

9 藻類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																	無機質										備考									
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	食物繊維			灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄														
				%	kcal					kJ	飽和	一価不飽和				多価不飽和	水溶性	不溶性								総量	mg	g	mg		mg								
09001	974	藻類 あおさ 素干し	0	130	544	16.9	22.1	16.5	0.6	0.4	0.12	0.05	0.17	1	41.7	-	-	-	29.1	18.7	3900	3200	490	3200	160	5.3													
09002	975	あおのり 素干し	0	164	688	6.5	29.4	21.0	5.2	3.3	0.97	0.50	1.65	Tr	41.0	0.2	-	-	35.2	17.8	3200	2500	750	1400	390	77.0													
09003	976	あまのり ほしのり	0	173	724	8.4	39.4	30.0	3.7	2.2	0.55	0.20	1.39	21	38.7	0.5	-	-	31.2	9.8	610	3100	140	340	690	10.7													
09004	977	焼きのり	0	188	787	2.3	41.4	31.2	3.7	2.2	0.55	0.20	1.39	22	44.3	1.9	-	-	36.0	8.3	530	2400	280	300	700	11.4													
09005	978	味付けのり	0	359	1501	3.4	40.0	30.8	3.5	(2.1)	(0.52)	(0.19)	(1.31)	21	41.8	14.3	-	-	25.2	11.3	1700	2700	170	290	710	8.2													
09006	979	あらめ 蒸し干し	0	140	586	16.7	12.4	(9.9)	0.7	(0.4)	(0.10)	(0.04)	(0.26)	0	56.2	-	-	-	48.0	14.0	2300	3200	790	530	250	3.5													
09007	980	いわのり 素干し	0	151	632	8.4	34.8	(26.5)	0.7	(0.4)	(0.10)	(0.04)	(0.26)	30	39.1	-	-	-	36.4	17.0	2100	4500	86	340	530	48.3													
09012	981	うみぶどう 生	0	4	17	97.0	0.5	-	0.1	Tr	0.02	Tr	0.02	0	1.2	-	-	-	0.8	1.2	330	39	34	51	10	0.8													
09008	982	えごのり 素干し	0	143	598	15.2	9.0	-	0.1	-	-	-	-	14	62.2	-	-	-	53.3	13.5	2400	2300	210	570	110	6.8													
09009	983	おきうと	0	6	25	96.9	0.3	-	0.1	-	-	-	-	1	2.5	-	-	-	2.5	0.2	20	22	19	16	3	0.6													
(09009)	(983)	おきうと一えごのり																																					
09010	984	おごのり 塩蔵、塩抜き	0	21	88	89.0	1.3	-	0.1	-	-	-	-	11	8.8	-	-	-	7.5	0.8	130	1	54	110	14	4.2													
09011	985	かわのり 素干し	0	167	699	13.7	38.1	-	1.6	-	-	-	-	1	41.7	-	-	-	41.7	4.9	85	500	450	250	730	61.3													
(09027, 028)	(1000, 1001)	かんてん一てんぐさ・角寒天、寒天																																					
(09012)	(981)	くびれづた一うみぶどう																																					
09013	986	(こんぶ類) えながおにこんぶ 素干し	0	138	577	10.4	11.0	(8.8)	1.0	0.7	0.18	0.12	0.35	Tr	55.7	-	-	-	24.9	21.9	2400	7300	650	490	340	2.5	別名：らうずこんぶ、おにこんぶ(和名)												
09014	987	がごめこんぶ 素干し	0	142	594	8.3	7.9	(6.3)	0.5	(0.4)	(0.13)	(0.11)	(0.12)	0	62.1	-	-	-	34.2	21.2	3000	5700	750	660	320	3.3	別名：がごめ(和名)												
09015	988	ながこんぶ 素干し	0	140	586	10.0	8.3	(6.7)	1.5	(1.1)	(0.39)	(0.34)	(0.35)	0	58.5	-	-	-	36.8	21.7	3000	5200	430	700	320	3.0													
09016	989	ほそめこんぶ 素干し	0	147	615	11.3	6.9	(5.5)	1.7	(1.3)	(0.44)	(0.38)	(0.40)	0	62.9	-	-	-	32.9	17.2	2400	4000	900	590	140	9.6													
09017	990	まごこんぶ 素干し	0	145	607	9.5	8.2	6.6	1.2	0.9	0.31	0.27	0.28	0	61.5	Tr	-	-	27.1	19.6	2800	6100	710	510	200	3.9													
09018	991	みついしこんぶ 素干し	0	153	640	9.2	7.7	(6.2)	1.9	(1.4)	(0.49)	(0.43)	(0.44)	0	64.7	-	-	-	34.8	16.5	3000	3200	560	670	230	5.1	別名：日高こんぶ												
09019	992	りしりこんぶ 素干し	0	138	577	13.2	8.0	(6.4)	2.0	(1.5)	(0.51)	(0.45)	(0.47)	0	56.5	-	-	-	31.4	20.3	2700	5300	760	540	240	2.4													
09020	993	刺み昆布	0	105	439	15.5	5.4	(4.3)	0.5	0.2	0.11	0.08	0.05	0	46.0	0.4	-	-	39.1	32.6	4300	8200	940	720	300	8.6													
09021	994	削り昆布	0	117	490	24.4	6.5	(5.2)	0.9	0.6	0.27	0.24	0.08	0	50.2	-	-	-	28.2	18.0	2100	4800	650	520	190	3.6													
09022	995	塩昆布	0	110	460	24.1	16.9	-	0.4	-	-	-	-	0	37.0	-	-	-	13.1	21.6	7100	1800	280	190	170	4.2													
09023	996	つくだ煮	0	168	704	49.6	6.0	4.6	1.0	0.9	0.16	0.32	0.33	0	33.3	20.6	-	-	6.8	9.5	2900	770	150	98	120	1.3	試料：ごま入り酢酸：0.6g、有機酸：1.0g												
09024	997	すいぜんじのり 素干し、水戻し	0	7	29	96.1	1.5	-	Tr	-	-	-	-	Tr	2.1	-	-	-	2.1	0.3	5	12	63	18	7	2.5													
09025	998	てんぐさ 素干し	0	144	602	15.2	16.1	-	1.0	-	-	-	-	51	53.8	-	-	-	47.3	13.9	1900	3100	230	1100	180	6.0	別名：まくさ(和名)												

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																	無機質										備考											
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	食物繊維			灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄																
				%	kcal					kJ	飽和	一価不飽和				多価不飽和	水溶性	不溶性								総量	mg	g	mg		mg										
1.2	0.80	17.00	2200	8	160	23	(0)	300	2500	27	2700	220	(0)	1.1	0	0	0	5	0.07	0.48	10.0	0.09	1.3	180	0.44	30.7	25	9.9	エネルギー：暫定値												
1.6	0.58	13.00	2700	7	39	18	(0)	2200	20000	81	21000	1700	(0)	2.5	0	0	0	3	0.92	1.66	6.3	0.50	32.1	270	0.57	71.0	62	8.1	エネルギー：暫定値												
3.7	0.62	2.51	1400	7	5	93	(0)	8800	38000	1900	43000	3600	(0)	4.3	0	0	0	2600	1.21	2.68	11.8	0.61	77.6	1200	0.93	41.4	160	1.5	別名：のり すき干したもののエネルギー：暫定値												
3.6	0.55	3.72	2100	9	6	220	(0)	4100	25000	980	27000	2300	(0)	4.6	0	0	0	390	0.69	2.33	11.7	0.59	57.6	1900	1.18	46.9	210	1.3	エネルギー：暫定値												
3.7	0.59	2.35	-	-	-	-	(0)	5600	29000	1200	32000	2700	(0)	3.7	0	0	0	650	0.61	2.31	12.2	0.51	58.1	1600	1.28	-	200	4.3	有機酸：0.4g												
1.1	0.17	0.23	-	-	-	-	0	0	2700	33	2700	220	(0)	0.6	0	0	0	260	0.10	0.26	2.3	0.02	0.1	110	0.28	-	(0)	5.8	エネルギー：暫定値												
2.3	0.39	1.58	-	-	-	-	(0)	3600	25000	1900	28000	2300	(0)	4.2	0	0	0	1700	0.57	2.07	5.4	0.38	39.9	1500	0.71	-	3	5.3	すき干したもののエネルギー：暫定値												
Tr	0.01	0.08	80	0	Tr	Tr	(0)	98	74	-	120	10	(0)	0.2	0	0	0	35	Tr	0.01	Tr	0	0	4	0	0.1	Tr	0.8	別名：くびれづた(和名)、くびれづた エネルギー：暫定値												
2.0	0.31	5.73	-	-	-	-	(0)	2	7	0	8	1	(0)	0.4	0	0	0	230	0.04	0.29	0.7	0.03	5.1	44	0.38	-	0	6.1	エネルギー：暫定値												
0.1	0.01	0.34	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	1	0	0.01	0	0	0.2	7	0	-	0	0.1	別名：おきうと。エネルギー：暫定値												
0.2	0.03	1.63	-	-	-	-	(0)	0	760	54	780	65	(0)	0.1	0	0	0	160	0.02	0.18	0.1	0	0	3	0	-	0	0.3	エネルギー：暫定値												
5.5	0.60	2.07	-	-	-	-	(0)	2700	5600	92	6900	580	(0)	3.2	0	0	0	4	0.38	2.10	3.0	0.36	5.7	1200	1.20	-	0	0.2	すき干したもののエネルギー：暫定値												
1.0	0.07	0.20	-	-	-	-	0	0	1400	31	1400	120	(0)	0.7	0	0	0	110	0.10	0.25	1.5	0.03	0.1	190	0.27	-	3	6.1	エネルギー：暫定値												
0.8	0.03	0.22	-	-	-	-	(0)	0	1200	29	1200	98	(0)	0.6	0	0	0	170	0.21	0.32	1.5	0.03	0	42	0.13	-	0	7.6	エネルギー：暫定値												
0.9	0.19	0.41	210000	2	5	15	(0)	0	780	0	780	65	(0)	0.3	0	0	0	240	0.19	0.41	2.1	0.02	0.1	38	0.20	15.7	20	7.6	エネルギー：暫定値												
1.1	0.06	0.61	-	-	-	-	(0)	0	1800	22	1800	150	(0)	1.5	0	0	0	96	0.06	0.28	1.6																				



9 藻類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																							
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物 (単糖当量)	食物繊維			灰分	無機質						
				kcal	kJ					飽和	一価不飽和	多価不飽和				水溶性	不溶性	総量		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	
																										g
09044	1023	カットわかめ 湯通し塩蔵わかめ	0	138	577	8.6	18.0	13.7	4.0	1.7	0.25	0.09	1.29	0	41.8	0	-	-	35.6	27.6	9500	440	820	410	290	6.1
09045	1024	塩抜き くきわかめ	0	11	46	93.3	1.7	1.4	0.4	(0.2)	(0.03)	(0.02)	(0.17)	0	3.1	0	-	-	3.0	1.5	540	12	42	19	31	0.5
09046	1026	湯通し塩蔵、塩抜き めかぶわかめ	0	15	63	84.9	1.1	(0.8)	0.3	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.10)	0	5.5	-	-	-	5.1	8.2	3100	88	86	70	34	0.4
09047	1027	生	0	11	46	94.2	0.9	0.7	0.6	0.5	0.22	0.15	0.11	0	3.4	0	-	-	3.4	0.9	170	88	77	61	26	0.3

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																				備考									
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン								食塩相当量														
										A				E					D	K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>		ナイアシン	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C		
										α	β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	α	β	γ														δ	
09044	1023	カットわかめ 湯通し塩蔵わかめ	2.8	0.16	-	8500	8	10	10	0	0	1800	0	1800	150	0	0.3	0	0	0	1600	0.05	0.07	0.3	0	0	18	0.12	28.0	0	24.1	エネルギー：暫定値
09045	1024	塩抜き くきわかめ	0.2	0.01	0.03	780	Tr	1	0	(0)	0	250	0	250	21	(0)	0.1	0	0	0	100	0.01	0.01	Tr	Tr	0	11	0.12	1.8	0	1.4	別名：生わかめ エネルギー：暫定値
09046	1026	湯通し塩蔵、塩抜き めかぶわかめ	0.1	0.02	0.04	-	-	-	-	(0)	0	56	0	56	5	(0)	0	0	0	0	33	0.02	0.02	0.1	Tr	0	2	0.07	-	0	7.9	エネルギー：暫定値
09047	1027	生	0.2	0.02	0.03	390	Tr	1	2	(0)	0	240	2	240	20	(0)	0.1	0	0	0	40	0.02	0.03	0.2	0.01	0	36	0.05	2.2	2	0.4	試料：冷凍品。エネルギー：暫定値