

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																	
			エネルギー Energy kcal kJ	水分 Water g	たんぱく質 Protein g	脂質 Lipid g	炭水化物 Carbohydrate g	灰分 Ash g	無機質 Minerals mg										ビタミン Vitamins μg										脂肪酸 Fatty acids g			食物繊維 Dietary fibers g																
									ナトリウム Sodium mg	カリウム Potassium mg	カルシウム Calcium mg	マグネシウム Magnesium mg	リン Phosphorus mg	鉄 Iron mg	亜鉛 Zinc mg	銅 Copper mg	マンガン Manganese mg	レチノール Retinol μg	カロチン Carotenes μg		クリプトキサンチン Cryptoxanthin μg	β-カロチン β-Carotene equivalents μg	レチノール Retinol activity equivalents μg	ビタミンD Vitamin D μg	トコフェロール Tocopherols mg			ビタミンK Vitamin K μg	B ₁ Thiamin mg	B ₂ Riboflavin mg		ナイアシン Niacin mg	ビタミンB ₆ Vitamin B ₆ mg	B ₁₂ Vitamin B ₁₂ μg	葉酸 Folate μg	パントチン酸 Pantoic acid mg	C Ascorbic acid mg	飽和脂肪酸 Saturated g	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated g	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated g	コレステロール Cholesterol mg	水溶性 Soluble g	不溶性 Insoluble g	総量 Total g				
																			レチノール Retinol	β-カロチン β-Carotene					α-カロチン α-Carotene	トコフェロールA Tocopherol A	トコフェロールB Tocopherol B																		トコフェロールE Tocopherol E			
08001	きのこ類 MUSHROOMS えのきたけ Winter mushrooms 生 Raw	15	22	92	88.6	2.7	0.2	7.6	0.9	2	340	Tr	15	110	1.1	0.6	0.10	0.07	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9	0	0	0	0	0	0.24	0.17	6.8	0.12	(0)	75	1.40	1	0.02	0.01	0.08	0	0.4	3.5	3.9	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾
08002	ゆで Boiled	0	22	92	88.6	2.8	0.1	7.8	0.7	2	270	Tr	11	110	1.0	0.6	0.06	0.05	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.19	0.13	3.7	0.09	(0)	30	0.96	0	0.01	Tr	0.04	(0)	0.3	4.2	4.5	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの ⁴⁾ *暫定値 ³⁾
08003	味付け瓶詰 Bottled in seasoning (きくらげ類) (Tree ears) あらげきくらげ Araage-kikurage	0	42	176	74.1	3.6	0.3	16.9	5.1	1700	320	10	26	150	0.8	0.6	0.08	0.24	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.4	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.26	0.17	4.4	0.09	(0)	39	1.04	0	0.02	0.01	0.11	(0)	1.1	3.0	4.1	4.3	液汁を除いたもの ⁵⁾ , *暫定値 ³⁾ **酸化防止用として添加品あり ⁶⁾
08004	乾 Dried	0	171	715	13.1	4.6	0.7	79.4	2.2	46	630	82	110	110	10.4	0.8	0.18	1.15	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	69.6	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.01	0.44	1.7	0.08	(0)	15	0.61	(0)	-	-	-	(0)	6.3	73.1	79.4	0.1	輸入栽培品 ⁷⁾ *暫定値 ³⁾
08005	ゆで Boiled	0	35	146	82.1	0.8	0.1	16.7	0.3	10	1	35	24	11	1.7	0.1	0.04	0.20	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	14.7	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0.07	0.1	0.01	(0)	1	0	(0)	-	-	-	(0)	1.3	15.0	16.3	0	*暫定値 ³⁾
08006	きくらげ Kikurage 乾 Dried	0	167	699	14.9	7.9	2.1	71.1	4.0	59	1000	310	210	230	35.2	2.1	0.31	6.18	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	435.0	0	0	0	0	0	0.19	0.87	3.2	0.10	(0)	87	1.14	5	0.29	0.33	0.62	0	0	57.4	57.4	0.1	輸入栽培品 ⁷⁾ *暫定値 ³⁾
08007	ゆで Boiled	0	13	54	93.8	0.6	0.2	5.2	0.2	9	37	25	27	10	0.7	0.2	0.03	0.53	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	39.4	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.01	0.06	Tr	0.01	(0)	2	0	0	0.03	0.03	0.06	(0)	0	5.2	5.2	0	*暫定値 ³⁾
08008	しろきくらげ Shiro-kikurage 乾 Dried	0	162	678	14.6	4.9	0.7	74.5	5.3	28	1400	240	67	260	4.4	3.6	0.10	0.35	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	970.0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.12	0.70	2.2	0.10	(0)	76	1.37	2	-	-	-	(0)	19.3	49.4	68.7	0.1	輸入栽培品 ⁷⁾ *暫定値 ³⁾
08009	ゆで Boiled	0	14	59	92.6	0.4	Tr	6.7	0.3	2	79	27	8	11	0.2	0.3	0.01	0.12	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	93.4	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0.05	Tr	0.01	(0)	1	0	0	-	-	-	(0)	1.2	5.2	6.4	0	*暫定値 ³⁾
08010	くろあわびたけ Kuroawabitake 生 Raw	10	19	79	90.2	3.7	0.4	4.9	0.8	3	300	2	18	100	0.5	0.7	0.15	0.07	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.0	0	0	0	0	0	0.21	0.22	2.9	0.09	(0)	65	1.32	Tr	-	-	-	(0)	0.2	3.9	4.1	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾
08011	しいたけ Shiitake 生しいたけ Nama-shiitake 生 Raw	25	18	75	91.0	3.0	0.4	4.9	0.7	2	280	3	14	73	0.3	0.4	0.05	0.23	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	2.1	0	0	0	0	0	0.10	0.19	3.8	0.11	(0)	42	1.08	10	0.04	0.01	0.14	0	0.5	3.0	3.5	0	栽培品 ¹⁾ , *柄全体 ⁸⁾ , *柄の基部(いしづき)の場合 ²⁾ 5%, **暫定値 ³⁾
08012	ゆで Boiled 乾しいたけ Hoshi-shiitake	0	20	84	89.6	2.4	0.3	7.1	0.6	2	250	3	12	67	0.3	0.5	0.07	0.24	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	2.4	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.10	0.18	3.1	0.09	(0)	24	1.18	0	0.03	0.01	0.11	(0)	0.4	4.3	4.7	0	柄全体を除いた傘のみ ⁹⁾ , *暫定値 ³⁾ どんこ、こうしんを含む
08013	乾 Dried	20	182	761	9.7	19.3	3.7	63.4	3.9	6	2100	10	110	310	1.7	2.3	0.50	0.87	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	16.8	0	0	0	0	0	0.50	1.40	16.8	0.45	(0)	240	7.93	0	0.36	0.07	1.33	0	3.0	38.0	41.0	0	栽培品 ¹⁾ *柄全体 ⁸⁾ , **暫定値 ³⁾
08014	ゆで Boiled	0	42	176	79.1	3.2	0.5	16.7	0.5	2	220	3	13	43	0.3	0.4	0.09	0.11	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.9	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.06	0.23	2.0	0.10	(0)	44	1.05	0	0.05	0.01	0.18	(0)	0.3	7.2	7.5	0	柄全体を除いた傘のみ ⁹⁾ , *暫定値 ³⁾

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	薬 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																											備考 Remarks																			
			エネルギー Energy kcal kJ	水分 Water g	たんぱく質 Protein g	脂質 Lipid g	炭水化物 Carbohydrate g	灰分 Ash g	無機質 Minerals mg										ビタミン Vitamins μg										脂肪酸 Fatty acids g			食物繊維 Dietary fibers g																	
									ナトリウム Sodium mg	カリウム Potassium mg	カルシウム Calcium mg	マグネシウム Magnesium mg	リン Phosphorus mg	鉄 Iron mg	亜鉛 Zinc mg	銅 Copper mg	マンガン Manganese mg	レチノール Retinol μg	カロチン Carotenes μg		クリプトサンthin Cryptoxanthin μg	β-カロチン β-Carotene equivalents μg	レチノール Retinol activity equivalents μg	ビタミンD Vitamin D μg	トコフェロール Tocopherols mg			ビタミンK Vitamin K μg	B ₁ Thiamin mg		B ₂ Riboflavin mg	ナイアシン Niacin mg	B ₆ Vitamin B ₆ mg	B ₁₂ Vitamin B ₁₂ μg	葉酸 Folate μg	パントチン酸 Pantoic acid mg	C Ascorbic acid mg	飽和 Saturated g	一価不飽和 Monounsaturated g	多価不飽和 Polyunsaturated g	コレステロール Cholesterol mg	水溶性 Soluble g	不溶性 Insoluble g	総量 Total g					
																			ビタミンE Vitamin E mg	ビタミンA Vitamin A μg					ビタミンA Vitamin A μg																								
08015	(しめじ類) (Shimeji) はたけしめじ Hatakeshimeji 生 Raw	15	18	75	90.3	3.1	0.2	5.6	0.8	5	280	1	9	70	0.6	0.4	0.14	0.17	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.3	0	0	0	0	0	0.12	0.49	6.1	0.12	(0)	25	2.48	0	-	-	-	(0)	0.2	3.3	3.5	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾	
08016	ぶなしめじ Bunashimeji 生 Raw	10	18	75	90.8	2.7	0.6	5.0	0.9	3	380	1	11	100	0.4	0.5	0.06	0.12	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	2.2	0	0	0	0	0	0.16	0.16	6.6	0.08	(0)	28	0.86	7	0.05	0.02	0.17	0	0.3	3.4	3.7	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾	
08017	ゆで Boiled ほんしめじ Honshimeji 生 Raw	0	21	88	89.1	3.3	0.3	6.5	0.8	3	340	2	11	110	0.5	0.5	0.06	0.13	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	3.3	(0)	(0)	(0)	0	0	0.15	0.12	5.2	0.06	(0)	25	1.25	0	0.02	0.01	0.09	(0)	0.2	4.6	4.8	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの ⁴⁾ *暫定値 ³⁾	
08018	たもぎたけ Tamogitake 生 Raw	15	16	67	91.7	3.6	0.3	3.7	0.7	1	190	2	11	85	0.8	0.6	0.32	0.06	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.7	0	0	0	0	0	0.17	0.33	12.0	0.12	(0)	80	1.32	0	-	-	-	(0)	0.2	3.1	3.3	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾	
08020	なめこ Nameko 生 Raw	0	15	63	92.4	1.7	0.2	5.2	0.5	3	230	4	10	66	0.7	0.5	0.11	0.06	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.4	0	0	0	0	0	0.07	0.12	5.1	0.05	Tr	58	1.25	Tr	0.02	0.02	0.07	1	1.0	2.3	3.3	0	栽培品 ¹⁾ , 柄の基部(いしづき)を除いたもの ⁴⁾ , *暫定値 ³⁾	
08021	ゆで Boiled 水煮缶詰 Canned in brine ぬめりすぎたけ Numerisugitake 生 Raw	0	14	59	92.7	1.6	0.1	5.1	0.5	3	210	4	9	56	0.6	0.4	0.12	0.05	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.0	(0)	(0)	(0)	0	0	0.06	0.11	4.7	0.04	(0)	63	1.24	0	0.01	0.01	0.03	(0)	1.1	1.6	2.7	0	液汁を含んだもの ⁵⁾ , 柄の基部(いしづき)を除いたもの ⁴⁾ , *暫定値 ³⁾	
08022	水煮缶詰 Canned in brine ぬめりすぎたけ Numerisugitake 生 Raw	0	9	38	95.5	1.0	0.1	3.2	0.2	8	100	3	5	39	0.8	0.5	0.04	0.08	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.2	(0)	(0)	(0)	0	0	0.03	0.07	2.1	0.02	(0)	13	0.52	0	0.01	0.01	0.03	(0)	0.2	2.3	2.5	0	液汁を除いたもの ⁵⁾ , *暫定値 ³⁾ **酸化防止用として添加品あり ⁷⁾	
08023	ぬめりすぎたけ Numerisugitake 生 Raw	8	15	63	92.6	2.3	0.4	4.1	0.6	1	260	1	9	65	0.6	0.4	0.19	0.05	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.0	0	0	0	0	0	0.16	0.34	5.9	0.08	(0)	19	1.77	1	-	-	-	(0)	0.3	2.2	2.5	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾	
08024	(ひらたけ類) (Oyster mushrooms) うすひらたけ Usuhiratake 生 Raw	8	23	96	88.0	6.1	0.2	4.8	0.9	1	220	2	15	110	0.6	0.9	0.15	0.11	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	6.1	0	0	0	0	0	0.30	0.41	6.9	0.23	(0)	100	2.44	0	-	-	-	(0)	0.3	3.5	3.8	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾	
08025	エリンギ Eringii 生 Raw	8	24	100	87.5	3.6	0.5	7.4	1.0	2	460	1	15	120	0.3	0.7	0.15	0.07	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.8	Tr	0	0	0	0	0	0.14	0.28	8.1	0.18	(0)	80	1.61	0	0.05	0.05	0.17	(0)	0.3	4.0	4.3	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾
08026	ひらたけ Oyster mushroom 生 Raw	8	20	84	89.4	3.3	0.3	6.2	0.8	2	340	1	15	100	0.7	1.0	0.15	0.16	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.1	(0)	(0)	(0)	0	0	0.40	0.40	10.7	0.10	(0)	92	2.40	10	0.02	0.01	0.08	(0)	0.2	2.4	2.6	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾	
08027	ゆで Boiled	0	21	88	89.1	3.4	0.2	6.6	0.7	2	260	1	10	86	0.7	1.4	0.11	0.15	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	1.7	(0)	(0)	(0)	0	0	0.30	0.27	7.0	0.06	(0)	71	2.36	0	0.02	0.01	0.05	(0)	0.2	3.5	3.7	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの ⁴⁾ *暫定値 ³⁾	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																														備考 Remarks															
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents													
									ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	A					E					ビタミン K Vitamin K	B ₁ Thiamin	B ₂ Riboflavin	ナイアシン Niacin	ビタミン B ₆ Vitamin B ₆		B ₁₂ Vitamin B ₁₂		葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	C Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total			
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	D Vitamin D																								
08028	まいたけ Maitake 生 Raw	10	16	67	92.3	3.7	0.7	2.7	0.6	1	330	1	12	130	0.5	0.8	0.27	0.05	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	3.4	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.25	0.49	9.1	0.07	(0)	60	0.79	0	0.07	0.12	0.13	(0)	0.3	2.4	2.7	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾
08029	ゆで Boiled	0	17	71	92.1	3.1	0.8	3.6	0.4	1	160	5	9	89	0.4	0.7	0.17	0.04	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	4.2	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.12	0.19	3.3	0.04	(0)	28	0.90	0	0.08	0.14	0.15	(0)	0.2	3.4	3.6	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの ⁴⁾ *暫定値 ³⁾
08030	乾 Dried	0	181	757	9.3	21.9	3.9	59.9	5.0	3	2500	2	100	700	2.6	6.9	1.78	0.47	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	14.4	(0)	(0)	(0)	(0)	0	1.24	1.92	64.1	0.28	(0)	220	3.67	(0)	0.38	0.69	0.71	(0)	1.5	39.4	40.9	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの ⁴⁾ *暫定値 ³⁾	
08031	マッシュルーム Common mushrooms 生 Raw	5	11	46	93.9	2.9	0.3	2.1	0.8	6	350	3	10	100	0.3	0.4	0.32	0.04	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.6	0	0	0	0	0.06	0.29	3.0	0.11	(0)	28	1.54	1	0.03	Tr	0.10	0	0.2	1.8	2.0	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾	
08032	ゆで Boiled	0	16	67	91.5	3.8	0.2	3.7	0.8	6	310	4	11	99	0.3	0.6	0.36	0.05	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.6	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.05	0.28	2.7	0.08	(0)	19	1.43	0	0.02	Tr	0.07	(0)	0.1	3.2	3.3	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの ⁴⁾ *暫定値 ³⁾
08033	水煮缶詰 Canned in brine, solids	0	14	59	92.0	3.4	0.2	3.3	1.1	350	85	8	5	55	0.8	1.0	0.19	0.04	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	2.2	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.03	0.24	1.0	0.01	(0)	2	0.11	0	0.02	Tr	0.07	(0)	0.5	2.7	3.2	0.9	液汁を除いたもの ⁵⁾ , *暫定値 ³⁾ **酸化防止用として添加品あり ⁶⁾	
08034	まつたけ Matsutake 生 Raw	3	23	96	88.3	2.0	0.6	8.2	0.9	2	410	6	8	40	1.3	0.8	0.24	0.12	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	3.6	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.10	0.10	8.0	0.15	(0)	63	1.91	2	-	-	-	(0)	0.3	4.4	4.7	0	輸入品を含む ⁷⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾
08035	水煮缶詰 Canned in water	0	15	63	92.4	1.2	0.2	5.6	0.6	130	2	4	2	36	3.3	0.7	0.31	0.12	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	6.0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0.04	0.30	2.0	0.01	(0)	1	0.05	Tr	-	-	-	(0)	0.4	5.1	5.5	0.3	液汁を除いたもの ⁵⁾ , *暫定値 ³⁾ **酸化防止用として添加品あり ⁶⁾	
08036	やなぎまつたけ Yanagimatsutake 生 Raw	10	13	54	92.8	2.4	0.1	4.0	0.7	1	360	Tr	13	110	0.5	0.6	0.20	0.08	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	0.9	0	0	0	0	0	0.27	0.34	6.1	0.11	(0)	33	2.61	Tr	-	-	-	(0)	0.3	2.7	3.0	0	栽培品 ¹⁾ *柄の基部(いしづき) ²⁾ , **暫定値 ³⁾	