





食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																														備 考 Remarks															
			エ ネ ル キ 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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン グ ン Manganese	A					E					C	飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 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 テ ン Carotenes	ク リ ノ チ ン Cryptoxanthin	β- カ ロ テ ン β-Carotene equivalents	レ チ ノ ール Retinol activity equivalents	D	ト コ フ ェ ロ ール Tocopherols	K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>											ナイ ア シン Niacin	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	葉 酸 Folate	パ ン ト チ ン Pantoic acid	ア スコ ル ビ ン Ascorbic acid					
10034	煮干し Niboshi <sup>1)</sup>	0	245	1025	38.0	43.1	6.1	1.5	11.3	2800	810	740	130	1200	6.6	5.9	0.13	0.37	10	(0)	(0)	(0)	(0)	10	54.0	0.8	0	Tr	0	(0)	0.27	0.18	3.3	0.06	4.6	50	1.15	0	0.86	0.58	1.53	510	(0)	(0)	(0)	7.1		
10035	つくだ煮 Tsukudani <sup>2)</sup>	0	282	1180	26.9	29.4	4.6	30.7	8.4	2200	670	470	80	820	2.3	3.6	0.09	0.45	Tr	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(Tr)	23.0	0.8	0	0	0	(0)	0.02	0.27	10.0	0.09	7.8	85	0.76	(0)	0.66	0.47	1.19	280	(0)	(0)	(0)	5.6		
10036	あめ煮 Ameni <sup>3)</sup>	0	279	1167	28.1	25.6	3.7	35.8	6.8	1700	430	550	92	730	3.4	3.4	0.11	0.51	Tr	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(Tr)	21.0	0.4	0	0	0	(0)	0.02	0.28	11.0	0.07	7.2	75	0.67	(0)	0.48	0.34	0.70	270	(0)	(0)	(0)	4.3		
(10140)	イクラ (さけ・ます類)・しるさげ																																															
	いさき Three-line grunt	*																																														
10037	生 Raw	45	127	531	75.8	17.2	5.7	0.1	1.2	160	300	22	32	220	0.4	0.6	0.04	0.01	41	0	0	(0)	(0)	41	15.0	0.9	0	0	0	(0)	0.06	0.12	4.0	0.31	5.8	12	0.77	Tr	1.63	1.29	1.65	71	(0)	(0)	(0)	0.4	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>9)</sup> (三枚下ろし <sup>9)</sup> 別名：くちぐろ	
	いしだい Japanese parrot fish	*																																														
10038	生 Raw	55	156	653	71.6	19.5	7.8	Tr	1.1	54	390	20	26	240	0.3	0.6	0.03	0.01	39	0	0	(0)	(0)	39	3.0	2.1	0	0	0	(0)	0.15	0.15	4.9	0.34	1.3	2	0.31	Tr	1.89	2.14	1.41	56	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、皮、ひれ等 <sup>9)</sup> (三枚下ろし <sup>9)</sup> 別名：いとより	
	いとよりだい Golden-thread	*																																														
10039	生 Raw	50	93	389	78.8	18.1	1.7	0.1	1.3	85	390	46	26	200	0.5	0.4	0.05	0.02	28	(0)	(0)	(0)	(0)	28	11.0	0.6	0	0	0	Tr	0.04	0.08	2.3	0.27	3.0	5	0.50	2	0.40	0.34	0.46	70	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>9)</sup> (三枚下ろし <sup>9)</sup>	
10040	すり身 Surimi	0	91	381	76.9	16.7	0.4	5.1	0.9	290	17	26	12	110	0.1	0.3	0.01	0.01	2	0	0	(0)	(0)	2	3.0	0.2	0	0	0	(0)	Tr	0.02	0.1	0.01	0.3	1	0.31	0	0.11	0.05	0.10	38	(0)	(0)	(0)	0.7	輸入品 <sup>7)</sup>  別名：えぼだい	
	いぼだい Butterfish	*																																														
10041	生 Raw (いわし類) (Sardines)	45	149	623	74.0	16.4	8.5	Tr	1.1	190	280	41	30	160	0.5	0.8	0.03	0.01	95	(0)	(0)	(0)	(0)	95	2.0	0.7	0	0	0	(0)	0.04	0.19	4.7	0.29	2.7	7	0.57	1	2.24	2.68	1.22	57	(0)	(0)	(0)	0.5	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>9)</sup> (三枚下ろし <sup>9)</sup>	
	うるめいわし Big-eye sardine	*																																														
10042	生 Raw	35	136	569	71.7	21.3	4.8	0.3	1.9	95	440	85	37	290	2.3	1.3	0.16	-	130	(0)	(0)	(0)	(0)	130	9.0	1.6	0	0	0	(0)	0.08	0.36	8.0	0.55	14.2	16	1.25	1	1.39	0.94	1.14	60	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>9)</sup> (三枚下ろし <sup>9)</sup>	
10043	丸干し Maruboshi <sup>8)</sup>	15	239	1000	40.1	45.0	5.1	0.3	9.5	2300	820	570	110	910	4.5	2.7	0.23	0.12	0	(0)	(0)	(0)	(0)	8.0	0.1	0	0	0	Tr	0.25	0.43	16.2	0.69	24.7	44	0.92	Tr	1.40	0.74	1.27	220	(0)	(0)	(0)	5.8	頭部、ひれ等 <sup>9)</sup>  別名：しこいわし、ひしこ、せぐろ		
	かたくちいわし Japanese anchovy	*																																														
10044	生 Raw	45	192	803	68.2	18.2	12.1	0.3	1.2	85	300	60	32	240	0.9	1.0	0.17	0.13	11	0	0	(0)	(0)	11	4.0	0.4	0	0	0	(0)	0.03	0.16	9.7	0.58	13.9	19	1.07	1	3.79	2.65	2.78	70	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>9)</sup> (三枚下ろし <sup>9)</sup>	
10045	煮干し Niboshi <sup>1)</sup>	0	332	1389	15.7	64.5	6.2	0.3	13.3	1700	1200	2200	230	1500	18.0	7.2	0.39	-	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	18.0	0.9	0	0.1	0.1	(0)	0.10	0.10	16.5	0.28	41.3	74	1.81	(0)	1.27	0.61	0.83	550	(0)	(0)	(0)	4.3	別名：いりこ、ちりめん 魚体全体 <sup>10)</sup>	
10046	田作り Tazukuri <sup>11)</sup>	0	336	1406	14.9	66.6	5.7	0.3	12.5	710	1600	2500	190	2300	3.0	7.9	0.39	0.79	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	30.0	0.8	0	0	0	(0)	0.10	0.11	17.0	0.37	64.5	230	3.74	(0)	1.18	0.45	1.01	720	(0)	(0)	(0)	1.8	別名：ごまめ	
	まいわし Japanese pilchard	*																																														
10047	生 Raw	50	217	908	64.4	19.8	13.9	0.7	1.2	120	310	70	34	230	1.8	1.1	0.14	0.05	40	Tr	Tr	(0)	(Tr)	40	10.0	0.7	Tr	Tr	Tr	Tr	0.03	0.36	8.2	0.44	9.5	11	1.17	Tr	3.84	2.80	3.81	65	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>9)</sup> (三枚下ろし <sup>9)</sup>	
10048	水煮 Boiled	20	224	937	61.7	23.0	13.1	0.9	1.3	120	320	85	35	250	1.9	1.2	0.16	0.06	38	Tr	Tr	(0)	(Tr)	38	13.3	0.4	Tr	Tr	Tr	Tr	0.03	0.33	7.6	0.41	9.1	10	1.09	Tr	3.55	2.61	3.66	72	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓等を除き水煮したもの <sup>12)</sup> * 骨、ひれ等 <sup>13)</sup>	



食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 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	レチノール Retinol	カロチン Carotenes		クリプトサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール Retinol activity equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols			ビタミンK Vitamin K	B <sub>1</sub> Thiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin		ナイアシン Niacin	ビタミンB <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	ビタミンB <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>		葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	アスコルビク酸 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		
																			β-カロチン β-Carotene	α-カロチン α-Carotene					α-トコフェロール α-Tocopherol	β-トコフェロール β-Tocopherol	γ-トコフェロール γ-Tocopherol																				
10067	うなぎ Japanese eel 養殖、生 Cultured, raw	25	255	1067	62.1	17.1	19.3	0.3	1.2	74	230	130	20	260	0.5	1.4	0.04	0.04	2400	0	1	0	1	2400	18.0	7.4	0	0.1	0	(0)	0.37	0.48	3.0	0.13	3.5	14	2.17	2	4.12	8.44	2.89	230	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup>
10068	きも、生 Viscera, raw	0	118	494	77.2	13.0	5.3	3.5	1.0	140	200	19	15	160	4.6	2.7	1.08	0.08	4400	(0)	(0)	(0)	(0)	4400	3.0	3.9	0	Tr	0	17	0.30	0.75	4.0	0.25	2.7	380	2.95	2	1.20	1.80	0.93	430	(0)	(0)	(0)	0.4	内臓
10069	白焼き Shirayaki <sup>2)</sup>	0	331	1385	52.1	20.7	25.8	0.1	1.3	100	300	140	18	280	1.0	1.9	0.04	0.04	1500	(0)	(0)	(0)	(0)	1500	17.0	5.3	0	0.1	0	(0)	0.55	0.45	3.5	0.09	2.7	16	1.16	Tr	6.59	11.95	3.10	220	(0)	(0)	(0)	0.3	
10070	かば焼 Kabayaki <sup>3)</sup>	0	293	1226	50.5	23.0	21.0	3.1	2.4	510	300	150	15	300	0.8	2.7	0.07	-	1500	(0)	(0)	(0)	(0)	1500	19.0	4.9	0	0.1	0	(0)	0.75	0.74	4.1	0.09	2.2	13	1.29	Tr	5.32	9.85	3.39	230	(0)	(0)	(0)	1.3	
10071	うまづらはぎ Filefish 生 Raw	65	80	335	80.2	18.2	0.3	Tr	1.3	210	320	50	87	160	0.4	0.5	0.05	0.02	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	8.0	1.1	0	0	0	(0)	0.01	0.13	3.7	0.40	1.4	4	0.50	Tr	0.05	0.03	0.11	47	(0)	(0)	(0)	0.5	頭部、内臓、骨、皮、ひれ等 <sup>4)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> )
10072	味付け開き干し Ajitsuke-hirakiboshi <sup>6)</sup>	9	292	1222	21.5	58.9	1.6	10.4	7.6	2400	310	190	84	370	1.5	2.4	0.10	0.10	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	69.0	0.7	0	0	0	(0)	0.02	0.05	8.2	0.34	4.0	16	0.74	(0)	0.36	0.15	0.57	140	(0)	(0)	(0)	6.1	骨、ひれ等 <sup>7)</sup>
(10029)	うるか あゆ えい Rays	0	84	351	79.3	19.1	0.3	0.1	1.2	270	110	4	18	170	0.9	0.5	0.04	0.01	2	0	0	(0)	(0)	2	3.0	0.7	0	0	0	(0)	0.05	0.12	2.5	0.25	3.7	3	0.55	1	0.05	0.03	0.06	80	(0)	(0)	(0)	0.7	あかえい、がんぎえい等 別名：かすべ 切り身 <sup>8)</sup> <sup>9)</sup> 魚体全体の場合 <sup>6)</sup> 60%(頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> )
10074	えそ Lizardfish 生 Raw	45	93	389	77.6	20.1	0.8	0.1	1.4	120	380	80	36	260	0.3	0.4	0.02	0.17	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1.0	0.1	0	0	0	(0)	0.07	0.10	3.3	0.24	1.7	13	0.51	2	0.20	0.12	0.22	74	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> ) 別名：はや、やまべ
10075	おいかわ Pale chub 生 Raw	55	136	569	73.8	19.2	5.8	0.1	1.1	48	240	45	23	210	0.6	2.5	0.06	0.04	10	0	0	(0)	(0)	10	10.0	0.9	0	0	0	(0)	0.01	0.16	4.0	0.21	11.3	21	1.02	2	1.21	1.89	1.41	91	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> ) 別名：こうじんめぬけ
10076	おおさが Angry rockfish 生 Raw	0	144	602	74.7	16.3	8.0	0.1	0.9	71	310	16	22	160	0.2	0.4	0.02	0.01	85	0	0	-	0	85	3.0	4.9	0	0	0	(0)	0.01	0.03	1.0	0.05	3.3	1	0.21	1	1.06	4.50	0.79	55	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>8)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>5)</sup> 60%(頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> ) おにおこぜ
10077	おこぜ Devil stinger 生 Raw	60	85	356	78.8	19.6	0.2	0.2	1.2	85	360	31	26	200	0.4	0.7	0.03	0.21	2	0	0	(0)	(0)	2	1.0	0.4	0	0	0	(0)	0.01	0.12	2.4	0.08	0.6	3	0.51	0	0.03	0.02	0.05	75	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> ) 別名：おおひらめ
10078	おひょう Pacific halibut 生 Raw	0	100	418	77.0	19.9	1.7	0.1	1.3	72	400	7	28	260	0.1	0.5	0.02	0.01	13	0	0	(0)	(0)	13	3.0	0.8	0	0	0	(0)	0.09	0.07	7.1	0.41	2.1	12	0.47	Tr	0.27	0.53	0.39	49	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品 <sup>10)</sup> 切り身 <sup>8)</sup>
10079	かさご Scorpion fish 生 Raw	65	85	356	79.1	19.3	0.3	0.1	1.2	120	310	57	27	180	0.3	0.5	0.01	0.01	3	0	0	(0)	(0)	3	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.06	1.8	0.06	1.2	3	0.47	1	0.07	0.06	0.08	45	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> )





食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																										備考 Remarks																		
			エネルギー Energy	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	レチノール Retinol	A				D	E				K	B <sub>1</sub>		B <sub>2</sub>	ナイアシン Niacin	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>		葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	C	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			
																		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																								
%	kcal	kJ	(.....g.....)						(.....mg.....)										(.....μg.....)										(.....g.....)			(.....g.....)			g												
10108	かんばち Amberjack 生 Raw	40	129	540	73.3	21.0	4.2	0.1	1.4	65	490	15	34	270	0.6	0.7	0.05	0.01	4	-	-	-	(0)	4	4.0	0.9	0	0	0	(0)	0.15	0.16	8.0	0.32	5.3	10	0.52	Tr	1.12	1.03	1.24	62	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> しるぎす
10109	きす Japanese whiting 生 Raw	50	85	356	79.0	19.2	0.4	0.1	1.3	120	350	38	30	220	0.2	0.4	0.02	0.01	10	0	0	-	0	10	9.0	0.5	0	0	0	(0)	0.07	0.04	2.4	0.31	3.9	16	0.43	2	0.06	0.04	0.09	100	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> 別名：きんきん
10110	きちじ Kichiji rockfish 生 Raw	60	262	1096	63.9	13.6	21.7	Tr	0.8	75	250	32	32	130	0.3	0.4	0.11	-	65	(0)	0	(0)	(0)	65	4.0	2.4	0	0	0	(0)	0.03	0.07	0.8	0.04	1.0	2	0.20	2	4.04	10.65	4.13	74	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup>
10111	きびなご Blue sprat 生 Raw	35	93	389	78.2	18.8	1.4	0.1	1.5	150	330	100	34	240	1.1	1.9	0.10	0.03	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	10.0	0.3	0	0	0	Tr	0.02	0.25	6.2	0.44	8.3	8	0.87	3	0.33	0.18	0.24	75	(0)	(0)	(0)	0.4	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup>
10112	調味干し Seasoned and dried キャビア Caviar	0	274	1146	32.2	47.9	7.4	0.5	12.0	2600	660	1400	170	1200	5.9	0.7	0.19	0.41	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	24.0	0.4	0	0.1	0.1	(0)	0.02	0.64	13.4	0.26	24.4	36	1.36	1	1.74	0.77	0.95	370	(0)	(0)	(0)	6.6	輸入品 <sup>3)</sup>
10113	塩蔵品 Salted product キングクリップ Kingklip	0	263	1100	51.0	26.2	17.1	1.1	4.6	1600	200	8	30	450	2.4	2.5	0.07	0.12	59	0	6	(0)	6	60	1.0	9.3	0	0	0	(0)	0.01	1.31	0.6	0.24	18.7	49	2.38	4	3.15	6.36	2.91	500	(0)	(0)	(0)	4.1	輸入品 <sup>3)</sup>
10114	生 Raw ぎんだら Sablefish	0	78	326	80.5	18.2	0.1	Tr	1.2	140	340	47	28	170	0.3	0.5	0.02	0.01	5	(0)	(0)	(0)	(0)	5	Tr	0.2	0	0	0	(0)	0.03	0.07	1.5	0.09	1.3	4	0.42	1	0.01	0.01	0.03	56	(0)	(0)	(0)	0.4	切り身 <sup>4)</sup>
10115	生 Raw きんめだい Alfonsino	0	220	920	68.6	13.0	17.5	Tr	0.9	70	330	14	26	170	0.3	0.3	0.02	Tr	1100	0	0	(0)	(0)	1100	4.0	3.0	0	0	0	(0)	0.05	0.10	1.7	0.08	2.8	1	0.19	Tr	3.18	9.72	1.42	45	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>4)</sup>
10116	生 Raw (10014) くさや (あじ類)・むろあじ ぐち Croaker	60	160	669	72.1	17.8	9.0	0.1	1.0	59	330	31	73	490	0.3	0.3	0.02	0.01	63	0	0	(0)	(0)	63	2.0	1.7	0	0	0	(0)	0.03	0.05	2.7	0.28	1.1	9	0.23	1	2.15	3.80	1.60	60	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> いしもち(しろぐち)
10117	生 Raw	60	83	347	80.1	18.0	0.8	Tr	1.1	95	260	37	28	140	0.4	0.6	0.03	0.01	5	(0)	(0)	(0)	(0)	5	2.0	0.5	0	0	0	(0)	0.04	0.28	2.8	0.18	2.5	6	0.46	Tr	0.18	0.17	0.20	66	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup>
10118	焼き Baked	45	106	444	74.3	23.4	0.8	Tr	1.5	140	330	51	34	180	0.6	0.8	0.03	0.03	7	(0)	(0)	(0)	(0)	7	4.6	0.7	0	0	0	(0)	0.05	0.25	3.0	0.11	2.8	9	0.45	Tr	0.18	0.17	0.20	85	(0)	(0)	(0)	0.4	内臓等を除き焼いたもの <sup>5)</sup> 頭部、骨、ひれ等 <sup>6)</sup>
10119	こい Carp 養殖、生 Cultured, raw	50	171	715	71.0	17.7	10.2	0.2	0.9	49	340	9	22	180	0.5	1.2	0.05	0.01	4	0	0	(0)	(0)	4	14.0	2.0	Tr	Tr	0	(0)	0.46	0.18	3.3	0.13	10.0	5	1.48	Tr	2.03	4.67	1.85	86	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup>
10120	養殖、水煮 Cultured, boiled	15	208	870	66.3	19.2	13.4	0.2	0.9	47	330	13	22	180	0.6	1.8	0.06	0.01	3	0	0	(0)	(0)	3	12.3	2.0	Tr	Tr	0	(0)	0.37	0.17	3.1	0.11	7.5	9	1.51	1	2.65	6.10	2.49	100	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、尾及び内臓等を除き水煮したものの <sup>7)</sup> 。骨、ひれ等 <sup>8)</sup>



食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Moisture	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy	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					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	クリプトサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	ビタミン K Vitamin K	ビタミン B <sub>1</sub> Thiamin	ビタミン B <sub>2</sub> Riboflavin	ナイアシン Niacin										ビタミン B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	ビタミン B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid							
%	kcal	kJ	(g)					(mg)										(mg)					μg	(mg)			(g)			mg	(g)			g													
10121	養殖、内臓、生 Cultured, viscera, raw (こち類) (Flatheads) こち Bar-tailed flathead	0	287	1201	62.6	9.0	25.9	1.3	1.2	95	240	9	19	130	3.1	7.0	0.31	0.10	500	(0)	Tr	(0)	(Tr)	500	9.0	3.8	Tr	0.1	0	1	0.07	0.54	5.3	0.05	16.0	110	2.53	2	5.22	10.06	6.31	260	(0)	(0)	(0)	0.2	胆のうを除いたもの <sup>1)</sup>
10122	生 Raw めごち Big-eye flathead	55	100	418	75.4	22.5	0.5	0.2	1.4	110	450	51	33	260	0.2	0.6	0.02	0.01	1	0	0	(0)	(0)	1	1.0	0.1	0	0	0	(0)	0.07	0.17	4.5	0.34	1.7	4	0.38	1	0.10	0.08	0.14	57	(0)	(0)	(0)	0.3	別名：からごち、ぜにごち、ほんごち、まごち 頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>2)</sup> (三枚下ろし <sup>3)</sup> )
10123	生 Raw このしろ Gizzard shad	60	75	314	81.1	17.5	0.1	0.1	1.2	160	280	40	30	160	0.2	0.6	0.01	0.04	2	0	3	(0)	3	2	11.0	0	0	0	0	(0)	0.02	0.08	2.4	0.14	3.0	6	0.16	Tr	0.02	0.01	0.02	52	(0)	(0)	(0)	0.4	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>2)</sup> (三枚下ろし <sup>3)</sup> ) 別名：こはだ(小型魚)、つなし
10124	生 Raw	50	160	669	70.6	19.0	8.3	0.4	1.7	160	370	190	27	230	1.3	0.7	0.16	-	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	9.0	2.5	0	0	0	(0)	Tr	0.17	2.1	0.33	10.2	8	1.13	0	2.29	2.51	1.95	68	(0)	(0)	(0)	0.4	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>2)</sup> (三枚下ろし <sup>3)</sup> )
10125	甘酢漬 Amazu-zuke <sup>4)</sup> (さけ・ます類) (Salmons) からふとます Pink salmon	0	193	808	61.5	19.1	10.1	6.4	2.9	890	120	160	16	170	1.8	0.9	0.06	0.09	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	7.0	0.5	0	0	0	(0)	Tr	0.17	2.1	0.15	8.1	1	0.41	(0)	3.00	2.75	2.11	74	(0)	(0)	(0)	2.3	別名：せっぱります
10126	生 Raw	0	154	644	70.1	21.7	6.6	0.1	1.5	64	400	13	29	260	0.4	0.6	0.07	0.01	13	0	0	(0)	(0)	13	22.0	0.7	0	0	0	(0)	0.25	0.18	8.0	0.49	4.6	16	1.30	1	1.23	2.12	1.58	58	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品 <sup>5)</sup> 切り身 <sup>6)</sup>
10127	焼き Baked	0	191	799	62.1	28.1	7.7	0.1	2.0	85	520	20	41	370	0.6	0.7	0.09	0.01	15	0	0	(0)	(0)	15	31.2	0.9	0	0	0	(0)	0.24	0.27	10.2	0.36	7.9	19	1.60	1	1.43	2.63	1.89	88	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品 <sup>5)</sup> 切り身 <sup>6)</sup>
10128	塩ます Salted	30	160	669	64.6	20.9	7.4	0.6	6.5	2300	310	27	34	250	0.4	0.5	0.06	0.01	19	0	0	0	0	19	20.0	0.4	0	0	0	(0)	0.21	0.17	6.8	0.48	2.1	10	1.07	1	1.51	2.60	1.76	62	(0)	(0)	(0)	5.8	頭部、骨、ひれ等 <sup>2)</sup>
10129	水煮缶詰 Canned in brine ぎんざけ Coho salmon	0	156	653	69.7	20.7	7.2	0.1	2.3	360	300	110	36	320	1.5	0.9	0.10	0.08	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	7.0	0.7	0	0	0	(0)	0.15	0.13	6.0	0.25	3.4	15	0.66	(0)	1.29	3.18	1.80	89	(0)	(0)	(0)	0.9	液汁を除いたもの <sup>6)</sup> 別名：ぎんます
10130	養殖、生 Cultured, raw	0	204	854	66.0	19.6	12.8	0.3	1.3	48	350	12	25	290	0.3	0.6	0.05	0.01	36	-	-	-	Tr	36	15.0	1.8	Tr	Tr	Tr	(0)	0.15	0.14	5.3	0.32	5.2	9	1.37	1	0.87	4.86	2.92	60	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身 <sup>6)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>3)</sup> 35% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>2)</sup> )
10131	養殖、焼き Cultured, baked さくらます Masu salmon	0	257	1075	56.7	25.2	15.8	0.4	1.9	61	460	16	34	320	0.4	0.8	0.07	0.01	37	-	-	-	Tr	37	21.0	2.7	Tr	Tr	Tr	(0)	0.13	0.19	7.4	0.31	7.5	10	1.65	1	1.11	4.37	3.73	88	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>6)</sup> 別名：ます
10132	生 Raw	0	161	674	69.8	20.9	7.7	0.1	1.5	53	390	15	28	260	0.4	0.5	0.06	0.01	63	0	0	(0)	(0)	63	10.0	2.3	0	0	0	(0)	0.11	0.14	8.8	0.52	7.6	21	0.97	1	1.60	2.42	1.89	54	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身 <sup>6)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>3)</sup> 30% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>2)</sup> )
10133	焼き Baked しろさけ Chum salmon	0	233	975	57.4	28.4	12.0	0.1	2.1	71	520	26	38	370	0.5	0.7	0.08	0.01	55	0	0	(0)	(0)	55	15.4	3.3	0	0	0	(0)	0.12	0.23	10.3	0.32	9.2	26	1.28	1	2.42	3.58	2.73	77	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>6)</sup>
10134	生 Raw	0	133	556	72.3	22.3	4.1	0.1	1.2	66	350	14	28	240	0.5	0.5	0.07	0.01	11	0	0	(0)	(0)	11	32.0	1.2	0	Tr	0	(0)	0.15	0.21	6.7	0.64	5.9	20	1.27	1	0.66	1.64	0.91	59	(0)	(0)	(0)	0.2	標準和名：さけ。別名：あきさけ、あきあじ 切り身 <sup>6)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>3)</sup> 40% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>2)</sup> )
10135	水煮 Boiled	0	152	636	68.5	25.5	4.7	0.1	1.2	63	340	19	29	250	0.6	0.6	0.08	0.01	13	0	0	(0)	(0)	13	34.3	1.1	0	Tr	0	(0)	0.15	0.23	6.6	0.51	5.3	21	1.21	Tr	0.76	1.89	1.02	78	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>6)</sup>

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 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					飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 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	クリプトサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	トコフェロール Tocopherols	トコフェロール Tocopherols	トコフェロール Tocopherols	トコフェロール Tocopherols										ビタミン K Vitamin K	ビタミン B <sub>1</sub> Thiamin	ビタミン B <sub>2</sub> Riboflavin	ナイアシン Niacin	ビタミン B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	ビタミン B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid		
10136	焼き Baked	0	171	715	64.2	29.1	5.1	0.1	1.5	82	440	19	35	310	0.6	0.7	0.08	0.01	14	0	0	(0)	(0)	14	39.4	1.4	0	Tr	0	(0)	0.17	0.26	8.7	0.57	6.0	24	1.67	1	0.82	2.01	1.14	85	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>1)</sup>
10137	新巻き、生 Aramaki <sup>2)</sup> , raw	0	154	644	67.0	22.8	6.1	0.1	4.0	1200	380	28	29	230	1.0	0.4	0.07	0.02	Tr	(0)	0	(0)	(0)	(Tr)	21.0	0.7	0	0	0	(0)	0.18	0.20	6.2	0.56	6.0	24	1.45	1	0.98	1.83	1.43	70	(0)	(0)	(0)	3.0	切り身 <sup>1)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>3)</sup> 30% (頭部、骨、ひれ等 <sup>4)</sup> )
10138	新巻き、焼き Aramaki <sup>2)</sup> , baked	0	198	828	59.5	29.3	7.9	0.1	3.2	830	480	44	36	300	1.7	0.6	0.08	0.03	Tr	(0)	0	(0)	(0)	(Tr)	25.3	1.0	0	0	0	(0)	0.22	0.24	7.7	0.52	6.3	40	1.80	1	1.22	2.32	1.74	95	(0)	(0)	(0)	2.1	切り身 <sup>1)</sup>
10139	塩ざけ Shiozake	0	199	833	63.6	22.4	11.1	0.1	2.8	720	320	16	30	270	0.3	0.4	0.05	0.01	24	0	0	(0)	(0)	24	23.0	0.4	0	0	0	(0)	0.14	0.15	7.1	0.58	6.9	11	0.95	1	2.56	4.41	2.58	64	(0)	(0)	(0)	1.8	切り身 <sup>1)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>3)</sup> 20% (頭部、骨、ひれ等 <sup>4)</sup> )
10140	イクラ Ikura <sup>5)</sup>	0	272	1138	48.4	32.6	15.6	0.2	3.2	910	210	94	95	530	2.0	2.1	0.76	0.06	330	0	0	(0)	(0)	330	44.0	9.1	0	0	0	(0)	0.42	0.55	0.1	0.06	47.3	100	2.36	6	2.42	3.82	4.97	480	(0)	(0)	(0)	2.3	卵を塩蔵したもの
10141	ずじこ Sujiko <sup>6)</sup>	0	282	1180	45.7	30.5	17.4	0.9	5.5	1900	180	62	80	490	2.7	2.2	0.73	0.07	670	0	0	0	0	670	47.0	10.6	0	Tr	0	Tr	0.42	0.61	0.4	0.23	53.9	160	2.40	9	2.72	4.02	6.17	510	(0)	(0)	(0)	4.8	卵巣を塩蔵したもの
10142	めふん Mefun <sup>7)</sup>	0	77	322	65.4	16.9	0.9	0.4	16.4	5800	300	35	28	220	6.8	1.5	0.13	0.03	250	0	0	(0)	(0)	250	20.0	0.4	0	0	0	1	Tr	6.38	2.7	0.07	327.6	60	0.91	(0)	0.18	0.13	0.18	300	(0)	(0)	(0)	14.7	腎臓を塩辛にしたもの
10143	水煮缶詰 Canned in brine たいせいようさけ Atlantic salmon	0	170	711	68.2	21.2	8.5	0.1	2.0	230	290	190	34	310	0.4	0.8	0.07	0.03	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	8.0	0.6	0	0	0	(0)	0.15	0.12	7.0	0.10	6.0	10	0.41	(0)	1.79	3.76	1.59	66	(0)	(0)	(0)	0.6	液汁を除いたもの <sup>8)</sup>  別名：アトランティックサーモン
10144	養殖、生 Cultured, raw	0	237	992	62.1	20.1	16.1	0.1	1.6	39	360	8	28	250	0.3	0.4	0.05	0.01	17	0	0	-	0	17	10.0	3.4	0	0	0	(0)	0.22	0.09	7.4	0.46	8.9	8	1.73	1	3.16	5.36	3.79	72	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品 <sup>9)</sup> 切り身 <sup>1)</sup>
10145	養殖、焼き Cultured, baked にじます Rainbow trout	0	295	1234	52.8	25.1	20.0	0.1	2.0	54	480	13	36	340	0.4	0.5	0.05	0.01	22	0	0	-	0	22	10.7	4.2	0	0	0	(0)	0.21	0.12	8.1	0.39	3.6	9	2.14	2	3.95	6.62	4.60	95	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品 <sup>9)</sup> 切り身 <sup>1)</sup>
10146	海面養殖、生 Cultured in sea, raw	0	226	946	63.2	20.8	14.7	Tr	1.3	45	370	12	27	240	0.2	0.5	0.04	0.01	67	0	0	(0)	(0)	67	11.0	5.8	0	0	0	(0)	0.15	0.09	6.5	0.42	5.7	14	2.36	1	3.20	5.21	3.17	71	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品 <sup>9)</sup> 切り身 <sup>1)</sup>
10147	海面養殖、焼き Cultured in sea, baked	0	265	1109	55.4	26.5	16.3	Tr	1.8	48	470	20	53	340	0.2	0.6	0.05	0.01	87	0	0	(0)	(0)	87	11.9	6.3	0	0	0	(0)	0.18	0.13	6.7	0.28	3.1	17	2.98	3	3.68	5.91	3.48	100	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品 <sup>9)</sup> 切り身 <sup>1)</sup>
10148	淡水養殖、生 Cultured in freshwater, raw べにざけ Sockeye salmon	45	127	531	74.5	19.7	4.6	0.1	1.1	50	370	24	28	240	0.2	0.6	0.04	0.01	17	0	0	0	0	17	12.0	1.2	Tr	0	0	(0)	0.21	0.10	4.0	0.36	6.0	13	1.63	2	0.94	1.36	1.26	72	(0)	(0)	(0)	0.1	国産品 <sup>10)</sup> *頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>11)</sup> (三枚下ろし <sup>3)</sup> )
10149	生 Raw	0	138	577	71.4	22.5	4.5	0.1	1.5	57	380	10	31	260	0.4	0.5	0.07	0.01	27	0	0	(0)	(0)	27	33.0	1.3	0	0	0	(0)	0.26	0.15	6.0	0.41	9.4	13	1.23	Tr	0.81	1.75	1.03	51	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品 <sup>9)</sup> 切り身 <sup>1)</sup>
10150	焼き Baked	0	177	741	63.4	28.5	6.0	0.1	2.0	72	490	16	39	340	0.5	0.7	0.08	0.01	35	0	0	(0)	(0)	35	38.4	1.8	0	0	0	(0)	0.27	0.22	7.2	0.39	3.8	15	1.49	2	1.06	2.29	1.30	76	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品 <sup>9)</sup> 切り身 <sup>1)</sup>
10151	くん製 Smoked ますのすけ Chinook salmon	0	161	674	64.0	25.7	5.5	0.1	4.7	1500	250	19	20	240	0.8	0.5	0.07	0.01	43	-	-	-	(0)	43	28.0	1.2	0	0	0	(0)	0.23	0.23	8.5	0.52	8.0	10	1.50	(0)	0.97	2.04	1.23	50	(0)	(0)	(0)	3.8	切り身 <sup>1)</sup> *皮 <sup>12)</sup> 10% 別名：キングサーモン
10152	生 Raw	0	200	837	66.5	19.5	12.5	Tr	1.5	38	380	18	28	250	0.3	0.4	0.06	0.01	160	0	0	-	0	160	16.0	3.3	0	0	0	(0)	0.13	0.12	7.7	0.43	3.4	12	1.38	1	2.50	4.78	1.97	54	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品 <sup>9)</sup> 切り身 <sup>1)</sup>
10153	焼き Baked	0	269	1125	54.9	26.4	16.7	Tr	2.0	48	520	30	33	330	0.4	0.6	0.05	0.01	200	0	0	-	0	200	16.7	3.8	0	0	0	(0)	0.14	0.20	8.1	0.36	4.1	15	1.77	Tr	3.44	6.57	2.56	79	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品 <sup>9)</sup> 切り身 <sup>1)</sup>



食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備 考 Remarks																
			エ ネ ル キ 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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン グ ン Manganese	レ チ ノ ール Retinol	A カロチン Carotenes				レ チ ノ ール Retinol activity equivalents	D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols				K Vitamin K	B <sub>1</sub> Thiamin		B <sub>2</sub> Riboflavin	ナイ ア シン Niacin	B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>		B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>	葉 酸 Folate	パ ン ト チ ン 酸 Pantoic acid	C Ascorbic acid	飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	コレ ステ ロール Cholesterol	水 溶性 Soluble	不 溶性 Insoluble	総 量 Total	
																			β	α	β	γ			α	β	γ	δ																			
10170	さより Halfbeak 生 Raw	40	95	397	77.9	19.6	1.3	Tr	1.2	190	290	41	37	190	0.3	1.9	0.03	0.02	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	3.0	0.9	0	0	0	(0)	Tr	0.12	5.2	0.33	5.5	10	0.44	2	0.26	0.21	0.42	100	(0)	(0)	(0)	0.5	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10171	さわら Spanish mackerel 生 Raw	0	177	741	68.6	20.1	9.7	0.1	1.5	65	490	13	32	220	0.8	1.0	0.03	0.01	12	(0)	(0)	(0)	(0)	12	7.0	0.3	0	0	0	(0)	0.09	0.35	9.5	0.40	5.3	8	1.16	Tr	2.14	3.26	2.30	60	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>3)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>2)</sup> 30% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> )
10172	焼き Baked	0	202	845	63.8	23.6	10.8	0.1	1.7	90	610	22	36	310	0.9	1.1	0.05	0.01	16	(0)	(0)	(0)	(0)	16	12.1	1.1	0	0	0	(0)	0.09	0.34	11.5	0.29	5.3	8	1.12	Tr	2.27	3.31	2.01	87	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>3)</sup>
10173	さんま Pacific saury 生 Raw	30	310	1297	55.8	18.5	24.6	0.1	1.0	130	200	32	28	180	1.4	0.8	0.11	0.02	13	0	0	0	0	13	19.0	1.3	0	0	0	Tr	0.01	0.26	7.0	0.51	17.7	17	0.81	Tr	4.23	10.44	4.58	66	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10174	焼き Baked	30	299	1251	53.2	24.9	20.6	0.1	1.2	89	290	36	28	230	2.0	0.9	0.15	0.05	13	0	0	0	0	13	15.9	0.8	0	0	0	Tr	Tr	0.29	10.0	0.41	19.3	19	1.00	Tr	3.45	8.67	3.45	79	(0)	(0)	(0)	0.2	魚体全体を焼いたもの <sup>4)</sup>
10175	開き干し Hirakiboshi <sup>5)</sup>	30	261	1092	59.7	19.3	19.0	0.1	1.9	500	260	60	28	140	1.1	0.7	0.12	0.02	25	(0)	(0)	(0)	(0)	25	14.0	1.5	0	0	0	(0)	Tr	0.30	4.0	0.54	10.0	10	0.84	(0)	3.49	7.66	3.94	80	(0)	(0)	(0)	1.3	頭部、骨、ひれ等 <sup>6)</sup>
10176	みりん干し Mirinboshi <sup>7)</sup>	15	409	1711	25.1	23.9	25.8	20.4	4.8	1400	370	120	50	250	2.2	1.3	0.22	0.07	31	(0)	(0)	(0)	(0)	31	20.0	0.5	0	0.1	0	(0)	Tr	0.30	3.0	0.35	11.0	14	1.34	(0)	4.56	10.28	4.65	98	(0)	(0)	(0)	3.6	骨、ひれ等 <sup>8)</sup>
10177	缶詰 Canned products 味付け With seasoning	0	268	1121	53.9	18.9	18.9	5.6	2.7	540	160	280	37	350	1.9	1.1	0.16	0.08	25	(0)	(0)	(0)	(0)	25	13.0	2.8	0	0	0	(0)	Tr	0.20	3.5	0.30	12.1	29	0.55	(0)	3.77	7.98	4.70	98	(0)	(0)	(0)	1.4	液汁を除いたもの <sup>9)</sup>
10178	かば焼 Kabayaki <sup>10)</sup>	0	225	941	57.0	17.4	13.0	9.7	2.9	600	250	250	37	260	2.9	0.1	0.14	0.09	28	(0)	(0)	(0)	(0)	28	12.0	2.4	0	0	0	(0)	Tr	0.27	6.2	0.28	11.8	12	0.55	(0)	2.55	5.65	3.04	80	(0)	(0)	(0)	1.5	液汁を含んだもの <sup>11)</sup>
10179	しいら Dolphinfish 生 Raw	0	108	452	75.5	21.3	1.9	Tr	1.3	50	480	13	31	250	0.7	0.5	0.05	0.01	8	(0)	(0)	(0)	(0)	8	5.0	0.5	0	0	0	(0)	0.20	0.15	9.0	0.46	2.6	3	0.36	1	0.50	0.33	0.55	55	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身 <sup>3)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>2)</sup> 55% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> )
10180	(ししゃも類) (Shishamo) ししゃも Shishamo smelt 生干し、生 Semi-dried, raw	10	166	695	67.6	21.0	8.1	0.2	3.1	490	380	330	48	430	1.6	1.8	0.10	0.11	100	0	6	0	6	100	1.0	0.8	0	Tr	0	1	0.02	0.25	1.7	0.07	7.5	37	1.95	1	1.62	3.40	1.73	230	(0)	(0)	(0)	1.2	ひと塩 <sup>12)</sup> *頭部及び尾 <sup>13)</sup>
10181	生干し、焼き Semi-dried, baked	10	177	741	64.1	24.3	7.8	0.2	3.6	640	400	360	57	540	1.7	2.1	0.11	0.18	75	0	11	0	11	76	2.5	1.1	0	Tr	0	1	0.04	0.29	0.9	0.07	8.7	36	1.93	1	1.53	3.11	1.63	300	(0)	(0)	(0)	1.6	ひと塩 <sup>12)</sup> *頭部及び尾 <sup>13)</sup> 別名：カベリン 輸入品 <sup>14)</sup>
10182	からふとしししゃも Atlantic capelin 生干し、生 Semi-dried, raw	0	177	741	69.3	15.6	11.6	0.5	3.0	590	200	350	55	360	1.4	2.0	0.06	0.04	120	0	0	0	0	120	1.0	1.6	0	0.1	0	Tr	Tr	0.31	1.5	0.08	8.7	21	1.20	1	1.95	5.52	2.03	290	(0)	(0)	(0)	1.5	ひと塩 <sup>12)</sup> 魚体全体 <sup>15)</sup>
10183	生干し、焼き Semi-dried, baked	0	186	778	66.4	18.2	11.3	0.6	3.5	770	210	380	65	450	1.6	2.4	0.07	0.06	90	0	0	0	0	90	2.5	2.1	0	0.1	0	Tr	0.01	0.37	0.8	0.08	10.2	20	1.19	1	2.01	5.45	2.06	370	(0)	(0)	(0)	2.0	ひと塩 <sup>12)</sup> 魚体全体 <sup>15)</sup>
10184	したびらめ Sole 生 Raw	45	96	402	78.0	19.2	1.6	Tr	1.2	140	310	36	31	160	0.3	0.5	0.02	0.02	30	0	0	0	0	30	2.0	0.6	0	0	0	(0)	0.06	0.14	3.3	0.20	2.6	12	0.26	1	0.34	0.33	0.45	75	(0)	(0)	(0)	0.4	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (五枚下ろし <sup>16)</sup> )

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										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents 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		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			ビタミンK Vitamin K μg	B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg		ナイアシン Niacin mg	ビタミンB <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub> mg	ビタミンB <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub> μg		葉酸 Folate μg	パントチン酸 Pantoic acid mg	アスコルビ酸 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	繊維 Fiber g		
																			α	β					γ																						
10185	しまあじ Striped jack 養殖、生 Cultured, raw	55	168	703	68.9	21.9	8.0	0.1	1.1	53	390	16	29	250	0.7	1.1	0.04	0.01	10	0	0	-	0	10	18.0	1.6	0	0	0	(0)	0.25	0.15	8.3	0.52	3.2	2	0.88	Tr	1.88	2.37	2.04	71	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10186	しらうお Japanese icefish 生 Raw	0	77	322	82.6	13.6	2.0	0.1	1.7	170	250	150	39	270	0.4	1.2	0.03	0.09	50	(0)	(0)	(0)	(0)	50	1.0	1.8	0	Tr	0	(0)	0.08	0.10	1.8	0.12	3.3	58	0.94	4	0.34	0.30	0.69	220	(0)	(0)	(0)	0.4	
10187	シルバー Silver warehou 生 Raw	0	153	640	72.4	18.6	7.9	Tr	1.1	85	440	11	31	220	0.6	0.5	0.06	0.01	100	(0)	(0)	(0)	(0)	100	3.0	3.1	0	0	0	(0)	0.08	0.18	7.6	0.50	1.8	4	0.48	0	1.85	2.85	1.49	46	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品 <sup>3)</sup> 切り身 <sup>4)</sup>
10188	すずき Japanese seaperch 生 Raw (たい順) (Sea breams)	0	123	515	74.8	19.8	4.2	Tr	1.2	81	370	12	29	210	0.2	0.5	0.02	0.01	180	0	0	0	0	180	10.0	1.2	0	0	0	(0)	0.02	0.20	3.9	0.27	2.0	8	0.93	3	1.04	1.20	1.08	67	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>4)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>2)</sup> 55% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> )
10189	きだい Yellow sea bream 生 Raw	60	108	452	76.9	18.6	3.1	0.2	1.2	73	390	23	30	210	0.2	0.4	0.02	0.01	50	0	0	0	0	50	4.0	1.5	0	0	0	(0)	0.03	0.04	2.8	0.20	3.2	8	0.38	1	0.87	0.83	0.68	67	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：れんこだい 頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> ) 別名：ちぬ
10190	くろだい Black sea bream 生 Raw	55	150	628	71.4	20.4	6.7	0.3	1.2	59	400	13	36	250	0.3	0.8	0.03	0.01	12	0	0	0	0	12	4.0	1.4	0	0	0	(0)	0.12	0.30	5.5	0.42	3.7	14	0.62	3	1.78	2.33	1.07	78	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10191	あだい Crimson sea bream 生 Raw	55	105	439	76.8	19.4	2.4	0.1	1.3	75	390	33	32	230	0.6	0.4	0.03	0.01	21	(0)	0	(0)	(0)	21	2.0	1.3	0	0	0	(0)	0.03	0.10	4.7	0.33	3.0	3	0.49	2	0.59	0.68	0.60	74	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10192	あだい Red sea bream 天然、生 Wild, raw	50	142	594	72.2	20.6	5.8	0.1	1.3	55	440	11	31	220	0.2	0.4	0.02	0.01	8	0	0	0	0	8	5.0	1.0	0	0	0	(0)	0.09	0.05	6.0	0.31	1.2	5	0.64	1	1.47	1.59	1.38	65	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10193	養殖、生 Cultured, raw	55	194	812	66.1	21.7	10.8	0.1	1.3	56	470	11	34	240	0.2	0.5	0.02	0.01	11	0	0	0	0	11	8.0	2.4	0	0	0	(0)	0.34	0.09	5.4	0.37	1.4	4	1.39	2	2.59	3.12	2.80	72	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10194	養殖、水炊 Cultured, boiled	20	226	946	62.1	22.9	13.7	0.1	1.2	54	450	18	30	220	0.2	0.5	0.03	0.01	10	0	0	0	0	10	5.4	3.3	0	0	0	(0)	0.17	0.07	5.5	0.32	2.5	3	1.28	2	3.30	3.63	3.28	94	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓等を除き水煮したもの <sup>5)</sup> 骨、ひれ等 <sup>6)</sup>
10195	養殖、焼き Cultured, baked	35	226	946	61.8	23.1	13.6	0.1	1.4	59	500	22	33	260	0.2	0.5	0.03	0.01	17	0	0	0	0	17	6.3	4.5	0	0	0	(0)	0.15	0.09	6.0	0.29	2.4	3	1.27	3	3.25	3.59	3.33	93	(0)	(0)	(0)	0.1	内臓等を除き焼いたもの <sup>7)</sup> 頭部、骨、ひれ等 <sup>8)</sup> 別名：ぐるくん
10196	たかさご Black-tipped fusilier 生 Raw	40	100	418	76.7	20.2	1.5	0.1	1.5	48	510	51	36	290	0.5	0.7	0.04	0.01	7	0	0	-	0	7	2.0	0.1	0	0	0	(0)	0.03	0.07	4.3	0.20	4.4	3	0.46	Tr	0.43	0.24	0.36	50	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10197	たかべ Yellowstriped butterflyfish 生 Raw	40	164	686	71.0	18.7	9.0	Tr	1.3	120	380	41	34	210	0.6	1.3	0.04	0.01	16	-	-	-	(0)	16	4.0	1.4	0	0	0	(0)	0.06	0.18	3.7	0.23	2.0	3	0.48	1	2.71	2.17	2.16	70	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 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					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	ビタミンD Vitamin D	ビタミンK Vitamin K	ビタミンB1 Thiamin	ビタミンB2 Riboflavin										ナイアシン Niacin	ビタミンB6 Vitamin B6	ビタミンB12 Vitamin B12	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid					
10198	たちうお Hairtail 生 Raw (たら類) (Cod fishes) すけとうだら Walleye pollack	35	266	1113	61.6	16.5	20.9	Tr	1.0	88	290	12	29	180	0.2	0.5	0.02	0.02	52	0	0	0	0	52	14.0	1.2	0	0	0	(0)	0.01	0.07	3.9	0.20	0.9	2	0.56	1	5.83	7.26	3.87	72	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10199	すけとうだら Walleye pollack 生 Raw	60	79	331	80.4	18.1	0.2	0.1	1.2	130	350	41	32	270	0.4	0.5	0.06	0.01	56	0	0	-	0	56	0	0.5	0	0	0	(0)	0.07	0.14	1.1	0.05	4.0	6	0.40	0	0.03	0.03	0.07	74	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> )
10200	すり身 Surimi	0	98	410	75.1	17.5	0.2	6.6	0.6	120	130	7	21	130	0.1	0.3	0.03	0.01	5	0	0	-	0	5	1.0	0.6	0	0	0	(0)	0.03	0.05	0.4	0.01	0.6	4	0.19	0	0.03	0.02	0.08	27	(0)	(0)	(0)	0.3	輸入品 <sup>3)</sup>
10201	すきみだら Sukimidara <sup>4)</sup> たらこ Tarako <sup>5)</sup>	0	174	728	38.2	40.5	0.3	0.1	20.9	7400	540	130	54	340	1.9	0.1	0.09	0.02	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.0	1.1	0	0	0	(0)	0.13	0.18	2.2	0.10	2.5	7	0.43	0	0.06	0.04	0.12	140	(0)	(0)	(0)	18.8	別名：すけそう、すけそうだら、すけとう
10202	たらこ Tarako <sup>5)</sup> 生 Raw	0	140	586	65.2	24.0	4.7	0.4	5.7	1800	300	24	13	390	0.6	3.1	0.08	0.04	24	0	0	0	0	24	4.0	7.1	0	Tr	0	Tr	0.71	0.43	49.5	0.25	18.1	52	3.68	33	0.71	0.81	1.28	350	(0)	(0)	(0)	4.6	別名：もみじこ
10203	焼き Baked	0	170	711	58.6	28.3	6.1	0.5	6.5	2100	340	27	15	470	0.7	3.8	0.10	0.05	34	0	0	0	0	34	10.1	8.1	0	Tr	0	Tr	0.77	0.53	56.9	0.27	23.3	50	3.68	21	0.91	1.04	1.64	410	(0)	(0)	(0)	5.3	
10204	からしめんたいこ Karashi-mentaiko <sup>6)</sup> まだら Pacific cod	0	126	527	66.6	21.0	3.3	3.0	6.1	2200	180	23	11	290	0.7	2.7	0.08	0.04	37	0	37	18	46	41	1.0	6.5	0	0	0	1	0.34	0.33	19.9	0.17	11.3	43	2.16	76	0.54	0.59	1.09	280	(0)	(0)	(0)	5.6	添加品を含む <sup>7)</sup>
10205	まだら Pacific cod 生 Raw	0	77	322	80.9	17.6	0.2	0.1	1.2	110	350	32	24	230	0.2	0.5	0.04	0.01	9	0	0	-	0	9	1.0	0.8	0	0	0	(0)	0.10	0.10	1.4	0.07	1.3	5	0.44	Tr	0.03	0.03	0.07	58	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身 <sup>8)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>2)</sup> 55% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> )
10206	焼き Baked	0	109	456	72.8	25.2	0.2	0.2	1.6	140	480	48	33	280	0.4	0.9	0.05	0.04	29	0	0	-	0	29	0.7	1.3	0	0	0	(0)	0.09	0.12	1.4	0.09	3.9	7	0.53	Tr	0.05	0.04	0.11	100	(0)	(0)	(0)	0.4	切り身 <sup>8)</sup>
10207	しらこ Milt	0	62	259	83.8	13.4	0.8	0.2	1.8	110	390	6	23	430	0.2	0.7	0.03	0.01	8	0	0	-	0	8	2.0	1.8	0	0	0	(0)	0.24	0.13	1.5	0.01	3.1	11	0.68	2	0.09	0.12	0.20	360	(0)	(0)	(0)	0.3	
10208	塩だら Salted fillet	0	65	272	82.1	15.2	0.1	Tr	2.6	790	290	23	22	170	0.3	0.4	0.02	0.01	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	3.0	0.7	0	0	0	(0)	0.13	0.20	2.0	0.11	1.4	6	0.26	Tr	0.01	0.01	0.02	60	(0)	(0)	(0)	2.0	切り身 <sup>8)</sup>
10209	干しだら Dried split	45	317	1326	18.5	73.2	0.8	0.1	7.4	1500	1600	80	89	840	0.1	1.8	0.16	0.03	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	6.0	0.3	0	0	0	(0)	0.20	0.30	4.0	0.34	8.6	22	1.37	(0)	0.16	0.13	0.24	240	(0)	(0)	(0)	3.8	無頭開き干し品 <sup>9)</sup> *骨、皮等 <sup>10)</sup>
10210	でんぶ Denbu <sup>11)</sup>	0	278	1163	26.9	25.5	1.1	41.5	5.0	1600	120	280	31	220	1.3	1.0	0.44	0.20	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.0	0.8	0	0	0	(0)	0.04	0.08	1.9	0.04	0.4	16	0.15	(0)	0.17	0.15	0.31	130	(0)	(0)	(0)	4.1	別名：そぼろ、おぼろ
10211	ちか Japanese surfmelt 生 Raw	45	88	368	78.3	19.5	0.6	Tr	1.6	250	340	35	41	240	0.3	1.3	0.08	0.03	4	0	0	(0)	(0)	4	1.0	0.9	0	0	0	(0)	0	0.14	2.7	0.19	5.4	7	0.71	Tr	0.09	0.08	0.20	89	(0)	(0)	(0)	0.6	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> ) 市販通称名：いずみだい、ちかだい
10212	テラピア Tilapia 生 Raw	0	134	561	73.5	19.8	5.3	0.2	1.2	60	370	29	24	180	0.5	0.4	0.02	0.01	3	-	-	-	0	3	11.0	1.9	0.1	0.1	0	(0)	0.04	0.20	3.1	0.67	2.3	5	1.08	1	1.41	1.89	1.06	59	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>8)</sup> 、三枚下ろしの場合 <sup>2)</sup> 55% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>1)</sup> )
10213	どじょう Loach 生 Raw	0	79	331	79.1	16.1	1.2	Tr	3.6	96	290	1100	42	690	5.6	2.9	0.08	0.38	13	0	25	0	25	15	4.0	0.6	0	0	0	1	0.09	1.09	4.0	0.10	8.5	16	0.66	1	0.16	0.16	0.22	210	(0)	(0)	(0)	0.2	魚体全体 <sup>12)</sup>







食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備 考 Remarks																
			エ ネ ル キ 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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン グ ン Manganese	レ チ ノ ール Retinol	カロチン Carotenes				レ チ ノ ール レチノール Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols			K Vitamin K	B <sub>1</sub> Thiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin		ナイ ア シン Niacin	B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>		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 性 Soluble	不 溶性 性 Insoluble	総 量 Total		
																			β	α	β	γ			E	α	β																			γ	mg
10242	焼き Baked はまち Young	0	304	1272	51.8	26.2	20.4	0.3	1.3	40	440	6	28	170	2.3	0.9	0.10	0.01	42	-	-	-	(0)	42	5.4	2.1	0	0	0	(0)	0.24	0.39	10.1	0.38	3.8	6	1.38	2	4.87	4.83	4.15	89	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身 <sup>1)</sup>
10243	養殖、生 Cultured, raw	0	256	1071	60.8	19.7	18.2	0.3	1.0	37	310	12	28	200	0.9	0.7	0.09	0.01	28	0	0	0	0	28	4.0	4.1	0	0.1	Tr	Tr	0.16	0.19	9.1	0.42	3.4	8	0.97	2	3.98	5.17	4.52	72	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身 <sup>1)</sup> 、 <sup>2)</sup> 魚体全体の場合 <sup>3)</sup> 40% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>3)</sup> )
10244	ほうぼう Gurnard 生 Raw	50	122	510	74.9	19.6	4.2	Tr	1.3	110	380	42	34	200	0.4	0.5	0.04	0.05	9	-	-	-	(0)	9	3.0	0.5	0	0	0	(0)	0.09	0.15	5.0	0.44	2.2	5	0.82	3	0.96	1.04	0.85	55	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>3)</sup> (三枚下ろし <sup>4)</sup> )
10245	ホキ Hoki 生 Raw	0	84	351	80.4	17.0	1.3	Tr	1.3	160	330	20	24	160	0.3	0.4	0.02	0.01	43	-	-	-	(0)	43	1.0	0.9	0	0	0	(0)	0.03	0.16	1.3	0.07	0.7	13	0.42	0	0.24	0.42	0.29	49	(0)	(0)	(0)	0.4	切り身 <sup>1)</sup>
10246	ほっけ Atka mackerel 生 Raw	50	115	481	77.1	17.3	4.4	0.1	1.1	81	360	22	33	220	0.4	1.1	0.10	0.01	25	0	0	0	0	25	3.0	1.7	0	0	0	(0)	0.09	0.17	2.5	0.17	10.7	9	1.16	1	0.70	1.21	1.19	73	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>3)</sup> (三枚下ろし <sup>4)</sup> )
10247	塩ほっけ Salted	40	123	515	72.4	18.1	4.9	0.1	4.5	1400	350	20	30	220	0.5	0.4	0.04	0.01	20	-	-	-	(0)	20	3.0	0.7	0	0	0	(0)	0.10	0.27	2.9	0.18	7.3	2	0.79	Tr	1.03	1.76	1.14	60	(0)	(0)	(0)	3.6	骨、ひれ、皮等 <sup>3)</sup>
10248	開き干し Hirakiboshi <sup>6)</sup>	40	142	594	71.9	18.2	6.9	0.1	2.9	680	330	160	32	300	0.5	0.9	0.05	0.03	21	0	0	0	0	21	4.0	1.1	0	0	0	(0)	0.09	0.23	3.1	0.16	3.9	7	0.32	2	1.39	2.39	1.50	82	(0)	(0)	(0)	1.7	頭部、骨、ひれ等 <sup>7)</sup>
10249	ぼら Striped mullet 生 Raw	50	128	536	74.7	19.2	5.0	0.1	1.0	87	330	17	24	170	0.7	0.5	0.06	0.01	8	0	0	0	0	8	10.0	1.6	0	0	0	(0)	0.16	0.26	4.5	0.43	4.7	4	0.66	1	1.18	1.40	1.56	65	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>3)</sup> (三枚下ろし <sup>4)</sup> )
10250	からすみ Karasumi <sup>8)</sup>	0	423	1770	25.9	40.4	28.9	0.3	4.5	1400	170	9	23	530	1.5	9.3	0.19	0.04	350	0	8	2	8	350	33.0	9.7	0	0	0	7	0.01	0.93	2.7	0.26	28.4	62	5.17	10	2.68	5.71	5.83	860	(0)	(0)	(0)	3.6	別名：もろこ
10251	ほんもろこ Willow shiner 生 Raw (まぐろ類) (Tunas)	0	113	473	75.1	17.5	4.1	0.1	3.2	86	320	850	39	640	1.3	3.4	0.07	0.21	250	0	0	-	0	250	5.0	2.9	0	0	0	(0)	0.03	0.20	2.5	0.13	9.0	37	0.73	2	0.82	1.23	1.06	210	(0)	(0)	(0)	0.2	魚体全体 <sup>2)</sup>
10252	きはだ Yellowfin tuna 生 Raw くろまぐろ Bluefin tuna	0	106	444	74.0	24.3	0.4	Tr	1.3	43	450	5	37	290	2.0	0.5	0.06	0.01	2	Tr	Tr	-	Tr	2	6.0	0.4	0	0	0	(0)	0.15	0.09	17.5	0.64	5.8	5	0.36	0	0.08	0.05	0.11	37	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし) <sup>9)</sup>
10253	赤身、生 Lean meat, raw	0	125	523	70.4	26.4	1.4	0.1	1.7	49	380	5	45	270	1.1	0.4	0.04	0.01	83	0	0	0	0	83	5.0	0.8	0	0	0	Tr	0.10	0.05	14.2	0.85	1.3	8	0.41	2	0.25	0.29	0.19	50	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし) <sup>9)</sup>
10254	脂身、生 Fatty meat, raw びんなが Albacore	0	344	1439	51.4	20.1	27.5	0.1	0.9	71	230	7	35	180	1.6	0.5	0.04	Tr	270	0	0	0	0	270	18.0	1.5	0	0	0	(0)	0.04	0.07	9.8	0.82	1.0	8	0.47	4	5.91	10.20	6.41	55	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：とろ 切り身(皮なし) <sup>9)</sup> 別名：びんちょう、とんぼ
10255	生 Raw	0	117	490	71.8	26.0	0.7	0.2	1.3	38	440	9	41	310	0.9	0.5	0.05	0.01	4	0	0	-	0	4	7.0	0.7	0	0	0	(0)	0.13	0.10	20.7	0.94	2.8	4	0.31	1	0.15	0.11	0.23	49	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし) <sup>9)</sup>

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備 考 Remarks																
			エ ネ ル キ 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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン ガン Manganese	レ チ ノ ール Retinol	A カロチン Carotenes				D ビタミン D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols				K ビタミン K Vitamin K	B <sub>1</sub> Thiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin		ナイ ア シン Niacin	B <sub>6</sub> ビタミン B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub> ビタミン B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>		葉 酸 Folate	パ ン ト チ ン 酸 Pantoic acid	C アスコルビク酸 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 性 Soluble	不 溶性 性 Insoluble	総 量 Total		
																			β	α	β	γ		α	β	γ	δ																				
10256	みなみまぐろ Southern bluefin tuna 赤身、生 Lean meat, raw	0	93	389	77.0	21.6	0.1	1.2	43	400	5	27	240	1.8	0.4	0.04	0.01	6	0	0	0	0	6	4.0	1.0	0	0	0	(0)	0.03	0.05	11.0	1.08	2.2	5	0.30	Tr	0.02	0.03	0.01	52	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし) <sup>1)</sup>	
10257	脂身、生 Fatty meat, raw	0	352	1473	50.3	20.3	28.3	1.0	44	280	9	29	210	0.6	0.4	0.05	0.01	34	0	0	0	0	34	5.0	1.5	0	0	0	(0)	0.10	0.06	10.8	1.00	1.5	4	0.29	5	5.79	11.27	5.63	59	(0)	(0)	(0)	0.1	別名：とろ 切り身(皮なし) <sup>1)</sup> くろまぐろの幼魚 別名：まめじ	
10258	めじまぐろ Young bluefin tuna 生 Raw	0	152	636	68.7	25.2	4.8	0.1	1.2	42	410	9	40	290	1.8	0.5	0.09	0.01	61	0	0	-	0	61	12.0	1.2	0	0	0	(0)	0.19	0.19	19.4	0.73	6.9	6	0.59	1	1.09	0.99	1.55	58	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし) <sup>1)</sup>
10259	めばち Big-eye tuna 生 Raw	0	108	452	74.4	22.8	1.2	0.2	1.4	49	420	4	35	330	1.4	0.4	0.05	0.01	3	0	0	-	0	3	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.08	13.5	0.46	4.5	4	0.20	Tr	0.25	0.31	0.31	43	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし) <sup>1)</sup>
10260	缶詰 Canned products 水煮、フレーク、ライト Flaked light meat in brine	0	71	297	82.0	16.0	0.7	0.2	1.1	210	230	5	26	160	0.6	0.7	0.05	0.01	10	0	0	-	0	10	3.0	0.4	0	0	0	(0)	0.01	0.04	9.5	0.26	1.1	4	0.13	0	0.18	0.11	0.18	35	(0)	(0)	(0)	0.5	原材料：きはだ <sup>2)</sup> 液汁を含んだもの <sup>3)</sup>
10261	水煮、フレーク、ホワイト Flaked white meat in brine	0	97	406	77.6	18.3	2.5	0.4	1.2	260	280	6	34	200	1.0	0.7	0.04	0.02	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	2.0	0.4	0	0	0	(0)	0.07	0.03	11.0	0.15	1.4	7	0.13	(0)	0.64	0.71	0.73	34	(0)	(0)	(0)	0.7	原材料：びんなが <sup>4)</sup> 液汁を含んだもの <sup>3)</sup>
10262	味付け、フレーク Flaked meat with seasoning	0	136	569	65.7	19.0	2.3	9.9	3.1	760	280	24	31	350	4.0	1.0	0.12	0.13	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	5.0	0.7	0	0	0	(0)	0.07	0.03	8.0	0.16	3.7	13	0.23	(0)	0.58	0.49	0.68	58	(0)	(0)	(0)	1.9	液汁を含んだもの <sup>3)</sup>
10263	油漬、フレーク、ライト Flaked light meat in oil	0	267	1117	59.1	17.7	21.7	0.1	1.4	340	230	4	25	160	0.5	0.3	0.04	0.01	8	0	0	-	0	8	2.0	2.8	0.4	16.8	6.1	44	0.01	0.03	8.8	0.26	1.1	3	0.09	0	3.37	4.86	12.16	32	(0)	(0)	(0)	0.9	原材料：きはだ <sup>2)</sup> 液汁を含んだもの <sup>3)</sup>
10264	油漬、フレーク、ホワイト Flaked white meat in oil	0	288	1205	56.0	18.8	23.6	0.1	1.5	370	190	2	27	270	1.8	0.4	0.03	0.02	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	4.0	8.3	0.1	7.6	0.1	(0)	0.05	0.13	12.0	0.15	2.0	2	0.12	(0)	4.85	4.24	11.73	38	(0)	(0)	(0)	0.9	原材料：びんなが <sup>4)</sup> 液汁を含んだもの <sup>3)</sup>
10265	マジェランあいなめ Southern black cod 生 Raw	0	272	1138	62.8	13.3	22.9	0.1	0.9	65	300	10	18	210	0.1	0.3	0.01	0.01	1800	0	0	-	0	1800	17.0	2.2	0	0	0	(0)	0.02	0.08	0.9	0.04	0.6	5	0.29	Tr	4.15	13.33	1.31	59	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品 <sup>5)</sup> 切り身 <sup>6)</sup>
(10126 ~153)	ます類 (さけ・ます類)																																														
10266	まながつお Silver pomfret 生 Raw	40	175	732	70.8	17.1	10.9	Tr	1.2	160	370	21	25	190	0.3	0.5	0.02	0.01	90	-	-	-	(0)	90	5.0	1.4	0	0	0	(0)	0.22	0.13	3.6	0.30	1.4	7	1.37	1	3.80	3.98	1.52	70	(0)	(0)	(0)	0.4	頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>7)</sup> (三枚下ろし <sup>8)</sup> )
10267	みなみだら Southern blue whiting 生 Raw	0	72	301	81.9	16.4	0.3	Tr	1.4	220	320	23	41	160	0.3	0.3	0.04	0.02	6	-	-	-	(0)	6	7.0	0.8	0	0	0	(0)	0.03	0.27	1.7	0.09	1.6	11	0.44	0	0.05	0.04	0.11	65	(0)	(0)	(0)	0.6	切り身 <sup>9)</sup>
10268	むつ Japanese bluefish 生 Raw	0	189	791	69.7	16.7	12.6	Tr	1.0	85	390	25	20	180	0.5	0.4	0.03	0.01	8	-	-	-	(0)	8	4.0	0.9	0	0	0	(0)	0.03	0.16	2.4	0.10	1.9	6	0.31	Tr	1.69	8.59	0.81	59	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>9)</sup> 、魚体全体の場合 <sup>9)</sup> 50% (頭部、内臓、骨、ひれ等 <sup>7)</sup> )
10269	水煮 Bollid	0	173	724	68.3	22.2	8.4	Tr	1.1	80	410	49	23	230	0.6	0.4	0.03	0.01	11	-	-	-	(0)	11	3.6	0.6	0	0	0	(0)	0.04	0.16	2.8	0.13	2.5	4	0.25	Tr	1.14	5.65	0.56	70	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身 <sup>9)</sup>





食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	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 g												
									ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	レチノール μg	カロチン Carotenes		β-クリプトサン μg	β-カロチン μg	レチノール μg	ビタミンD μg	トコフェロール Tocopherols			ビタミンK μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg		ナイアシン mg	ビタミンB6 mg	ビタミンB12 μg		葉酸 μg	パントチン酸 mg	アスコルビ酸 mg	飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	水溶性 g	不溶性 g	総量 g		
																			β-クリプトサン μg	β-カロチン μg					α-トコフェロール mg	β-トコフェロール mg	γ-トコフェロール mg																				
10298	たいらがい Pen shells 貝柱、生 Adductor muscle, raw	0	100	418	75.2	21.8	0.2	1.5	1.3	260	260	16	36	150	0.6	4.3	0.01	0.03	Tr	-	-	-	Tr	Tr	(0)	0.8	0	0	0	(0)	0.01	0.09	1.5	0.06	-	25	0.51	2	0.02	0.01	0.04	23	(0)	(0)	(0)	0.7	標準名：たいらぎ
10299	たにし Pond snails 生 Raw	30	80	335	78.8	13.0	1.1	3.6	3.5	23	70	1300	77	140	19.4	6.2	1.90	2.10	15	-	-	-	960	95	(0)	0.5	0	0	0	1	0.11	0.32	2.0	0.05	17.8	28	0.52	Tr	0.08	0.10	0.14	72	(0)	(0)	(0)	0.1	貝殻 <sup>1)</sup>
10300	つぶ Whelks 生 Raw	0	86	360	78.2	17.8	0.2	2.3	1.5	380	160	60	92	120	1.3	1.2	0.06	0.04	0	-	-	-	19	2	(0)	1.8	0	0	0	(0)	Tr	0.12	0.9	0.11	6.5	15	0.59	Tr	0.02	0.01	0.05	110	(0)	(0)	(0)	1.0	むき身 <sup>2)</sup> *貝全体の場合 <sup>3)</sup> 70%(貝殻及び内臓 <sup>4)</sup> )
10301	とこぶし Japanese abalone 生 Raw	60	84	351	78.9	16.0	0.4	3.0	1.7	260	250	24	55	160	1.8	1.4	0.30	0.06	0	7	54	0	58	5	(0)	1.3	0	0	0	(0)	0.15	0.14	1.7	0.07	3.2	24	1.57	1	0.04	0.03	0.05	150	(0)	(0)	(0)	0.7	貝殻及び内臓 <sup>4)</sup>
10302	トップシェル Topshells 味付け缶詰 Canned with seasoning	0	99	414	74.0	16.3	0.8	6.6	2.3	690	80	50	49	130	2.9	2.2	0.83	0.29	Tr	-	-	-	100	8	(0)	1.3	0	0	0	0	0.02	0.04	0.3	Tr	11.5	2	0.21	(0)	0.06	0.05	0.13	150	(0)	(0)	(0)	1.8	輸入品 <sup>5)</sup> 。さざえの缶詰といわれているもの。液汁を除いたもの <sup>6)</sup>
10303	とりがい Cockles 斧足、生 Foot, raw	0	86	360	78.6	12.9	0.3	6.9	1.3	100	150	19	43	120	2.9	1.6	0.05	0.11	Tr	-	-	-	Tr	Tr	(0)	1.2	0	0	0	(0)	0.16	0.06	1.7	0.04	10.1	18	1.10	1	0.04	0.02	0.02	22	(0)	(0)	(0)	0.3	ばい、えちゅうばい等
10304	ばいがい Ivory shells 生 Raw	55	87	364	78.5	16.3	0.6	3.1	1.5	220	320	44	84	160	0.7	1.3	0.09	0.04	0	-	-	-	10	1	(0)	2.2	0	0	0	0	0.03	0.14	1.3	0.11	4.3	14	1.02	2	0.06	0.04	0.15	110	(0)	(0)	(0)	0.6	貝殻及び内臓 <sup>4)</sup>
10305	ばかがい Hen clams 生 Raw (はまぐり類) (Hard clams) はまぐり Hard clams	65	61	255	84.6	10.9	0.5	2.4	1.6	300	220	42	51	150	1.1	1.8	0.05	0.07	4	0	5	0	5	5	(0)	0.8	0	0	0	(0)	0.14	0.06	2.1	0.08	7.9	18	0.79	1	0.06	0.04	0.08	120	(0)	(0)	(0)	0.8	貝殻及び内臓 <sup>4)</sup>
10306	生 Raw	60	38	159	88.8	6.1	0.5	1.8	2.8	780	160	130	81	96	2.1	1.7	0.10	0.14	7	0	25	-	25	9	(0)	0.5	0	0	0	Tr	0.08	0.16	1.1	0.08	28.4	20	0.37	1	0.08	0.04	0.11	25	(0)	(0)	(0)	2.0	貝殻 <sup>1)</sup>
10307	水煮 Boiled	75	87	364	78.6	14.9	1.3	2.9	2.3	490	180	130	69	190	3.9	2.5	0.23	0.30	12	0	50	-	50	16	(0)	2.7	0	0	0	1	0.15	0.27	1.6	0.05	20.3	23	0.45	1	0.17	0.09	0.26	77	(0)	(0)	(0)	1.2	貝殻 <sup>1)</sup>
10308	焼き Baked	70	77	322	79.8	13.3	1.0	2.8	3.1	770	230	140	87	140	3.3	2.4	0.20	0.30	12	0	48	-	48	16	(0)	2.3	0	0	0	Tr	0.13	0.29	1.9	0.12	33.4	27	0.57	2	0.13	0.07	0.19	62	(0)	(0)	(0)	2.0	液汁を含んだもの <sup>7)</sup> *貝殻 <sup>1)</sup>
10309	つくだ煮 Tsukudani <sup>8)</sup>	0	219	916	40.1	27.0	2.8	21.4	8.7	2800	320	120	95	340	7.2	4.2	0.20	1.03	Tr	-	-	-	Tr	Tr	(0)	1.9	0	0	0	2	0.02	0.10	1.6	0.11	45.4	49	0.34	(0)	0.41	0.28	0.51	100	(0)	(0)	(0)	7.1	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備 考 Remarks																	
			エ ネ ル キ 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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン グ ン Manganese	レ チ ノ ール Retinol	A カロチン Carotenes				D ビタミン D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols				K ビタミン K Vitamin K	B <sub>1</sub> Thiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin		ナイ ア シン Niacin	B <sub>6</sub> ビタミン B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub> ビタミン B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>		葉 酸 Folate	パン ト チ ン Pantoic acid	C アスコルビク酸 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 性 Soluble	不 溶性 性 Insoluble	総 量 Total			
																			β	α	β	γ		α	β	γ	δ																					
10310	ちょうせんはまぐり Common shield-clams 生 Raw	60	42	176	88.1	6.5	0.4	2.7	2.3	510	170	160	69	94	5.1	1.2	0.11	0.22	3	4	28	0	30	6	(0)	0.5	0	0	0	0	0	0.13	0.12	1.2	0.07	19.1	21	0.57	1	0.06	0.03	0.08	27	(0)	(0)	(0)	1.3	貝殻 <sup>1)</sup>
10311	ほたてがい Scallops 生 Raw	50	72	301	82.3	13.5	0.9	1.5	1.8	320	310	22	59	210	2.2	2.7	0.13	0.12	10	1	150	0	150	23	(0)	0.9	0	0	0	0	1	0.05	0.29	1.7	0.07	11.4	87	0.66	3	0.18	0.09	0.15	33	(0)	(0)	(0)	0.8	貝殻 <sup>1)</sup>
10312	水煮 Boiled 貝柱 Adductor muscle 生 Raw	60	100	418	76.8	17.6	1.9	1.9	1.8	250	330	24	57	250	2.8	3.1	0.17	0.12	15	2	230	0	230	34	(0)	1.7	0	0	0	2	0.04	0.29	1.9	0.06	18.0	83	0.64	2	0.27	0.15	0.30	52	(0)	(0)	(0)	0.6	貝殻 <sup>1)</sup>	
10313	生 Raw	0	97	406	75.7	17.9	0.1	4.9	1.4	120	420	7	47	260	0.2	1.8	0.04	0.02	0	0	0	0	0	0	(0)	1.1	0	0	0	(0)	Tr	0.07	2.0	0.13	2.0	81	0.35	2	0.01	Tr	0.02	33	(0)	(0)	(0)	0.3		
10314	煮干し Niboshi <sup>2)</sup>	0	322	1347	17.1	65.7	1.4	7.6	8.2	2500	810	34	120	610	1.2	6.1	0.08	0.10	Tr	-	-	-	Tr	Tr	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.12	0.30	4.6	0.12	5.2	22	0.75	(0)	0.13	0.05	0.26	150	(0)	(0)	(0)	6.4		
10315	水煮缶詰 Canned in brine ほっきがい Surf clams 生 Raw	0	94	393	76.4	19.5	0.6	1.5	2.0	390	250	50	37	170	0.7	2.7	0.03	0.07	Tr	-	-	-	Tr	Tr	(0)	1.1	0	0	0	(0)	Tr	0.05	1.0	0.09	2.6	7	0	(0)	0.06	0.03	0.10	62	(0)	(0)	(0)	1.0	液汁を除いたもの <sup>3)</sup>	
10316	みるがい Keen's gaper 水管、生 Siphon, raw もがい Ark shells 味付け缶詰 Canned with seasoning	65	73	305	82.1	11.1	1.1	3.8	1.9	250	260	62	75	160	4.4	1.8	0.15	0.11	6	-	-	-	10	7	(0)	1.4	0	0	0	(0)	0.01	0.16	1.9	0.12	47.5	45	0.20	2	0.10	0.10	0.10	51	(0)	(0)	(0)	0.6	標準和名：うばがい	
10317	水管、生 Siphon, raw	80	82	343	78.9	18.3	0.4	0.3	2.1	330	420	55	75	160	3.3	1.0	0.04	0.16	Tr	-	-	-	Tr	Tr	(0)	0.6	0	0	0	(0)	Tr	0.14	2.0	0.05	9.1	13	0.64	1	0.04	0.02	0.05	36	(0)	(0)	(0)	0.8	標準和名：みるくい	
10318	もがい Ark shells 味付け缶詰 Canned with seasoning	0	135	565	66.1	15.9	2.2	12.9	2.9	870	55	60	41	140	11.3	4.1	0.13	1.39	Tr	-	-	-	90	8	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.01	0.07	1.6	0.04	24.9	11	0.19	(0)	0.37	0.32	0.58	110	(0)	(0)	(0)	2.2	市販通称名：赤貝(さるぼう)味付け缶詰。液汁を除いたもの <sup>3)</sup>	
10319	<えび・かに類> <PRAWNS, SHRIMPS AND CRABS> (えび類) (Prawns and shrimps) あまえび Northern shrimp 生 Raw	65	87	364	78.2	19.8	0.3	0.1	1.6	300	310	50	42	240	0.1	1.0	0.44	0.02	3	0	0	0	0	3	(0)	3.4	0	0	0	(0)	0.02	0.03	1.1	0.04	2.4	25	0.21	Tr	0.03	0.05	0.06	130	(0)	(0)	(0)	0.8	標準和名：ほっこくあかえび	
10320	いせえび Japanese spiny lobster 生 Raw	70	92	385	76.6	20.9	0.4	Tr	2.1	350	400	37	39	330	0.1	1.8	0.65	0.02	0	0	0	0	0	0	(0)	3.8	0	0	0	(0)	0.01	0.03	2.1	0.14	0.3	15	0.41	1	0.03	0.03	0.07	93	(0)	(0)	(0)	0.9	頭部、殻、内臓、尾部等 <sup>5)</sup>	
10321	くるまえび Tiger prawn 養殖、生 Cultured, raw	55	97	406	76.1	21.6	0.6	Tr	1.7	170	430	41	46	310	0.5	1.4	0.42	0.02	0	0	49	0	49	4	(0)	1.8	0	0	0	(0)	0.11	0.06	3.8	0.12	1.9	23	1.11	Tr	0.08	0.05	0.12	170	(0)	(0)	(0)	0.4	頭部、殻、内臓、尾部等 <sup>5)</sup>	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 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	レチノール Retinol	カロチン Carotenes		クリプトサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール Retinol activity equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols			ビタミンK Vitamin K	B <sub>1</sub> Thiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin	ナイアシン Niacin	ビタミンB <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>	葉酸 Folate			パントチン酸 Pantoic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total		
																			ビタミンA Vitamin A	ビタミンE Vitamin E					ビタミンC Vitamin C																						
g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg					
10322	養殖、ゆで Cultured, boiled	55	124	519	69.3	28.2	0.5	Tr	2.0	200	500	81	57	390	1.1	1.8	0.62	0.03	0	0	56	0	56	5	(0)	4.0	0	0	0	(0)	0.09	0.05	4.5	0.08	2.0	17	1.07	Tr	0.06	0.05	0.11	240	(0)	(0)	(0)	0.5	頭部、殻、内臓、尾部等 <sup>1)</sup>
10323	養殖、焼き Cultured, baked	55	103	431	74.4	23.5	0.4	Tr	1.7	180	400	55	49	330	1.0	1.6	0.58	0.02	0	0	53	0	53	4	(0)	3.1	0	0	0	(0)	0.11	0.05	3.6	0.08	2.3	15	1.06	1	0.06	0.04	0.09	200	(0)	(0)	(0)	0.5	頭部、殻、内臓、尾部等 <sup>1)</sup>
10324	さくらえび Sakura shrimps	0	91	381	75.6	18.2	1.5	Tr	4.7	830	250	690	92	360	0.5	1.4	2.05	0.09	6	0	3	0	3	7	(0)	2.8	0	0	0	0	0.10	0.08	1.1	0.09	4.3	41	0.37	0	0.19	0.22	0.25	230	-	-	-	2.1	殻つき <sup>2)</sup>
10325	ゆで Boiled	0	312	1305	19.4	64.9	4.0	0.1	11.6	1200	1200	2000	310	1200	3.2	4.9	3.34	0.23	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	7.2	0	0.1	0	(0)	0.17	0.15	5.5	0.21	11.0	230	1.16	0	0.59	0.63	0.75	700	-	-	-	3.0	殻つき <sup>2)</sup>
10326	煮干し Niboshi <sup>3)</sup>	0	273	1142	23.2	59.1	2.5	0.1	15.1	3400	680	1500	260	860	3.0	4.1	2.61	0.20	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	3.4	0	0.1	0	(0)	0.16	0.11	3.5	0.05	3.5	82	0.51	0	0.35	0.33	0.38	700	-	-	-	8.6	殻つき <sup>2)</sup>
10327	大正えび Oriental shrimp	55	95	397	76.3	21.7	0.3	0.1	1.6	200	360	34	45	300	0.1	1.4	0.61	0.02	6	0	4	0	4	6	(0)	1.8	0	0	0	(0)	0.03	0.04	2.4	0.07	2.1	45	0.61	1	0.04	0.04	0.06	160	(0)	(0)	(0)	0.5	標準和名：こうらいえび 輸入品 <sup>4)</sup> 頭部、殻、内臓、尾部等 <sup>1)</sup>
10328	生 Shiba shrimp	50	83	347	79.3	18.7	0.4	0.1	1.5	250	260	56	30	270	1.0	1.0	0.35	0.11	3	0	20	0	20	4	(0)	1.7	0	0	0	(0)	0.02	0.06	2.2	0.10	1.1	57	0.38	2	0.06	0.04	0.08	170	(0)	(0)	(0)	0.6	標準和名：うしえび 頭部、殻、内臓、尾部等 <sup>1)</sup>
10329	ブラックタイガー Giant tiger shrimp	15	82	343	79.9	18.4	0.3	0.3	1.1	150	230	67	36	210	0.2	1.4	0.39	0.02	1	0	0	-	0	1	(0)	1.4	0	0.1	0	(0)	0.07	0.03	2.6	0.07	0.9	15	0.59	Tr	0.04	0.03	0.06	150	(0)	(0)	(0)	0.4	輸入品 <sup>4)</sup> 、無頭、殻つき <sup>5)</sup> 殻及び尾部 <sup>6)</sup>
10330	加工品 干しえび Boiled and dried shrimps	0	233	975	24.2	48.6	2.8	0.3	24.1	1500	740	7100	520	990	15.1	3.9	5.17	3.93	14	0	5	0	5	14	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.10	0.19	4.3	0.19	10.5	46	0.72	0	0.45	0.33	0.40	510	-	-	-	3.8	原材料：さるえび 殻つき <sup>2)</sup>
10331	つくだ煮 Tsukudani <sup>7)</sup>	0	244	1021	31.8	25.9	2.2	30.1	10.0	1900	350	1800	110	440	3.9	3.1	1.56	1.24	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	6.3	0	0.2	0	(0)	0.14	0.11	5.0	0.08	6.3	35	0.65	(0)	0.36	0.35	0.49	230	-	-	-	4.8	
10332	(かに類) (Crabs) がざみ Blue crab	65	65	272	83.1	14.4	0.3	0.3	1.9	360	300	110	60	200	0.3	3.7	1.10	0.06	0	0	7	0	7	1	(0)	1.8	0	0	0	(0)	0.02	0.15	4.2	0.18	4.7	22	0.78	Tr	0.04	0.04	0.05	79	(0)	(0)	(0)	0.9	別名：わたりがに 殻、内臓等 <sup>8)</sup>
10333	毛がに Horsehair crab	70	72	301	81.9	15.8	0.5	0.2	1.6	220	340	61	38	260	0.5	3.3	0.47	0.03	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	2.2	0	0	0	(0)	0.07	0.23	2.3	0.16	1.9	13	0.41	Tr	0.05	0.06	0.15	47	(0)	(0)	(0)	0.6	殻、内臓等 <sup>8)</sup>
10334	ゆで Boiled	60	83	347	79.2	18.4	0.5	0.2	1.7	240	280	66	39	200	0.6	3.8	0.46	0.02	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	3.7	0	0	0	(0)	0.07	0.23	2.4	0.13	2.5	10	0.40	Tr	0.05	0.06	0.14	53	(0)	(0)	(0)	0.6	殻つきでゆでたもの <sup>9)</sup> 殻、内臓等 <sup>8)</sup> 別名：まつばがに
10335	生 Raw	70	63	264	84.0	13.9	0.4	0.1	1.6	310	310	90	42	170	0.5	2.6	0.35	0.02	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	2.1	0	0	0	(0)	0.24	0.60	8.0	0.13	4.3	15	0.48	Tr	0.03	0.06	0.13	44	(0)	(0)	(0)	0.8	殻、内臓等 <sup>8)</sup>
10336	ゆで Boiled	55	69	289	82.5	15.0	0.6	0.1	1.8	240	240	120	55	150	0.7	3.1	0.56	0.02	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	2.6	0	0	0	(0)	0.21	0.57	6.1	0.11	7.2	9	0.54	Tr	0.05	0.09	0.19	61	(0)	(0)	(0)	0.6	殻つきでゆでたもの <sup>9)</sup> 殻、内臓等 <sup>8)</sup>

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備 考 Remarks																
			エ ネ ル キ 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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン グ ン Manganese	A					E					K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>		ナイ ア シン Niacin	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>		葉 酸 Folate	パン ト チ ン 酸 Pantoic acid	C	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 性 Soluble	不 溶性 性 Insoluble	総 量 Total		
																		レ チ ノ ール Retinol	カ ロ テ ン Carotenes	ク リ ノ チ ン Cryptoxanthin	β- カ ロ テ ン β-Carotene equivalents	レ チ ノ ール Retinol activity equivalents	ト コ フ エ ロ ール Tocopherols																								
10337	水煮缶詰 Canned in brine たらばがに King crab	0	73	305	81.1	16.3	0.4	0.2	2.0	670	21	68	29	120	0.5	4.7	0.35	0.10	0	-	-	-	(0)	(0)	(0)	2.0	0	0	0	(0)	0	0.03	0.1	Tr	0.2	1	0	0	0.04	0.05	0.09	70	(0)	(0)	(0)	1.7	液汁を除いたもの <sup>1)</sup>
10338	生 Raw	70	59	247	84.7	13.0	0.3	0.2	1.8	340	280	51	41	220	0.3	3.2	0.43	0.03	0	0	7	0	7	1	(0)	1.9	0	0	0	(0)	0.05	0.07	2.1	0.14	5.8	21	0.65	1	0.03	0.05	0.08	34	(0)	(0)	(0)	0.9	殻、内臓等 <sup>2)</sup>
10339	ゆで Boiled	60	80	335	80.0	17.5	0.5	0.3	1.7	310	230	48	51	190	0.2	4.2	0.41	0.04	0	0	8	0	8	1	(0)	3.0	0	0	0	(0)	0.07	0.06	1.8	0.13	9.9	15	0.48	Tr	0.05	0.08	0.13	53	(0)	(0)	(0)	0.8	殻つきでゆでたもの <sup>3)</sup> 殻、内臓等 <sup>2)</sup>
10340	水煮缶詰 Canned in brine 加工品 Processed products がん漬 Ganzuke <sup>4)</sup>	0	90	377	77.0	20.6	0.3	0.1	2.0	580	90	52	34	220	0.2	6.3	0.58	0.06	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	2.9	0	0	0	(0)	0.02	0.10	0.2	0.04	6.1	4	0.26	(0)	0.03	0.04	0.07	60	(0)	(0)	(0)	1.5	液汁を除いたもの <sup>1)</sup>
10341	がん漬 Ganzuke <sup>4)</sup>	0	59	247	54.7	8.4	0.4	5.4	31.1	7500	250	4000	530	200	1.7	2.4	1.36	4.43	Tr	-	-	-	Tr	Tr	(0)	1.8	0	0.2	0	1	0.10	0.50	2.0	0.07	2.2	7	0.26	(0)	0.07	0.05	0.09	36	-	-	-	19.1	しおまねきの塩辛
10342	<いか・たこ類> <CUTTLEFISHES> (いか類) (Squids) あかいか Flying squid	*	89	372	79.3	17.9	1.4	Tr	1.4	200	330	12	46	280	0.1	1.2	0.21	0.02	4	0	0	0	0	4	(0)	2.2	0	0	0	(0)	0.01	0.02	2.1	0.10	2.3	2	0.31	1	0.25	0.07	0.31	280	(0)	(0)	(0)	0.5	別名：ばかいか、むらさきいか 内臓等 <sup>5)</sup>
10343	生 Raw けんさきいか Swordtip squid	20	84	351	80.0	17.5	1.0	0.1	1.4	210	330	12	46	260	0.1	1.3	0.16	0.02	7	0	0	0	0	7	(0)	1.6	0	0	0	(0)	0.01	0.02	2.5	0.11	2.5	4	0.28	2	0.16	0.04	0.22	350	(0)	(0)	(0)	0.5	内臓等 <sup>5)</sup>
10344	生 Raw するめいか Japanese common squid	35	66	276	83.4	14.9	0.3	0.1	1.3	280	220	17	48	170	0.1	1.5	0.45	0.02	5	Tr	Tr	-	Tr	5	(0)	2.2	Tr	Tr	Tr	(0)	0.03	0.05	1.3	0.06	1.4	3	0.52	1	0	0	0	210	(0)	(0)	(0)	0.7	内臓等 <sup>5)</sup>
10345	生 Raw	25	88	368	79.0	18.1	1.2	0.2	1.5	300	270	14	54	250	0.1	1.5	0.34	0.01	13	0	0	0	0	13	0	2.1	0	0.1	0	(0)	0.05	0.04	4.2	0.20	6.5	5	0.54	1	0.16	0.05	0.29	270	(0)	(0)	(0)	0.8	内臓等 <sup>5)</sup>
10346	水煮 Boiled	0	103	431	75.6	21.2	1.3	0.3	1.6	310	260	17	59	270	0.1	1.7	0.45	0.02	15	0	0	0	0	15	0	2.5	0	0.1	0	(0)	0.03	0.04	4.8	0.21	6.7	5	0.63	1	0.16	0.05	0.30	320	(0)	(0)	(0)	0.8	内臓等を除き水煮したもの <sup>6)</sup>
10347	焼き Baked ぼたるいか Firefly squids	0	117	490	72.2	24.1	1.5	0.3	1.9	470	320	18	67	310	0.1	1.9	0.49	0.02	22	0	0	0	0	22	0	2.6	0	0.1	0	(0)	0.06	0.05	6.0	0.24	7.2	7	0.70	1	0.18	0.05	0.33	380	(0)	(0)	(0)	1.2	内臓等を除き焼いたもの <sup>7)</sup>
10348	生 Raw	0	84	351	83.0	11.8	3.5	0.2	1.5	270	290	14	39	170	0.8	1.3	3.42	0.05	1500	-	-	-	Tr	1500	(0)	4.3	0	0.1	0	Tr	0.19	0.27	2.6	0.15	14.0	34	1.09	5	0.58	0.69	0.94	240	(0)	(0)	(0)	0.7	内臓等を含んだもの <sup>8)</sup>
10349	ゆで Boiled	0	104	435	78.1	17.7	2.9	0.4	0.9	240	240	22	32	200	1.1	1.9	2.97	0.08	1900	-	-	-	Tr	1900	(0)	4.5	0	0.1	0	1	0.20	0.30	2.3	0.09	14.0	29	0.64	Tr	0.36	0.31	0.74	380	(0)	(0)	(0)	0.6	内臓等を含んだもの <sup>8)</sup>
10350	くん製 Seasoned and smoked	0	325	1360	23.0	43.1	7.5	21.3	5.1	1500	240	55	56	650	10.0	5.2	12.00	0.34	150	-	-	-	Tr	150	(0)	2.3	0	0.1	0	1	0.40	0.50	4.5	0.04	27.2	25	1.28	0	1.15	1.29	0.83	930	(0)	(0)	(0)	3.8	
10351	つくだ煮 Tsukudani <sup>9)</sup>	0	260	1088	39.8	27.0	6.7	22.9	3.6	1200	96	26	31	270	2.7	3.3	6.22	0.19	690	-	-	-	Tr	690	(0)	1.9	0	0.1	0	1	0.09	0.21	1.3	0.03	16.5	10	0.64	0	1.02	1.29	1.29	390	(0)	(0)	(0)	3.0	





食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	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 g												
									ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	レチノール μg	カロチン Carotenes		β-カロチン μg	β-カロチン μg	レチノール μg	ビタミンD μg	トコフェロール Tocopherols			ビタミンK μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg		ナイアシン mg	ビタミンB6 mg	ビタミンB12 μg		葉酸 μg	パントチン酸 μg	アスコルビク酸 mg	飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	水溶性 g	不溶性 g	総量 g		
																			レチノール μg	β-カロチン μg					α-カロチン μg	β-カロチン μg	α-トコフェロール mg																			β-トコフェロール mg	γ-トコフェロール mg
おきあみ	Antarctic krills	0	94	393	78.5	15.0	3.2	0.2	3.1	420	320	360	85	310	0.8	1.0	2.30	0.15	180	-	-	-	16	180	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.15	0.26	1.9	0.09	6.2	49	0.50	2	0.70	0.66	0.70	60	-	-	-	1.1	なんきょくおきあみ
10368	生	0	94	393	78.5	15.0	3.2	0.2	3.1	420	320	360	85	310	0.8	1.0	2.30	0.15	180	-	-	-	16	180	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.15	0.26	1.9	0.09	6.2	49	0.50	2	0.70	0.66	0.70	60	-	-	-	1.1	冷凍品(殻つき) <sup>1)</sup>
10369	ゆで	0	86	360	79.8	13.8	3.0	Tr	3.4	620	200	350	110	310	0.6	0.9	1.83	0.11	150	-	-	-	13	150	(0)	2.2	0	0	0	(0)	0.21	0.25	1.4	0.07	4.0	36	0.30	1	0.69	0.50	0.80	62	-	-	-	1.6	海水でゆでた後冷凍したもの <sup>2)</sup>
10370	くらげ	0	22	92	94.2	5.2	0.1	Tr	0.5	110	1	2	4	26	0.3	Tr	0.06	Tr	0	0	0	0	0	0	(0)	0	0	0	0	(0)	Tr	0.01	0	0	0.2	3	0	0	0.03	0.01	Tr	31	(0)	(0)	(0)	0.3	塩蔵、塩抜き Salted, desalted
10371	このわた	0	98	410	77.2	19.2	1.7	0.2	1.7	310	230	88	40	250	0.8	3.3	3.46	0.13	180	0	15	0	15	180	(0)	2.8	0	0	0	(0)	0.26	0.13	1.2	0.06	12.9	15	0.30	0	0.25	0.23	0.32	150	(0)	(0)	(0)	0.8	ゆでしゃこ(むきみ) <sup>3)</sup>
10372	なまこ	20	23	96	92.2	4.6	0.3	0.5	2.4	680	54	72	160	25	0.1	0.2	0.04	0.03	0	0	5	0	5	Tr	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0.05	0.02	0.1	0.04	2.3	4	0.71	0	0.04	0.04	0.05	1	(0)	(0)	(0)	1.7	まなまこ Sea cucumber Raw 内臓 <sup>4)</sup>
10373	このわた	0	64	268	80.2	11.4	1.8	0.5	6.1	1800	330	41	95	170	4.0	1.4	0.10	0.44	60	-	-	-	75	66	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0.20	0.50	4.6	0.13	11.4	78	2.13	0	0.10	0.19	0.35	3	(0)	(0)	(0)	4.6	内臓を塩辛にしたもの Konowata <sup>5)</sup>
10374	ぼや	80	30	126	88.8	5.0	0.8	0.8	4.6	1300	570	32	41	55	5.7	5.3	0.19	-	Tr	-	-	-	0	Tr	(0)	1.2	0	0	0	(0)	0.01	0.13	0.5	0.02	3.8	32	0.33	3	0.14	0.11	0.23	33	(0)	(0)	(0)	3.3	まぼや、あかぼや Sea squirt Raw *外皮及び内臓 <sup>6)</sup>
10375	塩辛	0	72	301	79.7	11.6	1.1	3.8	3.8	1400	79	14	25	75	3.0	2.5	0.10	0.08	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	1.3	0	0	0	(0)	0.01	0.18	0.6	0.03	5.6	13	0.07	(0)	0.16	0.16	0.29	34	(0)	(0)	(0)	3.6	Shiokara <sup>7)</sup>
10376	かに風味かまぼこ	0	90	377	75.6	12.1	0.5	9.2	2.6	850	76	120	19	77	0.2	0.2	0.04	0.02	21	0	0	-	0	21	1.0	0.9	0	0.4	0.3	0	0.01	0.04	0.2	0.01	0.7	3	0.08	1	0.11	0.10	0.16	17	(0)	(0)	(0)	2.2	<水産練り製品> <FISH PASTE PRODUCTS> 市販通称名：かにかま Kanifumi-kamaboko <sup>8)</sup>
10377	昆布巻かまぼこ	0	84	351	76.4	8.9	0.5	11.0	3.2	950	430	70	39	55	0.3	0.2	0.03	0.03	Tr	-	-	-	75	6	Tr	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.08	0.4	0.01	0	7	0.05	Tr	0.20	0.04	0.06	17	-	-	-	2.4	昆布10%を使用したもの <sup>10)</sup> Kobumaki-kamaboko <sup>9)</sup>
10378	す巻かまぼこ	0	90	377	75.8	12.0	0.8	8.7	2.7	870	85	25	13	60	0.2	0.2	0.03	0.03	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.0	0.3	0	0.3	0.1	(0)	Tr	0.01	0.5	0.01	0.5	2	0.06	(0)	0.25	0.12	0.25	19	(0)	(0)	(0)	2.2	Sumaki-kamaboko <sup>11)</sup>
10379	蒸しかまぼこ	0	95	397	74.4	12.0	0.9	9.7	3.0	1000	110	25	14	60	0.3	0.2	0.03	0.03	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	2.0	0.2	0	0	0	(0)	Tr	0.01	0.5	0.01	0.3	5	0	0	0.13	0.09	0.23	15	(0)	(0)	(0)	2.5	蒸し焼かまぼこを含む <sup>13)</sup> Mushi-kamaboko <sup>12)</sup>
10380	焼き抜きかまぼこ	0	103	431	72.8	16.2	1.0	7.4	2.6	930	100	25	16	60	0.2	0.2	0.02	0.05	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.05	0.08	0.7	0.02	0.1	2	0.04	(0)	0.38	0.18	0.20	27	(0)	(0)	(0)	2.4	Yakinuki-kamaboko <sup>14)</sup>
10381	焼き竹輪	0	121	506	69.9	12.2	2.0	13.5	2.4	830	95	15	15	110	1.0	0.3	0.03	0.03	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.0	0.4	0	0.7	0.1	(0)	0.05	0.08	0.7	0.01	0.8	4	0.04	(0)	0.48	0.46	0.72	25	(0)	(0)	(0)	2.1	Yaki-chikwa <sup>15)</sup>
10382	だて巻	0	196	820	58.8	14.6	7.5	17.6	1.5	350	110	25	11	120	0.5	0.6	0.04	0.03	60	-	-	-	Tr	60	1.0	1.8	0	0.8	0.1	(0)	0.04	0.20	0.2	0.03	0.3	16	0.52	(0)	1.78	2.95	1.26	180	(0)	(0)	(0)	0.9	Datamaki <sup>16)</sup>
10383	つみれ	0	113	473	75.4	12.0	4.3	6.5	1.8	570	180	60	17	120	1.0	0.6	0.06	0.06	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	5.0	0.2	0	0.1	0.3	(0)	0.02	0.20	4.5	0.09	2.2	3	0.15	(0)	0.89	0.75	0.89	40	(0)	(0)	(0)	1.4	Tsumire <sup>17)</sup>
10384	なると	0	80	335	77.8	7.6	0.4	11.6	2.6	800	160	15	11	110	0.5	0.2	0.01	0.02	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	Tr	0.1	0	0	0	(0)	Tr	0.01	0.7	Tr	0.4	1	0.04	(0)	0.15	0.03	0.08	17	(0)	(0)	(0)	2.0	Naruto <sup>18)</sup>

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備 考 Remarks																
			エ ネ ル キ 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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン 素 Manganese	A					E					K	B <sub>1</sub> Thiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin		ナイ ア シン Niacin	B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>		葉 酸 Folate	パン ト チ ン 酸 Pantothenic 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 性 Soluble	不 溶性 性 Insoluble	総 量 Total		
																		レ チ ノ ール Retinol	カ ロ チ ン Carotenes	クリ プト ク サン チ ン Cryptoxanthin	β-カ ロ チ ン β-Carotene equivalents	レ チ ノ ール レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	ト コ フェ ロ ール Tocopherols	D Vitamin D																							
10385	はんぺん Hanpen <sup>1)</sup>	0	94	393	75.7	9.9	1.0	11.4	2.0	590	160	15	13	110	0.5	0.1	0.02	0.01	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	Tr	0.4	0	0.7	0.2	(0)	Tr	0.01	0.7	0.07	0.4	7	0.10	(0)	0.18	0.19	0.44	15	(0)	(0)	(0)	1.5	
10386	さつま揚げ Satsuma-age <sup>2)</sup>	0	139	582	67.5	12.5	3.7	13.9	2.4	730	60	60	14	70	0.8	0.3	0.08	0.04	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.0	0.4	Tr	0.6	0.3	(0)	0.05	0.10	0.5	0.02	1.2	5	0.04	(0)	0.51	0.85	1.49	20	(0)	(0)	(0)	1.9	別名：あげはん
10387	魚肉ハム Fish ham	0	158	661	66.0	13.4	6.7	11.1	2.8	900	110	45	15	50	1.0	0.7	0.06	0.11	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.6	0.6	0.1	0.6	0.2	(0)	0.20	0.60	5.0	0.05	0.4	5	0.21	(0)	2.22	2.63	1.00	28	(0)	(0)	(0)	2.3	別名：フィッシュハム
10388	魚肉ソーセージ Fish sausage	0	161	674	66.1	11.5	7.2	12.6	2.6	810	70	100	11	200	1.0	0.4	0.06	0.11	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.9	0.2	0	0.1	0	(0)	0.20	0.60	5.0	0.02	0.3	4	0.06	(0)	2.53	2.78	0.91	30	(0)	(0)	(0)	2.1	別名：フィッシュソーセージ