

5 種実類

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭糖当量(単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	
(..... g))															
		種実類													
		アーモンド													
05001	344	乾	4.7	5.5	0.1	Tr	Tr	-	5.1	0	0	(0)	5.2	-	-
05002	345	フライ、味付け	1.8	(5.5)	(0.6)	(Tr)	(0)	-	(4.4)	(0.1)	(0)	-	(5.2)	-	-
05040	346	いり、無塩	1.8	(5.9)	(0.7)	(Tr)	(Tr)	(0)	(4.8)	(0.1)	(0)	(0)	(5.6)	-	-
		あさ													
05003	347	乾	5.9	2.5	0.1	Tr	Tr	-	2.2	0	(0)	(0)	2.4	-	-
		えごま													別名：あぶらえ
05004	349	乾	5.6	2.5	0.3	0.2	0.1	-	1.7	0	(0)	(0)	2.4	-	-
		カシューナッツ													
05005	350	フライ、味付け	3.2	(18.6)	(11.9)	(0)	(0)	(0)	(5.3)	(0)	(0)	-	(17.2)	-	-
		かぼちゃ													
05006	351	いり、味付け	4.5	(2.1)	(0.7)	(0.1)	(0.1)	(0)	(1.1)	(0)	(0)	-	(2.0)	-	-
		ぎんなん													
05008	353	生	57.4	33.4	29.0	0.1	Tr	-	1.2	Tr	(0)	(0)	30.4	-	-
05009	354	ゆで	56.9	33.6	29.3	Tr	Tr	-	1.2	Tr	(0)	(0)	30.6	-	-
		(くり類)													
		日本ぐり													
05010	355	生	58.8	33.5	26.2	Tr	Tr	-	4.3	Tr	0	(0)	30.6	-	-
05011	356	ゆで	58.4	32.8	25.8	Tr	Tr	-	4.2	0	(0)	(0)	30.0	-	-
		中国ぐり													別名：あまぐり
05013	358	甘ぐり	44.4	(43.9)	(34.4)	(Tr)	(Tr)	-	(5.7)	(Tr)	(0)	(0)	(40.2)	-	-
		くるみ													
05014	359	いり	3.1	2.8	0.1	0	0	-	2.5	0	(0)	(0)	2.6	-	-
		けし													
05015	360	乾	3.0	3.3	0	0	0	-	3.2	0	(0)	(0)	3.2	-	-
		ココナッツ													
05016	361	ココナッツパウダー	2.5	(6.4)	(0)	(Tr)	(0.8)	-	(5.3)	(0)	(0)	(0)	(6.1)	-	-
		ごま													
05017	362	乾	4.7	1.0	0.2	0	0	-	0.7	0	0	(0)	0.9	-	-
05018	363	いり	1.6	0.8	0.2	0	0	-	0.6	0	(0)	(0)	0.7	-	-
05019	364	むき	4.1	0.6	0	0	0	-	0.5	Tr	(0)	(0)	0.5	-	-
05042	365	ねり	0.6	(0.8)	(0.2)	(0)	(0)	-	(0.6)	(0)	(0)	(0)	(0.8)	-	-
		はす													
05024	370	成熟、乾	11.2	52.1	45.4	0.1	0.1	-	1.8	0	(0)	(0)	47.4	-	-
05043	371	成熟、ゆで	66.1	(19.9)	(17.4)	(Tr)	(Tr)	-	(0.7)	(0)	(0)	(0)	(18.1)	-	-

05024はす成熟乾から推計

5 種実類

可食部100g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物									糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
					(..... g)											
05025	372	ひし 生	51.8	15.6	12.8	0.1	0.2	-	1.3	0	(0)	(0)	14.3	-	-	廃棄部位：果皮
05026	373	ピスタチオ いり、味付け	2.2	(8.2)	(2.3)	(Tr)	(Tr)	-	(5.4)	(0)	(0)	-	(7.7)	-	-	廃棄部位：殻。英国成分表から推計
05027	374	ひまわり フライ、味付け	2.6	(15.4)	(12.7)	(0)	(0)	-	(1.4)	(0)	(0)	-	(14.0)	-	-	可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について英国成分表から推計
05028	376	ブラジルナッツ フライ、味付け	2.8	(3.1)	(0.6)	(0)	(0)	(0)	(2.3)	(0)	(0)	-	(2.9)	-	-	英国成分表から推計。ガラクトースは米国成分表から推計
05029	377	ヘーゼルナッツ フライ、味付け	1.0	(4.9)	(1.0)	(0.1)	(0.1)	-	(3.5)	(0)	(0)	-	(4.6)	-	-	別名：ヘイゼルナッツ、西洋はしばみ、フィルバート 薄皮を除いたもの。米国成分表から推計
05030	379	ペカン フライ、味付け	1.9	(5.9)	(1.4)	(0.3)	(0.3)	-	(3.6)	(0)	(0)	-	(5.6)	-	-	英国成分表から推計
05031	380	マカダミアナッツ いり、味付け	1.3	(4.8)	(0.7)	(0.1)	(0.1)	-	(3.6)	(0)	(0)	-	(4.5)	-	-	英国成分表から推計
05032	381	まつ 生	2.5	(4.0)	(0.1)	(0.1)	(0.1)	(0)	(3.5)	(0)	(0)	(0)	(3.8)	-	-	英国成分表から推計。ガラクトースは米国成分表から推計
05033	382	いり	1.9	5.4	1.6	0	0	-	3.5	0	(0)	(0)	5.1	-	-	
05034	383	らっかせい 乾、大粒種	6.0	10.8	4.5	0	0	-	5.6	0	(0)	(0)	10.1	-	-	別名：なんきんまめ、ピーナッツ
05035	385	いり、大粒種	2.1	11.0	4.7	0	0	-	5.5	0	(0)	(0)	10.2	-	-	
05036	387	バターピーナッツ	2.4	9.0	4.0	0	0	-	4.4	0	-	-	8.4	-	-	
05037	388	ピーナッツバター	0.6	20.1	4.1	0	Tr	-	14.8	0	-	-	19.0	-	-	