

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	クリプトキサントキサンチン 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 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						
11001	肉類 MEATS <畜肉類> <ANIMAL MEATS> いのしし Wild boar 肉、脂身つき、生 Meat, lean and fat, raw	0	268	1121	60.1	18.8	19.8	0.5	0.8	45	270	4	20	170	2.5	3.2	0.12	0.01	4	-	-	-	Tr	4	0.4	0.5	0	0.1	0	1	0.24	0.29	5.2	0.35	1.7	1	1.02	1	5.83	9.37	2.55	86	(0)	(0)	(0)	0.1	別名：ぼたん肉
11002	いのぶた Inobuta <sup>1)</sup> 肉、脂身つき、生 Meat, lean and fat, raw	0	304	1272	56.7	18.1	24.1	0.3	0.8	50	280	4	19	150	0.8	1.8	0.06	0.01	11	-	-	-	(0)	11	1.1	0.4	0	Tr	0	3	0.62	0.16	6.2	0.48	0.7	Tr	1.23	1	9.23	10.15	2.81	66	(0)	(0)	(0)	0.1	
11003	うさぎ Rabbit 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	0	146	611	72.2	20.5	6.3	Tr	1.0	35	400	5	27	300	1.3	1.0	0.05	0.01	3	-	-	-	Tr	3	0	0.5	0	0	0	1	0.10	0.19	8.5	0.53	5.6	7	0.74	1	1.92	1.29	1.29	63	(0)	(0)	(0)	0.1	家うさぎ
11004	うし Cattle [和牛肉] [Beefs, Japanese beef cattle] かた Chuck 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	286	1197	58.8	17.7	22.3	0.3	0.9	47	280	4	19	150	0.9	4.9	0.07	0	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0	0.4	0	Tr	0	7	0.08	0.21	4.3	0.32	1.5	6	1.00	1	7.12	11.93	0.66	72	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 4.3%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 11.0%
11005	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	265	1109	60.7	18.3	19.8	0.3	0.9	48	290	4	19	160	0.8	5.1	0.08	0	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0	0.4	0	Tr	0	6	0.08	0.22	4.5	0.33	1.6	6	1.04	1	6.35	10.51	0.61	71	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 11.5%
11006	赤肉、生 Lean, raw	0	201	841	66.3	20.2	12.2	0.3	1.0	52	320	4	21	170	2.7	5.7	0.09	0	0	-	-	-	Tr	0	0	0.3	0	0	0	4	0.09	0.24	4.9	0.37	1.7	7	1.14	1	4.01	6.22	0.44	66	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11007	脂身、生 Fat, raw	0	751	3142	17.8	4.0	78.0	0	0.2	19	81	2	4	35	0.6	0.4	0.02	0	3	-	-	-	(0)	3	0	0.9	Tr	0.1	0	23	0.02	0.03	1.0	0.06	0.5	1	0.24	0	24.27	43.38	1.89	110	(0)	(0)	(0)	0	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>4)</sup>
11008	かたロース Chuck loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	411	1720	47.9	13.8	37.4	0.2	0.7	42	210	3	14	120	0.7	4.6	0.06	0.01	3	-	-	-	1	3	0	0.5	0	Tr	0	8	0.06	0.17	3.2	0.18	1.1	6	0.90	1	12.19	20.16	1.06	89	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 1.8%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 17.0%
11009	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	403	1686	48.6	14.0	36.5	0.2	0.7	42	210	3	14	120	0.7	4.6	0.06	0.01	3	-	-	-	1	3	0	0.5	0	Tr	0	8	0.06	0.17	3.3	0.18	1.1	6	0.91	1	11.88	19.68	1.04	88	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 17.4%
11010	赤肉、生 Lean, raw	0	316	1322	56.4	16.5	26.1	0.2	0.8	49	240	3	16	140	2.4	5.6	0.07	0.01	3	-	-	-	Tr	3	0	0.4	0	Tr	0	7	0.07	0.21	3.8	0.21	1.2	7	1.07	1	8.28	14.17	0.83	84	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11011	リブロース Rib loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	468	1958	42.5	12.7	44.0	0.2	0.6	36	200	3	13	100	0.8	3.6	0.05	0.01	3	0	1	0	1	3	Tr	0.6	0	Tr	0	9	0.05	0.13	3.2	0.19	0.9	4	0.73	1	14.92	23.35	1.17	87	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 4.5%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 23.7%
11012	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	452	1891	44.0	13.2	42.0	0.2	0.6	37	200	3	13	110	0.8	3.7	0.05	0.01	3	0	1	0	1	3	Tr	0.6	0	Tr	0	9	0.05	0.13	3.3	0.19	0.9	4	0.76	1	14.25	22.28	1.13	86	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 24.8%

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 チ ン Carotenes	ク リ ノ チ ン Cryptoxanthin	β- カ ロ チ ン β-Carotene equivalents	レ チ ノ ール レチノール Retinol activity equivalents	ト コ フ ェ ロ ール Tocopherols	D	Vitamin D																						
11013	赤肉、生 Lean, raw	0	331	1385	54.6	16.8	27.5	0.3	0.8	45	280	3	17	140	2.0	4.9	0.06	0.01	3	0	0	0	0	3	Tr	0.5	0	Tr	0	6	0.07	0.17	4.2	0.25	1.0	5	0.95	1	9.39	14.49	0.84	78	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11014	脂身、生 Fat, raw サーロイン Sirloin	0	818	3423	11.8	2.1	86.0	0	0.1	13	44	2	2	21	0.3	0.3	0.01	0	4	0	4	0	4	4	0	0.9	0	0.1	0	16	0.01	0.02	0.7	0.02	0.5	1	0.17	0	28.98	45.92	2.01	110	(0)	(0)	(0)	0	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>1)</sup>
11015	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	498	2084	40.0	11.7	47.5	0.3	0.5	32	180	3	12	100	0.9	2.8	0.05	0	3	-	-	-	1	3	0	0.6	0	0.1	0	10	0.05	0.12	3.6	0.23	1.1	5	0.66	1	16.29	25.05	1.12	86	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 11.5%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 24.5%
11016	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	456	1908	43.7	12.9	42.5	0.3	0.6	34	200	3	13	110	0.8	3.1	0.05	0	3	-	-	-	1	3	0	0.5	0	0.1	0	9	0.05	0.13	4.0	0.26	1.1	6	0.72	1	14.64	22.34	1.00	83	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 27.7%
11017	赤肉、生 Lean, raw ばら Flank or short plate	0	317	1326	55.9	17.1	25.8	0.4	0.8	42	260	4	18	150	2.0	4.2	0.07	0	2	-	-	-	Tr	2	0	0.4	0	0.1	0	7	0.07	0.17	5.3	0.35	1.4	8	0.93	1	9.14	13.29	0.62	72	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11018	脂身つき、生 Lean and fat, raw もも Inside round	0	517	2163	38.4	11.0	50.0	0.1	0.5	44	160	4	10	87	1.4	3.0	0.09	0	3	-	-	-	Tr	3	0	0.6	0	0.1	0	16	0.04	0.11	3.1	0.16	1.2	2	0.74	1	15.54	26.89	1.12	98	(0)	(0)	(0)	0.1	
11019	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	246	1029	62.2	18.9	17.5	0.5	0.9	44	310	4	22	160	1.0	4.0	0.07	0.01	Tr	0	0	0	0	Tr	0	0.2	0	Tr	0	6	0.09	0.20	5.6	0.34	1.2	8	1.07	1	5.70	8.98	0.52	73	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 5.6%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 5.2%
11020	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	220	920	64.4	19.8	14.2	0.6	1.0	46	320	4	23	170	0.9	4.2	0.08	0.01	Tr	0	0	0	0	Tr	0	0.2	0	Tr	0	5	0.09	0.21	5.8	0.35	1.2	8	1.11	1	4.64	7.20	0.46	71	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 5.6%
11021	赤肉、生 Lean, raw	0	191	799	67.0	20.7	10.7	0.6	1.0	47	340	4	24	180	2.7	4.4	0.08	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	4	0.09	0.22	6.1	0.37	1.3	9	1.16	1	3.52	5.30	0.39	68	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11022	脂身、生 Fat, raw そともも Outside round	0	711	2975	21.8	4.3	73.6	0	0.3	24	99	2	5	44	0.8	0.6	0.02	0	3	0	0	0	3	0	0.7	0	0.1	0	24	0.02	0.02	1.3	0.07	0.4	1	0.35	1	23.64	39.35	1.55	110	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>1)</sup>	
11023	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	265	1109	60.8	17.8	20.0	0.5	0.9	46	310	3	20	170	1.1	3.7	0.07	0	1	-	-	-	0	1	0	0.3	0	Tr	0	8	0.08	0.18	5.7	0.39	1.1	5	0.89	1	6.29	10.59	0.51	68	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 6.0%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 11.4%
11024	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	237	992	63.3	18.7	16.6	0.5	0.9	47	320	3	21	180	1.0	3.9	0.08	0	Tr	-	-	-	0	Tr	0	0.2	0	Tr	0	7	0.08	0.19	6.0	0.41	1.1	5	0.92	1	5.19	8.77	0.44	66	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 12.2%
11025	赤肉、生 Lean, raw ランプ Rump	0	172	720	69.0	20.7	8.7	0.6	1.0	50	360	3	23	200	2.4	4.3	0.09	0	0	-	-	-	Tr	0	0	0.2	0	0	0	5	0.09	0.22	6.6	0.46	1.2	6	1.00	1	2.63	4.53	0.29	59	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11026	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	347	1452	53.8	15.1	29.9	0.4	0.8	40	260	3	17	150	1.4	3.8	0.08	0	2	-	-	-	0	2	0	0.5	0	Tr	0	10	0.08	0.19	4.3	0.33	1.2	7	1.22	1	9.71	15.78	0.76	81	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 7.4%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 19.8%
11027	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	318	1331	56.3	16.0	26.4	0.4	0.9	42	270	3	18	150	1.3	4.0	0.08	0	2	-	-	-	0	2	0	0.4	0	Tr	0	9	0.09	0.20	4.5	0.35	1.3	8	1.29	1	8.59	13.89	0.70	78	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 21.4%
11028	赤肉、生 Lean, raw	0	211	883	65.7	19.2	13.6	0.5	1.0	47	320	3	22	180	2.9	4.9	0.10	0	1	-	-	-	Tr	1	0	0.4	0	0	0	5	0.10	0.25	5.4	0.42	1.6	9	1.54	1	4.51	6.98	0.47	69	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの

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	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	ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>		ナイアシン Niacin	ビタミン B <sub>6</sub>	ビタミン 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		
																		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	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																							
11029	ヒレ Fillet 赤肉、生 Lean, raw [乳用肥育牛肉] [Beefs, dairy fattened steer] かた Chuck	0	223	933	64.6	19.1	15.0	0.3	1.0	40	340	3	22	180	2.5	4.2	0.09	0.01	1	-	-	-	Tr	1	0	0.4	0	0	0	4	0.09	0.24	4.3	0.37	1.6	8	1.28	1	5.79	6.90	0.49	66	(0)	(0)	(0)	0.1	ホルスタイン種 <sup>1)</sup> 市販通称名：國産牛
11030	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	257	1075	62.3	16.8	19.6	0.4	0.9	56	290	4	19	160	1.1	4.1	0.08	Tr	5	-	-	-	0	5	0	0.5	0	Tr	0	7	0.09	0.19	4.0	0.32	2.2	6	1.09	1	7.17	9.02	0.82	64	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 7.9%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 12.2%
11031	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	217	908	65.9	17.9	14.9	0.4	0.9	59	310	4	20	170	0.9	4.5	0.09	Tr	4	-	-	-	0	4	0	0.4	0	Tr	0	6	0.09	0.21	4.3	0.34	2.3	7	1.15	1	5.39	6.78	0.67	60	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 13.1%
11032	赤肉、生 Lean, raw	0	143	598	72.5	19.9	6.1	0.5	1.0	65	340	4	22	190	2.6	5.1	0.10	0	3	-	-	-	Tr	3	0	0.4	0	0	4	0.10	0.24	4.8	0.38	2.6	7	1.26	2	2.06	2.58	0.38	53	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11033	脂身、生 Fat, raw	0	709	2966	21.9	4.5	73.3	0	0.3	21	84	2	5	44	0.7	0.5	0.02	0.01	17	-	-	-	(0)	17	0	0.8	0	0.2	0	23	0.02	0.03	1.3	0.08	0.5	1	0.42	1	27.48	34.60	2.59	110	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>4)</sup>
11034	かたロース Chuck loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	318	1331	56.4	16.2	26.4	0.2	0.8	50	260	4	16	140	0.9	4.7	0.06	0.01	7	-	-	-	3	7	0.1	0.5	0	Tr	0	8	0.06	0.17	3.6	0.21	1.7	7	0.84	1	10.28	12.31	1.00	71	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 2.2%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 16.6%
11035	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	308	1289	57.3	16.5	25.2	0.2	0.8	51	270	4	17	140	0.9	4.8	0.07	0.01	7	-	-	-	3	7	0.1	0.5	0	Tr	0	8	0.06	0.17	3.7	0.22	1.7	7	0.85	1	9.78	11.75	0.96	70	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 16.9%
11036	赤肉、生 Lean, raw	0	212	887	65.9	19.1	13.9	0.2	0.9	57	310	4	19	160	2.4	5.7	0.08	0.01	5	-	-	-	Tr	5	0.1	0.5	0	Tr	0	6	0.07	0.20	4.1	0.25	2.0	8	0.97	1	5.10	6.42	0.59	67	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11037	リブロース Rib loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	409	1711	47.9	14.1	37.1	0.2	0.7	40	230	4	14	120	1.0	3.7	0.05	0.01	12	0	8	0	8	13	0.1	0.5	0	0.1	0	10	0.05	0.12	4.0	0.22	1.0	6	0.64	1	15.10	16.99	1.32	81	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 7.7%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 23.1%
11038	脂身つき、焼き Lean and fat, baked	0	511	2138	33.4	20.4	45.0	0.3	0.9	53	290	4	18	160	1.4	5.3	0.06	0.01	13	0	10	0	10	14	0.1	0.6	0	0	0	12	0.07	0.17	5.1	0.25	1.4	10	0.58	1	18.21	20.51	1.68	110	(0)	(0)	(0)	0.1	
11039	脂身つき、ゆで Lean and fat, boiled	0	478	2000	39.1	17.2	43.0	0.3	0.4	26	130	5	12	96	1.2	4.9	0.04	0	13	0	9	0	9	14	0.1	0.4	0	0	0	12	0.04	0.11	3.2	0.17	1.0	7	0.38	0	17.08	19.60	1.52	100	(0)	(0)	(0)	0.1	
11040	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	378	1582	50.7	15.0	33.4	0.2	0.7	42	240	4	15	130	0.9	4.0	0.05	0.01	12	0	7	0	7	12	0.1	0.4	0	0.1	0	9	0.05	0.13	4.2	0.23	1.1	6	0.67	1	13.60	15.21	1.20	81	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 24.9%
11041	赤肉、生 Lean, raw	0	248	1038	62.2	18.8	17.8	0.3	0.9	51	300	4	19	160	2.1	5.2	0.06	0.01	10	0	4	0	4	10	0.2	0.3	0	0	0	7	0.06	0.17	5.2	0.29	1.3	8	0.81	2	7.27	7.72	0.67	78	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11042	脂身、生 Fat, raw	0	773	3234	15.6	3.7	80.5	0	0.2	18	72	3	4	37	0.6	0.5	0.02	0.01	17	0	15	0	15	18	0	0.8	Tr	0.2	0	17	0.02	0.02	1.3	0.05	0.4	1	0.26	1	32.71	37.81	2.78	89	(0)	(0)	(0)	0	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>4)</sup>
11043	サーロイン Sirloin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	334	1397	54.4	16.5	27.9	0.4	0.8	48	270	4	16	150	1.0	2.9	0.06	Tr	8	-	-	-	4	8	0	0.4	0	0.1	0	7	0.06	0.10	5.3	0.38	0.8	6	0.66	1	11.36	13.10	1.01	69	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 12.7%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 13.7%
11044	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	270	1130	60.0	18.4	20.2	0.5	0.9	53	300	4	17	170	0.8	3.3	0.06	Tr	7	-	-	-	2	7	0	0.4	0	Tr	0	6	0.06	0.11	5.9	0.43	0.8	7	0.72	1	8.23	9.48	0.75	66	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 15.6%

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		クリ プト キサ ン チ ン Cryptoxanthin	β-カ ロ チ ン β-Carotene equivalents	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 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		
																			レ チ ノ ール Retinol	β-カ ロ チ ン β-Carotene					α-ト コ フェ ロール α-Tocopherol	γ-ト コ フェ ロール γ-Tocopherol	β-ト コ フェ ロール β-Tocopherol																			飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated
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								
11045	赤肉、生 Lean, raw	0	177	741	68.2	21.1	9.1	0.6	1.0	60	340	4	20	190	2.1	3.8	0.07	0	5	-	-	-	Tr	5	0	0.3	0	0	0	4	0.07	0.12	6.7	0.50	0.9	8	0.80	2	3.73	4.27	0.38	62	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11046	ばら Flank or short plate 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	454	1900	44.1	12.5	42.6	0.2	0.6	52	190	3	11	100	1.5	3.0	0.05	0	13	-	-	-	Tr	13	0	0.5	0	0.1	0	14	0.06	0.12	3.1	0.17	1.8	3	0.79	1	15.84	20.38	1.52	80	(0)	(0)	(0)	0.1	
11047	もも Inside round 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	209	874	65.8	19.5	13.3	0.4	1.0	49	330	4	22	180	1.4	4.5	0.08	0.01	3	0	0	0	0	3	0	0.6	0	Tr	0	5	0.08	0.20	4.9	0.32	1.2	9	1.02	1	5.11	6.39	0.56	69	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 6.2%、筋間脂肪 <sup>2)</sup> 8.0%
11048	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	181	757	68.2	20.5	9.9	0.4	1.0	50	340	4	23	190	1.3	4.7	0.08	0.01	2	0	0	0	0	2	0	0.5	0	Tr	0	4	0.08	0.21	5.1	0.33	1.2	9	1.06	1	3.68	4.67	0.45	67	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>2)</sup> 8.5%
11049	皮下脂肪なし、焼き Without subcutaneous fat, baked	0	245	1025	56.9	28.0	13.2	0.6	1.3	65	430	5	28	230	1.7	6.4	0.11	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	6	0.10	0.27	7.6	0.39	1.9	12	1.08	1	4.84	6.15	0.47	87	(0)	(0)	(0)	0.2	
11050	皮下脂肪なし、ゆで Without subcutaneous fat, boiled	0	252	1054	56.4	28.4	13.8	0.6	0.8	35	220	5	20	160	1.7	6.6	0.11	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	7	0.07	0.23	4.1	0.40	1.5	11	0.78	0	5.07	6.58	0.56	94	(0)	(0)	(0)	0.1	
11051	赤肉、生 Lean, raw	0	140	586	71.7	21.9	4.9	0.4	1.1	52	360	4	24	200	2.7	5.1	0.09	0.01	1	0	0	0	0	1	0	0.4	0	0	0	2	0.09	0.22	5.4	0.35	1.3	10	1.12	1	1.56	2.13	0.29	65	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11052	脂身、生 Fat, raw	0	626	2619	30.2	5.1	64.1	0.2	0.4	30	140	2	7	56	1.1	0.7	0.02	0.01	17	0	0	0	0	17	0	1.9	Tr	0.1	0	23	0.03	0.03	1.9	0.11	0.4	2	0.43	1	26.54	32.16	2.25	92	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>3)</sup>
11053	そともも Outside round 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	233	975	64.0	18.2	16.3	0.6	0.9	55	310	4	20	150	1.4	3.2	0.06	Tr	5	-	-	-	0	5	0	0.5	0	Tr	0	8	0.08	0.17	4.4	0.34	1.6	6	0.91	1	6.46	8.09	0.66	68	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 9.9%、筋間脂肪 <sup>2)</sup> 9.3%
11054	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	190	795	67.8	19.6	11.1	0.6	0.9	57	330	4	21	160	1.3	3.5	0.07	Tr	4	-	-	-	0	4	0	0.4	0	Tr	0	6	0.09	0.19	4.6	0.37	1.7	6	0.96	1	4.28	5.47	0.49	66	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>2)</sup> 10.4%
11055	赤肉、生 Lean, raw	0	140	586	72.0	21.3	5.0	0.7	1.0	61	360	4	23	170	2.4	3.8	0.07	0	2	-	-	-	Tr	2	0	0.2	0	0	0	5	0.09	0.21	5.0	0.40	1.9	7	1.02	1	1.71	2.40	0.29	63	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11056	ランプ Rump 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	248	1038	62.1	18.6	17.8	0.6	0.9	54	300	4	20	150	1.4	3.7	0.08	Tr	6	-	-	-	0	6	0	0.7	0	0.1	0	8	0.08	0.19	3.7	0.30	1.6	6	0.93	1	7.05	8.55	0.75	65	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 7.7%、筋間脂肪 <sup>2)</sup> 12.4%
11057	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	216	904	64.9	19.7	13.9	0.6	0.9	56	310	4	21	160	1.3	3.9	0.09	Tr	5	-	-	-	0	5	0	0.6	0	0.1	0	6	0.09	0.20	3.9	0.31	1.7	6	0.98	1	5.41	6.57	0.62	63	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>2)</sup> 13.4%
11058	赤肉、生 Lean, raw	0	153	640	70.2	22.0	6.1	0.7	1.0	60	340	4	23	180	2.7	4.4	0.10	0	3	-	-	-	Tr	3	0	0.4	0	0.1	0	4	0.10	0.23	4.2	0.34	1.9	7	1.06	2	2.13	2.59	0.37	59	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11059	ヒレ Filet 赤肉、生 Lean, raw	0	185	774	67.3	21.3	9.8	0.6	1.0	47	350	4	23	200	2.2	3.3	0.11	0.01	3	-	-	-	Tr	3	0	0.2	0	0	0	4	0.11	0.23	5.5	0.44	1.8	8	1.31	1	3.90	4.04	0.48	65	(0)	(0)	(0)	0.1	



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	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene	α-カロチン α-Carotene	レチノール 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					
11075	もも Inside round 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	182	761	67.7	21.2	9.6	0.5	1.0	44	340	4	23	180	1.0	4.1	0.08	0.01	6	0	3	0	3	6	0.2	0.5	0	0	0	5	0.09	0.21	5.4	0.48	1.6	8	0.84	1	3.60	4.13	0.28	67	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 3.5%、筋間脂肪 <sup>2)</sup> 4.7%
11076	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	165	690	69.1	21.7	7.6	0.5	1.1	45	350	4	24	190	1.0	4.2	0.08	0.01	4	0	2	0	2	5	0.1	0.5	0	0	0	4	0.09	0.21	5.5	0.49	1.7	8	0.85	1	2.79	3.21	0.25	66	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>2)</sup> 4.9%
11077	赤肉、生 Lean, raw	0	140	586	71.3	22.5	4.6	0.5	1.1	46	360	4	25	200	2.8	4.4	0.09	0.01	3	0	0	0	0	3	0.1	0.4	0	0	0	3	0.10	0.22	5.8	0.51	1.7	9	0.87	2	1.58	1.83	0.20	66	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11078	脂身、生 Fat, raw	0	650	2720	26.8	6.5	66.1	0.2	0.4	19	120	2	7	61	0.9	0.8	0.02	0.01	35	0	34	0	34	38	0.9	1.2	0	0	0	19	0.02	0.03	1.6	0.13	0.4	2	0.46	1	26.40	30.06	1.13	77	(0)	(0)	(0)	0	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>3)</sup>
11079	もも Outside round 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	215	900	65.8	18.7	14.3	0.3	0.9	48	320	4	20	170	1.1	2.9	0.08	Tr	9	-	-	-	6	9	0.3	0.7	0	0	0	6	0.06	0.16	4.3	0.37	1.3	6	0.80	1	5.51	6.32	0.29	65	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 4.5%、筋間脂肪 <sup>2)</sup> 12.2%
11080	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	195	816	67.6	19.3	11.9	0.3	0.9	49	330	4	20	180	1.0	3.0	0.08	Tr	7	-	-	-	4	8	0.3	0.7	0	0	0	5	0.06	0.17	4.4	0.38	1.4	6	0.82	1	4.54	5.22	0.25	64	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>2)</sup> 12.6%
11081	赤肉、生 Lean, raw	0	127	531	73.6	21.2	3.9	0.3	1.0	53	360	4	22	190	1.9	3.3	0.09	0	3	-	-	-	Tr	3	0.2	0.7	0	0	0	3	0.07	0.19	4.9	0.42	1.5	7	0.87	1	1.31	1.56	0.12	62	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11082	ランプ Rump 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	234	979	63.8	18.4	16.4	0.4	1.0	45	310	3	20	170	1.3	3.4	0.10	Tr	10	-	-	-	7	11	0.4	0.8	0	0	0	5	0.09	0.24	4.0	0.44	1.9	7	0.91	1	6.47	7.20	0.37	64	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 9.7%、筋間脂肪 <sup>2)</sup> 11.5%
11083	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	190	795	67.7	19.7	11.1	0.5	1.0	47	330	4	21	190	1.1	3.7	0.11	Tr	8	-	-	-	4	8	0.3	0.8	0	0	0	4	0.10	0.26	4.2	0.47	2.0	7	0.96	1	4.34	4.77	0.29	62	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>2)</sup> 12.6%
11084	赤肉、生 Lean, raw	0	121	506	73.8	21.6	3.0	0.5	1.1	52	360	4	23	210	2.6	4.1	0.12	0	4	-	-	-	Tr	4	0.2	0.7	0	0	0	1	0.11	0.29	4.6	0.52	2.3	8	1.03	1	1.10	1.04	0.17	60	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11085	ヒレ Fillet 赤肉、生 Lean, raw	0	133	556	73.3	20.5	4.8	0.3	1.1	45	370	4	24	180	2.8	2.8	0.11	0.02	4	-	-	-	Tr	4	0.4	0.7	0	0	0	2	0.10	0.25	4.7	0.39	2.0	5	1.26	1	1.99	1.79	0.22	62	(0)	(0)	(0)	0.1	
11086	[子牛肉] [Veals] リブロース Rib loin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	101	423	76.0	21.7	0.9	0.3	1.1	67	360	5	23	190	1.6	2.8	0.07	0	0	-	-	-	Tr	0	0	0.1	0	0	0	Tr	0.09	0.17	8.9	0.48	1.2	6	0.72	1	0.19	0.17	0.13	64	(0)	(0)	(0)	0.2	
11087	ばら Flank or short plate 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	122	510	74.5	20.9	3.6	0	1.0	100	320	6	19	160	1.7	3.6	0.07	0	3	-	-	-	Tr	3	0	0.2	0	0	0	3	0.10	0.18	6.2	0.26	1.6	3	0.84	1	1.31	1.25	0.25	71	(0)	(0)	(0)	0.3	

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					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		パントテン酸 Pantothenic acid	ビタミン 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	繊維量 Total			
																	レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサントキサンチン 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																									
11088	もも Inside round 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw [ひき肉] [Ground meat]	0	116	485	74.8	21.2	2.7	0.2	1.1	54	390	5	23	200	1.3	2.3	0.06	0	3	-	-	-	Tr	3	0	0.1	0	0	0	0	1	0.08	0.16	9.3	0.44	0.8	5	0.72	1	0.90	0.89	0.21	71	(0)	(0)	(0)	0.1
11089	生 Raw [副生物] [Offals] 舌 Tongue	0	224	937	64.5	19.0	15.1	0.5	0.9	49	310	4	20	170	2.3	4.3	0.08	Tr	4	0	2	0	2	4	0.1	0.5	0	Tr	0	5	0.08	0.20	4.7	0.36	1.5	7	0.99	1	5.45	6.81	0.61	67	(0)	(0)	(0)	0.1	別名：たん
11090	生 Raw 心臓 Heart	0	289	1125	62.1	15.2	21.7	0.1	0.9	60	200	5	14	140	2.5	2.8	0.10	-	11	-	-	-	Tr	11	0	0.5	0	0.1	0	8	0.12	0.30	3.9	0.25	6.1	7	1.32	3	7.47	11.06	0.63	100	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：はつ
11091	生 Raw 肝臓 Liver	0	142	594	74.8	16.5	7.6	0.1	1.0	70	260	5	23	170	3.3	2.1	0.42	-	9	-	-	-	Tr	9	0	0.6	0	0.1	0	5	0.42	0.90	5.8	0.29	12.1	16	2.16	4	3.11	2.49	0.33	110	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：レバー
11092	生 Raw じん臓 Kidney	0	132	552	71.5	19.6	3.7	3.7	1.5	55	300	5	17	330	4.0	3.8	5.30	-	1100	-	-	-	40	1100	0	0.3	0	0	0	1	0.22	3.00	13.5	0.89	52.8	1000	6.40	30	0.93	0.48	0.64	240	(0)	(0)	(0)	0.1	和牛 <sup>1)</sup>
11093	生 Raw 第一胃 Rumen	0	131	548	75.7	16.7	6.4	0.2	1.0	80	280	6	12	200	4.5	1.5	0.28	-	4	-	-	-	14	5	0	0.3	0	0	0	6	0.46	0.85	5.5	0.45	22.1	250	4.08	3	2.59	1.78	0.45	310	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：みの
11094	ゆで Boiled 第二胃 Reticulum	0	182	761	66.6	24.5	8.4	0	0.5	51	130	11	14	82	0.7	4.2	0.08	0.03	1	-	-	-	(Tr)	1	Tr	0.4	0	0	0	6	0.04	0.14	1.7	0.01	2.0	3	0.49	2	2.73	3.35	0.51	240	(0)	(0)	(0)	0.1	市販品 <sup>2)</sup>
11095	ゆで Boiled 第三胃 Omasum	0	200	837	71.6	12.4	15.7	0	0.3	39	64	7	6	55	0.6	1.5	0.04	0.07	3	-	-	-	(Tr)	3	0.1	0.3	0	0	0	16	0.02	0.10	1.0	0.01	2.0	12	0.44	0	5.69	7.83	0.53	130	(0)	(0)	(0)	0.1	市販品 <sup>2)</sup>
11096	生 Raw 第四胃 Abomasum	0	62	259	86.6	11.7	1.3	0	0.4	50	83	16	10	80	6.8	2.6	0.08	0.07	4	-	-	-	(Tr)	4	0	0.1	0	0	0	4	0.04	0.32	1.7	0.02	4.6	33	0.64	4	0.38	0.41	0.10	120	(0)	(0)	(0)	0.1	別名：あかせんまい
11097	ゆで Boiled 小腸 Small intestine	0	329	1377	58.5	11.1	30.0	0	0.4	38	51	8	8	86	1.8	1.4	0.11	0.07	5	-	-	-	(Tr)	5	0.2	0.5	0	0	0	35	0.05	0.14	0.6	0.01	3.6	10	0.34	0	12.78	13.73	0.89	190	(0)	(0)	(0)	0.1	市販品 <sup>2)</sup>
11098	生 Raw	0	287	1201	63.3	9.9	26.1	0	0.7	77	180	7	10	140	1.2	1.2	0.07	0.10	2	-	-	-	(Tr)	2	0	0.3	0	0	0	9	0.07	0.23	3.1	0.05	20.5	15	1.21	15	11.82	11.23	0.58	210	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：ひも

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					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	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																									
11099	大腸 Large intestine 生 Raw	0	162	678	77.2	9.3	13.0	0	0.5	61	120	9	8	77	0.8	1.3	0.05	0.05	2	-	-	-	(Tr)	2	0	0.2	0	0	0	0	15	0.04	0.14	2.1	0.01	1.3	8	0.66	6	3.94	7.30	0.47	150	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：しまちよう
11100	直腸 Rectum 生 Raw	0	115	481	80.7	11.6	7.0	0	0.7	87	190	9	10	100	0.6	1.7	0.05	0.04	2	-	-	-	(Tr)	2	0	0.2	0	0	0	12	0.05	0.15	2.3	0.01	1.7	24	0.85	6	2.13	3.71	0.25	160	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：てっぽう	
11101	腱 Sinew ゆで Boiled	0	155	649	66.5	28.3	4.9	0	0.3	93	19	15	4	23	0.7	0.1	0.02	Tr	0	-	-	-	(Tr)	(0)	0	0.1	0	0	0	8	0	0.04	0.2	0	0.4	3	0.11	0	0.94	3.06	0.10	67	(0)	(0)	(0)	0.2	市販品 <sup>1)</sup>	
11102	子宮 Uterus ゆで Boiled	0	106	444	78.2	18.4	3.0	0	0.4	79	74	8	7	63	1.2	1.7	0.06	0.02	0	-	-	-	(Tr)	(0)	0	0.2	0	0	0	5	0.01	0.10	0.5	0.01	1.7	10	0.35	0	0.99	1.16	0.16	150	(0)	(0)	(0)	0.2	市販品 <sup>1)</sup>	
11103	尾 Tail 生 Raw	40	492	2059	40.7	11.6	47.1	Tr	0.6	50	110	7	13	85	2.0	4.3	0.08	-	20	-	-	-	Tr	20	0	0.3	0	0.1	0	Tr	0.06	0.17	2.6	0.26	1.8	3	1.95	1	13.20	27.24	1.30	76	(0)	(0)	(0)	0.1	皮を除いたもの <sup>2)</sup> 、*香 <sup>3)</sup>	
11104	[加工品] [Beef products] ローストビーフ Roast beef	0	196	820	64.0	21.7	11.7	0.9	1.7	310	260	6	24	200	2.3	4.1	0.10	0.01	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0.1	0.3	0	0	0	4	0.08	0.25	6.3	0.47	1.6	9	0.98	0	4.28	5.51	0.40	70	(0)	(0)	(0)	0.8	市販品 <sup>1)</sup>	
11105	コンビーフ缶詰 Corned beef, canned	0	203	849	63.4	19.8	13.0	1.7	2.1	690	110	15	13	120	3.5	4.1	0.11	0.04	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0	0.8	0	0.3	0.2	5	0.02	0.14	7.6	0.04	1.3	5	0.20	0	6.35	5.39	0.32	68	(0)	(0)	(0)	1.8	*酸化防止用として添加品あり <sup>4)</sup>	
11106	味付け缶詰 Canned with seasoning	0	156	653	64.3	19.2	4.4	9.9	2.2	720	180	8	16	110	3.4	4.0	0.09	0.09	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0	0.7	0	0	0	3	0.33	0.19	2.4	0.06	1.4	8	0.22	0	1.83	1.95	0.16	48	(0)	(0)	(0)	1.8	大和煮缶詰	
11107	ビーフジャーキー Beefjerky	0	315	1318	24.4	54.8	7.8	6.4	6.6	1900	760	13	54	420	6.4	8.8	0.25	0.13	5	-	-	-	(0)	5	0.3	2.2	0	0.2	0.1	8	0.13	0.45	11.8	0.85	3.5	12	1.25	1	2.11	2.70	0.69	150	(0)	(0)	(0)	4.8	*液汁を含んだもの <sup>5)</sup> *添加品を含む <sup>6)</sup> 、**酸化防止用として添加品あり <sup>4)</sup>	
11108	スモークタン Smoked tongue	0	283	1184	55.9	18.1	23.0	0.9	2.1	630	190	6	16	150	2.6	4.2	0.12	0.02	18	-	-	-	(0)	18	0.3	0.6	0	0.1	0	16	0.08	0.27	3.4	0.13	4.7	4	1.12	1	8.97	10.19	0.94	120	(0)	(0)	(0)	1.6	*酸化防止用として添加品あり <sup>4)</sup>	
11109	うま Horse 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	0	110	460	76.1	20.1	2.5	0.3	1.0	50	300	11	18	170	4.3	2.8	0.11	-	9	-	-	-	Tr	9	-	0.9	0	0	0	2	0.10	0.24	5.8	0.02	7.1	4	1.01	1	0.80	0.99	0.29	65	(0)	(0)	(0)	0.1	別名：さくら肉 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの ミンクくじら <sup>7)</sup>	
11110	くじら Whale 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	0	106	444	74.3	24.1	0.4	0.2	1.0	62	260	3	29	210	2.5	1.1	0.06	0.01	7	-	-	-	(0)	7	0.1	0.6	Tr	Tr	Tr	Tr	0.06	0.23	11.9	0.46	2.0	4	0.31	1	0.08	0.11	0.06	38	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
11111	うねず、生 Ventral groove meat, raw	0	376	1573	49.0	18.8	31.4	0.2	0.6	150	70	8	10	98	0.4	3.3	0.03	Tr	130	-	-	-	(0)	130	0.8	3.1	Tr	Tr	Tr	2	0.11	0.20	2.4	0.06	0.7	3	0.29	6	6.27	13.34	7.21	190	(0)	(0)	(0)	0.4		
11112	本皮、生 Blubber, raw	0	689	2883	21.0	9.7	68.8	0.2	0.3	59	44	6	3	33	0.2	0.2	0.02	Tr	130	-	-	-	(0)	130	0.3	4.8	Tr	Tr	Tr	3	0.11	0.05	0.5	0.01	0.4	1	0.11	5	12.49	23.88	13.74	120	(0)	(0)	(0)	0.1		
11113	さらしくじら Sarashi-kujira <sup>8)</sup>	0	31	130	93.7	5.3	0.9	0	0.1	1	Tr	1	Tr	13	0	Tr	0.01	0	8	-	-	-	Tr	8	0	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0.11	0.51	0.14	16	(0)	(0)	(0)	0			



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					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> 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 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total		
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサントキサンチン 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	D Vitamin D																							
11114	しか Deer 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	0	110	460	74.6	22.3	1.5	0.5	1.1	58	350	4	26	200	3.1	3.1	0.18	0.02	3	-	-	-	(0)	3	Tr	0.5	0	0	0	4	0.21	0.35	8.0	0.54	0.6	1	0.81	1	0.44	0.26	0.20	69	(0)	(0)	(0)	0.1	あかしが <sup>1)</sup> 輸入冷凍品 <sup>2)</sup>
11115	ぶた Swine [大型種肉] [Porks, large type breeds] かた Picnic shoulder 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	216	904	65.7	18.5	14.6	0.2	1.0	53	320	4	21	180	0.5	2.7	0.09	0.01	5	-	-	-	0	5	0.2	0.3	0	Tr	0	1	0.66	0.23	4.9	0.32	0.4	2	1.16	2	5.25	6.50	1.65	65	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>3)</sup> 8.2%、筋間脂肪 <sup>4)</sup> 7.5%
11116	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	171	715	69.8	19.7	9.3	0.2	1.0	55	340	4	22	190	0.4	2.9	0.09	0.01	4	-	-	-	0	4	0.2	0.3	0	Tr	0	1	0.71	0.25	5.3	0.34	0.4	2	1.23	2	3.25	4.10	1.04	64	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>4)</sup> 8.0%
11117	赤肉、生 Lean, raw	0	125	523	74.0	20.9	3.8	0.2	1.1	58	360	4	24	200	1.1	3.1	0.10	0.01	3	-	-	-	Tr	3	0.1	0.3	0	0	0	1	0.75	0.27	5.6	0.37	0.4	2	1.29	2	1.17	1.60	0.40	64	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11118	脂身、生 Fat, raw	0	704	2946	22.0	5.3	72.4	0	0.3	23	98	2	5	54	0.4	0.4	0.03	0.01	16	-	-	-	(0)	16	0.7	0.5	0	0.1	0	4	0.20	0.05	1.4	0.06	0.5	2	0.48	1	27.09	32.73	8.31	68	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>5)</sup>
11119	かたロース Boston butt 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	253	1059	62.6	17.1	19.2	0.1	1.0	54	300	4	18	160	0.6	2.7	0.09	0.01	6	-	-	-	0	6	0.3	0.4	0	Tr	0	2	0.63	0.23	3.6	0.28	0.5	2	1.18	2	7.26	8.17	2.10	69	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>3)</sup> 5.7%、筋間脂肪 <sup>4)</sup> 12.4%
11120	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	226	946	65.1	17.8	16.0	0.1	1.0	56	310	4	19	170	0.5	2.9	0.09	0.01	6	-	-	-	0	6	0.3	0.4	0	Tr	0	2	0.66	0.25	3.7	0.30	0.4	2	1.23	2	6.00	6.82	1.70	69	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>4)</sup> 13.1%
11121	赤肉、生 Lean, raw	0	157	657	71.3	19.7	7.8	0.1	1.1	61	340	4	21	190	1.1	3.2	0.10	0.01	4	-	-	-	Tr	4	0.2	0.3	0	0	0	1	0.72	0.28	4.0	0.33	0.4	2	1.34	2	2.77	3.36	0.67	68	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11122	脂身、生 Fat, raw	0	688	2879	23.6	5.4	70.7	0	0.3	21	110	2	5	56	0.4	0.6	0.03	0	16	-	-	-	(0)	16	0.7	0.8	0	0.1	0	4	0.23	0.05	1.5	0.07	0.5	2	0.48	1	27.57	29.89	8.60	73	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>5)</sup>
11123	ロース Loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	263	1100	60.4	19.3	19.2	0.2	0.9	42	310	4	22	180	0.3	1.6	0.05	0.01	6	-	-	-	0	6	0.1	0.3	0	Tr	0	3	0.69	0.15	7.3	0.32	0.3	1	0.98	1	7.84	7.68	2.21	61	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>3)</sup> 11.4%、筋間脂肪 <sup>4)</sup> 7.9%
11124	脂身つき、焼き Lean and fat, baked	0	328	1372	49.1	26.7	22.7	0.3	1.2	52	400	6	29	250	0.4	2.2	0.07	0.01	2	-	-	-	0	2	0.1	0.1	0	0	0	3	0.90	0.21	9.2	0.33	0.5	1	1.19	1	9.32	9.31	2.54	76	(0)	(0)	(0)	0.1	
11125	脂身つき、ゆで Lean and fat, boiled	0	329	1377	51.0	23.9	24.1	0.3	0.7	25	180	5	19	140	0.4	2.2	0.06	0.01	3	-	-	-	0	3	0.1	Tr	0	0	0	3	0.54	0.16	4.9	0.32	0.6	1	0.67	Tr	9.90	9.73	2.78	77	(0)	(0)	(0)	0.1	
11126	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	202	845	65.7	21.1	11.9	0.3	1.0	45	340	5	24	200	0.3	1.8	0.06	0.01	5	-	-	-	0	5	0.1	0.3	0	Tr	0	2	0.75	0.16	8.0	0.35	0.3	1	1.05	1	4.74	4.82	1.28	61	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>4)</sup> 8.9%
11127	赤肉、生 Lean, raw	0	150	628	70.3	22.7	5.6	0.3	1.1	48	360	5	26	210	0.7	1.9	0.06	0.01	4	-	-	-	Tr	4	0.1	0.3	0	0	0	2	0.80	0.18	8.6	0.38	0.3	1	1.11	1	2.07	2.35	0.48	61	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11128	脂身、生 Fat, raw	0	740	3096	18.3	5.1	76.3	0	0.3	15	110	1	5	54	0.2	0.3	0.03	0	15	-	-	-	(0)	15	0.2	0.4	0	0.1	0	4	0.22	0.05	1.8	0.07	0.6	1	0.44	1	32.03	30.08	9.48	62	(0)	(0)	(0)	0	皮下脂肪及び筋間脂肪 <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 水分 Water	たん ばく 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											
			kcal	kJ						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		クリ プト クサ 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 Pantoic acid		アスコ ル 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			
			g	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						
11129	ばら Belly 服身つき、生 Lean and fat, raw	0	386	1615	50.4	14.2	34.6	0.1	0.7	47	250	3	15	140	0.6	1.8	0.05	0.01	10	-	-	-	Tr	10	0.4	0.6	0	0.1	0	4	0.54	0.13	4.6	0.21	0.4	2	0.79	2	12.95	14.84	4.03	70	(0)	(0)	(0)	0.1	
11130	もも Inside ham 服身つき、生 Lean and fat, raw	0	183	766	68.1	20.5	10.2	0.2	1.0	47	350	4	24	200	0.7	2.0	0.08	0.01	4	-	-	-	0	4	0.1	0.3	0	Tr	0	2	0.90	0.21	6.2	0.31	0.3	2	0.84	1	3.59	4.24	1.24	67	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 6.9%、筋肉脂肪 <sup>2)</sup> 3.4%
11131	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	148	619	71.2	21.5	6.0	0.2	1.1	49	360	4	25	210	0.7	2.1	0.08	0.01	3	-	-	-	0	3	0.1	0.3	0	Tr	0	2	0.94	0.22	6.5	0.32	0.3	2	0.87	1	2.01	2.48	0.69	66	(0)	(0)	(0)	0.1	筋肉脂肪 <sup>2)</sup> 3.7%
11132	皮下脂肪なし、焼き Without subcutaneous fat, baked	0	200	837	60.4	30.2	7.6	0.3	1.5	58	450	5	33	270	1.0	3.1	0.11	0.02	1	-	-	-	0	1	0.1	Tr	0	0	0	3	1.19	0.28	9.4	0.43	0.5	1	1.07	1	2.52	3.08	0.78	88	(0)	(0)	(0)	0.1	
11133	皮下脂肪なし、ゆで Without subcutaneous fat, boiled	0	199	833	61.8	28.9	8.1	0.3	0.9	27	200	5	24	190	0.9	3.0	0.12	0.01	1	-	-	-	0	1	0.1	Tr	0	0	0	3	0.82	0.23	5.8	0.38	0.4	2	0.74	1	2.68	3.27	0.86	91	(0)	(0)	(0)	0.1	
11134	赤肉、生 Lean, raw	0	128	536	73.0	22.1	3.6	0.2	1.1	50	370	4	26	220	0.9	2.2	0.08	0.01	3	-	-	-	Tr	3	0.1	0.3	0	0	0	2	0.96	0.23	6.6	0.33	0.3	2	0.88	1	1.12	1.48	0.37	66	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋肉脂肪を除いたもの
11135	服身、生 Fat, raw	0	664	2778	25.5	6.5	67.6	0	0.4	22	140	1	8	73	0.7	0.5	0.04	0.01	13	-	-	-	(0)	13	0.5	0.7	Tr	0.1	0	6	0.34	0.05	2.5	0.13	0.5	1	0.49	1	25.07	28.25	8.84	79	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋肉脂肪 <sup>3)</sup>
11136	もともも Outside ham 服身つき、生 Lean and fat, raw	0	235	983	63.5	18.8	16.5	0.2	1.0	51	320	4	22	190	0.5	1.9	0.07	0.01	5	-	-	-	0	5	0.2	0.4	0	Tr	0	2	0.79	0.18	5.1	0.36	0.3	1	0.97	1	5.80	7.40	2.00	69	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 10.2%、筋肉脂肪 <sup>2)</sup> 7.4%
11137	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	187	782	67.9	20.2	10.7	0.2	1.0	54	340	4	23	200	0.5	2.1	0.07	0.01	4	-	-	-	0	4	0.2	0.4	0	Tr	0	2	0.85	0.20	5.4	0.39	0.3	1	1.04	2	3.69	4.79	1.20	69	(0)	(0)	(0)	0.1	筋肉脂肪 <sup>2)</sup> 8.3%
11138	赤肉、生 Lean, raw	0	143	598	71.8	21.4	5.5	0.2	1.1	57	360	4	25	210	0.9	2.3	0.08	0.01	3	-	-	-	Tr	3	0.2	0.4	0	0	0	2	0.90	0.21	5.7	0.41	0.3	1	1.10	2	1.79	2.46	0.49	68	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋肉脂肪を除いたもの
11139	服身、生 Fat, raw	0	669	2799	24.9	6.6	68.1	0	0.4	22	130	1	7	64	0.5	0.4	0.03	0	16	-	-	-	(0)	16	0.4	0.5	Tr	0.1	0	5	0.27	0.05	2.2	0.11	0.4	2	0.38	1	24.63	30.54	9.04	76	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋肉脂肪 <sup>3)</sup>
11140	ヒレ Fillet 赤肉、生 Lean, raw	0	115	481	73.9	22.8	1.9	0.2	1.2	44	410	4	28	230	1.1	2.1	0.09	0.01	2	-	-	-	Tr	2	0	0.2	0	0	0	Tr	0.98	0.27	5.3	0.42	0.3	1	1.05	1	0.56	0.57	0.24	64	(0)	(0)	(0)	0.1	
11141	[中型種肉] [Porks, medium type breeds] かた Picnic shoulder 服身つき、生 Lean and fat, raw	0	239	1000	63.6	18.3	17.2	0	0.9	53	320	4	20	180	0.5	3.0	0.08	0.02	5	-	-	-	0	5	Tr	0.3	0	Tr	0	Tr	0.70	0.22	4.8	0.30	0.3	1	0.92	1	6.24	8.04	1.75	69	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>1)</sup> 9.9%、筋肉脂肪 <sup>2)</sup> 9.1%
11142	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	185	774	68.5	19.7	10.8	0	1.0	57	350	5	22	190	0.5	3.3	0.08	0.02	3	-	-	-	0	3	Tr	0.3	0	Tr	0	Tr	0.75	0.24	5.2	0.33	0.3	1	0.99	1	3.82	4.98	1.11	67	(0)	(0)	(0)	0.1	筋肉脂肪 <sup>2)</sup> 10.1%
11143	赤肉、生 Lean, raw	0	123	515	74.0	21.4	3.5	0	1.1	61	380	5	24	210	1.2	3.6	0.09	0.02	2	-	-	-	Tr	2	0	0.3	0	0	0	0	0.82	0.27	5.6	0.36	0.3	1	1.07	2	1.06	1.48	0.39	66	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪及び筋肉脂肪を除いたもの

パークシャー種<sup>4)</sup>  
市販通称名：黒ぶた

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		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 レ チ ノ ール Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols			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		
																			レ チ ノ ール レ チ ノ ール レ チ ノ ール Retinol	β-カ ロ チ ン β-Carotene equivalents					レ チ ノ ール レ チ ノ ール レ チ ノ ール 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	
11144	脂身、生 Fat, raw かたロース Boston butt	0	733	3067	19.1	4.9	75.7	0	0.3	20	91	2	5	50	0.4	0.4	0.04	0	15	-	-	-	(0)	15	0.2	0.4	0	0.1	0	1	0.19	0.04	1.4	0.07	0.3	1	0.28	1	28.38	36.07	7.57	80	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>1)</sup>
11145	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	256	1071	62.0	17.7	19.3	0	1.0	55	310	4	20	180	0.7	3.2	0.09	0.01	4	-	-	-	0	4	Tr	0.3	0	Tr	0	Tr	0.70	0.24	4.8	0.33	0.4	1	0.98	1	7.37	8.43	2.00	76	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 6.6%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 12.6%
11146	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	226	946	64.8	18.5	15.7	0	1.0	57	330	4	21	180	0.6	3.4	0.09	0.01	4	-	-	-	0	4	Tr	0.3	0	Tr	0	Tr	0.74	0.25	5.0	0.35	0.4	1	1.01	1	5.91	6.84	1.60	75	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 13.6%
11147	赤肉、生 Lean, raw	0	151	632	71.5	20.6	6.8	0	1.1	63	360	4	23	200	1.3	3.8	0.10	0.01	3	-	-	-	Tr	3	0	0.3	0	0	0	Tr	0.82	0.29	5.4	0.39	0.4	1	1.10	2	2.32	2.90	0.62	73	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11148	脂身、生 Fat, raw ロース Loin	0	699	2925	22.3	5.4	71.9	0	0.4	22	110	2	6	59	0.5	0.7	0.03	0	11	-	-	-	(0)	11	0.2	0.6	0	0.1	0	1	0.21	0.04	2.2	0.09	0.3	1	0.47	0	28.60	31.69	7.84	88	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>1)</sup>
11149	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	291	1218	58.0	18.3	22.6	0.2	0.9	39	310	3	20	170	0.3	1.6	0.05	0.01	6	-	-	-	0	6	0.1	0.3	0	Tr	0	2	0.77	0.13	7.1	0.35	0.3	1	0.66	1	8.97	9.86	2.25	62	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 13.8%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 10.6%
11150	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	216	904	64.6	20.6	13.6	0.2	1.0	43	340	4	23	190	0.2	1.8	0.05	0.01	5	-	-	-	0	5	0.1	0.3	0	Tr	0	3	0.86	0.14	7.9	0.39	0.3	1	0.71	1	5.26	5.92	1.32	62	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 12.2%
11151	赤肉、生 Lean, raw	0	141	590	71.2	22.9	4.6	0.2	1.1	47	380	4	26	210	0.6	2.0	0.05	0.01	4	-	-	-	Tr	4	0.1	0.3	0	0	0	3	0.96	0.15	8.8	0.43	0.3	1	0.77	1	1.55	1.97	0.39	61	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11152	脂身、生 Fat, raw ばら Belly	0	754	3155	17.3	4.1	78.3	0	0.3	15	82	1	5	45	0.2	0.3	0.02	0	14	-	-	-	(0)	14	0.1	0.4	0	0.1	0	1	0.19	0.04	2.0	0.08	0.4	1	0.31	1	31.96	34.25	8.02	66	(0)	(0)	(0)	0	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>1)</sup>
11153	脂身つき、生 Lean and fat, raw もも Inside ham	0	434	1816	45.8	13.4	40.1	0	0.7	43	220	3	14	120	0.6	1.6	0.04	0.01	9	-	-	-	Tr	9	0.1	0.4	0	0.1	0	1	0.45	0.11	4.2	0.23	0.3	2	0.62	1	15.39	18.42	3.51	70	(0)	(0)	(0)	0.1	
11154	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	225	941	64.2	19.5	15.1	0.2	1.0	48	330	4	22	190	0.5	2.0	0.07	0.01	5	-	-	-	0	5	0.1	0.3	0	Tr	0	3	0.90	0.19	7.2	0.37	0.3	1	0.92	1	5.47	6.71	1.52	71	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 11.1%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 3.2%
11155	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	164	686	69.6	21.3	7.8	0.2	1.1	51	360	4	24	200	0.5	2.2	0.07	0.01	4	-	-	-	0	4	0.1	0.3	0	Tr	0	4	0.98	0.20	7.8	0.40	0.3	1	0.99	1	2.69	3.37	0.75	70	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 3.6%
11156	赤肉、生 Lean, raw	0	143	598	71.5	21.9	5.3	0.2	1.1	53	370	4	25	210	0.9	2.3	0.07	0.01	4	-	-	-	Tr	4	0.1	0.3	0	Tr	0	4	1.01	0.21	8.1	0.42	0.3	1	1.02	1	1.74	2.22	0.48	70	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11157	脂身、生 Fat, raw そともも Outside ham	0	716	2996	20.7	5.2	73.8	0	0.3	18	110	1	6	58	0.5	0.4	0.03	0.01	13	-	-	-	(0)	13	0.1	0.3	0	0.1	0	1	0.23	0.04	2.0	0.08	0.3	1	0.30	0	27.78	33.60	7.73	81	(0)	(0)	(0)	0	皮下脂肪及び筋間脂肪 <sup>1)</sup>
11158	脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	268	1121	60.6	18.0	20.3	0.2	0.9	49	320	4	21	170	0.6	2.2	0.08	0.02	4	-	-	-	0	4	Tr	0.3	0	Tr	0	Tr	0.70	0.18	5.7	0.34	0.3	1	0.76	1	7.05	9.73	1.95	70	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪 <sup>2)</sup> 18.4%、筋間脂肪 <sup>3)</sup> 4.5%
11159	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	0	169	707	69.2	21.0	8.5	0.2	1.1	55	360	4	25	190	0.5	2.6	0.09	0.02	3	-	-	-	0	3	Tr	0.3	0	Tr	0	Tr	0.81	0.21	6.5	0.41	0.3	1	0.86	1	2.83	3.99	0.79	68	(0)	(0)	(0)	0.1	筋間脂肪 <sup>3)</sup> 5.5%
11160	赤肉、生 Lean, raw	0	138	577	72.0	21.9	4.8	0.2	1.1	57	380	4	26	200	1.1	2.7	0.09	0.02	3	-	-	-	Tr	3	0	0.3	0	0	0	0	0.84	0.22	6.7	0.43	0.3	1	0.89	1	1.50	2.18	0.43	68	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの

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 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		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 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		
																			mg	mg					mg	mg	mg																			mg	mg
11161	脂身、生 Fat, raw	0	703	2941	22.2	4.9	72.5	0	0.4	21	120	1	6	63	0.5	0.5	0.03	0	10	-	-	-	(0)	10	0.1	0.3	0	0.1	0	1	0.24	0.05	2.5	0.01	0.3	1	0.31	0	25.75	35.15	7.05	79	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪及び筋肉脂肪 <sup>1)</sup>
11162	ヒレ Fillet	0	112	469	74.2	22.7	1.7	0.1	1.3	48	400	4	28	220	1.2	2.3	0.09	0.02	2	-	-	-	Tr	2	0	0.3	0	0	0	0	1.22	0.25	5.4	0.48	0.2	1	0.90	1	0.48	0.55	0.24	65	(0)	(0)	(0)	0.1	
11163	【ひき肉】 [Ground meat]	0	221	925	65.4	18.6	15.1	0	0.9	58	310	6	19	170	1.1	2.5	0.07	0.01	12	-	-	-	Tr	12	0.5	0.4	0	Tr	0	8	0.62	0.22	5.6	0.33	0.4	2	1.30	2	5.71	6.53	1.72	76	(0)	(0)	(0)	0.1	
11164	【副生物】 [Offals]	0	221	925	66.7	15.9	16.3	0.1	1.0	80	220	8	15	160	2.3	2.0	0.20	-	7	-	-	-	Tr	7	2.0	0.3	0	0	0	Tr	0.37	0.43	4.5	0.21	2.2	4	1.49	3	5.79	7.34	1.38	110	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：たん
11165	舌 Tongue	0	135	565	75.7	16.2	7.0	0.1	1.0	80	270	5	17	170	3.5	1.7	0.35	-	9	-	-	-	Tr	9	0.7	0.4	0	0	0	1	0.38	0.95	6.0	0.32	2.5	5	2.70	4	2.10	1.74	0.98	110	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：はつ
11166	心臓 Heart	0	135	565	75.7	16.2	7.0	0.1	1.0	80	270	5	17	170	3.5	1.7	0.35	-	9	-	-	-	Tr	9	0.7	0.4	0	0	0	1	0.38	0.95	6.0	0.32	2.5	5	2.70	4	2.10	1.74	0.98	110	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：レバー
11166	生 Raw	0	128	536	72.0	20.4	3.4	2.5	1.7	55	290	5	20	340	13.0	6.9	0.99	-	13000	-	-	-	Tr	13000	1.3	0.4	0	0	0	Tr	0.34	3.60	14.0	0.57	25.2	810	7.19	20	0.78	0.24	0.76	250	(0)	(0)	(0)	0.1	別名：まめ
11167	じん臓 Kidney	0	114	477	79.0	14.1	5.8	Tr	1.1	160	200	7	11	220	3.7	2.4	0.41	-	75	-	-	-	Tr	75	1.7	0.2	0	0	0	8	0.33	1.75	6.0	0.43	15.3	130	4.36	15	1.30	0.86	1.00	370	(0)	(0)	(0)	0.4	別名：がつ
11168	胃 Stomach	0	121	506	76.8	17.4	5.1	0	0.7	100	150	9	15	140	1.5	2.4	0.19	0.05	4	-	-	-	(0)	4	0.5	0.4	0	0	0	14	0.10	0.23	2.9	0.04	0.9	31	0.59	5	2.02	1.48	0.43	250	(0)	(0)	(0)	0.3	市販品 <sup>2)</sup>
11168	ゆで Boiled	0	121	506	76.8	17.4	5.1	0	0.7	100	150	9	15	140	1.5	2.4	0.19	0.05	4	-	-	-	(0)	4	0.5	0.4	0	0	0	14	0.10	0.23	2.9	0.04	0.9	31	0.59	5	2.02	1.48	0.43	250	(0)	(0)	(0)	0.3	別名：ひも
11169	小腸 Small intestine	0	171	715	73.7	14.0	11.9	0	0.4	13	14	21	13	130	1.4	2.0	0.08	0.04	15	-	-	-	(0)	15	0.3	0.3	0	0	0	5	0.01	0.03	0.1	0	0.4	17	0.24	0	5.93	3.88	0.85	240	(0)	(0)	(0)	0	市販品 <sup>2)</sup>
11169	ゆで Boiled	0	171	715	73.7	14.0	11.9	0	0.4	13	14	21	13	130	1.4	2.0	0.08	0.04	15	-	-	-	(0)	15	0.3	0.3	0	0	0	5	0.01	0.03	0.1	0	0.4	17	0.24	0	5.93	3.88	0.85	240	(0)	(0)	(0)	0	市販品 <sup>2)</sup>
11170	大腸 Large intestine	0	179	749	74.1	11.7	13.8	0	0.4	21	27	15	10	93	1.6	1.8	0.12	0.03	8	-	-	-	(0)	8	0.5	0.5	0	0	0	26	0.03	0.07	0.1	0	1.0	25	0.27	0	6.68	4.42	1.22	210	(0)	(0)	(0)	0.1	市販品 <sup>2)</sup>
11170	ゆで Boiled	0	179	749	74.1	11.7	13.8	0	0.4	21	27	15	10	93	1.6	1.8	0.12	0.03	8	-	-	-	(0)	8	0.5	0.5	0	0	0	26	0.03	0.07	0.1	0	1.0	25	0.27	0	6.68	4.42	1.22	210	(0)	(0)	(0)	0.1	別名：こぶくろ
11171	子宮 Uterus	0	70	293	83.8	14.6	0.9	0	0.7	130	150	7	8	100	1.9	1.3	0.11	0.01	8	-	-	-	(0)	8	0.2	0.2	0	0	0	5	0.06	0.14	2.2	0.01	3.8	8	0.38	11	0.18	0.15	0.11	170	(0)	(0)	(0)	0.3	
11171	生 Raw	0	70	293	83.8	14.6	0.9	0	0.7	130	150	7	8	100	1.9	1.3	0.11	0.01	8	-	-	-	(0)	8	0.2	0.2	0	0	0	5	0.06	0.14	2.2	0.01	3.8	8	0.38	11	0.18	0.15	0.11	170	(0)	(0)	(0)	0.3	
11172	豚足 Feet	40	230	962	62.7	20.1	16.8	Tr	0.4	110	50	12	5	32	1.4	1.0	0.07	-	6	-	-	-	(0)	6	1.0	0.4	0	0	0	1	0.05	0.12	0.7	0.02	0.4	1	0.16	0	4.99	9.21	1.35	110	(0)	(0)	(0)	0.3	皮付きのもの <sup>3)</sup> *胃 <sup>4)</sup>
11172	ゆで Boiled	40	230	962	62.7	20.1	16.8	Tr	0.4	110	50	12	5	32	1.4	1.0	0.07	-	6	-	-	-	(0)	6	1.0	0.4	0	0	0	1	0.05	0.12	0.7	0.02	0.4	1	0.16	0	4.99	9.21	1.35	110	(0)	(0)	(0)	0.3	皮付きのもの <sup>3)</sup> *胃 <sup>4)</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		β-クリプトキサンチン β-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	B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub> mg	B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub> 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		
																			α-カロチン α-Carotene μg	β-カロチン β-Carotene μg					α-トコフェロール α-Tocopherol mg	β-トコフェロール β-Tocopherol mg	γ-トコフェロール γ-Tocopherol mg																				
11173	軟骨 Cartilage ゆで Boiled [ハム類] [Hams]	0	231	967	63.5	17.8	17.9	0	0.8	120	110	100	13	120	1.6	1.5	0.11	0.02	7	-	-	-	(0)	7	0.5	0.1	0	0	0	13	0.08	0.15	1.7	0.05	0.6	2	0.47	2	7.11	7.31	2.09	140	(0)	(0)	(0)	0.3	別名：ふえがらみ 市販品 <sup>1)</sup>
11174	骨付 Bone-in [ハム類] [Hams]	10	219	916	62.9	16.7	16.6	0.8	3.0	970	200	6	19	210	0.7	1.6	0.05	0.01	4	-	-	-	(0)	4	0.5	0.2	Tr	Tr	Tr	4	0.24	0.24	3.5	0.25	1.1	Tr	0.66	39	5.15	6.89	1.70	64	(0)	(0)	(0)	2.5	皮及び骨 <sup>2)</sup> **添加品を含む <sup>3)</sup>
11175	ボンレス Boneless	0	118	494	72.0	18.7	4.0	1.8	3.5	1100	260	8	20	340	0.7	1.6	0.07	0.01	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.6	0.2	0	Tr	Tr	2	0.90	0.28	6.5	0.24	1.3	1	0.70	49	1.18	1.49	0.56	49	(0)	(0)	(0)	2.8	添加品を含む <sup>3)</sup>
11176	ロース Loin	0	196	820	65.0	16.5	13.9	1.3	3.3	1000	260	10	19	340	0.5	1.1	0.07	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.6	0.3	0	0	0	3	0.60	0.12	6.6	0.23	0.4	2	0.57	50	4.99	5.67	1.38	40	(0)	(0)	(0)	2.5	添加品を含む <sup>3)</sup>
11177	ショルダー Shoulder	0	231	967	62.7	16.1	18.2	0.6	2.4	640	290	7	19	270	1.0	2.0	0.09	0.02	4	-	-	-	(0)	4	0.2	0.3	0	0.1	Tr	2	0.70	0.35	5.7	0.27	1.9	2	0.92	55	5.91	7.40	2.21	56	(0)	(0)	(0)	1.6	添加品を含む <sup>3)</sup>
11178	プレス Pressed	0	118	494	73.3	15.4	4.5	3.9	2.9	930	150	8	13	260	1.2	1.5	0.09	0.03	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.3	0.3	0	0.1	0.1	3	0.55	0.18	3.8	0.14	1.8	3	0.50	43	1.51	1.56	0.44	43	(0)	(0)	(0)	2.4	添加品を含む <sup>3)</sup>
11179	混合プレス Mixed pressed	0	107	448	75.8	14.4	4.1	3.0	2.7	880	140	11	12	210	1.1	1.7	0.06	0.04	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.4	0.4	0	0.4	0.2	6	0.10	0.18	1.8	0.09	2.1	5	0.29	31	1.32	1.38	0.58	31	(0)	(0)	(0)	2.2	主原料：マトン <sup>4)</sup> *添加品を含む <sup>3)</sup>
11180	チョップド Chopped 生ハム Uncooked ham	0	135	565	68.0	11.7	4.2	12.7	3.4	1000	290	15	17	260	0.8	1.5	0.06	0.03	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.3	0.2	Tr	0.6	0.2	6	0.17	0.20	1.8	0.16	0.8	2	0.50	32	1.14	1.56	0.78	39	(0)	(0)	(0)	2.5	添加品を含む <sup>3)</sup>
11181	促成 Fresh	0	247	1033	55.0	24.0	16.6	0.5	3.9	1100	470	6	27	200	0.7	2.2	0.08	0.02	5	-	-	-	(0)	5	0.3	0.3	0	0.1	0	7	0.92	0.18	9.9	0.43	0.4	3	1.36	18	6.47	6.91	1.92	78	(0)	(0)	(0)	2.8	ラックスハムを含む <sup>5)</sup> *添加品を含む <sup>3)</sup>
11182	長期熟成 Ripened [ベーコン類] [Bacon]	0	268	1121	49.5	25.7	18.4	0	6.4	2200	480	11	25	200	1.2	3.0	0.11	0.03	5	-	-	-	(0)	5	0.8	0.3	0	0	0	12	0.90	0.27	7.6	0.52	0.6	2	1.81	Tr	6.51	8.92	1.75	98	(0)	(0)	(0)	5.6	プロシュートを含む <sup>6)</sup>
11183	ベーコン Bacon	0	405	1695	45.0	12.9	39.1	0.3	2.7	800	210	6	18	230	0.6	1.8	0.08	-	6	-	-	-	(0)	6	0.5	0.6	Tr	0	0	1	0.47	0.14	3.0	0.18	0.7	1	0.64	35	14.81	18.00	3.57	50	(0)	(0)	(0)	2.0	添加品を含む <sup>3)</sup>
11184	ロース Loin	0	211	883	62.5	16.8	14.6	3.2	2.9	870	260	6	19	270	0.5	1.2	0.04	0.01	4	-	-	-	(0)	4	0.6	0.3	0	0.1	Tr	6	0.59	0.19	5.6	0.22	0.9	1	0.62	50	4.92	5.11	2.20	50	(0)	(0)	(0)	2.2	添加品を含む <sup>3)</sup>
11185	ショルダー Shoulder [ソーセージ類] [Sausages]	0	186	778	65.4	17.2	11.9	2.5	3.0	940	240	12	17	290	0.8	1.6	0.07	0.02	4	-	-	-	(0)	4	0.4	0.2	0	0.1	Tr	2	0.58	0.34	4.0	0.18	1.0	4	0.74	39	3.85	4.87	1.21	51	(0)	(0)	(0)	2.4	添加品を含む <sup>3)</sup>
11186	ウインナー Vienna	0	321	1343	53.0	13.2	28.5	3.0	2.3	730	180	7	13	190	0.8	1.4	0.07	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.5	0.3	Tr	0.1	0	1	0.26	0.13	3.6	0.10	1.1	1	0.72	10	10.11	12.65	3.57	57	(0)	(0)	(0)	1.9	添加品を含む <sup>3)</sup>
11187	セミドライ Semi-dry	0	339	1418	49.0	15.4	29.7	2.6	3.3	1100	250	10	17	220	1.9	2.6	0.12	0.08	10	-	-	-	(0)	10	0.6	0.8	0	0.1	0	11	0.24	0.18	17.4	0.20	1.3	4	0.62	20	11.16	12.91	3.54	80	(0)	(0)	(0)	2.8	ソフトサラミを含む <sup>7)</sup> *添加品を含む <sup>3)</sup>
11188	ドライ Dry	0	497	2079	24.8	25.4	43.0	2.1	4.7	1400	370	14	22	240	2.5	4.0	0.12	0.09	5	-	-	-	(0)	5	0.5	1.1	Tr	0.1	Tr	11	0.19	0.31	4.7	0.24	1.6	4	0.87	10	16.00	18.43	4.59	97	(0)	(0)	(0)	3.6	サラミを含む <sup>8)</sup> *添加品を含む <sup>3)</sup>
11189	フランクフルト Frankfurter	0	298	1247	54.0	12.7	24.7	6.2	2.4	740	200	12	13	170	0.9	1.8	0.08	0.05	5	-	-	-	(0)	5	0.4	0.4	Tr	0.1	0	6	0.21	0.13	2.1	0.15	0.4	2	0.61	10	8.78	11.26	3.07	59	(0)	(0)	(0)	1.9	添加品を含む <sup>3)</sup>
11190	ボロニア Bologna	0	251	1050	60.9	12.5	21.0	2.9	2.7	830	180	9	13	210	1.0	1.5	0.10	0.05	5	-	-	-	(0)	5	0.3	0.4	Tr	0.1	0	5	0.20	0.13	2.4	0.15	0.4	4	0.88	10	7.70	9.51	2.39	64	(0)	(0)	(0)	2.1	添加品を含む <sup>3)</sup>
11191	リオナ Lyoner	0	192	803	65.2	14.9	13.1	3.7	3.1	910	200	13	16	240	1.0	1.7	0.11	0.06	4	0	0	0	0	4	0.4	0.4	0	0.1	0	4	0.33	0.14	3.1	0.20	0.4	5	0.68	43	4.55	5.43	1.83	49	(0)	(0)	(0)	2.3	添加品を含む <sup>3)</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		クリプトキサンチン 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	B <sub>1</sub> mg		B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	ビタミンB <sub>6</sub> mg		ビタミンB <sub>12</sub> μg	葉酸 μg	パントチン酸 mg	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	
																			β-カロチン μg	α-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	δ-トコフェロール mg																			
11192	レバー Liver	0	368	1540	47.7	14.7	33.5	1.9	2.2	650	150	16	14	200	3.2	2.2	0.14	0.16	2800	-	-	-	(0)	2800	0.5	0.4	Tr	0.1	Tr	4	0.23	1.42	6.5	0.16	4.7	15	1.36	5	9.43	10.90	3.31	86	(0)	(0)	(0)	1.7	
11193	混合 Mixed	0	270	1130	58.2	11.8	22.7	4.7	2.6	850	110	17	13	190	1.3	1.4	0.10	0.12	3	-	-	-	(0)	3	1.2	0.3	Tr	0.1	Tr	6	0.12	0.10	1.8	0.08	1.0	9	0.42	35	6.75	7.24	1.89	39	(0)	(0)	(0)	2.2	添加品を含む <sup>1)</sup>
11194	生ソーセージ Fresh sausage	0	279	1167	58.6	14.0	24.4	0.8	2.2	680	200	8	14	140	0.9	1.7	0.08	0.06	12	-	-	-	(0)	12	0.7	0.4	Tr	0	0	4	0.51	0.14	3.3	0.25	0.4	1	0.74	2	8.91	11.18	2.86	66	(0)	(0)	(0)	1.7	別名：フレッシュソーセージ
11195	焼き豚 Roast pork	0	172	720	64.3	19.4	8.2	5.1	3.0	930	290	9	20	260	0.7	1.3	0.06	0.04	Tr	-	-	-	Tr	Tr	0.6	0.3	0	0.3	0.1	6	0.85	0.20	13.5	0.20	1.2	3	0.64	20	2.51	3.31	1.02	46	(0)	(0)	(0)	2.4	市販品 <sup>2)</sup> 、蒸し焼きしたもの *添加品を含む <sup>1)</sup>
11196	レバーペースト Liver paste	0	378	1582	45.8	12.9	34.7	3.6	3.0	880	160	27	15	260	7.7	2.9	0.33	0.26	4300	-	-	-	Tr	4300	0.3	0.4	Tr	0.4	0.2	6	0.18	1.45	6.8	0.23	7.8	140	2.35	3	12.93	14.31	4.42	130	(0)	(0)	(0)	2.2	
11197	スモークレバー Smoked liver	0	198	828	57.6	29.6	7.7	2.6	2.5	690	280	8	24	380	19.8	8.7	0.92	0.30	17000	-	-	-	(0)	17000	0.9	0.6	0	0	0	1	0.29	5.17	17.8	0.66	24.4	310	7.28	10	1.86	0.80	1.65	480	(0)	(0)	(0)	1.8	
11198	ゼラチン Gelatin	0	344	1439	11.3	87.6	0.3	0	0.8	260	8	16	3	7	0.7	0.1	0.01	0.03	(0)	-	-	-	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.7	家庭用 <sup>3)</sup>		
11199	めんよう Sheep [マトン] [Muttons] ロース Loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	236	987	64.2	17.9	17.0	0.1	0.8	55	220	5	16	120	2.3	2.9	0.08	0.01	12	-	-	-	(0)	12	-	0.6	0	0	0	6	0.06	0.22	3.8	0.13	2.0	1	0.72	1	6.53	5.79	0.76	77	(0)	(0)	(0)	0.1	
11200	もも Leg 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	224	937	65.0	18.8	15.3	0.1	0.8	37	230	4	21	140	2.5	3.4	0.13	0.01	7	-	-	-	(0)	7	0.4	1.3	0	0	0	18	0.14	0.33	4.6	0.30	1.6	1	1.12	1	6.88	5.53	0.57	78	(0)	(0)	(0)	0.1	ニュージーランド、オーストラリア産 <sup>4)</sup>
11201	かた Shoulder 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	233	975	64.8	17.1	17.1	0.1	0.9	70	310	4	23	120	2.2	5.0	0.13	-	8	-	-	-	(0)	8	0.9	0.5	0	0	0	23	0.13	0.26	4.2	0.12	2.0	2	0.94	1	7.62	6.36	0.61	80	(0)	(0)	(0)	0.2	
11202	ロース Loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	227	950	65.0	18.0	16.0	0.1	0.9	55	270	8	16	100	1.5	2.6	0.08	0.01	10	-	-	-	(0)	10	-	0.5	0	0	9	0.13	0.22	4.3	0.31	1.1	1	0.68	1	5.73	5.48	0.76	73	(0)	(0)	(0)	0.1		
11203	もも Leg 脂身つき、生 Lean and fat, raw	0	217	908	65.5	19.0	14.4	0.2	0.9	60	330	5	22	140	2.0	3.3	0.11	0.01	6	-	-	-	(0)	6	0.3	0.4	0	0	0	16	0.24	0.33	5.7	0.25	1.7	1	0.94	1	5.74	5.75	0.45	68	(0)	(0)	(0)	0.2	
11204	やぎ Goat 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	0	107	448	75.4	21.9	1.5	0.2	1.0	45	310	7	25	170	3.8	4.7	0.11	0.02	3	-	-	-	0	3	0	1.0	0	0	2	0.07	0.28	6.7	0.26	2.8	2	0.45	1	0.38	0.35	0.18	70	(0)	(0)	(0)	0.1		



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	クリプトキサントキサンチン 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	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						
11216	皮なし、生 Without skin, raw	0	138	577	72.3	22.0	4.8	0	0.9	50	220	9	21	150	2.1	2.3	0.09	0.01	17	-	-	-	Tr	17	0	0.1	0	0.1	0	38	0.10	0.31	4.1	0.22	0.6	7	2.15	1	0.99	1.86	1.13	77	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪を除いたもの <sup>1)</sup>
11217	ささ身 Sasami <sup>2)</sup> 生 Raw	5	114	477	73.2	24.6	1.1	0	1.1	40	280	8	21	200	0.6	2.4	0.09	-	9	-	-	-	Tr	9	0	0.1	0	0	0	18	0.09	0.12	11.0	0.66	0.1	7	1.68	Tr	0.23	0.27	0.22	52	(0)	(0)	(0)	0.1	すじ <sup>3)</sup>
11218	[若鶏肉] [Broiler meats] 手羽 Wing 皮つき、生 With skin, raw	45	211	883	67.2	17.5	14.6	0	0.7	76	180	10	14	100	0.5	1.2	0.03	0.01	59	-	-	-	Tr	59	0.1	0.3	0	0.1	0	51	0.04	0.11	4.8	0.27	0.3	9	1.01	2	4.21	6.87	2.18	120	(0)	(0)	(0)	0.2	骨 <sup>4)</sup>
11219	むね Breast 皮つき、生 With skin, raw	0	191	799	68.0	19.5	11.6	0	0.9	38	300	4	23	170	0.3	0.6	0.03	0.03	32	-	-	-	Tr	32	0.1	0.2	0	Tr	0	35	0.07	0.09	10.6	0.45	0.2	7	1.96	2	3.53	5.52	1.54	79	(0)	(0)	(0)	0.1	皮及び皮下脂肪 <sup>5)</sup> 21.5%
11220	皮なし、生 Without skin, raw	0	108	452	75.2	22.3	1.5	0	1.0	42	350	4	27	200	0.2	0.7	0.03	0.03	8	-	-	-	Tr	8	0	0.2	0	0	0	14	0.08	0.10	11.6	0.54	0.2	8	2.32	3	0.39	0.54	0.22	70	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪を除いたもの <sup>1)</sup>
11221	もも Thigh 皮つき、生 With skin, raw	0	200	837	69.0	16.2	14.0	0	0.8	59	270	5	19	160	0.4	1.6	0.04	0.02	39	-	-	-	Tr	39	0.1	0.2	0	0.1	0	53	0.07	0.18	5.0	0.18	0.4	11	1.68	3	4.30	6.61	1.82	98	(0)	(0)	(0)	0.1	皮及び皮下脂肪 <sup>5)</sup> 21.2%
11222	皮つき、焼き With skin, baked	0	229	958	60.9	24.9	13.2	0	1.0	86	360	7	28	220	1.0	2.3	0.08	0.02	44	-	-	-	(0)	44	0.2	0.1	0	Tr	0	48	0.11	0.28	6.4	0.24	0.4	11	1.74	3	3.82	6.10	1.65	140	(0)	(0)	(0)	0.2	
11223	皮つき、ゆで With skin, boiled	0	223	933	64.0	21.0	14.3	0	0.7	46	210	9	23	160	1.0	2.0	0.06	0.02	47	-	-	-	(0)	47	0.2	0.2	0	0.1	0	47	0.07	0.20	4.5	0.21	0.3	7	1.05	2	4.16	6.80	1.78	130	(0)	(0)	(0)	0.1	
11224	皮なし、生 Without skin, raw	0	116	485	76.3	18.8	3.9	0	1.0	69	340	5	23	190	0.7	2.0	0.05	0.02	18	-	-	-	Tr	18	0	0.2	0	0.1	0	36	0.08	0.22	5.6	0.22	0.4	14	2.06	4	1.08	1.60	0.55	92	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪を除いたもの <sup>1)</sup>
11225	皮なし、焼き Without skin, baked	0	149	623	69.0	25.4	4.4	0	1.2	81	400	7	28	210	1.0	2.9	0.06	0.02	14	-	-	-	Tr	14	0	0.1	0	Tr	0	46	0.10	0.27	6.9	0.26	0.5	13	2.57	3	1.09	1.66	0.59	120	(0)	(0)	(0)	0.2	皮下脂肪を除いたもの <sup>1)</sup>
11226	皮なし、ゆで Without skin, boiled	0	144	602	70.0	25.0	4.1	0	0.9	55	270	10	25	180	0.9	2.5	0.06	0.02	15	-	-	-	Tr	15	0	0.1	0	Tr	0	41	0.08	0.20	5.4	0.26	0.3	10	1.92	2	1.07	1.56	0.54	130	(0)	(0)	(0)	0.1	皮下脂肪を除いたもの <sup>1)</sup>
11227	ささ身 Sasami <sup>2)</sup> 生 Raw	5	105	439	75.0	23.0	0.8	0	1.2	33	420	3	31	220	0.2	0.6	0.03	0.01	5	-	-	-	Tr	5	0	0.2	0	0.1	0	14	0.09	0.11	11.8	0.60	0.1	10	3.08	2	0.17	0.20	0.13	67	(0)	(0)	(0)	0.1	すじ <sup>3)</sup>
11228	焼き Baked	0	127	531	70.1	27.3	1.3	0	1.3	38	480	4	36	260	0.3	0.7	0.03	0.02	36	-	-	-	Tr	36	0	Tr	0	0	0	11	0.10	0.14	15.5	0.52	0.2	8	3.16	2	0.26	0.31	0.16	76	(0)	(0)	(0)	0.1	
11229	ゆで Boiled [ひき肉] [Ground meat]	0	125	523	70.6	27.3	1.0	0	1.1	29	350	4	32	220	0.3	0.7	0.03	0.01	35	-	-	-	Tr	35	0	Tr	0	0	0	9	0.09	0.12	10.5	0.58	0.1	7	2.46	1	0.20	0.23	0.11	75	(0)	(0)	(0)	0.1	
11230	生 Raw	0	166	695	69.8	20.9	8.3	0	1.0	60	270	11	26	90	1.2	0.7	0.04	0.01	40	-	-	-	Tr	40	0	0.2	0	0.1	0	16	0.10	0.21	6.4	0.68	0.2	7	1.36	Tr	2.35	3.74	1.29	75	(0)	(0)	(0)	0.2	





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					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 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 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																							
11242	かえる Bullfrog 肉、生 Meat, raw	0	99	414	76.3	22.3	0.4	0.3	0.7	33	230	9	23	140	0.4	1.2	0.05	0.01	0	-	-	-	(0)	(0)	0.9	0.1	0	0	0	1	0.04	0.13	4.1	0.22	0.9	4	0.18	0	0.07	0.06	0.09	43	(0)	(0)	(0)	0.1	うしがえる 輸入冷凍品 <sup>1)</sup>
11243	すっぱん Snapping turtle 肉、生 Meat, raw	0	197	824	69.1	16.4	13.4	0.5	0.6	69	150	18	10	88	0.9	1.6	0.04	0.02	94	-	-	-	Tr	94	3.6	1.0	0	0.2	0	5	0.91	0.41	3.0	0.11	1.2	16	0.20	1	2.66	5.43	3.36	95	(0)	(0)	(0)	0.2	甲殻、頭部、脚、内臓、皮等を除いたもの <sup>2)</sup>
11244	はち Wasp はちの子缶詰 Maggot, canned with seasoning	0	250	1046	44.3	16.2	7.2	30.2	2.1	680	110	11	24	110	3.0	1.7	0.36	0.76	0	-	-	-	500	42	0	1.0	0	0.8	0.2	4	0.17	1.22	3.8	0.04	0.1	28	0.52	(0)	2.45	2.61	1.39	55	(0)	(0)	(0)	1.7	原材料：主として地ばち(くろすずめばち)の幼虫