5 種実類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		種実類																							
		アーモンド																							
05001	344	乾	4.7	51.8	49.68	3.95	33.61	12.12	0.01	12.11	0	0	22	8	3200	28	670	33	0	0	-	-	-	260	67
05002	345	フライ、味付け	1.8	53.6	(51.39)	(4.09)	(34.77)	(12.54)	(0.01)	(12.53)	(0)	(0)	(23)	(8)	(3300)	(29)	(690)	(34)	(0)	(0)	-	-	-	(270)	(70)
05040	346	いり、無塩	1.8	54.1	(51.86)	(4.13)	(35.09)	(12.65)	(0.01)	(12.64)	(0)	(0)	(23)	(8)	(3300)	(30)	(700)	(34)	(0)	(0)	-	-	-	(280)	(70)
		あさ																							
05003	347	乾	5.9	27.9	25.71	2.91	3.45	19.35	4.67	14.68	0	0	11	5	1900	16	730	180	75	35	0	0	0	33	10
		あまに																							
05041	348	いり	0.3	43.5	39.50	3.64	6.59	29.27	23.62	5.66	0	0	18	16	2000	25	1400	57	47	44	0	0	0	25	0
		えごま																							
05004	349	乾	5.6	43.4	38.79	3.34	6.61	28.83	23.70	5.12	0	4	7	3	2300	15	940	56	10	7	0	0	0	31	10
		カシューナッツ																							
05005	350	フライ、味付け	3.2	47.6	45.79	9.97	27.74	8.08	0.08	8.00	15	250	110	0	4800	60	4400	290	0	0	-	-	-	200	24
		かぼちゃ																							
05006	351	いり、味付け	4.5	51.8	(46.58)	(9.01)	(16.62)	(20.95)	(0.12)	(20.84)	(2)	(6)	(61)	(8)	(5500)	(40)	(3100)	(230)	(63)	(45)	-	(0)	(0)	(46)	(0)
		かや																							
05007	352	いり	1.2	64.9	53.76	6.06	19.44	28.25	0.26	27.99	0	0	12	3	4200	67	1700	71	18	32	0	0	0	31	45
		ぎんなん																							
05008	353	生	57.4	1.6	1.24	0.16	0.48	0.60	0.04	0.57	0	0	1	1	120	2	12	5	11	5	0	0	0	54	0
05009	354	ゆで	56.9	1.5	(1.17)	(0.15)	(0.45)	(0.56)	(0.03)	(0.53)	(0)	(0)	(1)	(1)	(110)	(2)	(11)	(5)	(10)	(5)	(0)	(0)	(0)	(50)	(0)
		（くり類）																							
		日本ぐり																							
05010	355	生	58.8	0.5	(0.39)	(0.09)	(0.05)	(0.25)	(0.05)	(0.20)	(0)	(0)	(1)	(1)	(82)	(1)	(4)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(3)	(1)
05011	356	ゆで	58.4	0.6	0.47	0.11	0.06	0.30	0.06	0.25	0	0	1	2	99	1	4	1	0	0	0	0	0	4	1
05012	357	甘露煮	40.8	0.4	(0.31)	(0.07)	(0.04)	(0.20)	(0.04)	(0.16)	(0)	(0)	(1)	(1)	(66)	(1)	(3)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(3)	(1)
		中国ぐり																							
05013	358	甘ぐり	44.4	0.9	(0.83)	(0.13)	(0.47)	(0.23)	(0.02)	(0.21)	-	-	-	-	(120)	-	(9)	-	-	-	-	-	-	(6)	-
		くるみ																							
05014	359	いり	3.1	68.8	67.41	6.87	10.26	50.28	8.96	41.32	0	0	15	2	4700	170	1900	49	0	0	-	-	-	69	0
		けし																							
05015	360	乾	3.0	49.1	45.54	5.44	7.32	32.78	0.28	32.50	0	0	25	0	4300	0	1100	62	0	0	0	0	0	63	0
		ココナッツ																							
05016	361	ココナッツパウダー	2.5	65.8	(60.68)	(55.25)	(4.34)	(1.01)	(0)	(1.01)	(3700)	(28000)	(10000)	(23)	(5600)	(0)	(1700)	(52)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
		ごま																							
05017	362	乾	4.7	51.9	48.90	7.52	18.94	22.44	0.15	22.30	0	0	4	0	4300	20	2900	300	0	0	-	-	-	70	6
05018	363	いり	1.6	54.2	(51.07)	(7.86)	(19.78)	(23.44)	(0.15)	(23.28)	(0)	(0)	(4)	(0)	(4500)	(21)	(3000)	(320)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(73)	(7)
05019	364	むき	4.1	54.9	42.86	6.42	16.33	20.11	0.15	19.96	0	0	8	0	3800	23	2200	250	54	21	0	0	0	52	13
05042	365	ねり	0.6	54.7	(42.73)	(6.40)	(16.28)	(20.05)	(0.15)	(19.90)	(0)	(0)	(8)	(0)	(3800)	(23)	(2200)	(250)	(54)	(21)	(0)	(0)	(0)	(52)	(13)
		しい																							
05020	366	生	37.3	0.8	(0.76)	(0.10)	(0.51)	(0.15)	(0)	(0.15)	-	-	-	-	(96)	-	(8)	-	-	-	-	-	-	-	-
		すいか																							
05021	367	いり、味付け	5.9	46.4	35.26	6.24	4.01	25.01	0.08	24.91	0	5	23	9	3600	28	2500	93	23	32	0	0	0	28	0

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-パクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-4 ヘキサデカトリエン酸	16:4 n-1 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		種実類																										
		アーモンド																										
05001	344	乾	33000	-	-	45	0	-	-	-	-	12000	9	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
05002	345	フライ、味付け	(34000)	-	-	(46)	(0)	-	-	-	-	(13000)	(10)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	05001アーモンド乾から推計
05040	346	いり、無塩	(35000)	-	-	(47)	(0)	-	-	-	-	(13000)	(10)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	05001アーモンド乾から推計
		あさ																										
05003	347	乾	3300	-	-	110	22	0	0	0	0	15000	4600	140	74	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		あまに																										
05041	348	いり	6500	-	-	70	0	0	0	0	0	5700	24000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		えごま																										別名：あぶらえ
05004	349	乾	6500	-	-	58	0	0	0	0	0	5100	24000	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		カシューナッツ																										
05005	350	フライ、味付け	27000	-	-	120	0	-	-	-	-	8000	76	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	
		かぼちゃ																										
05006	351	いり、味付け	(17000)	-	-	(56)	(1)	(11)	-	-	-	(21000)	(120)	(0)	(0)	(13)	(0)	-	(130)	(0)	-	-	(5)	(0)	-	(0)	-	廃棄部位：種皮 米国成分表から推計
		かや																										
05007	352	いり	19000	-	-	440	0	0	0	0	0	27000	260	0	0	1200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		ぎんなん																										
05008	353	生	420	160	270	4	1	0	0	0	0	560	36	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：殻及び薄皮
05009	354	ゆで	(400)	-	-	(4)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(530)	(34)	(0)	(0)	(4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	薄皮を除いたもの 05008ぎんなん生から推計
		（くり類）																										
		日本ぐり																										
05010	355	生	(41)	-	-	(1)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(200)	(48)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	廃棄部位：殻（鬼皮）及び渋皮（包丁むき） 05011日本ぐりゆでから推計
05011	356	ゆで	49	-	-	1	0	0	Tr	0	0	250	58	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：殻（鬼皮）及び渋皮
05012	357	甘露煮	(33)	-	-	(1)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(160)	(39)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	液汁を除いたもの 05011日本ぐりゆでから推計
		中国ぐり																										別名：あまぐり
05013	358	甘ぐり	(450)	-	-	(8)	-	-	-	-	-	(210)	(23)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位：殻（鬼皮）及び渋皮 米国成分表から推計
		くるみ																										
05014	359	いり	10000	-	-	150	0	-	-	-	-	41000	9000	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		けし																										
05015	360	乾	7200	-	-	34	0	0	0	0	0	32000	280	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		ココナッツ																										
05016	361	ココナッツパウダー	(4300)	-	-	(28)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1000)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(87)	14013やし油から推計 C6:0 (340)mg、C8:0 (5000)mg
		ごま																										
05017	362	乾	19000	-	-	92	0	-	-	-	-	22000	150	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	試料：洗いごま
05018	363	いり	(20000)	-	-	(96)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(23000)	(150)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(3)	05017ごま乾から推計
05019	364	むき	16000	-	-	87	0	0	0	0	0	20000	150	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05042	365	ねり	(16000)	-	-	(86)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(20000)	(150)	(0)	(0)	(11)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	05019ごま（むき）から推計
		しい																										別名：こじい
05020	366	生	(510)	-	-	-	-	-	-	-	-	(150)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位：殻及び渋皮 米国成分表から推計
		すいか																										
05021	367	いり、味付け	3900	-	-	28	32	0	0	0	0	25000	60	0	0	9	0	0	0	23	0	19	0	0	0	0	-	廃棄部位：種皮

5 種実類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		はす																							
05023	369	未熟、生	77.5	0.5	0.34	0.10	0.03	0.21	0.02	0.18	0	Tr	1	Tr	78	Tr	3	3	11	4	0	0	0	Tr	0
05024	370	成熟、乾	11.2	2.3	1.57	0.46	0.20	0.91	0.07	0.83	0	0	4	1	310	2	17	24	74	25	0	0	0	3	1
05043	371	成熟、ゆで	66.1	0.8	(0.52)	(0.15)	(0.07)	(0.30)	(0.02)	(0.28)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(100)	(1)	(6)	(8)	(25)	(8)	(0)	(0)	(0)	(1)	(Tr)
		ひし																							
05025	372	生	51.8	0.5	0.25	0.06	0.03	0.16	0.02	0.14	0	0	Tr	Tr	51	Tr	3	2	2	1	0	0	0	1	0
		ピスタチオ																							
05026	373	いり、味付け	2.2	56.1	53.49	6.15	30.92	16.42	0.20	16.22	0	0	47	0	5400	25	630	58	0	0	-	-	-	540	42
		ひまわり																							
05027	374	フライ、味付け	2.6	56.3	46.86	5.68	12.87	28.31	0.09	28.22	0	0	36	11	3000	32	1800	130	400	200	0	0	0	64	0
		ブラジルナッツ																							
05028	376	フライ、味付け	2.8	69.1	65.87	15.81	21.04	29.02	0.06	28.96	0	0	40	0	9500	48	6000	170	34	0	0	0	0	180	0
		ヘーゼルナッツ																							
05029	377	フライ、味付け	1.0	69.3	66.26	6.21	54.74	5.31	0.07	5.24	0	0	40	0	4300	32	1800	89	0	0	0	0	0	110	48
		ペカン																							
05030	379	フライ、味付け	1.9	73.4	68.79	7.40	37.33	24.06	0.99	23.07	0	0	72	0	5400	49	1700	99	31	0	0	0	0	52	33
		マカダミアナッツ																							
05031	380	いり、味付け	1.3	76.7	73.25	12.46	59.23	1.56	0.09	1.47	9	160	660	0	6600	33	2500	1900	550	0	-	-	-	15000	52
		まつ																							
05032	381	生	2.5	68.2	63.80	5.09	17.70	41.01	0.13	29.72	0	0	14	8	3300	31	1500	120	76	26	0	0	0	45	18
05033	382	いり	1.9	72.5	69.51	5.80	20.26	41.48	0.18	31.36	0	0	29	0	3900	35	1600	210	0	0	-	-	-	59	9
		らっかせい																							
05034	383	乾、大粒種	6.0	47.5	44.83	8.33	22.76	13.74	0.08	13.65	0	0	14	5	4100	39	1300	680	1400	760	0	0	0	45	35
05044	384	乾、小粒種	6.0	47.5	44.83	10.02	19.15	15.66	0.09	15.57	0	0	17	5	5100	51	1800	760	1600	680	0	0	0	50	38
05035	385	いり、大粒種	2.1	49.4	48.15	8.95	24.44	14.75	0.09	14.66	0	0	15	5	4400	42	1400	730	1500	810	0	0	0	48	38
05045	386	いり、小粒種	2.1	49.4	(48.15)	(10.76)	(20.57)	(16.82)	(0.10)	(16.72)	(0)	(0)	(18)	(5)	(5500)	(54)	(1900)	(820)	(1800)	(730)	(0)	(0)	(0)	(54)	(41)
05036	387	バターピーナッツ	2.4	51.3	47.79	9.90	22.72	15.16	0.05	15.12	0	110	93	0	5400	45	1800	670	1200	670	0	0	0	34	0
05037	388	ピーナッツバター	0.6	50.7	46.06	11.35	20.00	14.70	0.05	14.65	0	100	100	0	5800	53	2500	710	1500	620	0	0	0	34	25

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 脂肪酸 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		はす																										
05023	369	未熟、生	32	-	-	2	1	0	0	0	0	180	21	0	0	Tr	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：殻及び薄皮
05024	370	成熟、乾	190	-	-	8	3	1	Tr	0	Tr	830	71	Tr	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	殻、薄皮及び幼芽を除いたもの
05043	371	成熟、ゆで	(62)	-	-	(3)	(1)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(280)	(24)	(0)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	幼芽を除いたもの 05024はす成熟乾から推計
		ひし																										
05025	372	生	33	-	-	1	0	0	0	0	0	140	18	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：果皮
		ピスタチオ																										
05026	373	いり、味付け	30000	-	-	220	0	-	-	-	-	16000	200	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位：殻
		ひまわり																										
05027	374	フライ、味付け	13000	-	-	78	0	0	0	0	0	28000	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		ブラジルナッツ																										
05028	376	フライ、味付け	21000	-	-	46	0	0	0	0	0	29000	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		ヘーゼルナッツ																										別名：ヘイゼルナッツ、西洋はしばみ、フィルバート
05029	377	フライ、味付け	54000	-	-	98	0	0	0	0	0	5200	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	薄皮を除いたもの
		ペカン																										
05030	379	フライ、味付け	37000	-	-	180	0	0	0	0	0	23000	990	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		マカダミアナッツ																										
05031	380	いり、味付け	42000	-	-	1800	180	-	-	-	-	1500	85	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		まつ																										
05032	381	生	17000	-	-	840	0	0	0	0	0	29000	120	0	5	440	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	C18:2 1500 mg、C18:3 9600 mg
05033	382	いり	19000	-	-	790	0	-	-	-	-	31000	180	-	-	350	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2000	C18:3 9900 mg
		らっかせい																										別名：なんきんまめ、ピーナッツ
05034	383	乾、大粒種	22000	-	-	610	47	0	0	0	0	14000	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05044	384	乾、小粒種	19000	-	-	480	57	0	0	0	0	16000	91	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05035	385	いり、大粒種	24000	-	-	650	50	0	0	0	0	15000	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05045	386	いり、小粒種	(20000)	-	-	(520)	(61)	(0)	(0)	(0)	(0)	(17000)	(97)	(0)	(0)	(15)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	05044らっかせい小粒種乾から推計
05036	387	バターピーナッツ	22000	-	-	460	0	0	0	0	0	15000	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05037	388	ピーナッツバター	19000	-	-	440	29	0	0	0	0	15000	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	C8:0 17 mg