(370)	(5600)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。 11042乳牛/リ ブロース/脂身/生から推計
11071	サーロイン 脂身つき 生	57.7	(14.7)	17.4	(760)	(1400)	(1500)	(440)	(190)	(630)	(690)	(580)	(1300)	(760)	(210)	(820)	(660)	(1100)	(1600)	(2600)	(1000)	(800)	(670)	(210)	(17000)	-	皮下脂肪:12.8%、筋間脂肪:15.5%。 11067輸入牛/リブロース/脂身つき/ 生、11042乳牛/リブロース/脂身/生 から推計	
11072	サーロイン 皮下脂肪なし 生	63.1	(16.1)	19.1	(840)	(1500)	(1700)	(490)	(210)	(700)	(760)	(650)	(1400)	(840)	(230)	(910)	(730)	(1200)	(1200)	(1700)	(2900)	(1100)	(860)	(740)	(210)	(19000)	-	筋間脂肪:17.8%。11067輸入牛/リブ ロース/脂身つき/生、11042乳牛/リブ ロース/脂身/生から推計
11073	サーロイン 赤肉 生	72.1	(18.5)	22.0	(980)	(1800)	(1900)	(570)	(250)	(820)	(890)	(760)	(1600)	(980)	(270)	(1000)	(850)	(1400)	(1300)	(2000)	(3400)	(1200)	(950)	(850)	(190)	(22000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。 11067輸入牛/リブロース/脂身つきから、 皮下脂肪中のアミノ酸量(11042乳牛/リ ブロース/脂身から推計)を差引き推計
11075	もも 脂身つき 生	71.4	(16.5)	19.6	(860)	(1600)	(1700)	(500)	(210)	(710)	(780)	(670)	(1500)	(870)	(240)	(970)	(770)	(1300)	(1200)	(1800)	(2900)	(1100)	(860)	(750)	(170)	(19000)	-	皮下脂肪:3.4%、筋間脂肪:4.0%。 11076輸入牛/もも/皮下脂肪なし/生、 11266交雑牛/もも/脂身/生から推計
11076	もも 皮下脂肪なし 生	73.0	(17.2)	20.0	910	1600	1800	520	220	740	810	720	1500	970	250	1000	800	1300	1200	1800	3000	1100	880	870	170	20000	270	筋間脂肪:4.2%
11271	もも 皮下脂肪なし ゆで	60.0	27.1	30.0	1500	2600	2800	850	350	1200	1300	1100	2400	1600	390	1600	970	2100	1900	3000	4800	1700	1400	1400	290	32000	400	
11270	もも 皮下脂肪なし 焼	60.4	24.1	28.0	1300	2300	2500	740	320	1100	1100	1000	2200	1400	350	1400	1000	1900	1700	2600	4300	1500	1200	1200	240	28000	380	
11077	もも 赤肉 生	74.2	(17.8)	21.2	(940)	(1700)	(1900)	(540)	(230)	(770)	(850)	(730)	(1600)	(950)	(260)	(1000)	(840)	(1400)	(1300)	(1900)	(3200)	(1100)	(900)	(810)	(140)	(21000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。 11076輸入牛/もも/皮下脂肪なし/生から 筋間脂肪中のアミノ酸(11266交雑牛/も も/脂身/生から推計)を差引き推計
11078	もも 脂身 生	28.1	(6.0)	6.3	(180)	(370)	(370)	(98)	(60)	(160)	(220)	(140)	(360)	(210)	(37)	(280)	(180)	(500)	(560)	(510)	(800)	(1100)	(650)	(270)	(510)	(7100)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪。11266交雑牛/ もも/脂身/生から推計
11079	そともも 脂身つき 生	65.8	(15.8)	18.7	(820)	(1500)	(1600)	(470)	(200)	(670)	(750)	(640)	(1400)	(830)	(230)	(920)	(730)	(1200)	(1200)	(1700)	(2800)	(1100)	(840)	(720)	(190)	(18000)	-	皮下脂肪:4.5%、筋間脂肪:12.2%。 11077輸入牛/もも/赤肉(推計値)、 11266交雑牛/もも/脂身/生から推計
11080	そともも 皮下脂肪なし 生	67.6	(16.3)	19.3	(850)	(1500)	(1700)	(490)	(210)	(700)	(770)	(660)	(1400)	(860)	(230)	(950)	(760)	(1300)	(1200)	(1800)	(2900)	(1100)	(860)	(740)	(180)	(19000)	-	筋間脂肪:12.8%。11077輸入牛/もも/ 赤肉(推計値)、11266交雑牛/もも/脂身/ 生から推計
11081	そともも 赤肉 生	73.6	(17.8)	21.2	(940)	(1700)	(1900)	(540)	(230)	(780)	(850)	(730)	(1600)	(950)	(260)	(1000)	(840)	(1400)	(1300)	(1900)	(3200)	(1100)	(900)	(810)	(140)	(21000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。 11077輸入牛/もも/赤肉(推計値)から 推計
11082	ランプ 脂身つき 生	63.8	(15.6)	18.4	(800)	(1500)	(1600)	(460)	(200)	(660)	(730)	(620)	(1400)	(810)	(220)	(900)	(720)	(1200)	(1200)	(1700)	(2700)	(1100)	(840)	(710)	(200)	(18000)	-	皮下脂肪:9.7%、筋間脂肪:11.5%。 11077輸入牛/もも/赤肉(推計値)、 11266交雑牛/もも/脂身/生から推計
11083	ランプ 皮下脂肪なし 生	67.7	(16.6)	19.7	(870)	(1600)	(1700)	(500)	(210)	(710)	(790)	(670)	(1500)	(880)	(240)	(970)	(770)	(1300)	(1200)	(1800)	(3000)	(1100)	(870)	(760)	(180)	(19000)	-	筋間脂肪:12.8%。11077輸入牛/もも/ 赤肉(推計値)、11266交雑牛/もも/脂身/ 生から推計
11084	ランプ 赤肉 生	73.8	(18.2)	21.6	(960)	(1700)	(1900)	(550)	(240)	(790)	(870)	(750)	(1600)	(970)	(270)	(1100)	(850)	(1400)	(1300)	(2000)	(3300)	(1100)	(920)	(830)	(150)	(21000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。 11077輸入牛/もも/赤肉(推計値)から 推計
11085	ヒレ 赤肉 生	73.3	(18.5)	20.5	(1000)	(1800)	(2000)	(570)	(210)	(780)	(850)	(700)	(1700)	(1000)	(240)	(1100)	(780)	(1400)	(1300)	(2100)	(3500)	(920)	(890)	(870)	(100)	(21000)	-	米国成分表より推計

アミノ酸成分表 第1表 肉類

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 肉類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考					
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸	メチオニン	シスチン	合計	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸				グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
		(g)	(g)	ILE	LEU	LYS	MET	CYS		PHE	TYR			THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU				GLY	PRO	SER	HYP	
	[子牛肉]																												
11086	リブローズ 皮下脂肪なし 生	76.0	(17.9)	21.7	(1100)	(1700)	(1800)	(510)	(250)	(750)	(880)	(690)	(1600)	(950)	(220)	(1200)	(790)	(1300)	(1300)	(1900)	(3400)	(1100)	(910)	(810)	(110)	(21000)	-		
11087	ばら 皮下脂肪なし 生	74.5	(17.2)	20.9	(1000)	(1700)	(1700)	(490)	(240)	(720)	(840)	(670)	(1500)	(910)	(210)	(1200)	(760)	(1200)	(1800)	(3300)	(1100)	(870)	(780)	(0)	(20000)	-			
11088	もも 皮下脂肪なし 生	74.8	(17.4)	21.2	(1000)	(1700)	(1700)	(500)	(240)	(730)	(860)	(680)	(1500)	(930)	(210)	(1200)	(770)	(1200)	(1800)	(3400)	(1100)	(890)	(800)	(0)	(20000)	-			
	[ひき肉]																												
11089	生	61.4	(14.4)	17.1	720	1300	1400	410	180	590	670	560	1200	770	190	790	610	1100	1000	1500	2500	1100	820	730	280	17000	230		
11272	焼き	52.2	22.7	25.9	1100	2100	2300	640	290	930	1100	890	2000	1200	300	1300	950	1800	1600	2400	4000	1700	1300	1200	430	26000	370		
	[副生物]																												
11090	舌 生	54.0	12.3	13.3	630	1200	1200	350	160	510	590	500	1100	680	160	720	420	960	870	1300	2200	880	670	630	200	14000	220		
11273	舌 焼き	41.4	17.9	20.2	900	1700	1800	510	250	750	850	720	1600	990	230	1000	590	1400	1300	1900	3200	1300	990	930	310	21000	300		
11091	心臓 生	74.8	13.7	16.5	750	1400	1300	410	220	630	710	550	1300	750	210	880	440	1100	1000	1500	2400	950	760	690	-	16000	290		
11092	肝臓 生	71.5	17.4	19.6	920	1900	1600	480	340	820	1100	710	1800	960	290	1200	610	1200	1200	1900	2700	1200	1100	990	-	20000	370		
11093	じん臓 生	75.7	13.6	16.7	720	1500	1200	370	300	670	770	580	1400	750	260	980	440	1000	950	1500	2000	1100	870	760	-	16000	400		
11094	第一胃 ゆで	66.6	(19.2)	24.5	(880)	(1700)	(1600)	(490)	(370)	(860)	(830)	(710)	(1500)	(960)	(240)	(1200)	(470)	(1700)	(1500)	(2000)	(3200)	(2400)	(1500)	(960)	-	(23000)	-		
11095	第二胃 ゆで	71.6	(9.7)	12.4	(450)	(860)	(810)	(250)	(190)	(430)	(420)	(360)	(780)	(480)	(120)	(580)	(240)	(860)	(740)	(1000)	(1600)	(1200)	(770)	(480)	-	(11000)	-		
11096	第三胃 生	86.6	(9.2)	11.7	(420)	(810)	(760)	(230)	(180)	(410)	(400)	(340)	(740)	(460)	(110)	(550)	(220)	(810)	(700)	(960)	(1500)	(1100)	(730)	(460)	-	(11000)	-		
11097	第四胃 ゆで	58.5	(8.7)	11.1	(400)	(770)	(720)	(220)	(170)	(390)	(380)	(320)	(700)	(430)	(110)	(520)	(210)	(770)	(670)	(910)	(1400)	(1100)	(690)	(430)	-	(10000)	-		
11098	小腸 生	63.3	(7.8)	9.9	(360)	(680)	(640)	(200)	(150)	(350)	(340)	(290)	(620)	(390)	(95)	(470)	(190)	(680)	(590)	(810)	(1300)	(950)	(610)	(390)	-	(9100)	-		
11099	大腸 生	77.2	(7.3)	9.3	(330)	(640)	(600)	(190)	(140)	(330)	(320)	(270)	(590)	(360)	(89)	(440)	(180)	(640)	(560)	(760)	(1200)	(890)	(580)	(360)	-	(8600)	-		
11100	直腸 生	80.7	(9.1)	11.6	(420)	(800)	(750)	(230)	(170)	(410)	(390)	(340)	(730)	(450)	(110)	(550)	(220)	(800)	(700)	(950)	(1500)	(1100)	(720)	(450)	-	(11000)	-		
11101	腱 ゆで	65.4	28.8	31.0	590	1200	1100	290	80	80	780	360	1100	760	36	940	310	2700	3100	2000	3500	7600	4100	1300	3700	34000	270		
11274	横隔膜 生	57.0	(13.1)	14.8	670	1300	1300	390	170	560	650	540	1200	720	180	750	510	1000	930	1400	2400	810	680	680	140	15000	220		
11296	横隔膜 ゆで	39.6	20.2	21.3	1000	2000	2100	630	260	880	1000	850	1800	1100	290	1200	700	1600	1400	2200	3600	1200	1100	1100	250	23000	300		
11297	横隔膜 焼き	39.4	19.8	21.1	1000	2000	2000	610	260	880	980	830	1800	1100	280	1100	730	1600	1400	2100	3600	1200	1000	1000	210	23000	320		
	[加工品]																												
11104	ローストビーフ	64.0	18.9	21.7	1000	1800	2000	540	230	780	900	800	1700	1100	270	1100	870	1400	1300	2100	3400	1100	920	980	150	22000	300		
11105	コンビーフ缶詰	63.4	18.1	19.8	960	1600	1700	510	160	660	850	740	1600	970	240	1100	660	1300	1300	1900	3500	1300	1100	900	320	21000	260		
11106	味付け缶詰	64.3	17.4	19.2	910	1600	1700	420	180	600	820	640	1500	980	220	990	610	1300	1300	1900	3400	1200	1000	940	260	20000	270		
11107	ビーフジャーキー	24.4	47.5	54.8	2600	4500	4700	1400	580	2000	2200	1900	4100	2700	690	2800	2200	3500	3400	5100	9200	2800	2200	2400	300	55000	760		
11108	スモークタン	55.9	16.0	18.1	800	1500	1500	420	200	620	740	630	1400	880	210	880	480	1200	1100	1700	2900	1300	920	840	320	19000	250		
	うま																												
11109	肉 赤肉 生	76.1	17.6	20.1	1000	1700	1900	550	220	780	850	710	1600	1000	240	1100	1000	1300	1200	2000	3200	880	840	860	-	20000	290		
	くじら																												
11110	肉 赤肉 生	74.3	19.9	24.1	1100	2000	2500	630	210	840	950	790	1700	1100	290	1100	890	1500	1400	2100	3500	1000	1100	1000	-	23000	310		
	しか																												
11114	あかしか 赤肉 生	74.6	(18.9)	22.3	(880)	(1900)	(1900)	(550)	(250)	(800)	(910)	(790)	(1700)	(1000)	(0)	(1000)	(1100)	(1600)	(1400)	(2100)	(3200)	(1100)	(1100)	(950)	(0)	(22000)	-		
11275	にほんじか 赤肉 生	71.4	22.0	23.9	1100	1900	2300	780	260	1000	1000	900	1900	1300	300	1400	1200	1600	1600	2500	3500	1600	1000	1200	170	26000	360		
11294	にほんじか 赤肉 生	71.4	20.8	22.6	1100	1800	2100	740	250	990	980	850	1800	1200	280	1300	1100	1500	1500	2400	3300	1500	970	1100	160	24000	340		
11295	にほんじか 赤肉 生	74.4	18.5	22.6	1000	1800	2000	600	240	840	910	800	1700	1100	290	1100	1000	1400	1300	2000	3300	930	810	960	46	22000	310		
11311	にほんじか 赤肉 生	77.1	17.6	21.4	950	1700	1900	590	230	230	850	750	1600	1000	280	1000	960	1300	1200	1900	3200	890	770	920	43	20000	290		
	ぶた																												
	[大型種肉]																												
11119	かたロース 脂身つき 生	62.6	(14.7)	17.1	(760)	(1400)	(1500)	(460)	(200)	(650)	(680)	(600)	(1300)	(790)	(200)	(830)	(770)	(1100)	(1000)	(1600)	(2600)	(950)	(760)	(710)	(160)	(17000)	-		

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考											
		水分	たんぱく質			イソロイシン			ロイシン		リシン (リジン)		含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸		トレオニン		トリプトファン	バリン		ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
		(g)	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
11120	かたロー生 皮下脂肪なし	65.1	15.2	17.8	(790)	(1400)	(1600)	(480)	(200)	(680)	(710)	(630)	(1300)	(830)	(210)	(870)	(800)	(1200)	(1100)	(1700)	(2700)	(950)	(770)	(730)	(140)	(18000)	-	筋間脂肪:13.1%。11127ぶた大型/ロース/赤肉、11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11121	かたロー生 赤肉	71.3	16.7	19.7	(890)	(1600)	(1700)	(540)	(230)	(760)	(790)	(700)	(1500)	(930)	(240)	(960)	(890)	(1300)	(1100)	(1900)	(3000)	(950)	(800)	(810)	(100)	(19000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11127ぶた大型/ロース/赤肉から推計					
11122	かたロー生 脂身	23.6	5.4	5.4	(170)	(360)	(360)	(97)	(54)	(150)	(210)	(140)	(350)	(200)	(33)	(270)	(220)	(450)	(490)	(480)	(710)	(960)	(560)	(240)	(410)	(6400)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪。11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11123	ロー生 脂身つき	60.4	17.2	19.3	900	1600	1700	540	220	760	780	700	1500	960	230	1000	820	1300	1200	1800	3000	1100	890	870	240	20000	280	皮下脂肪:11.4%、筋間脂肪:7.9%					
11125	ロー生 脂身つき ゆで	51.0	21.7	23.9	1200	2000	2200	690	270	960	1000	920	1900	1200	310	1300	870	1700	1500	2400	3800	1300	1100	1100	220	25000	330						
11124	ロー生 脂身つき 焼き	49.1	23.2	26.7	1300	2100	2400	730	300	1000	1100	960	2000	1300	330	1400	1100	1800	1600	2500	4100	1500	1100	1200	250	27000	370						
11276	ロー生 脂身つき とんかつ	31.2	19.0	22.0	1000	1800	1800	570	260	830	910	690	1600	1000	260	1100	890	1400	1200	2000	3700	1200	1100	980	200	22000	360						
11126	ロー生 皮下脂肪なし	65.7	18.4	21.1	(980)	(1700)	(1900)	(580)	(240)	(820)	(850)	(780)	(1600)	(1100)	(260)	(1100)	(960)	(1400)	(1300)	(2000)	(3200)	(1100)	(900)	(980)	(150)	(21000)	(290)	筋間脂肪:8.9%。収載済み(計算値)					
11127	ロー生 赤肉	70.3	19.7	22.7	1100	1800	2000	620	260	890	920	840	1800	1200	280	1100	1000	1500	1300	2200	3500	1100	940	1100	130	23000	310	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの					
11128	ロー生 脂身	18.3	5.3	5.1	170	340	340	92	52	140	200	140	340	200	31	260	210	440	470	460	670	920	540	260	410	6200	74	皮下脂肪及び筋間脂肪					
11129	ばら生 脂身つき	49.4	12.8	14.4	630	1100	1200	340	160	490	580	510	1100	680	160	730	520	1000	940	1300	2200	1100	790	660	290	15000	210						
11277	ばら生 脂身つき 焼き	37.1	16.5	19.6	850	1500	1600	480	210	690	770	680	1400	900	220	970	670	1300	1200	1800	2800	1300	930	850	300	19000	260						
11130	もも生 脂身つき	68.1	16.9	20.5	(900)	(1600)	(1700)	(560)	(240)	(800)	(810)	(700)	(1500)	(910)	(260)	(1000)	(860)	(1300)	(1100)	(1900)	(3000)	(1000)	(810)	(780)	(140)	(20000)	-	皮下脂肪:6.9%、筋間脂肪:3.4%。11131ぶた大型/もも/皮下脂肪なし、11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11131	もも生 皮下脂肪なし	71.2	18.0	21.5	980	1700	1900	600	260	850	850	770	1600	1000	270	1100	910	1400	1200	2000	3200	1000	840	920	120	21000	310	筋間脂肪:3.7%					
11133	もも生 皮下脂肪なし ゆで	61.8	25.2	28.9	1400	2400	2700	810	350	1200	1200	1100	2300	1500	400	1500	970	2000	1700	2800	4500	1300	1200	1300	150	29000	380						
11132	もも生 皮下脂肪なし 焼	60.4	26.8	30.2	1500	2600	2800	840	370	1200	1300	1200	2400	1600	400	1600	1200	2100	1800	3000	4800	1400	1300	1400	140	31000	430						
11134	もも生 赤肉	73.0	18.0	22.1	(980)	(1700)	(1900)	(610)	(260)	(870)	(870)	(760)	(1600)	(980)	(280)	(1100)	(920)	(1400)	(1200)	(2000)	(3200)	(990)	(830)	(840)	(98)	(21000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11131ぶた大型/もも/皮下脂肪なし、11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11135	もも生 脂身	25.5	6.5	6.5	(210)	(430)	(430)	(120)	(65)	(180)	(250)	(170)	(420)	(240)	(39)	(320)	(260)	(550)	(590)	(580)	(850)	(1200)	(680)	(290)	(490)	(7700)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪。11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11136	そともも生 脂身つき	63.5	15.6	18.8	(820)	(1500)	(1600)	(510)	(220)	(730)	(740)	(640)	(1400)	(830)	(230)	(920)	(780)	(1200)	(1100)	(1700)	(2700)	(1000)	(780)	(720)	(170)	(18000)	-	皮下脂肪:10.2%、筋間脂肪:7.4%。11134ぶた大型/もも/赤肉(推計値)、11139ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11137	そともも生 皮下脂肪なし	67.9	16.6	20.2	(890)	(1600)	(1700)	(550)	(240)	(790)	(790)	(690)	(1500)	(890)	(250)	(980)	(840)	(1300)	(1100)	(1800)	(2900)	(980)	(790)	(770)	(130)	(19000)	-	筋間脂肪:8.3%。11134ぶた大型/もも/赤肉(推計値)、11139ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11138	そともも生 赤肉	71.8	17.5	21.4	(950)	(1700)	(1800)	(590)	(250)	(840)	(840)	(740)	(1600)	(950)	(270)	(1000)	(890)	(1300)	(1200)	(1900)	(3100)	(960)	(800)	(810)	(95)	(20000)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11134ぶた大型/もも/赤肉(推計値)から推計					
11139	そともも生 脂身	24.9	6.6	6.6	(210)	(440)	(440)	(120)	(66)	(180)	(260)	(170)	(430)	(250)	(40)	(330)	(270)	(550)	(600)	(590)	(860)	(1200)	(690)	(300)	(500)	(7800)	-	皮下脂肪及び筋間脂肪。11139ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11140	ヒレ生 赤肉	73.4	18.5	22.2	1000	1800	2000	590	260	850	880	810	1700	1100	290	1100	880	1400	1200	2100	3300	930	820	950	53	21000	320						
11278	ヒレ生 赤肉 焼き	53.8	33.2	39.3	1900	3200	3500	1100	450	1500	1600	1500	3000	1900	500	2000	1600	2500	2200	3700	5900	1700	1500	1700	97	39000	580						
11279	ヒレ生 赤肉 とんかつ	33.3	21.8	25.1	1200	2100	2100	640	310	950	1100	830	1900	1200	320	1300	970	1600	1400	2300	4500	1100	1200	1200	68	25000	440						
[中型種肉]																																	
11145	かたロー生 脂身つき	62.0	15.2	17.7	(790)	(1400)	(1500)	(470)	(200)	(670)	(710)	(620)	(1300)	(820)	(210)	(860)	(790)	(1200)	(1100)	(1700)	(2700)	(990)	(780)	(730)	(170)	(18000)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪:6.6%、筋間脂肪:12.6%。11127ぶた大型/ロース/赤肉、11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11146	かたロー生 皮下脂肪なし	64.8	15.8	18.5	(830)	(1500)	(1600)	(500)	(210)	(710)	(740)	(650)	(1400)	(860)	(220)	(900)	(830)	(1200)	(1100)	(1800)	(2800)	(980)	(800)	(760)	(150)	(18000)	-	試料:パークシャー種。筋間脂肪:13.6%。11127ぶた大型/ロース/赤肉、11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11147	かたロー生 赤肉	71.5	17.4	20.6	(920)	(1600)	(1800)	(560)	(240)	(800)	(820)	(730)	(1500)	(960)	(250)	(990)	(920)	(1300)	(1200)	(2000)	(3100)	(990)	(820)	(860)	(110)	(20000)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11127ぶた大型/ロース/赤肉から推計					
11148	かたロー生 脂身	22.3	5.4	5.4	(170)	(360)	(360)	(97)	(54)	(150)	(210)	(140)	(350)	(200)	(33)	(270)	(220)	(450)	(490)	(480)	(710)	(960)	(560)	(240)	(410)	(6400)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪。11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11149	ロー生 脂身つき	58.0	15.6	18.3	(870)	(1500)	(1600)	(520)	(210)	(730)	(730)	(610)	(1300)	(830)	(220)	(960)	(910)	(1100)	(1000)	(1800)	(2900)	(850)	(770)	(700)	-	(18000)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪:13.8%、筋間脂肪:10.6%。11150ぶた中型/ロース/皮下脂肪なし、11128ぶた大型/ロース/脂身から推計					
11150	ロー生 皮下脂肪なし	64.6	17.8	20.6	1000	1700	1800	600	240	830	830	720	1500	1000	250	1100	1000	1300	1200	2000	3300	880	850	880	-	21000	330	試料:パークシャー種。筋間脂肪:12.2%					

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考				
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA		トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン				プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン																合計
(g)		mg																										
11151	ロース 赤肉 生	71.2	(19.3)	22.9	(1100)	(1800)	(2000)	(660)	(260)	(930)	(910)	(770)	(1700)	(1100)	(280)	(1200)	(1200)	(1400)	(1300)	(2200)	(3700)	(890)	(890)	(860)	-	(22000)	-	註料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11150ぶた中型/ロース/皮下脂肪なしから、筋肉間脂肪中のアミノ酸量(11128ぶた大型/ロース/脂身から推計)を差し引き推計 試料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪。11128ぶた大型/ロース/脂身から推計
11152	ロース 脂身 生	17.3	(4.1)	4.1	(130)	(270)	(270)	(73)	(41)	(110)	(160)	(110)	(270)	(150)	(25)	(200)	(170)	(340)	(370)	(360)	(540)	(730)	(430)	(180)	(310)	(4900)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪。11128ぶた大型/ロース/脂身から推計
11153	ばら 脂身つき 生	45.8	(11.6)	13.4	(570)	(1000)	(1100)	(310)	(140)	(460)	(530)	(460)	(990)	(580)	(140)	(660)	(480)	(920)	(870)	(1200)	(2000)	(980)	(720)	(540)	(260)	(14000)	-	試料:パークシャー種。11129ぶた大型/ばら肉から推計
11154	もも 脂身つき 生	64.2	(16.1)	19.5	(850)	(1500)	(1700)	(530)	(230)	(760)	(770)	(660)	(1400)	(860)	(240)	(950)	(810)	(1200)	(1100)	(1800)	(2800)	(980)	(780)	(740)	(140)	(19000)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪:11.1%。筋間脂肪:3.2%。11131ぶた大型/もも/皮下脂肪なし、11128ぶた大型/ロース/脂身から推計
11155	もも 皮下脂肪なし 生	69.6	(17.4)	21.3	(940)	(1700)	(1800)	(590)	(250)	(840)	(840)	(730)	(1600)	(950)	(270)	(1000)	(890)	(1300)	(1200)	(1900)	(3100)	(990)	(820)	(810)	(110)	(20000)	-	試料:パークシャー種。筋間脂肪:3.6%。11131ぶた大型/もも/皮下脂肪なしから推計
11156	もも 赤肉 生	71.5	(17.9)	21.9	(970)	(1700)	(1900)	(600)	(260)	(860)	(860)	(750)	(1600)	(970)	(280)	(1100)	(920)	(1400)	(1200)	(2000)	(3200)	(990)	(830)	(830)	(100)	(21000)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11131ぶた大型/もも/皮下脂肪なし、11128ぶた大型/ロース/脂身から推計
11157	もも 脂身 生	20.7	(5.2)	5.2	(160)	(340)	(340)	(93)	(52)	(150)	(200)	(140)	(340)	(190)	(31)	(260)	(210)	(440)	(470)	(460)	(680)	(930)	(540)	(230)	(390)	(6200)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪。11128ぶた大型/ロース/脂身から推計
11158	そともも 脂身つき 生	60.6	(14.9)	18.0	(780)	(1400)	(1500)	(490)	(210)	(700)	(710)	(610)	(1300)	(790)	(220)	(880)	(750)	(1200)	(1000)	(1600)	(2600)	(950)	(750)	(690)	(160)	(17000)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪:18.4%。筋間脂肪:4.5%。11134ぶた大型/もも/赤肉(推計値)、11139ぶた大型/ロース/脂身から推計
11159	そともも 皮下脂肪なし 生	69.2	(17.2)	21.0	(920)	(1600)	(1800)	(570)	(250)	(820)	(830)	(720)	(1500)	(930)	(260)	(1000)	(880)	(1300)	(1200)	(1900)	(3100)	(1000)	(830)	(800)	(130)	(20000)	-	試料:パークシャー種。筋間脂肪:5.5%。11134ぶた大型/もも/赤肉(推計値)、11139ぶた大型/ロース/脂身から推計
11160	そともも 赤肉 生	72.0	(17.9)	21.9	(970)	(1700)	(1900)	(610)	(260)	(860)	(860)	(750)	(1600)	(970)	(280)	(1100)	(920)	(1400)	(1200)	(2000)	(3200)	(980)	(820)	(830)	(97)	(21000)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの。11134ぶた大型/もも/赤肉(推計値)から推計
11161	そともも 脂身 生	22.2	(4.9)	4.9	(160)	(320)	(320)	(88)	(49)	(140)	(190)	(130)	(320)	(180)	(30)	(240)	(200)	(410)	(450)	(440)	(640)	(870)	(510)	(220)	(370)	(5800)	-	試料:パークシャー種。皮下脂肪及び筋間脂肪。11139ぶた大型/ロース/脂身から推計
11162	ヒレ 赤肉 生	74.2	(18.5)	22.7	(1000)	(1800)	(2000)	(600)	(260)	(860)	(890)	(800)	(1700)	(1000)	(290)	(1100)	(890)	(1400)	(1200)	(2100)	(3300)	(940)	(820)	(860)	(52)	(21000)	-	試料:パークシャー種。11140ぶた大型/ヒレから推計
	[ひき肉]																											
11163	生	64.8	(15.9)	17.7	780	1400	1500	460	200	660	720	630	1300	860	210	880	690	1300	1200	1700	2700	1300	930	830	340	19000	260	
11280	焼き	51.5	22.3	25.7	1200	2000	2200	670	290	960	1000	910	2000	1200	300	1300	1000	1700	1600	2400	3800	1600	1200	1100	350	26000	370	
	[副生物]																											
11312	頭部 生 ジョウルミート	59.8	15.1	17.4	770	1400	1500	450	200	200	690	610	1300	820	190	850	660	1200	1100	1600	2600	1200	870	790	280	17000	240	別名:カシラニク、豚ト口
11313	頭部 焼き ジョウルミート	45.1	21.9	25.0	1100	2000	2200	660	280	930	990	890	1900	1200	270	1300	930	1700	1600	2300	3800	1600	1300	1100	370	26000	330	別名:カシラニク、豚ト口
11164	舌 生	66.7	12.6	15.9	700	1200	1200	390	210	600	600	500	1100	670	200	770	450	960	910	1400	2200	990	730	600	-	15000	270	別名:たん
11165	心臓 生	75.7	13.4	16.2	740	1400	1300	410	260	680	690	550	1200	730	210	860	420	1100	970	1500	2300	890	730	680	-	16000	290	別名:はつ
11166	肝臓 生	72.0	17.3	20.4	930	1800	1500	500	360	860	1100	750	1800	990	300	1200	580	1100	1200	1900	2700	1100	1100	1000	-	20000	370	別名:レバー
11167	じん臓 生	79.0	11.4	14.1	610	1200	950	310	250	550	650	530	1200	620	220	800	380	870	820	1200	1600	880	690	650	-	13000	280	別名:まめ
11168	胃 ゆで	76.8	(13.9)	17.4	(700)	(1300)	(1300)	(370)	(260)	(630)	(700)	(560)	(1300)	(710)	(210)	(890)	(420)	(1300)	(1000)	(1500)	(2100)	(1400)	(970)	(700)	-	(16000)	-	別名:がつ、ぶたみの。アミノ酸組成表9-82ぶた胃腸から推計
11169	小腸 ゆで	73.7	(11.2)	14.0	(560)	(1100)	(1000)	(290)	(210)	(500)	(560)	(450)	(1000)	(570)	(170)	(710)	(340)	(1000)	(830)	(1200)	(1700)	(1100)	(780)	(560)	-	(13000)	-	別名:ひも。アミノ酸組成表9-82ぶた胃腸から推計
11170	大腸 ゆで	74.1	(9.4)	11.7	(470)	(890)	(850)	(250)	(180)	(420)	(470)	(370)	(840)	(480)	(140)	(600)	(280)	(840)	(690)	(980)	(1400)	(950)	(660)	(470)	-	(11000)	-	アミノ酸組成表9-82ぶた胃腸から推計
11171	子宮 生	83.8	(11.7)	14.6	(580)	(1100)	(1100)	(310)	(220)	(530)	(580)	(470)	(1100)	(600)	(180)	(740)	(350)	(1100)	(860)	(1200)	(1800)	(1200)	(820)	(580)	-	(14000)	-	別名:こぶくろ。アミノ酸組成表9-82ぶた胃腸から推計
11173	軟骨 ゆで	63.5	(15.1)	17.8	(390)	(930)	(830)	(110)	(160)	(260)	(570)	(320)	(890)	(500)	(34)	(660)	(210)	(1500)	(1800)	(1300)	(2200)	(3500)	(2300)	(750)	(0)	(18000)	-	別名:ふえがらみ。米国成分表より推計
	[ハム類]																											
11174	骨付きハム	62.9	(14.4)	16.7	780	1300	1400	420	180	600	680	590	1300	820	210	850	590	1100	1000	1600	2600	910	740	740	170	17000	220	廃棄部位:皮及び骨
11175	ボンレスハム	72.0	15.8	18.7	890	1500	1600	450	190	640	750	670	1400	910	230	960	760	1200	1100	1800	3000	860	730	820	100	18000	270	
11176	ロースハム ロースハム	61.1	16.0	18.6	760	1500	1600	500	200	700	750	660	1400	910	230	960	740	1200	1100	1700	2900	970	800	830	160	19000	250	
11303	ロースハム ゆで	58.9	17.4	19.7	680	1700	1800	560	210	770	830	730	1600	1000	260	1000	780	1400	1200	1900	3200	1000	860	920	150	20000	260	
11304	ロースハム 焼き	54.6	20.6	23.6	810	2000	2100	640	250	900	970	860	1800	1200	300	1200	980	1600	1400	2300	3800	1200	1000	1100	190	24000	320	
11305	ロースハム フライ	27.8	15.4	17.3	680	1400	1400	420	220	640	760	550	1300	810	220	920	670	1100	980	1500	3400	910	1000	820	140	18000	320	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考																		
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸		グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア												
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計																THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP
								ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE																TYR	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
(.....g.....)	(.....mg.....)																																							
11177	シュロダーハム	62.7	13.9	16.1	760	1300	1400	390	180	560	650	580	1200	790	200	820	530	1100	960	1500	2600	850	720	720	140	16000	220													
11181	生ハム 促成	55.0	20.6	24.0	1100	1900	2000	590	270	850	950	820	1800	1100	280	1200	900	1500	1400	2200	4100	1500	990	1000	170	24000	320	ラックスハムを含む												
11182	生ハム 長期熟成	49.5	22.0	25.7	1200	2100	2300	690	260	950	1000	910	1900	1300	300	1300	1100	1600	1500	2400	3900	1300	1100	1100	190	26000	440	プロシュートを含む												
	[プレスハム類]																																							
11178	プレスハム	73.3	12.9	15.4	710	1200	1300	380	160	540	610	510	1100	740	190	760	600	930	840	1400	2500	680	650	690	75	15000	220													
11180	チョップドハム	68.0	10.1	11.7	530	910	900	260	130	390	500	400	890	530	140	590	390	720	630	1100	2100	790	530	560	76	12000	180													
	[ベーコン類]																																							
11183	ばらベーコン	58.8	13.5	15.4	700	1200	1300	390	160	550	610	530	1100	730	180	790	570	1000	960	1400	2500	980	760	690	210	16000	220	別名:ベーコン												
11314	ばらベーコン ゆで	57.9	20.0	21.6	1100	1900	2000	610	250	860	950	840	1800	1100	280	1200	660	1600	1400	2200	3500	1300	1100	1000	240	23000	280	別名:ベーコン												
11315	ばらベーコン 焼き	45.9	20.9	24.3	1100	1900	2000	590	260	860	960	810	1800	1100	280	1200	850	1600	1500	2200	3800	1500	1200	1100	340	24000	320	別名:ベーコン												
11316	ばらベーコン 油いため	52.3	18.7	21.6	1000	1700	1800	520	230	750	860	740	1600	1000	250	1100	780	1400	1300	2000	3400	1300	1000	960	260	22000	300	別名:ベーコン												
11184	ロースベーコン	62.5	14.6	16.8	790	1300	1500	400	170	570	680	600	1300	820	210	870	680	1100	980	1600	2800	870	730	750	130	17000	230													
11185	シュロダーベーコン	65.4	16.2	17.2	850	1500	1600	440	210	660	770	670	1400	900	230	940	640	1200	1100	1700	3300	950	860	870	150	19000	260													
	[ソーセージ類]																																							
11186	ウィンナーソーセージ	52.3	10.5	11.5	470	900	940	290	110	400	470	370	840	540	130	580	420	800	750	1100	2000	880	650	540	250	12000	170													
11306	ウィンナーソーセージ ゆで	52.3	10.9	12.1	450	970	1000	300	120	420	490	400	890	580	140	620	440	840	790	1100	2000	910	670	570	250	13000	170													
11307	ウィンナーソーセージ 焼き	50.2	11.8	13.0	530	1000	1100	320	130	450	530	440	970	630	150	660	470	910	850	1200	2200	970	720	610	270	14000	180													
11308	ウィンナーソーセージ フライ	45.8	11.2	12.8	620	980	990	300	130	430	510	400	910	590	140	620	440	840	790	1100	2200	910	720	590	250	13000	190													
11187	セミドライソーセージ	46.8	14.6	16.9	760	1300	1400	370	170	530	680	540	1200	790	200	840	620	1100	1000	1500	2900	1000	830	750	220	17000	240	ソフトサラミを含む												
11188	ドライソーセージ	23.5	23.1	26.7	1200	2100	2200	650	290	930	1100	860	1900	1300	300	1300	990	1700	1600	2400	4800	1400	1300	1200	270	27000	370	サラミを含む												
11189	フランクフルトソーサー	54.0	11.0	12.7	560	990	1000	280	130	410	510	430	940	590	150	620	440	830	740	1200	2200	780	660	590	190	13000	180													
11190	ポロニアソーセージ	60.9	11.0	12.5	570	990	1000	280	120	410	520	420	940	580	150	640	450	800	710	1200	2300	720	680	590	150	13000	190													
11191	リオナソーセージ	65.2	13.4	14.9	680	1200	1200	330	140	470	640	540	1200	690	170	790	510	980	860	1400	2600	960	940	740	240	16000	230													
11192	レバーソーセージ	47.7	12.8	14.7	690	1300	1200	320	180	510	680	550	1200	730	200	820	430	940	890	1400	2100	880	750	730	140	15000	210													
11193	混合ソーセージ	58.2	10.2	11.8	490	860	920	270	110	370	440	320	760	530	130	540	480	780	730	1100	1900	880	620	520	280	12000	150													
11194	生ソーセージ	58.6	12.2	14.0	620	1100	1200	320	150	470	550	470	1000	660	150	700	510	940	890	1300	2200	990	730	630	260	14000	200	別名:フレッシュソーセージ												
11317	ランチョンミート	55.5	11.6	14.0	600	1100	1100	330	120	450	560	440	1000	620	150	690	500	880	820	1200	2100	850	670	620	180	14000	200													
	[その他]																																							
11195	焼き豚	64.3	16.3	19.4	890	1500	1600	440	210	650	790	630	1400	910	230	980	670	1200	1100	1800	3100	980	850	880	140	19000	270	試料:蒸し焼きしたもの												
11196	レバーペースト	45.8	11.0	12.9	570	1100	990	270	160	440	590	470	1100	600	160	700	360	770	770	1200	1800	860	730	630	180	13000	190													
11197	スモークレバー	57.6	24.9	29.6	1400	2700	2200	640	440	1100	1500	1100	2700	1400	490	1800	810	1700	1700	2700	3600	1700	1500	1500	170	29000	440													
11198	ゼラチン	11.3	86.0	87.6	1200	2900	3600	830	17	850	2000	280	2300	2000	7.7	2700	670	8100	9400	5500	10000	24000	13000	3500	13000	100000	250	試料:家庭用												
	めんよう																																							
	[マトン]																																							
11199	ロース 脂身つき 生	68.2	17.7	19.3	920	1600	1800	500	210	710	830	730	1600	1000	240	1000	840	1400	1200	1900	3100	1100	890	900	210	21000	300	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産												
11281	ロース 脂身つき 焼き	52.3	23.7	25.8	1200	2200	2400	710	310	1000	1100	970	2100	1300	330	1400	1000	1900	1700	2500	4200	1600	1200	1200	320	28000	380	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産												
11245	ロース 皮下脂肪なし 生	72.3	17.6	22.2	870	1700	1900	580	250	830	830	770	1600	1100	260	1000	760	1400	1100	2000	3200	930	790	940	110	20000	300	別名:ひつじ。試料:オーストラリア産												
11200	もも 脂身つき 生	65.0	17.2	18.8	900	1600	1800	490	200	690	810	710	1500	980	230	980	820	1300	1200	1900	3000	1100	870	880	200	20000	290	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産。11199マトン/ロース/脂身つきから推計												
	[ラム]																																							
11201	かた 脂身つき 生	64.8	14.9	17.1	750	1400	1500	440	200	630	690	600	1300	830	200	860	640	1200	1100	1600	2600	1100	810	760	240	17000	260	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産。11201ラム/ロース/脂身つきから推計												
11202	ロース 脂身つき 生	56.5	13.6	15.6	680	1200	1300	400	180	580	630	550	1200	760	180	790	580	1100	1000	1500	2400	990	740	690	220	16000	240	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産												
11282	ロース 脂身つき 焼き	43.5	19.0	21.8	970	1800	1900	560	240	800	890	780	1700	1100	260	1100	770	1500	1400	2000	3300	1300	1000	980	280	22000	310	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産												

改新新

新

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 肉類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考					
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸	メチオニン	シスチン	合計	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸				グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
		(g)	(g)	ILE	LEU	LYS	MET	CYS		PHE	TYR			THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU				GLY	PRO	SER	HYP	
11246	ロース 皮下脂肪なし 生	72.3	18.0	22.3	840	1700	1900	600	250	850	860	770	1600	1100	270	1100	960	1400	1200	2000	3200	920	810	940	94	21000	310	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産。筋肉脂肪:6.4%	
11203	もも 脂身つき 生	69.7	17.6	20.0	930	1700	1800	540	240	780	830	740	1600	1000	260	1000	810	1400	1200	1900	3100	1100	860	910	150	20000	310	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産	
11283	もも 脂身つき 焼き	53.5	25.0	28.6	1400	2400	2600	800	350	1100	1200	1100	2300	1400	370	1500	980	2000	1700	2700	4500	1500	1200	1300	240	29000	410	別名:ひつじ。試料:ニュージーランド及びオーストラリア産	
	やぎ																												
11204	肉 赤肉 生	75.4	18.9	21.9	1100	1800	2000	620	270	890	900	800	1700	1100	250	1100	930	1400	1300	2100	3400	1000	880	950	-	22000	370		
	(鳥肉類)																												
	うずら																												
11207	肉 皮つき 生	65.4	(17.8)	20.5	(1100)	(1700)	(1700)	(620)	(360)	(970)	(860)	(890)	(1700)	(990)	(300)	(1100)	(730)	(1300)	(1300)	(1700)	(2600)	(1600)	(900)	(980)	(0)	(21000)	-	米国成分表より推計	
	がちょう																												
11239	フォアグラ ゆで	39.7	(7.0)	8.3	(440)	(750)	(630)	(200)	(110)	(310)	(410)	(290)	(700)	(370)	(120)	(520)	(220)	(510)	(480)	(790)	(1100)	(480)	(410)	(360)	(0)	(8200)	-	試料:調味料無添加品。米国成分表より推計	
	かも																												
11208	まがも 肉 皮なし 生	72.1	(19.8)	23.6	(1100)	(1900)	(2100)	(630)	(280)	(910)	(970)	(850)	(1800)	(1100)	(300)	(1200)	(810)	(1600)	(1400)	(2200)	(3500)	(1100)	(920)	(950)	(97)	(23000)	-	試料:冷凍品。皮下脂肪を除いたもの。11247あひる/皮なしから推計	
11205	あいがも 肉 皮つき 生	56.0	(12.4)	14.2	(630)	(1100)	(1200)	(360)	(170)	(520)	(570)	(480)	(1100)	(630)	(160)	(690)	(460)	(1000)	(940)	(1300)	(2100)	(1000)	(750)	(580)	(280)	(14000)	-	試料:冷凍品。11247あひる/皮なしから推計	
11206	あひる 肉 皮つき 生	62.7	(13.3)	14.9	(680)	(1200)	(1300)	(380)	(180)	(560)	(610)	(530)	(1100)	(710)	(170)	(750)	(480)	(1100)	(1000)	(1400)	(2200)	(1100)	(800)	(690)	(310)	(16000)	(210)	皮及び皮下脂肪:40.4%。11247あひる/皮なし、1128あひる/皮から推計	
11247	あひる 肉 皮なし 生	77.2	(17.2)	20.1	970	1700	1800	540	240	780	830	750	1600	1000	260	1000	690	1400	1900	3000	930	800	910	87	20000	280	皮下脂肪を除いたもの		
11284	あひる 皮 生	41.3	7.6	7.3	260	490	490	150	84	230	280	200	480	300	43	340	170	660	660	1100	1400	800	360	640	9000	110	皮下脂肪を含んだもの		
	きじ																												
11209	肉 皮なし 生	75.0	(19.7)	23.0	(1300)	(1900)	(2100)	(670)	(300)	(970)	(900)	(750)	(1700)	(1200)	(320)	(1300)	(920)	(1400)	(1400)	(2200)	(3400)	(1000)	(840)	(990)	(0)	(23000)	-	試料:冷凍品。皮下脂肪を除いたもの。米国成分表より推計	
	しちめんちょう																												
11210	肉 皮なし 生	74.6	(19.8)	23.5	1200	1900	2100	660	260	920	930	800	1700	1100	280	1200	1200	1500	1300	2200	3600	970	860	980	-	23000	320	皮下脂肪を除いたもの	
	にわとり																												
	[親・主品目]																												
11212	手羽 皮つき 生	66.0	(20.8)	23.0	(980)	(1700)	(1900)	(600)	(250)	(850)	(900)	(750)	(1600)	(1000)	(240)	(1100)	(910)	(1700)	(1600)	(2200)	(3400)	(2100)	(1400)	(950)	(670)	(24000)	-	廃棄部位:骨。11218若鶏肉/手羽(推計値)から推計	
11213	むね 皮つき 生	62.6	(15.5)	19.5	(830)	(1400)	(1600)	(500)	(210)	(710)	(720)	(630)	(1300)	(820)	(230)	(900)	(970)	(1200)	(1100)	(1700)	(2700)	(900)	(710)	(710)	(110)	(18000)	-	皮及び皮下脂肪:32.8%。11219若鶏肉/むね/皮付きから推計	
11214	むね 皮なし 生	72.8	(19.7)	24.4	(1100)	(1900)	(2100)	(650)	(270)	(920)	(920)	(800)	(1700)	(1100)	(300)	(1200)	(1200)	(1500)	(1400)	(2200)	(3500)	(1000)	(860)	(920)	(62)	(23000)	-	皮下脂肪を除いたもの。11220若鶏肉/むね/皮なしから推計	
11215	もも 皮つき 生	62.9	(17.4)	17.3	(890)	(1500)	(1700)	(540)	(230)	(760)	(790)	(670)	(1500)	(880)	(230)	(950)	(710)	(1400)	(1300)	(1900)	(3100)	(1400)	(970)	(810)	(350)	(20000)	-	皮及び皮下脂肪:30.6%。11221若鶏肉/もも/皮つきから推計	
11216	もも 皮なし 生	72.3	(18.5)	22.0	(1000)	(1700)	(1900)	(600)	(250)	(850)	(870)	(750)	(1600)	(990)	(280)	(1100)	(800)	(1500)	(1300)	(2100)	(3400)	(1100)	(890)	(870)	(170)	(22000)	-	皮下脂肪を除いたもの。11224若鶏肉/もも/皮なしから推計	
	[親・副品目]																												
11217	ささみ 生	73.2	(20.3)	24.6	(1200)	(2000)	(2200)	(690)	(280)	(960)	(970)	(860)	(1800)	(1200)	(300)	(1200)	(790)	(1600)	(1400)	(2300)	(3700)	(1000)	(850)	(1100)	(29)	(24000)	(350)	廃棄部位:すじ。11227若鶏肉/ささ身から推計	
	[若どり・主品目]																												
11218	手羽 皮つき 生	68.1	(16.5)	17.8	(780)	(1400)	(1500)	(470)	(200)	(670)	(710)	(600)	(1300)	(840)	(190)	(890)	(710)	(1300)	(1200)	(1700)	(2700)	(1600)	(1100)	(830)	(550)	(19000)	(250)	別名:ブロイラー。廃棄部位:骨。手羽先:44.5%、手羽元:55.5%。11285手羽先、11286手羽元から推計	
11285	手羽さき 皮つき 生	67.1	(16.3)	17.4	720	1300	1400	430	180	610	670	550	1200	790	170	830	630	1400	1300	1600	2600	1900	1200	800	730	19000	240	別名:ブロイラー。廃棄部位:骨	
11286	手羽もと 皮つき 生	68.9	16.7	18.2	840	1400	1600	500	210	710	730	640	1400	880	210	930	770	1300	1200	1800	2800	1400	990	850	410	19000	260	別名:ブロイラー。廃棄部位:骨	
11219	むね 皮つき 生	72.6	17.3	21.3	930	1600	1800	550	230	780	790	710	1500	970	250	1000	1100	1300	1200	1900	3000	1000	790	880	130	20000	280	別名:ブロイラー。皮及び皮下脂肪:9.0%	
11287	むね 皮つき 焼き	55.1	29.2	34.7	1600	2700	3000	940	390	1300	1300	1200	2500	1600	420	1700	1700	2300	2000	3200	5100	1600	1300	1500	200	34000	470	別名:ブロイラー。	
11220	むね 皮なし 生	74.6	19.2	23.3	1100	1800	2000	630	260	890	890	800	1700	1100	290	1100	1200	1500	1300	2100	3400	980	840	990	63	22000	320	別名:ブロイラー。皮下脂肪を除いたもの	
11288	むね 皮なし 焼き	57.6	33.2	38.8	1800	3100	3500	1100	450	1500	1600	1400	2900	1900	490	1900	1900	2600	2300	3700	5800	1700	1500	1700	120	39000	540	別名:ブロイラー。皮下脂肪を除いたもの	
11221	もも 皮つき 生	68.5	17.0	16.6	880	1500	1700	520	220	740	770	660	1400	920	220	940	690	1400	1200	1800	3000	1300	950	870	350	20000	280	別名:ブロイラー。皮及び皮下脂肪:21.2%	
11223	もも 皮つき ゆで	62.9	(22.1)	22.0	(1100)	(2000)	(2200)	(680)	(290)	(970)	(1000)	(850)	(1900)	(1100)	(290)	(1200)	(910)	(1800)	(1600)	(2400)	(3900)	(1700)	(1200)	(1000)	(440)	(26000)	-	別名:ブロイラー。11221若鶏肉/もも/皮付き/生から推計	
11222	もも 皮つき 焼き	58.4	(26.4)	26.3	(1300)	(2400)	(2600)	(820)	(350)	(1200)	(1200)	(1000)	(2200)	(1300)	(350)	(1500)	(1100)	(2100)	(1900)	(2800)	(4700)	(2100)	(1500)	(1200)	(530)	(31000)	-	別名:ブロイラー。11221若鶏肉/もも/皮付き/生から推計	
11289	もも 皮つき から揚げ	41.2	(20.5)	24.2	1100	1800	1900	540	270	810	940	690	1600	1100	270	1100	810	1500	1400	2100	4300	1400	1200	1100	350	24000	370	別名:ブロイラー。	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考												
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リシン(リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン		バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	HIS															
(.....g.....)	(.....g.....)	mg																																
11224	もも 皮なし 生	76.1	16.3	19.0	900	1500	1700	520	220	740	760	670	1400	920	240	950	700	1300	1100	1800	3000	980	780	840	160	19000	290	別名:プロイラー。皮下脂肪を除いたもの						
11226	もも 皮なし ゆで	69.1	(21.1)	25.1	(1200)	(2000)	(2200)	(690)	(290)	(970)	(1000)	(850)	(1800)	(1100)	(310)	(1200)	(910)	(1700)	(1500)	(2400)	(3900)	(1300)	(1000)	(990)	(200)	(25000)	-	別名:プロイラー。皮下脂肪を除いたもの。11224若鶏肉/もも/皮なし/生から推計						
11225	もも 皮なし 焼き	68.1	(21.5)	25.5	(1200)	(2000)	(2200)	(700)	(290)	(990)	(1000)	(870)	(1900)	(1100)	(320)	(1200)	(930)	(1700)	(1500)	(2400)	(3900)	(1300)	(1000)	(1000)	(200)	(25000)	-	別名:プロイラー。皮下脂肪を除いたもの。11224若鶏肉/もも/皮なし/生から推計						
11290	もも 皮なし から揚げ	47.1	(20.8)	25.4	1100	1900	2000	570	280	850	980	740	1700	1100	300	1200	870	1500	1400	2200	4500	1200	1100	1100	160	24000	380	別名:プロイラー。皮下脂肪を除いたもの						
	[若どり・副品目]																																	
11227	ささみ 生	75.0	19.7	23.9	1200	1900	2200	670	270	930	940	840	1800	1100	290	1200	770	1600	1300	2200	3600	970	820	1000	28	23000	340	別名:プロイラー。廃棄部位:すじ						
11229	ささみ ゆで	69.2	25.4	29.6	1500	2500	2800	890	350	1200	1200	1100	2300	1500	380	1500	920	2000	1700	2900	4600	1200	1000	1400	36	29000	410	別名:プロイラー。すじを除いたもの						
11228	ささみ 焼き	66.4	26.9	31.7	1600	2600	2900	900	360	1300	1300	1100	2400	1600	410	1700	1000	2100	1800	3000	4900	1300	1100	1400	36	31000	450	別名:プロイラー。すじを除いたもの						
11298	ささみ ソテー	57.3	30.6	36.1	1800	3000	3300	1000	410	1400	1500	1300	2800	1800	450	1900	1200	2400	2100	3400	5600	1500	1300	1600	45	36000	510	別名:プロイラー。すじを除いたもの						
11300	ささみ フライ	52.4	22.4	26.8	1300	2200	2400	740	310	1000	1100	880	2000	1300	330	1300	830	1700	1500	2400	4400	1100	1000	1200	34	26000	420	別名:プロイラー。すじを除いたもの						
11299	ささみ たぶら	59.3	22.2	25.7	1300	2200	2400	740	310	1100	1100	850	1900	1300	340	1300	850	1700	1500	2500	4200	1100	1000	1200	35	26000	400	別名:プロイラー。すじを除いたもの						
	[二次品目]																																	
11230	ひき肉 生	70.2	14.6	17.5	760	1300	1500	450	200	640	670	590	1300	800	200	830	710	1200	1000	1600	2500	1000	760	760	220	17000	250							
11291	ひき肉 焼き	57.1	23.1	27.5	1200	2100	2300	710	300	1000	1100	940	2000	1300	320	1300	1100	1800	1600	2500	4100	1500	1200	1200	300	27000	380							
	[副品目]																																	
11231	心臓 生	69.0	12.2	14.5	680	1200	1200	370	250	610	620	530	1200	670	200	820	380	970	860	1300	2100	820	650	610	-	14000	250	別名:はつ						
11232	肝臓 生	75.7	16.1	18.9	880	1700	1400	470	300	770	920	740	1700	950	270	1100	540	1200	1100	1800	2500	970	910	950	-	19000	320	別名:レバー						
11233	すなぎも 生	79.0	15.5	18.3	790	1400	1200	480	240	720	680	600	1300	800	170	870	400	1400	1200	1600	2900	1600	1100	780	-	18000	310	別名:砂ぎも						
11234	皮 むね 生	41.5	6.8	9.4	270	480	510	170	99	270	270	180	440	280	58	370	340	600	610	660	930	1200	680	300	-	8000	120	皮下脂肪を含んだもの						
11235	皮 もも 生	41.6	5.3	6.6	170	320	330	100	50	150	190	130	320	210	30	230	170	450	470	460	730	940	550	240	460	6200	78	皮下脂肪を含んだもの						
	[その他]																																	
11237	焼き鳥缶詰	62.8	15.5	18.4	860	1400	1500	430	160	590	720	570	1300	830	210	920	760	1200	1100	1700	2800	1100	800	770	270	18000	250	液汁を含んだもの(液汁33%)						
11292	チキンナゲット	53.7	13.0	15.5	710	1200	1200	370	180	540	620	470	1100	700	190	760	720	940	860	1400	2600	770	670	690	82	15000	240							
11293	つくね	57.9	13.5	15.2	710	1200	1200	340	170	510	640	460	1100	710	170	780	550	990	910	1400	2700	950	820	720	220	16000	250							
	はと																																	
11238	肉 皮なし 生	71.5	(19.0)	21.8	(1200)	(1900)	(1900)	(690)	(380)	(1100)	(950)	(1000)	(2000)	(1100)	(340)	(1200)	(830)	(1400)	(1300)	(1800)	(2800)	(1400)	(800)	(1100)	(0)	(22000)	-	試料:冷凍品。米国成分表より推計						
	ほろほろちょう																																	
11240	肉 皮なし 生	75.2	(19.4)	22.5	1200	1900	2100	630	250	880	920	780	1700	1100	290	1200	1200	1500	1300	2200	3400	950	880	930	-	23000	310	試料:冷凍品。皮下脂肪を除いたもの						
	卵類																																	
	うこっけい卵																																	
12001	全卵 生	73.7	(10.7)	12.0	(570)	(1000)	(830)	(500)	(390)	(890)	(640)	(480)	(1100)	(590)	(160)	(730)	(300)	(800)	(670)	(1300)	(1700)	(390)	(420)	(1000)	-	(12000)	(0)	廃棄部位:付着卵白を含む卵殻(卵殻:13%)。卵黄:卵白=38:62。NILSアミノ酸成分表より推計						
	うずら卵																																	
12002	全卵 生	72.9	(11.4)	12.6	690	1200	970	460	350	810	670	540	1200	760	190	870	380	760	690	1300	1600	460	460	1000	-	13000	240	廃棄部位:付着卵白を含む卵殻(卵殻:12%)。卵黄:卵白=38:62						
12003	水煮缶詰	73.3	(9.7)	11.0	(580)	(1000)	(840)	(400)	(300)	(700)	(580)	(460)	(1000)	(620)	(160)	(740)	(330)	(650)	(600)	(1100)	(1300)	(400)	(400)	(770)	-	(11000)	-	液汁を除いたもの。12002うずら卵/全卵/生から推計						
	鶏卵																																	
12004	全卵 生	75.0	(11.3)	12.2	660	1100	940	410	300	710	660	590	1300	640	190	820	340	840	720	1300	1700	430	510	1000	-	13000	210	廃棄部位:卵殻(付着卵白を含む)。付着卵白を含まない卵殻:13%。卵黄:卵白=32:68。12010卵黄/生、12014/卵白生から計算						
12005	全卵 ゆで	76.7	(11.2)	12.5	670	1100	920	430	280	710	670	580	1300	640	190	840	350	820	710	1200	1700	420	500	1100	-	13000	210	廃棄部位:卵殻。卵黄:卵白=31:69。12011卵黄/ゆで、12015卵白/ゆでから計算						
12006	全卵 ポーチドエッグ	74.9	(10.6)	12.3	(610)	(1000)	(890)	(390)	(300)	(690)	(630)	(550)	(1200)	(580)	(180)	(760)	(310)	(780)	(690)	(1200)	(1600)	(410)	(490)	(900)	-	(12000)	-	12004全卵/生から推計						
12021	全卵 目玉焼き	67.0	(12.7)	14.8	520	1300	1000	470	320	790	770	660	1400	740	220	970	390	940	810	1500	1900	490	570	1200	-	15000	240	廃棄部位:卵殻。卵黄:卵白=30:70。試料:通常の鶏卵(栄養成分が増減されていないもの)、栄養強化卵						

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 卵類・乳類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考					
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸	メチオニン	シスチン	合計	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸				グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
		(g)	(g)	ILE	LEU	LYS	MET	CYS		PHE	TYR		THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY				PRO	SER	HYP		
12022	全卵 いり	70.0	12.1	13.3	520	1200	1000	450	320	760	730	630	1400	710	210	930	360	900	770	1400	1800	460	550	1100	-	14000	220	別名:スクランブルエッグ。試料:通常の鶏卵(栄養成分が増減されていないもの)、栄養強化卵	
12023	全卵 素揚げ	54.8	12.8	14.3	500	1300	990	470	320	790	800	670	1500	750	210	990	410	910	830	1500	1900	510	580	1200	-	15000	250	試料:通常の鶏卵(栄養成分が増減されていないもの)、栄養強化卵 12004全卵/生から推計	
12007	全卵 水煮缶詰	77.5	(9.3)	10.8	(530)	(900)	(780)	(340)	(260)	(610)	(560)	(480)	(1000)	(510)	(150)	(670)	(270)	(680)	(600)	(1100)	(1400)	(360)	(430)	(790)	-	(11000)	-	試料:冷凍品。12004全卵/生から推計	
12008	全卵 加糖全卵	58.2	(8.4)	9.8	(480)	(820)	(710)	(310)	(240)	(550)	(500)	(440)	(940)	(460)	(140)	(610)	(240)	(620)	(550)	(990)	(1300)	(330)	(390)	(720)	-	(9800)	-	試料:冷凍品。12004全卵/生から推計	
12009	全卵 乾燥全卵	4.5	(42.3)	49.1	(2400)	(4100)	(3500)	(1600)	(1200)	(2800)	(2500)	(2200)	(4700)	(2300)	(700)	(3000)	(1200)	(3100)	(2700)	(5000)	(6300)	(1600)	(1900)	(3600)	-	(49000)	-	12004全卵/生から推計	
12010	卵黄 生	49.6	(13.8)	16.5	830	1400	1200	390	300	690	680	760	1400	850	230	950	430	1200	810	1500	2000	480	660	1500	-	16000	270		
12011	卵黄 ゆで	50.3	13.5	16.1	810	1400	1200	380	290	670	660	730	1400	820	220	930	430	1100	790	1400	1900	460	650	1400	-	16000	260		
12012	卵黄 加糖卵黄	42.0	(9.9)	12.1	(580)	(1000)	(910)	(290)	(210)	(500)	(480)	(540)	(1000)	(580)	(160)	(660)	(310)	(850)	(600)	(1100)	(1400)	(350)	(480)	(970)	-	(12000)	-	試料:冷凍品。12010卵黄/生から推計	
12013	卵黄 乾燥卵黄	3.2	(24.8)	30.3	(1500)	(2500)	(2300)	(730)	(530)	(1300)	(1200)	(1400)	(2600)	(1500)	(390)	(1600)	(780)	(2100)	(1500)	(2800)	(3500)	(870)	(1200)	(2400)	-	(29000)	-	12010卵黄/生から推計	
12014	卵白 生	88.3	(9.5)	10.1	560	910	730	420	260	680	630	470	1100	510	170	740	290	610	630	1100	1400	380	390	810	-	11000	170		
12015	卵白 ゆで	87.9	9.9	10.5	590	940	760	430	270	700	660	490	1200	530	170	770	300	640	650	1100	1500	390	410	840	-	11000	180		
12016	卵白 乾燥卵白	7.1	(77.0)	86.5	(4400)	(7300)	(6100)	(3200)	(2500)	(5700)	(5100)	(3900)	(9000)	(4000)	(1300)	(5800)	(2100)	(5000)	(5300)	(9300)	(12000)	(3200)	(3300)	(6000)	-	(89000)	-	12014卵白/生から推計	
乳類																													
〈牛乳及び乳製品〉																													
(液状乳類)																													
生乳																													
13001	ジャージー種	85.5	(3.5)	3.9	200	370	310	95	31	130	180	200	390	180	53	240	110	140	130	290	810	72	380	240	-	4000	80	未殺菌のもの。(100g:96.7mL、100mL:103.4g)	
13002	ホルスタイン種	87.7	2.8	3.2	170	310	260	84	29	110	150	120	270	140	42	210	89	100	100	250	620	60	310	170	-	3200	76	未殺菌のもの。(100g:96.9mL、100mL:103.2g)	
13003	普通牛乳	87.4	3.0	3.3	170	320	270	80	26	110	160	160	320	150	46	210	93	110	100	250	700	61	320	190	-	3400	70	(100g:96.9mL、100mL:103.2g)	
13006	脱脂乳	91.0	3.1	3.4	180	340	280	82	27	110	170	180	340	160	47	220	97	120	110	260	730	63	340	210	-	3600	74	(100g:96.6mL、100mL:103.5g)	
加工乳																													
13004	濃厚	86.3	3.0	3.4	180	330	270	81	29	110	160	170	330	160	47	210	95	110	110	270	710	64	310	210	-	3500	71	(100g:96.5mL、100mL:103.6g)	
13005	低脂肪	88.8	3.4	3.8	190	370	310	92	31	120	180	190	370	170	52	240	110	130	120	290	800	70	370	230	-	3900	76	(100g:96.4mL、100mL:103.7g)	
乳飲料																													
13007	コーヒー	88.1	1.9	2.2	110	200	160	48	17	66	99	100	200	95	28	130	58	69	68	160	440	42	200	120	-	2100	46	(100g:95.0mL、100mL:105.3g)	
(粉乳類)																													
13009	全粉乳	3.0	(22.9)	25.5	(1300)	(2500)	(2100)	(620)	(200)	(820)	(1200)	(1200)	(2500)	(1200)	(350)	(1600)	(720)	(870)	(800)	(2000)	(5400)	(470)	(2500)	(1500)	-	(26000)	(540)	13003普通牛乳から推計	
13010	脱脂粉乳	3.8	(30.6)	34.0	1800	3300	2700	840	270	1100	1700	1600	3300	1600	470	2200	1000	1100	1100	2600	7000	650	3600	2000	-	35000	700	別名:スキムミルク	
13011	乳児用調製粉乳	2.6	10.8	12.4	730	1200	980	300	220	510	510	400	910	690	160	790	300	350	500	1100	2300	230	1100	650	-	13000	310	別名:育児用粉ミルク。育児用栄養強化品	
(練乳類)																													
13012	無糖練乳	72.5	(6.2)	6.8	(360)	(670)	(550)	(160)	(51)	(210)	(330)	(270)	(610)	(320)	(87)	(440)	(200)	(230)	(220)	(540)	(1500)	(130)	(680)	(410)	-	(7100)	(140)	別名:エバミルク。13013加糖練乳から推計	
13013	加糖練乳	26.1	7.0	7.7	400	770	630	180	58	240	380	310	690	360	99	500	230	260	250	610	1700	150	770	470	-	8100	160	別名:コンデンスミルク	
(クリーム類)																													
クリーム																													
13014	乳脂肪	48.2	1.6	1.9	89	170	140	44	21	65	86	85	170	91	22	110	51	70	63	150	340	43	150	120	-	1800	36	別名:生クリーム、フレッシュクリーム	
13015	乳脂肪・植物性脂肪	49.8	(3.9)	4.4	(220)	(420)	(360)	(110)	(42)	(150)	(210)	(200)	(410)	(200)	(50)	(270)	(120)	(150)	(350)	(900)	(88)	(400)	(240)	-	(4500)	-	脂質:乳脂肪由来22.5g、植物性脂肪由来19.6g。13014クリーム/乳脂肪、13016クリーム/植物性脂肪から推計		
13016	植物性脂肪	55.5	(1.1)	1.3	54	120	100	30	11	42	59	61	120	61	14	81	36	42	42	100	260	24	120	76	-	1300	30	別名:植物性生クリーム	
13017	ホイップクリーム 乳脂肪	44.3	(1.5)	1.8	(86)	(170)	(140)	(43)	(20)	(63)	(83)	(82)	(170)	(88)	(22)	(100)	(49)	(68)	(61)	(140)	(330)	(41)	(150)	(110)	-	(1800)	(35)	クリームにグラニュー糖を加え泡だてたもの。13014クリーム/乳脂肪から推計	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																								備考		
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン		アミノ酸組成計	アンモニア
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
								ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE															
(..... g.....) (..... mg.....)																												
13018	ホイップクリーム 脂肪・植物性脂肪	44.0	(3.5)	4.0	(200)	(390)	(330)	(97)	(38)	(140)	(190)	(180)	(370)	(180)	(46)	(250)	(110)	(140)	(130)	(320)	(820)	(80)	(360)	(220)	-	(4100)	-	クリームにグラニュー糖を加え泡だてたもの。脂肪・乳脂肪由来19.1g、植物性脂肪由来17.1g。13014クリーム/乳脂肪、13016クリーム/植物性脂肪から推計
13019	ホイップクリーム 植物性脂肪	43.7	(5.5)	6.3	(260)	(610)	(510)	(150)	(56)	(210)	(290)	(300)	(590)	(300)	(69)	(400)	(180)	(210)	(210)	(490)	(1300)	(120)	(590)	(370)	-	(6400)	(150)	クリームにグラニュー糖を加え泡だてたもの。13016クリーム/植物性脂肪から推計
コーヒーホワイトナー																												
13020	液状 乳脂肪	70.3	(4.8)	5.2	270	490	420	140	29	170	260	270	540	240	64	340	150	190	170	380	1100	100	540	330	-	5500	97	別名: コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム
13021	液状 乳脂肪・植物性脂肪	69.2	(4.2)	4.8	(240)	(460)	(390)	(120)	(45)	(160)	(230)	(220)	(440)	(220)	(54)	(300)	(140)	(160)	(160)	(380)	(980)	(96)	(430)	(260)	-	(4900)	-	別名: コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム。脂肪: 乳脂肪由来9.2g、植物性脂肪由来12.4g。13015クリーム乳脂肪・植物性脂肪から推計
13022	液状 植物性脂肪	68.4	(3.8)	4.3	(180)	(420)	(350)	(100)	(38)	(140)	(200)	(210)	(410)	(200)	(47)	(270)	(120)	(140)	(140)	(340)	(870)	(81)	(400)	(250)	-	(4400)	(100)	別名: コーヒー用ミルク、コーヒー用クリーム。13016クリーム/植物性脂肪から推計
13023	粉末状 乳脂肪	2.8	(6.5)	7.6	(360)	(700)	(580)	(180)	(85)	(270)	(350)	(350)	(700)	(370)	(91)	(440)	(210)	(290)	(260)	(600)	(1400)	(170)	(620)	(470)	-	(7500)	(150)	13014クリーム/乳脂肪から推計
13024	粉末状 植物性脂肪	2.7	(1.8)	2.1	(87)	(200)	(170)	(49)	(18)	(68)	(96)	(99)	(200)	(99)	(23)	(130)	(59)	(69)	(68)	(160)	(420)	(39)	(190)	(120)	-	(2100)	(49)	13016クリーム/植物性脂肪から推計
(発酵乳・乳酸菌飲料)																												
ヨーグルト																												
13025	全脂無糖	87.7	(3.3)	3.6	200	350	300	90	36	130	170	170	340	160	48	240	100	120	130	290	730	74	360	200	-	3800	84	別名: プレレンヨーグルト
13053	低脂肪無糖	89.2	3.4	3.7	190	360	300	90	30	120	180	190	370	180	52	240	110	130	130	290	790	75	370	230	-	3900	84	
13054	無脂肪無糖	89.1	3.8	4.0	230	420	350	96	40	140	200	200	390	210	60	270	120	140	150	350	880	80	400	250	-	4400	91	
13026	脱脂加糖	82.6	4.0	4.3	220	410	350	99	35	130	210	190	400	200	54	270	120	160	170	340	910	160	460	260	-	4600	89	別名: 普通ヨーグルト
13027	ドリンクタイプ 加糖	83.8	2.6	2.9	150	280	240	69	25	93	140	140	280	140	39	190	84	98	96	230	620	56	290	180	-	3100	63	
乳酸菌飲料																												
13028	乳製品	82.1	0.9	1.1	57	100	77	26	12	38	50	40	90	46	12	69	29	32	35	81	220	20	110	57	-	1100	28	無脂肪乳固形分3.0%以上。(100g: 92.9mL、100mL: 107.6g)
13029	殺菌乳製品	45.5	1.3	1.5	74	140	120	34	14	47	68	60	130	68	16	92	42	46	56	120	300	31	140	85	-	1500	31	無脂肪乳固形分3.0%以上。希釈後飲用。(100g: 81.0mL、100mL: 123.5g)
13030	非乳製品	89.3	0.3	0.4	19	33	27	7.9	4.7	13	18	17	34	17	4.3	22	10	15	14	44	77	9.8	32	22	-	400	11	無脂肪乳固形分3.0%未満。(100g: 95.9mL、100mL: 104.3g)
(チーズ類)																												
ナチュラルチーズ																												
13031	エダム	41.0	(29.4)	28.9	(1500)	(3000)	(3100)	(830)	(290)	(1100)	(1700)	(1700)	(3300)	(1100)	(410)	(2100)	(1200)	(1100)	(880)	(2000)	(7100)	(560)	(3800)	(1800)	(0)	(34000)	-	米国成分表より推計
13032	エメンタール	33.5	(27.2)	27.3	(1600)	(3000)	(2600)	(790)	(290)	(1100)	(1700)	(1700)	(3400)	(1100)	(410)	(2200)	(1100)	(940)	(930)	(1600)	(5800)	(510)	(3700)	(1700)	(0)	(31000)	-	米国成分表より推計
13033	カテージ	79.0	(13.2)	13.3	730	1400	1200	370	70	440	730	790	1500	640	190	930	430	530	450	1100	3100	270	1500	890	-	15000	280	クリーム入りを含む
13034	カマンベール	51.8	17.7	19.1	970	1800	1500	510	76	590	980	1100	2100	810	240	1300	600	690	590	1400	4300	390	2100	1200	-	21000	500	
13035	クリーム	55.5	7.6	8.2	430	820	680	210	62	270	420	430	840	390	120	530	250	300	270	670	1800	170	790	510	-	8800	170	
13036	ゴーダ	40.0	(26.3)	25.8	(1400)	(2700)	(2700)	(740)	(260)	(1000)	(1500)	(1500)	(3000)	(960)	(360)	(1900)	(1100)	(1000)	(790)	(1800)	(6300)	(500)	(3400)	(1600)	(0)	(30000)	-	米国成分表より推計
13037	チェダー	35.3	(23.9)	25.7	1400	2500	2100	700	210	910	1400	1500	2900	980	320	1800	800	880	740	2000	5400	480	3000	1400	-	28000	560	
13038	パルメザン	15.4	(41.1)	44.0	(2300)	(4300)	(3400)	(1200)	(140)	(1300)	(2400)	(2700)	(5000)	(1700)	(590)	(2900)	(1200)	(1800)	(1300)	(3100)	(9900)	(870)	(5300)	(2600)	(0)	(48000)	-	粉末状。米国成分表より推計
13039	ブルー	45.6	(17.5)	18.8	(990)	(1700)	(1600)	(510)	(94)	(610)	(950)	(1100)	(2100)	(690)	(270)	(1400)	(670)	(620)	(570)	(1300)	(4500)	(360)	(1800)	(980)	(0)	(20000)	-	米国成分表より推計
13055	マスカルポーネ	62.4	(4.1)	4.4	230	440	370	120	35	150	220	230	450	210	59	290	130	160	140	350	940	88	420	270	-	4700	89	
13057	やぎ	52.9	18.5	20.6	1000	2000	1700	470	180	650	1000	950	2000	1100	290	1400	560	600	690	1600	4200	390	2100	1200	-	21000	590	別名: シェーブルチーズ
13040	プロセスチーズ	45.0	21.6	22.7	1300	2300	1900	590	120	720	1200	1400	2600	890	300	1600	720	830	680	1700	5100	440	2600	1300	-	25000	500	
(アイスクリーム類)																												
アイスクリーム																												
13042	高脂肪	61.3	3.1	3.5	180	340	280	90	34	120	170	150	320	170	45	220	100	130	120	280	720	70	320	220	-	3600	69	乳固形分15.0%以上、乳脂肪分12.0%以上。試料: バニラアイスクリーム
13043	普通脂肪	63.9	3.5	3.9	210	380	320	100	37	140	190	180	370	190	51	250	110	140	140	320	800	81	370	250	-	4100	79	乳固形分15.0%以上、乳脂肪分8.0%。試料: バニラアイスクリーム
13044	アイスマルク	65.6	(3.0)	3.4	(180)	(330)	(270)	(87)	(33)	(120)	(160)	(140)	(310)	(160)	(44)	(220)	(99)	(120)	(120)	(270)	(700)	(68)	(310)	(210)	-	(3500)	(67)	乳固形分10.0%以上、乳脂肪分3.0%以上、植物性脂肪を含む。13042アイスクリーム/高脂肪から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考												
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リシン(リジン)			含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA			トレオニン(スレオニン)	トリプトファン		バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	HIS															
		(.....g.....)	(.....g.....)	mg																														
15008	かしわもち こしあん入り	48.5	(3.5)	4.0	(180)	(340)	(230)	(80)	(66)	(150)	(240)	(140)	(380)	(150)	(48)	(230)	(120)	(300)	(190)	(430)	(690)	(160)	(180)	(240)	-	(4000)	(85)							小豆こしあん入り。部分割合:皮3、あん2。葉を除いたもの。原材料配合割合から推計
15009	カステラ	25.6	(6.5)	7.1	(350)	(610)	(460)	(210)	(180)	(390)	(380)	(310)	(700)	(330)	(100)	(440)	(190)	(430)	(370)	(640)	(1300)	(250)	(440)	(550)	-	(7600)	(160)							試料:長崎カステラ。原材料配合割合から推計
15010	かごこ	34.0	(4.1)	4.8	(210)	(410)	(370)	(73)	(53)	(130)	(300)	(140)	(440)	(180)	(53)	(260)	(160)	(320)	(200)	(570)	(810)	(180)	(220)	(280)	-	(4800)	(49)							原材料配合割合から推計
15011	かるかん	42.5	(1.7)	2.1	(80)	(150)	(76)	(44)	(39)	(83)	(110)	(79)	(180)	(72)	(29)	(110)	(50)	(220)	(98)	(200)	(320)	(83)	(84)	(110)	-	(2000)	(56)							原材料配合割合から推計
15012	きび団子	24.4	(1.4)	1.6	(67)	(130)	(55)	(40)	(38)	(78)	(87)	(72)	(160)	(60)	(21)	(98)	(41)	(130)	(86)	(150)	(290)	(72)	(74)	(91)	-	(1600)	(39)							原材料配合割合から推計
15013	ぎゅうひ	36.0	(1.2)	1.3	(57)	(110)	(46)	(34)	(32)	(66)	(73)	(61)	(130)	(51)	(18)	(83)	(35)	(110)	(73)	(120)	(240)	(61)	(62)	(77)	-	(1400)	(33)							原材料配合割合から推計
15014	きりざんしょ	38.0	(1.8)	2.1	(87)	(170)	(72)	(53)	(50)	(100)	(110)	(91)	(200)	(78)	(28)	(130)	(54)	(170)	(110)	(190)	(370)	(95)	(94)	(120)	-	(2100)	(54)							原材料配合割合から推計
15016	きんつば	34.0	(5.3)	6.0	(260)	(500)	(400)	(99)	(80)	(180)	(360)	(180)	(530)	(230)	(65)	(320)	(200)	(370)	(250)	(650)	(1200)	(230)	(360)	(370)	-	(6100)	(140)							小豆つぶしあん入り。部分割合:皮1、あん9。原材料配合割合から推計
15017	草もち こしあん入り	43.0	(3.6)	4.2	(180)	(350)	(240)	(82)	(67)	(150)	(240)	(150)	(390)	(160)	(51)	(240)	(120)	(300)	(200)	(450)	(710)	(170)	(190)	(250)	-	(4200)	(85)							小豆こしあん入り。部分割合:皮6、あん4。原材料配合割合から推計
15018	くし団子 あん こしあん入り	50.0	(3.3)	3.8	(170)	(320)	(190)	(84)	(73)	(160)	(220)	(150)	(370)	(150)	(48)	(230)	(110)	(300)	(190)	(400)	(680)	(160)	(180)	(230)	-	(3900)	(87)							小豆こしあん入り。部分割合:団子8、あん3。くしを除いたもの。原材料配合割合から推計
15019	みたらし	50.5	(2.7)	3.2	(140)	(260)	(120)	(76)	(72)	(150)	(170)	(130)	(300)	(120)	(40)	(200)	(82)	(250)	(180)	(300)	(580)	(140)	(150)	(180)	-	(3200)	(84)							別名:しょうゆ団子。部分割合:団子9、たれ2。くしを除いたもの。原材料配合割合から推計
15020	げっぺい	20.9	(4.3)	4.7	(200)	(370)	(210)	(85)	(97)	(180)	(270)	(150)	(420)	(170)	(59)	(240)	(130)	(310)	(180)	(380)	(1300)	(190)	(400)	(280)	-	(5000)	(140)							あん(小豆あん、くるみ、水あめ、ごま等)入り。部分割合:皮5、あん4。原材料配合割合から推計
15123	五平もち	54.7	(2.5)	3.0	(120)	(240)	(120)	(64)	(57)	(120)	(160)	(120)	(270)	(110)	(40)	(160)	(79)	(230)	(160)	(290)	(520)	(130)	(150)	(160)	-	(2900)	-							みそだれ付き。原材料配合割合から推計
15021	桜もち 関東風 こしあん入り	40.5	(4.0)	4.5	(200)	(370)	(270)	(74)	(71)	(140)	(270)	(140)	(410)	(160)	(51)	(230)	(140)	(270)	(180)	(440)	(1000)	(170)	(310)	(270)	-	(4600)	(110)							小豆こしあん入り。部分割合:小麦粉皮4、あん5。廃棄部位:桜葉。原材料配合割合から推計
15022	桜もち 関西風 こしあん入り	50.0	(3.0)	3.5	(150)	(300)	(210)	(65)	(52)	(120)	(210)	(120)	(330)	(130)	(41)	(200)	(110)	(250)	(160)	(380)	(600)	(140)	(160)	(200)	-	(3500)	(39)							別名:道明寺。小豆こしあん入り。部分割合:道明寺種皮3、あん2。廃棄部位:桜葉。原材料配合割合から推計
15023	大福もち こしあん入り	41.5	(4.1)	4.6	(200)	(400)	(250)	(100)	(79)	(180)	(270)	(190)	(470)	(180)	(59)	(270)	(140)	(360)	(230)	(490)	(810)	(200)	(220)	(280)	-	(4700)	(99)							小豆こしあん入り。部分割合:もち皮10、あん7。原材料配合割合から推計
15024	タルト (和菓子) あん入りロールカステラ。柚子風味小豆こしあん入り。部分割合:皮2、あん1。原材料配合割合から推計	30.0	(5.4)	5.9	(290)	(510)	(400)	(150)	(120)	(270)	(340)	(230)	(570)	(260)	(80)	(350)	(170)	(370)	(290)	(580)	(1100)	(210)	(340)	(430)	-	(6200)	(130)							
15025	ちまき	62.0	(1.1)	1.3	(54)	(110)	(45)	(33)	(31)	(63)	(69)	(56)	(120)	(48)	(18)	(79)	(33)	(110)	(70)	(120)	(230)	(59)	(58)	(73)	-	(1300)	(33)							上新粉製品。原材料配合割合から推計
15026	ちやつう	22.5	(5.5)	6.2	(280)	(520)	(380)	(130)	(93)	(220)	(370)	(200)	(570)	(250)	(79)	(340)	(200)	(520)	(280)	(670)	(1200)	(260)	(310)	(380)	-	(6400)	(130)							小豆こしあん入り。部分割合:皮1、あん9。原材料配合割合から推計
15027	どら焼 つぶしあん入り	31.5	(6.0)	6.6	(310)	(550)	(400)	(160)	(150)	(300)	(370)	(250)	(620)	(280)	(88)	(380)	(190)	(390)	(310)	(600)	(1400)	(240)	(450)	(460)	-	(7000)	(170)							小豆つぶしあん入り。部分割合:皮5、あん4。原材料配合割合から推計
15004	生八つ橋 あん入り こしあん・つぶしあん混合	30.5	(2.9)	3.5	(150)	(290)	(220)	(63)	(49)	(110)	(210)	(110)	(320)	(120)	(40)	(190)	(110)	(240)	(160)	(390)	(590)	(140)	(160)	(190)	-	(3400)	-							あん(小豆こしあん、小豆つぶしあん)入り。部分割合:皮4、あん6。原材料配合割合から推計
15028	ねりきり	34.0	(4.6)	5.3	(240)	(460)	(400)	(82)	(56)	(140)	(330)	(160)	(490)	(200)	(57)	(290)	(170)	(360)	(220)	(630)	(890)	(200)	(240)	(330)	-	(5300)	(93)							原材料配合割合から推計
15029	まんじゅう カステラまんじゅう こしあん入り	27.9	(6.0)	6.7	(300)	(560)	(420)	(130)	(120)	(250)	(390)	(230)	(620)	(260)	(81)	(360)	(200)	(400)	(280)	(650)	(1400)	(250)	(440)	(430)	-	(6900)	(160)							小豆こしあん入り。部分割合:皮5、あん7。原材料配合割合から推計
15030	まんじゅう くずまんじゅう こしあん入り	45.0	(2.7)	3.1	(140)	(270)	(240)	(48)	(32)	(79)	(200)	(93)	(290)	(120)	(33)	(170)	(100)	(210)	(130)	(370)	(520)	(110)	(140)	(190)	-	(3100)	(54)							別名:くずぐら。小豆こしあん入り。部分割合:皮2、あん3。原材料配合割合から推計
15031	くりまんじゅう こしあん入り	24.0	(5.8)	6.5	(290)	(550)	(410)	(120)	(110)	(230)	(390)	(220)	(600)	(250)	(78)	(350)	(190)	(390)	(280)	(650)	(1400)	(240)	(420)	(420)	-	(6700)	(150)							栗入り小豆こしあん入り。部分割合:皮1、あん2。原材料配合割合から推計
15032	とうまんじゅう こしあん入り	28.0	(6.1)	6.8	(320)	(580)	(450)	(150)	(130)	(270)	(400)	(250)	(640)	(280)	(86)	(390)	(200)	(420)	(310)	(680)	(1300)	(250)	(410)	(460)	(0)	(7100)	(150)							小豆こしあん入り。部分割合:皮4、あん5。原材料配合割合から推計
15033	蒸しまんじゅう こしあん入り	35.0	(4.1)	4.6	(200)	(380)	(280)	(74)	(69)	(140)	(280)	(140)	(420)	(170)	(52)	(240)	(140)	(270)	(180)	(450)	(1000)	(170)	(310)	(280)	-	(4700)	(110)							葉まんじゅう等。小豆こしあん入り。部分割合:皮1、あん2。原材料配合割合から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 菓子類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アミノ酸組成計	アンモニア	備考					
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸	メチオニン	シスチン	合計	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸				グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン
		(g)	(g)	ILE	LEU	LYS	MET	CYS		PHE	TYR			THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU				GLY	PRO	SER	HYP	
		mg																											
15034	中華まんじゅう あんまんこしあん入り	36.6	(5.6)	6.1	(250)	(470)	(220)	(110)	(140)	(250)	(340)	(200)	(540)	(210)	(76)	(290)	(160)	(330)	(220)	(410)	(1900)	(240)	(610)	(350)	-	(6500)	(220)	小豆こしあん入り。部分割合:皮10.あん7。原材料配合割合から推計	
15035	中華まんじゅう 肉まん	39.5	(8.7)	10.0	(390)	(720)	(550)	(210)	(170)	(380)	(440)	(340)	(780)	(390)	(120)	(460)	(310)	(540)	(470)	(780)	(2400)	(480)	(800)	(490)	(65)	(10000)	(250)	部分割合:皮10.肉あん4.5。原材料配合割合から推計	
もなか																													
15036	こしあん入り	29.0	(4.3)	4.9	(220)	(420)	(350)	(82)	(58)	(140)	(300)	(160)	(460)	(190)	(55)	(270)	(160)	(340)	(210)	(570)	(830)	(190)	(230)	(300)	-	(4900)	(90)	小豆こしあん入り。部分割合:皮1.あん9。原材料配合割合から推計	
15037	ゆべし	22.0	(2.1)	2.4	(110)	(190)	(87)	(52)	(51)	(100)	(120)	(91)	(210)	(92)	(30)	(140)	(62)	(240)	(130)	(240)	(460)	(110)	(110)	(140)	-	(2500)	(56)	試料:くるみ入り。原材料配合割合から推計	
ようかん																													
15038	練りようかん	26.0	(3.1)	3.6	(170)	(320)	(270)	(56)	(37)	(92)	(230)	(110)	(340)	(140)	(39)	(200)	(120)	(240)	(150)	(430)	(610)	(130)	(170)	(220)	-	(3600)	(63)	原材料配合割合から推計	
15039	水ようかん	57.0	(2.3)	2.6	(120)	(230)	(200)	(40)	(27)	(66)	(170)	(78)	(240)	(100)	(28)	(140)	(86)	(170)	(110)	(310)	(440)	(97)	(120)	(160)	-	(2600)	(45)	原材料配合割合から推計	
15040	蒸しようかん	39.5	(3.8)	4.4	(200)	(370)	(300)	(68)	(54)	(120)	(270)	(130)	(400)	(160)	(48)	(230)	(140)	(280)	(180)	(480)	(840)	(160)	(240)	(270)	-	(4400)	(90)	原材料配合割合から推計	
(和干菓子類)																													
15042	芋かりんとう	5.5	(1.2)	1.4	(55)	(85)	(68)	(23)	(24)	(47)	(83)	(44)	(130)	(85)	(18)	(78)	(29)	(56)	(69)	(270)	(180)	(60)	(51)	(91)	-	(1400)	(28)	別名:芋けんぴ。原材料配合割合から推計	
15043	おこし	5.0	(3.2)	3.8	(160)	(320)	(130)	(95)	(90)	(180)	(210)	(170)	(370)	(130)	(51)	(230)	(98)	(320)	(200)	(350)	(680)	(170)	(170)	(190)	-	(3800)	-	米おこし、あわおこしを含む。原材料配合割合から推計	
15044	おのろけ豆	3.0	(10.3)	11.3	(450)	(870)	(410)	(200)	(200)	(400)	(640)	(480)	(1100)	(400)	(140)	(610)	(310)	(1200)	(550)	(1300)	(2300)	(630)	(550)	(680)	-	(12000)	(270)	らっかせい製品。原材料配合割合から推計	
かりんとう																													
15045	黒	3.5	(6.9)	7.5	(280)	(530)	(160)	(120)	(180)	(300)	(390)	(230)	(620)	(230)	(86)	(330)	(170)	(270)	(230)	(400)	(2700)	(280)	(930)	(420)	-	(8000)	(340)	原材料配合割合から推計	
15046	白	2.5	(8.9)	9.7	(360)	(700)	(210)	(160)	(240)	(400)	(520)	(300)	(830)	(280)	(110)	(420)	(230)	(360)	(300)	(400)	(3600)	(360)	(1200)	(500)	-	(10000)	-	原材料配合割合から推計	
15047	ごかぼう	10.0	(9.8)	10.6	(530)	(900)	(550)	(180)	(180)	(360)	(600)	(420)	(1000)	(480)	(150)	(590)	(320)	(840)	(520)	(1300)	(2100)	(500)	(590)	(640)	-	(11000)	(200)	原材料配合割合から推計	
小麦粉せんべい																													
15048	磯部せんべい	4.2	(3.9)	4.3	(160)	(310)	(96)	(77)	(120)	(200)	(230)	(140)	(360)	(130)	(54)	(190)	(100)	(160)	(130)	(190)	(1500)	(160)	(540)	(240)	-	(4600)	(180)	原材料配合割合から推計	
15049	かわらせんべい	4.3	(6.5)	7.0	(310)	(560)	(320)	(170)	(190)	(360)	(380)	(270)	(650)	(280)	(97)	(380)	(180)	(360)	(300)	(490)	(1900)	(260)	(630)	(480)	-	(7500)	(220)	原材料配合割合から推計	
15050	巻きせんべい	3.5	(4.0)	4.3	(180)	(330)	(150)	(93)	(120)	(210)	(230)	(150)	(390)	(160)	(57)	(220)	(110)	(200)	(160)	(250)	(1300)	(160)	(460)	(270)	-	(4600)	(160)	別名:有平巻き。原材料配合割合から推計	
15051	南部せんべい ごま入り	3.3	(10.6)	11.2	(440)	(840)	(290)	(260)	(300)	(570)	(590)	(390)	(980)	(400)	(160)	(550)	(300)	(820)	(430)	(680)	(3600)	(490)	(1100)	(630)	-	(12000)	(410)	原材料配合割合から推計	
15052	南部せんべい 落花生入	3.3	(11.0)	11.7	(450)	(860)	(340)	(180)	(270)	(460)	(650)	(430)	(1100)	(380)	(140)	(540)	(300)	(850)	(420)	(920)	(3600)	(550)	(1100)	(680)	-	(13000)	(410)	原材料配合割合から推計	
15053	しおがま	10.0	(2.2)	2.6	(110)	(220)	(93)	(65)	(60)	(120)	(140)	(110)	(260)	(94)	(35)	(160)	(67)	(210)	(140)	(250)	(460)	(120)	(120)	(130)	-	(2600)	-	原材料配合割合から推計	
ひなあられ																													
15056	関西風	2.6	(7.1)	8.0	(340)	(670)	(300)	(210)	(180)	(390)	(440)	(380)	(820)	(300)	(110)	(480)	(210)	(660)	(450)	(770)	(1500)	(380)	(420)	(420)	-	(8200)	-	部分割合:あられ100。原材料配合割合から推計	
米菓																													
15057	揚げせんべい	4.0	(4.9)	5.6	(240)	(470)	(200)	(140)	(140)	(280)	(300)	(250)	(550)	(210)	(78)	(350)	(150)	(470)	(310)	(530)	(1000)	(260)	(260)	(320)	-	(5700)	(150)	原材料配合割合から推計	
15058	甘辛せんべい	4.5	(5.8)	6.7	(290)	(550)	(250)	(160)	(150)	(310)	(350)	(270)	(630)	(250)	(85)	(410)	(170)	(520)	(370)	(630)	(1200)	(300)	(320)	(380)	-	(6700)	(180)	別名:ざらめせんべい。原材料配合割合から推計	
15059	あられ	4.4	(6.7)	7.5	(330)	(630)	(290)	(200)	(170)	(370)	(410)	(370)	(780)	(300)	(100)	(470)	(190)	(630)	(430)	(720)	(1400)	(360)	(400)	(440)	-	(7800)	(200)	原材料配合割合から推計	
15060	しょうゆせんべい	5.9	(6.3)	7.3	(310)	(600)	(270)	(170)	(170)	(340)	(380)	(290)	(680)	(280)	(91)	(450)	(190)	(570)	(400)	(690)	(1300)	(330)	(350)	(410)	-	(7300)	(190)	原材料配合割合から推計	
ポーロ																													
15061	小粒	4.5	(2.3)	2.5	(130)	(220)	(190)	(82)	(61)	(140)	(130)	(120)	(250)	(130)	(38)	(160)	(67)	(170)	(140)	(260)	(330)	(86)	(100)	(210)	-	(2600)	(41)	別名:たまごポーロ、乳ポーロ、栄養ポーロ、衛生ポーロ。原材料配合割合から推計	
15062	そばポーロ	2.0	(7.0)	7.7	(340)	(600)	(380)	(190)	(200)	(390)	(400)	(280)	(690)	(310)	(110)	(420)	(200)	(460)	(340)	(590)	(1900)	(310)	(610)	(510)	(0)	(8200)	(220)	原材料配合割合から推計	
15063	松風	5.3	(3.7)	4.0	(150)	(300)	(92)	(73)	(110)	(190)	(220)	(130)	(350)	(130)	(51)	(180)	(98)	(150)	(130)	(180)	(1500)	(150)	(510)	(230)	-	(4300)	(170)	原材料配合割合から推計	
15064	みしま豆	1.6	(11.5)	12.3	(630)	(1000)	(680)	(180)	(190)	(380)	(690)	(470)	(1200)	(580)	(170)	(660)	(390)	(950)	(580)	(1600)	(2500)	(580)	(710)	(760)	-	(13000)	(270)	糖衣のいり大豆。原材料配合割合から推計	
15065	八つ橋	1.8	(2.9)	3.3	(130)	(270)	(120)	(80)	(76)	(160)	(180)	(130)	(310)	(130)	(46)	(200)	(90)	(270)	(190)	(310)	(590)	(160)	(160)	(190)	-	(3300)	(75)	原材料配合割合から推計	
らくがん																													
15066	らくがん	3.0	(2.0)	2.4	(98)	(200)	(81)	(60)	(56)	(120)	(130)	(100)	(230)	(83)	(32)	(140)	(61)	(200)	(130)	(220)	(430)	(110)	(110)	(120)	-	(2400)	-	みじん粉製品。原材料配合割合から推計	
15067	麦らくがん	2.4	(4.2)	4.8	(180)	(360)	(170)	(87)	(130)	(220)	(260)	(170)	(430)	(190)	(69)	(260)	(110)	(240)	(190)	(290)	(1200)	(200)	(560)	(240)	-	(4900)	(140)	麦こがし製品。原材料配合割合から推計	
15068	もろこしらくがん	2.5	(5.7)	6.6	(350)	(590)	(460)	(100)	(110)	(210)	(420)	(220)	(640)	(270)	(75)	(390)	(220)	(410)	(300)	(770)	(1000)	(270)	(300)	(410)	-	(6700)	(130)	さらしあん製品。原材料配合割合から推計	

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考													
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リシン (リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン		バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	PHE	TYR	合計	THR	TRP	VAL																HIS
		(.....g.....)	(.....mg.....)																																
<菓子パン類>																																			
15125	揚げパン	27.7	(7.5)	8.7	330	610	200	120	190	310	440	270	710	270	92	390	200	300	260	370	2900	290	1000	450	-	8700	340	揚げパン部分のみ							
	あんパン																																		
15069	こしあん入り	35.5	(5.8)	6.8	(270)	(500)	(250)	(100)	(130)	(230)	(370)	(210)	(570)	(220)	(72)	(310)	(170)	(290)	(220)	(430)	(1900)	(240)	(650)	(370)	-	(6700)	(210)	小豆こしあん入り。部分割合:パン10、あん7。原材料配合割合から推計							
15126	薄皮タイプ 小豆あん入り	37.4	(5.7)	6.6	(280)	(520)	(380)	(100)	(94)	(200)	(380)	(190)	(570)	(240)	(69)	(330)	(200)	(370)	(250)	(620)	(1500)	(250)	(460)	(390)	-	(6600)	(160)	ミニあんパン。小豆こしあん入り。部分割合:パン22、あん78。原材料配合割合から推計							
	カレーパン																																		
15127	皮及び具	(41.3)	(5.7)	(6.6)	(250)	(460)	(190)	(97)	(110)	(210)	(310)	(210)	(510)	(220)	(69)	(290)	(160)	(270)	(240)	(370)	(2000)	(360)	(640)	(330)	-	(6600)	(220)	製品全体。部分割合:パン69、具31							
15128	皮のみ	30.8	6.2	7.2	280	500	150	100	140	240	360	230	590	220	76	320	170	260	230	340	2300	290	800	370	-	7200	280								
15129	具のみ	64.5	4.5	5.3	200	350	290	86	54	140	200	150	350	200	55	240	140	290	260	450	1300	520	300	220	-	5300	110								
15070	クリームパン	35.5	(6.7)	7.9	(290)	(540)	(160)	(110)	(170)	(280)	(390)	(240)	(640)	(230)	(82)	(330)	(180)	(270)	(230)	(330)	(2600)	(270)	(890)	(400)	-	(7700)	(290)	部分割合:パン5、カスタードクリーム3。原材料配合割合から推計							
15130	クリームパン 薄皮タイプ	52.2	(5.2)	6.0	(260)	(480)	(290)	(120)	(110)	(230)	(290)	(230)	(520)	(230)	(74)	(310)	(150)	(260)	(210)	(370)	(1500)	(180)	(550)	(380)	-	(6000)	(170)	ミニクリームパン。部分割合:パン31、カスタードクリーム69。原材料配合割合から推計							
15071	ジャムパン	32.0	(4.5)	5.3	(190)	(360)	(120)	(76)	(110)	(190)	(260)	(160)	(420)	(160)	(56)	(220)	(120)	(180)	(160)	(260)	(1700)	(180)	(590)	(270)	-	(5200)	(190)	部分割合:パン5、いちごジャム3。原材料配合割合から推計							
15072	チョココロネ	33.5	(4.9)	5.8	(230)	(430)	(190)	(95)	(110)	(200)	(280)	(190)	(480)	(190)	(64)	(270)	(140)	(200)	(170)	(290)	(1700)	(180)	(630)	(300)	-	(5700)	(190)	部分割合:パン5、チョコクリーム4。原材料配合割合から推計							
15131	チョコパン 薄皮タイプ	35.0	(4.0)	4.7	(200)	(370)	(210)	(86)	(74)	(160)	(230)	(170)	(400)	(170)	(54)	(240)	(120)	(160)	(140)	(270)	(1300)	(130)	(480)	(250)	-	(4600)	(130)	ミニチョコパン。部分割合:パン31、チョコクリーム69。原材料配合割合から推計							
15132	メロンパン	20.9	(6.7)	8.0	300	550	200	130	180	310	390	250	640	250	85	350	180	290	250	380	2400	270	840	420	-	7800	290								
<ケーキ・パストリー類>																																			
15073	シュークリーム	56.3	(5.5)	6.0	(290)	(510)	(370)	(170)	(150)	(320)	(320)	(260)	(580)	(270)	(87)	(360)	(160)	(350)	(300)	(520)	(1200)	(210)	(400)	(450)	-	(6400)	(150)	エクレアを含む。部分割合:皮1、カスタードクリーム5。原材料配合割合から推計							
15074	スポンジケーキ	32.0	(7.3)	7.9	(390)	(670)	(480)	(230)	(210)	(430)	(430)	(340)	(770)	(360)	(110)	(480)	(210)	(470)	(400)	(680)	(1600)	(280)	(540)	(600)	-	(8500)	(200)	原材料配合割合から推計							
	ショートケーキ																																		
15075	果実なし	35.0	(6.4)	6.9	(340)	(600)	(440)	(190)	(160)	(350)	(370)	(300)	(670)	(320)	(97)	(420)	(190)	(380)	(330)	(590)	(1400)	(230)	(500)	(500)	-	(7400)	(140)	デコレーションケーキを含む(果実などの具材は含まない)。スポンジとクリーム部分のみ。部分割合:スポンジケーキ3、ホイップクリーム1。原材料配合割合から推計							
15133	タルト (洋菓子)	50.3	(4.1)	4.7	(210)	(370)	(220)	(100)	(98)	(200)	(230)	(170)	(390)	(180)	(58)	(250)	(120)	(220)	(200)	(380)	(1100)	(160)	(390)	(290)	(7.2)	(4700)	(130)	原材料配合割合から推計							
	チーズケーキ																																		
15134	ベイクドチーズケーキ	46.1	(7.9)	8.5	(440)	(800)	(650)	(240)	(140)	(370)	(450)	(420)	(860)	(410)	(130)	(550)	(240)	(420)	(370)	(760)	(1600)	(230)	(650)	(600)	-	(9100)	(180)	原材料配合割合から推計							
15135	レアチーズケーキ	43.1	(5.3)	5.8	(260)	(480)	(370)	(120)	(60)	(180)	(270)	(220)	(490)	(230)	(65)	(330)	(140)	(260)	(270)	(430)	(1200)	(370)	(610)	(320)	(130)	(6100)	(120)	原材料配合割合から推計							
	デニッシュペストリー																																		
15076	デンマークタイプ プレーン	25.5	(5.8)	6.5	(260)	(480)	(210)	(120)	(150)	(270)	(340)	(210)	(560)	(200)	(79)	(300)	(160)	(250)	(220)	(330)	(2100)	(230)	(750)	(320)	-	(6800)	-	デニッシュ部分のみ。原材料配合割合から推計							
	ドーナッツ																																		
15077	イーストドーナッツ プレーン	27.5	(6.4)	7.2	(290)	(550)	(250)	(140)	(160)	(300)	(380)	(240)	(620)	(230)	(88)	(340)	(180)	(270)	(240)	(380)	(2300)	(250)	(820)	(360)	-	(7500)	-	原材料配合割合から推計							
15078	ケーキドーナッツ プレーン	20.0	(6.6)	7.2	(320)	(580)	(340)	(180)	(190)	(360)	(380)	(280)	(670)	(290)	(99)	(400)	(180)	(360)	(300)	(500)	(1900)	(260)	(650)	(480)	-	(7700)	(220)	原材料配合割合から推計							
	パイ																																		
15079	パイ皮	32.0	(4.6)	5.0	(190)	(360)	(110)	(87)	(130)	(220)	(270)	(160)	(430)	(150)	(60)	(220)	(120)	(180)	(150)	(210)	(1900)	(190)	(640)	(270)	-	(5400)	(220)								
15080	アップルパイ	45.0	(3.7)	4.0	(150)	(290)	(86)	(70)	(110)	(180)	(220)	(130)	(340)	(120)	(48)	(180)	(96)	(150)	(120)	(180)	(1500)	(150)	(510)	(220)	-	(4300)	(180)	部分割合:パイ皮1、甘煮りんご1。原材料配合割合から推計							
15081	ミートパイ	36.2	(8.9)	9.7	(390)	(720)	(490)	(200)	(190)	(390)	(460)	(320)	(780)	(370)	(120)	(450)	(300)	(520)	(450)	(660)	(2700)	(510)	(900)	(490)	(81)	(10000)	(300)	原材料配合割合から推計							
15082	バターケーキ	20.0	(5.3)	5.8	(270)	(480)	(320)	(160)	(150)	(310)	(310)	(240)	(550)	(250)	(82)	(340)	(150)	(320)	(270)	(460)	(1300)	(210)	(440)	(420)	-	(6200)	(160)	パウンドケーキ、マドレーヌを含む。原材料配合割合から推計							
15083	ホットケーキ	40.0	(7.0)	7.7	(350)	(650)	(400)	(190)	(170)	(360)	(400)	(310)	(710)	(310)	(100)	(430)	(200)	(360)	(310)	(540)	(2000)	(250)	(720)	(490)	(0)	(8200)	(220)	原材料配合割合から推計							
	ワッフル																																		
15084	カスタードクリーム入り	45.9	(6.6)	7.3	(340)	(620)	(430)	(180)	(150)	(320)	(370)	(310)	(670)	(310)	(100)	(420)	(190)	(360)	(290)	(540)	(1700)	(220)	(620)	(500)	-	(7600)	(190)	部分割合:皮1、カスタードクリーム1。原材料配合割合から推計							

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表 菓子類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考						
		水分	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA		トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン		セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア		
							メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン																合計	PHE
15085	ジャム入り	33.0	(4.5)	4.9	(220)	(400)	(260)	(120)	(110)	(230)	(250)	(200)	(450)	(200)	(67)	(270)	(130)	(230)	(200)	(380)	(1200)	(160)	(440)	(320)	-	(5200)	(140)	部分割合:皮1,いちごジャム1。原材料配合割合から推計
<デザート菓子類>																												
15086	カスタードプリン	74.1	(5.3)	5.7	(310)	(530)	(450)	(170)	(110)	(280)	(300)	(280)	(580)	(290)	(85)	(380)	(160)	(320)	(280)	(550)	(930)	(170)	(350)	(430)	-	(6100)	(110)	別名:プリン,カスタードプリン。プリン部分のみ。原材料配合割合から推計
15136	牛乳寒天	85.2	(1.0)	1.1	(58)	(110)	(91)	(27)	(8.9)	(36)	(53)	(54)	(110)	(51)	(16)	(71)	(31)	(38)	(35)	(86)	(230)	(21)	(110)	(66)	-	(1200)	(24)	杏仁豆腐を含む。原材料配合割合から推計
ゼリー																												
15087	オレンジ	77.6	(1.9)	2.1	(28)	(66)	(81)	(19)	(1.7)	(20)	(45)	(7.1)	(52)	(45)	(0.7)	(61)	(15)	(190)	(210)	(140)	(230)	(530)	(300)	(79)	(270)	(2300)	(5.4)	ゼラチンゼリー。ゼリー部分のみ。原材料配合割合から推計
15088	コーヒー	87.8	(1.4)	1.6	(21)	(54)	(59)	(14)	(3.4)	(17)	(35)	(6.9)	(42)	(32)	(0.6)	(46)	(13)	(130)	(150)	(95)	(190)	(400)	(220)	(52)	(190)	(1700)	-	ゼラチンゼリー。ゼリー部分のみ。原材料配合割合から推計
15089	ミルク	76.8	(4.0)	4.3	(160)	(300)	(280)	(78)	(21)	(99)	(160)	(130)	(290)	(160)	(35)	(220)	(85)	(250)	(270)	(310)	(740)	(540)	(510)	(220)	(250)	(4700)	(59)	ゼラチンゼリー。ゼリー部分のみ。原材料配合割合から推計
15090	ワイン	84.1	(1.7)	1.7	(23)	(57)	(71)	(16)	(0.3)	(17)	(39)	(5.5)	(44)	(39)	(0.2)	(52)	(13)	(160)	(180)	(110)	(200)	(480)	(260)	(69)	(250)	(2000)	(4.9)	ゼラチンゼリー。ゼリー部分のみ。原材料配合割合から推計
15091	パバロア	60.9	(5.0)	5.6	(230)	(420)	(380)	(110)	(53)	(170)	(220)	(200)	(410)	(230)	(55)	(290)	(120)	(350)	(330)	(440)	(860)	(520)	(520)	(360)	(220)	(5900)	(66)	パバロア部分のみ。原材料配合割合から推計
<ビスケット類>																												
15092	ウエハース	2.1	(7.0)	7.6	(310)	(600)	(260)	(150)	(190)	(340)	(400)	(270)	(670)	(260)	(99)	(380)	(190)	(300)	(250)	(400)	(2500)	(260)	(890)	(440)	-	(8100)	(290)	原材料配合割合から推計
15141	ウエハース クリーム入り	2.7	(7.0)	7.5	(310)	(590)	(260)	(150)	(190)	(340)	(400)	(270)	(670)	(260)	(98)	(380)	(190)	(300)	(250)	(400)	(2400)	(260)	(890)	(440)	-	(8100)	(280)	原材料配合割合から推計
クラッカー																												
15093	オイルスプレークラッカー	2.7	(7.7)	8.5	(310)	(600)	(200)	(150)	(220)	(370)	(440)	(260)	(700)	(260)	(100)	(380)	(200)	(340)	(260)	(380)	(3000)	(320)	(1000)	(450)	-	(8900)	(350)	別名:スナッククラッカー。原材料配合割合から推計
15094	ソーダクラッカー	3.1	(9.6)	10.4	(390)	(750)	(230)	(180)	(280)	(460)	(540)	(340)	(880)	(320)	(130)	(470)	(250)	(390)	(320)	(440)	(3800)	(400)	(1300)	(580)	-	(11000)	(450)	原材料配合割合から推計
15095	サブレ	3.1	(5.7)	6.1	(260)	(480)	(240)	(140)	(170)	(310)	(330)	(230)	(560)	(230)	(83)	(320)	(160)	(290)	(240)	(380)	(1800)	(230)	(630)	(390)	-	(6600)	(220)	原材料配合割合から推計
15054	中華風クッキー	3.0	(4.5)	5.1	(210)	(390)	(190)	(110)	(140)	(250)	(270)	(180)	(450)	(180)	(67)	(250)	(120)	(230)	(200)	(310)	(1500)	(180)	(500)	(290)	-	(5300)	-	ラードを用いたもの。原材料配合割合から推計
ビスケット																												
15097	ハードビスケット	2.6	(6.4)	7.6	310	560	120	120	170	290	380	190	570	220	82	360	170	250	240	350	2400	260	830	360	-	7400	290	クッキーを含む。原材料配合割合から推計
15098	ソフトビスケット	3.2	(5.3)	5.7	(220)	(430)	(160)	(110)	(150)	(260)	(300)	(190)	(490)	(190)	(73)	(270)	(140)	(220)	(180)	(270)	(2000)	(200)	(700)	(320)	-	(6100)	(230)	原材料配合割合から推計
15099	プレッツェル	1.0	(8.6)	9.9	(380)	(690)	(240)	(180)	(210)	(390)	(490)	(290)	(780)	(280)	(120)	(430)	(220)	(380)	(330)	(450)	(3300)	(360)	(1100)	(490)	(0)	(9900)	-	米国成分表より推計
15096	リーフパイ	2.5	(5.2)	5.8	(210)	(420)	(130)	(100)	(160)	(260)	(300)	(180)	(480)	(170)	(72)	(260)	(140)	(220)	(180)	(250)	(2100)	(210)	(710)	(290)	-	(6100)	-	パルミエを含む。別名:パフ。原材料配合割合から推計
15100	ロシアケーキ	4.0	(5.4)	5.8	(250)	(450)	(210)	(110)	(140)	(250)	(320)	(200)	(520)	(200)	(74)	(300)	(150)	(370)	(240)	(440)	(1700)	(270)	(510)	(330)	-	(6300)	(200)	部分割合:ビスケット4,マカロン2,クリーム1。原材料配合割合から推計
<スナック類>																												
15102	コーンスナック	0.9	(4.7)	5.2	(200)	(680)	(160)	(120)	(100)	(220)	(270)	(220)	(500)	(210)	(39)	(280)	(170)	(270)	(410)	(380)	(1000)	(230)	(480)	(260)	(0)	(5500)	-	米国成分表より推計
ポテトチップス																												
15103	ポテトチップス	2.0	(4.4)	4.7	(210)	(310)	(310)	(81)	(65)	(150)	(230)	(190)	(420)	(190)	(79)	(290)	(110)	(240)	(160)	(1300)	(860)	(150)	(180)	(220)	(0)	(5100)	-	別名:ポテトチップ。米国成分表より推計
15104	成形ポテトチップス	2.2	(6.3)	5.8	(330)	(490)	(470)	(87)	(95)	(180)	(340)	(290)	(630)	(320)	(58)	(430)	(170)	(360)	(270)	(1500)	(1200)	(260)	(270)	(310)	(0)	(7300)	-	別名:ポテトチップ。米国成分表より推計
<キャンデー類>																												
15105	キャラメル	5.4	(3.4)	4.0	(220)	(360)	(290)	(93)	(34)	(130)	(180)	(180)	(360)	(170)	(52)	(250)	(100)	(130)	(130)	(280)	(780)	(79)	(360)	(200)	(0)	(3900)	-	試料:ハードタイプ。米国成分表より推計
15112	ブリッتل	1.5	(11.8)	12.6	(480)	(910)	(460)	(140)	(170)	(310)	(740)	(520)	(1300)	(430)	(130)	(600)	(350)	(1600)	(550)	(1700)	(2800)	(790)	(630)	(780)	-	(14000)	(290)	いいり落花生入り。原材料配合割合から推計
15113	マシュマロ	18.5	(2.1)	2.1	(29)	(72)	(89)	(20)	(0.4)	(21)	(48)	(6.9)	(55)	(48)	(0.2)	(66)	(17)	(200)	(230)	(140)	(250)	(600)	(330)	(86)	(310)	(2500)	(6.2)	原材料配合割合から推計
<チョコレート類>																												
15137	アーモンドチョコレート	2.0	(10.4)	11.4	(540)	(920)	(520)	(180)	(160)	(340)	(580)	(410)	(990)	(440)	(140)	(640)	(310)	(970)	(480)	(1200)	(2800)	(590)	(680)	(570)	-	(12000)	(220)	部分割合:チョコレート27,アーモンド15。原材料配合割合から推計
15114	カバリングチョコレート	2.0	(6.0)	7.1	(330)	(590)	(310)	(150)	(110)	(260)	(340)	(250)	(590)	(290)	(89)	(410)	(180)	(250)	(240)	(460)	(1800)	(200)	(650)	(380)	-	(7000)	(120)	別名:エンローバーチョコレート。ビスケット等をチョコレートで被覆したもの。部分割合:チョコレート3,ビスケット2。原材料配合割合から推計

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

アミノ酸成分表 第1表
嗜好飲料類・調味料及び香辛料類

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				アンモニア	備考					
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸			グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計
								メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
		(.....g.....)	(.....mg.....)																									
16038	かまいり茶 浸出液	99.7	(0.1)	0.1	(3.8)	(7.1)	(5.9)	(1.9)	(1.3)	(3.1)	(4.5)	(3.2)	(7.7)	(4.0)	(1.6)	(4.9)	(2.4)	(6.5)	(4.7)	(9.5)	(16)	(4.6)	(4.1)	(4.5)	-	(91)	(1.3)	浸出法:茶10g/90°C430mL、1分。16035抹茶から推計
	<コーヒー・ココア類>																											
16045	コーヒー 浸出液	98.6	(0.1)	0.2	(3.3)	(8.3)	(1.7)	(0)	(3.3)	(3.3)	(5.0)	(3.3)	(8.3)	(1.7)	(0)	(5.0)	(3.3)	(1.7)	(5.0)	(8.3)	(33)	(6.7)	(6.7)	(1.7)	(0)	(98)	-	浸出法:コーヒー粉末10g/熱湯150mL。米国成分表より推計
16046	インスタントコーヒー	3.8	(6.0)	14.7	(210)	(580)	(120)	(28)	(240)	(270)	(320)	(200)	(510)	(170)	(36)	(330)	(200)	(64)	(400)	(580)	(2400)	(530)	(420)	(150)	(0)	(7000)	-	顆粒製品。米国成分表より推計
16048	ココア ピュアココア	4.0	(13.5)	18.5	610	1000	620	240	360	600	820	630	1400	740	260	960	340	1100	750	1700	2900	760	830	940	-	16000	340	別名:純ココア。粉末製品
	<その他>																											
16056	青汁 ケール	2.3	10.8	13.8	550	1000	700	240	180	420	660	430	1100	660	240	760	350	660	700	1400	1800	660	950	660	-	13000	300	粉末製品
16050	甘酒	79.7	(1.3)	1.7	(65)	(130)	(59)	(40)	(33)	(73)	(79)	(76)	(160)	(68)	(24)	(93)	(38)	(120)	(93)	(150)	(260)	(74)	(75)	(92)	-	(1600)	(39)	01116うるち米製品/米こうじから推計
16051	昆布茶	1.4	(7.5)	5.2	9.8	16	11	3.9	7.8	12	11	6.8	18	13	2.9	14	3.6	10	20	66	8300	18	13	12	-	8500	9.5	粉末製品
16058	ビール風味炭酸飲料	98.6	0.1	0.1	2.4	3.4	3.1	0.8	2.6	3.4	3.1	3.8	6.9	3.1	1.3	4.3	3.0	4.3	5.4	6.7	22	5.3	17	3.9	-	95	3.0	別名:ノンアルコールビール。(100g:99.5mL、100mL:100.5g)
	調味料及び香辛料類																											
	<調味料類>																											
	(ウスターソース類)																											
17001	ウスターソース	61.3	0.7	1.0	19	25	29	2.5	4.2	6.8	22	7.7	30	21	0.3	27	12	29	37	87	370	29	33	27	-	780	22	(100g:83.7mL、100mL:119.5g)
17002	中濃ソース	60.9	0.5	0.8	17	24	23	3.5	5.7	9.2	20	10	30	20	1.6	24	13	23	33	100	190	21	26	25	-	580	26	
17085	お好み焼きソース	58.1	1.3	1.6	35	46	54	6.8	6.9	14	41	14	55	41	1.8	49	25	48	59	150	750	46	58	50	-	1500	40	
	(辛味調味料類)																											
17005	チリペッパーソース	84.1	(0.5)	0.7	(23)	(37)	(32)	(8.2)	(14)	(22)	(22)	(15)	(37)	(26)	(9.6)	(30)	(14)	(34)	(29)	(100)	(92)	(26)	(30)	(29)	(0)	(570)	-	タバコスソース等を含む。米国成分表より推計
	(しょうゆ類)																											
17007	こいくちしょうゆ	67.1	(6.1)	7.7	380	560	420	71	86	160	340	89	430	320	18	410	170	240	420	780	1600	310	510	410	-	7100	230	(100g:84.7mL、100mL:118.1g)
17086	こいくちしょうゆ 減塩	74.4	(6.4)	8.1	(400)	(590)	(450)	(74)	(90)	(160)	(360)	(94)	(450)	(340)	(19)	(430)	(180)	(250)	(450)	(820)	(1700)	(330)	(540)	(440)	-	(7500)	(240)	(100g:89.3mL、100mL:112.0g)。17007こいくちしょうゆから推計
17008	うすくちしょうゆ	69.7	(4.9)	5.7	300	430	320	85	64	150	260	60	330	250	13	320	140	260	280	620	1300	260	400	340	-	5800	180	(100g:84.7mL、100mL:118.1g)
17139	うすくちしょうゆ 低塩	70.9	5.5	6.4	290	420	380	78	63	140	240	51	290	280	16	350	140	300	340	710	1600	290	430	380	-	6400	190	(100g:87.8mL、100mL:113.9g)
17009	たまりしょうゆ	57.3	9.2	11.8	460	600	660	83	120	210	440	110	540	490	23	570	250	410	580	1300	2700	620	630	640	-	11000	330	(100g:82.6mL、100mL:121.1g)
17010	さいしこみしょうゆ	60.7	(7.6)	9.6	(470)	(690)	(530)	(88)	(110)	(200)	(420)	(110)	(540)	(400)	(22)	(510)	(210)	(300)	(530)	(980)	(2000)	(390)	(640)	(520)	-	(8900)	(290)	(100g:82.6mL、100mL:121.1g)。17007こいくちしょうゆから推計
17011	しろしょうゆ	63.0	(2.0)	2.5	(120)	(180)	(140)	(23)	(28)	(51)	(110)	(29)	(140)	(100)	(5.7)	(130)	(54)	(77)	(140)	(250)	(510)	(100)	(170)	(130)	-	(2300)	(74)	(100g:82.6mL、100mL:121.1g)。17007こいくちしょうゆから推計
17087	だししょうゆ	83.2	(3.1)	4.0	(190)	(280)	(220)	(36)	(44)	(80)	(170)	(46)	(220)	(160)	(9.1)	(210)	(110)	(120)	(220)	(410)	(810)	(160)	(260)	(210)	(0.7)	(3700)	(120)	17007こいくちしょうゆ、17021かつお・昆布だしから推計
17088	照りしょうゆ	55.0	(1.9)	2.4	(110)	(170)	(120)	(22)	(24)	(45)	(100)	(33)	(140)	(97)	(5.9)	(130)	(51)	(79)	(130)	(240)	(480)	(97)	(150)	(130)	-	(2200)	(69)	17007こいくちしょうゆ、16025本みりんから推計
	(だし類)																											
17130	あごだし	99.8	Tr	0.1	0.8	1.6	2.7	0.3	0.2	0.5	1.2	0.5	1.8	1.2	0	1.1	10	1.6	3.6	2.5	3.9	6.7	1.9	1.4	1.1	43	4.1	液状だし。2%のあごでとっただし。残余アンモニア:3.4mg
17019	かつおだし	99.4	0.2	0.4	4.4	9.0	15	2.9	1.0	4.0	4.2	3.4	7.7	5.6	0.8	6.3	95	9.0	12	12	19	17	7.5	6.1	2.5	230	12	液状だし。3%の荒節でとっただし。残余アンモニア:8.4mg
17131	本枯れ節	99.4	0.2	0.5	4.1	8.8	14	2.5	0.8	3.3	3.9	3.2	7.1	5.3	0.8	6.0	93	8.6	12	12	20	17	7.0	5.9	2.2	230	16	液状だし。3%の本枯れ節でとっただし。残余アンモニア:12mg
	昆布だし																											
17020	水出し	98.5	(0.1)	0.1	(0.4)	(0.6)	(0.5)	(0.2)	(1.4)	(1.6)	(0.5)	(0.5)	(1.0)	(1.3)	(0)	(0.8)	(0.2)	(0.4)	(3.7)	(58)	(83)	(1.3)	(2.5)	(1.4)	-	(160)	(2.6)	液状だし。17132昆布だし/煮出しから推計
17132	煮出し	98.1	(0.2)	0.1	0.5	0.8	0.6	0.3	1.7	1.9	0.6	0.6	1.2	1.5	0	1.0	0.3	0.5	4.5	69	100	1.6	3.0	1.7	-	190	3.1	液状だし。3%の真昆布でとっただし。

可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考									
		水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	イソロイシン			ロイシン		リシン(リジン)		含硫アミノ酸AAS			芳香族アミノ酸AAA		トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン		アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
					ILE	LEU	LYS	MET	CYS	合計	フェニルアラニン	チロシン	PHE	TYR	THR	TRP															
17064	白粉	12.3	(7.0)	10.1	(330)	(1000)	(200)	(81)	(150)	(230)	(470)	(400)	(870)	(290)	(60)	(450)	(140)	(230)	(590)	(930)	(1300)	(370)	(760)	(470)	-	(8200)	(0)	別名:ホワイトベッパー。NILSアミノ酸成分表より推計			
17065	混合粉	12.5	(7.4)	10.6	(350)	(1100)	(200)	(86)	(160)	(250)	(490)	(420)	(910)	(300)	(63)	(470)	(140)	(240)	(610)	(980)	(1300)	(390)	(800)	(490)	-	(8600)	(0)	NILSアミノ酸成分表より推計			
シナモン																															
17067	粉	9.4	(2.7)	3.6	(130)	(230)	(220)	(70)	(52)	(120)	(130)	(120)	(250)	(120)	(44)	(200)	(110)	(150)	(150)	(400)	(330)	(180)	(380)	(180)	(0)	(3200)	-	別名:につけい、につき。米国成分表より推計			
しょうが																															
17068	粉	10.6	(5.3)	7.8	(300)	(450)	(210)	(77)	(86)	(160)	(270)	(210)	(480)	(250)	(130)	(360)	(170)	(610)	(240)	(1200)	(690)	(430)	(290)	(220)	(0)	(6200)	-	別名:ジンジャー。米国成分表より推計			
17069	おろし	88.2	(0.3)	0.7	(20)	(28)	(22)	(5.0)	(3.1)	(8.1)	(17)	(7.7)	(25)	(14)	(4.6)	(28)	(12)	(17)	(12)	(80)	(62)	(17)	(16)	(17)	(0)	(380)	-	試料:チューブ入り。米国成分表より推計			
17072	チリパウダー	3.8	(9.2)	15.0	(430)	(700)	(400)	(140)	(200)	(350)	(410)	(210)	(620)	(300)	(78)	(600)	(200)	(550)	(500)	(1900)	(1800)	(670)	(1400)	(260)	(0)	(11000)	-	米国成分表より推計			
とうがらし																															
17073	粉	1.7	(9.9)	16.2	(470)	(760)	(430)	(160)	(220)	(370)	(450)	(230)	(670)	(320)	(84)	(650)	(220)	(590)	(540)	(2000)	(1900)	(720)	(1500)	(280)	(0)	(12000)	-	別名:一味唐辛子。米国成分表より推計			
にんにく																															
17075	ガーリックパウダー 食塩無添加	3.5	(17.2)	19.9	(500)	(880)	(920)	(130)	(300)	(440)	(630)	(540)	(1200)	(450)	(150)	(800)	(320)	(4000)	(580)	(2300)	(4400)	(630)	(1600)	(610)	(0)	(20000)	-	米国成分表より推計			
17128	ガーリックパウダー 食塩添加	3.5	(17.2)	19.9	(500)	(880)	(920)	(130)	(300)	(440)	(630)	(540)	(1200)	(450)	(150)	(800)	(320)	(4000)	(580)	(2300)	(4400)	(630)	(1600)	(610)	(0)	(20000)	-	米国成分表より推計			
17076	おろし	52.1	(2.9)	4.7	(84)	(160)	(180)	(46)	(52)	(99)	(120)	(93)	(210)	(100)	(49)	(140)	(64)	(750)	(100)	(320)	(750)	(120)	(72)	(130)	-	(3300)	-	試料:チューブ入り。06223にんにく/生から推計			
バジル																															
17077	粉	10.9	(17.3)	21.1	(970)	(1700)	(1100)	(290)	(170)	(470)	(1100)	(690)	(1800)	(700)	(240)	(1300)	(410)	(1100)	(1100)	(2800)	(2400)	(1100)	(2500)	(490)	(0)	(20000)	-	別名:めばうき、バジリコ。米国成分表より推計			
パセリ																															
17078	乾	5.0	(27.7)	28.7	(1700)	(3000)	(2300)	(640)	(320)	(960)	(1800)	(1200)	(3100)	(1300)	(510)	(2200)	(770)	(1900)	(1900)	(3400)	(4000)	(1900)	(2200)	(1200)	(0)	(32000)	-	米国成分表より推計			
パプリカ																															
17079	粉	10.0	(14.6)	15.5	(620)	(1000)	(760)	(220)	(250)	(470)	(670)	(420)	(1100)	(540)	(77)	(820)	(270)	(980)	(700)	(3100)	(2500)	(860)	(2500)	(670)	(0)	(17000)	-	米国成分表より推計			
わさび																															
17080	粉 からし粉入り	4.9	(9.4)	16.5	(420)	(700)	(790)	(92)	(150)	(240)	(500)	(370)	(870)	(530)	(150)	(550)	(220)	(1400)	(590)	(1500)	(1400)	(530)	(510)	(550)	-	(11000)	(0)	試料:ホースラディッシュ製品。NILSアミノ酸成分表より推計			
17081	練り	39.8	(1.9)	3.3	(84)	(140)	(160)	(18)	(29)	(47)	(99)	(73)	(170)	(110)	(29)	(110)	(44)	(280)	(120)	(290)	(280)	(110)	(100)	(110)	-	(2200)	(0)	試料:わさび及びホースラディッシュ混合製品、チューブ入り。NILSアミノ酸成分表より推計			
<その他>																															
酵母																															
17082	パン酵母 圧搾	68.1	(13.1)	16.5	790	1200	1300	250	230	480	700	600	1300	860	220	940	370	840	1000	1600	2200	790	590	860	-	15000	300	別名:イースト			
17083	パン酵母 乾燥	8.7	(30.2)	37.1	(1700)	(2700)	(3000)	(540)	(460)	(1000)	(1600)	(1000)	(2600)	(1800)	(500)	(2100)	(830)	(1900)	(2100)	(3800)	(5900)	(1800)	(1500)	(1800)	(0)	(35000)	-	別名:ドライイースト 米国成分表より推計			
調理済み流通食品類																															
和風料理 その他																															
18054	とりから揚げ	55.8	12.8	15.6	660	1100	1200	350	160	510	590	430	1000	680	180	700	510	940	860	1300	2800	800	700	690	160	15000	230	冷凍食品を調理したもの			
18023	松前漬 しょうゆ漬	51.2	14.5	17.0	740	1200	1200	350	160	510	590	420	1000	750	160	730	360	980	1100	1500	3800	1300	760	750	-	17000	270	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのご等を含む			
洋風料理 フライ類																															
18055	かきフライ	46.3	6.5	8.9	300	520	370	140	120	260	330	240	580	320	85	340	180	390	380	570	1800	380	670	400	21	7500	210	冷凍食品を調理したもの			
洋風料理 フライ用冷凍食品																															
18007	ポテトコロッケ 冷凍	63.5	3.9	4.6	180	300	220	69	85	150	200	120	310	150	49	230	91	190	160	500	1300	140	330	190	-	4500	150	フライ前の食品を冷凍したもの			
中国料理 点心類																															
18002	ぎょうざ	57.8	5.8	6.9	270	450	330	100	120	220	290	160	460	230	69	310	160	350	310	490	1800	380	580	290	-	6700	200				
18012	しゅうまい	60.2	7.5	9.1	380	630	560	170	130	300	360	240	600	330	92	420	250	550	480	760	1900	590	600	370	-	8800	190				