

10 魚介類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	プロリン	バリン	ヒスチジン			
			イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計					フェニルアラニン	チロシン	合計
		魚介類													
		<魚類>													
		あこうだい													
10002	1029	生	300	510	630	200	68	270	260	220	480	290	65	310	150
		(あじ類)													
		まあじ													
10003	1030	皮つき、生	270	480	560	180	65	250	250	210	460	280	71	310	250
10389	1031	皮なし、刺身	280	480	570	190	66	250	250	220	460	280	74	310	250
10390	1034	皮つき、フライ	260	460	500	180	71	250	250	190	440	270	67	290	200
10391	1037	小型、骨つき、生	270	460	530	180	64	250	250	200	450	270	69	300	210
10392	1038	小型、骨つき、から揚げ	260	440	510	180	64	240	240	190	430	260	66	290	200
		まるあじ													
10393	1039	生	260	460	540	190	67	260	240	210	440	270	74	300	280
10394	1040	焼き	260	460	550	190	65	250	240	210	450	270	74	300	270
		あなご													
10015	1048	生	290	490	560	190	75	260	240	200	440	260	65	310	190
		あまだい													
10018	1051	生	300	500	600	200	80	280	250	210	460	270	67	330	140
		あゆ													
10021	1054	天然、生	240	460	530	190	62	250	230	200	440	260	68	290	180
10025	1058	養殖、生	250	460	550	190	62	250	240	210	450	270	69	290	170
		いかなご													
10033	1066	生	280	480	530	190	72	270	240	210	450	290	71	320	160
		(いわし類)													
		うるめいわし													
10042	1075	生	290	500	590	190	62	250	260	220	480	280	76	340	330
		かたくちいわし													
10044	1077	生	280	470	560	190	65	250	250	200	460	280	68	320	310
		まいわし													
10047	1080	生	290	490	560	180	60	240	260	210	470	290	70	330	320
10395	1083	フライ	250	450	480	170	70	240	250	190	440	250	73	300	230
		しらす													
10396	1089	生	250	450	490	160	62	220	230	210	440	260	67	300	160

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
370	380	670	990	270	190	250	(46)	6200	100	5.31	切り身 ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
380	380	610	890	340	240	250	36	6100	88	5.20	別名: あじ 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
370	370	610	880	290	210	240	18	5900	87	5.11	
360	360	570	980	320	270	260	32	5900	100	5.05	三枚に下ろしたもの。「まあじ皮つき生」等とは別試料
380	400	600	880	390	250	250	57	6000	99	5.18	廃棄部位: 内臓、うろこ等
370	370	570	870	370	260	240	51	5800	91	4.98	内臓、うろこ等を除いて、調理したもの
370	360	590	850	310	220	230	30	5800	87	5.02	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
370	370	590	850	310	220	240	29	5900	86	5.05	内臓等を焼き焼いたもの 廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
380	370	620	860	350	220	230	(46)	5900	100	5.09	試料: まあなご 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等 ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
390	370	650	920	300	200	230	(46)	6000	110	5.20	試料: あかあまだい 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
370	370	590	850	380	250	250	58	5800	88	5.01	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
370	380	600	850	360	250	250	44	5900	89	5.03	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
330	370	590	890	290	220	240	(46)	5800	110	5.00	別名: こうなご 小型魚全体 ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
360	370	620	880	280	220	240	(29)	6100	100	5.28	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
350	380	610	870	280	210	240	(29)	6000	96	5.13	別名: しこいわし、ひしこ、せぐる 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
350	380	610	870	300	210	240	(29)	6100	88	5.21	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
330	330	530	950	280	270	250	19	5700	98	4.88	三枚に下ろしたもの。「まいわし生」とは別試料
350	360	560	820	290	220	240	20	5500	99	4.73	かたくちいわし、まいわし等の幼魚

10 魚介類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン			
			イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計					フェニルアラニン	チロシン	合計
			mg												
		しらす干し													
10055	1090	微乾燥品	260	470	530	170	65	230	240	220	460	280	73	310	150
10056	1091	半乾燥品	260	480	540	170	70	240	250	230	470	280	72	310	160
		缶詰													
10397	1100	アンチョビ	340	530	540	210	74	280	310	240	550	310	100	370	220
		うなぎ													
10067	1103	養殖、生	220	400	470	170	50	220	220	170	390	250	49	260	220
		うまづらはぎ													
10071	1107	生	300	500	550	180	80	260	240	210	450	260	74	340	150
		(かじき類)													
		くろかじき													
10083	1119	生	290	450	520	180	75	250	220	190	410	250	71	320	490
		めかじき													
10085	1121	生	260	460	520	170	64	240	220	210	430	270	71	290	340
10398	1122	焼き	280	470	530	180	64	240	230	210	440	270	72	300	340
		(かつお類)													
		かつお													
10086	1123	春獲り、生	250	430	500	170	65	230	220	190	410	260	76	290	610
10087	1124	秋獲り、生	260	450	510	170	67	240	230	200	430	260	76	300	590
		加工品													
10091	1128	かつお節	280	470	540	180	61	240	240	210	450	280	77	320	460
10092	1129	削り節	280	490	540	180	66	240	250	220	470	290	82	330	390
		かます													
10098	1135	生	290	490	580	200	91	290	250	220	460	260	68	320	170
		(かれい類)													
		まがれい													
10100	1137	生	300	530	620	200	72	270	260	230	490	300	72	330	160
		まこがれい													
10103	1140	生	250	460	530	180	63	250	240	200	440	270	62	290	140
10399	1141	焼き	240	440	490	180	62	240	230	190	420	260	60	270	130
		きす													
10109	1147	生	280	500	590	200	66	260	250	220	470	290	69	310	150
10400	1148	天ぷら	280	500	570	190	69	260	260	200	460	280	70	310	150

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考											
												mg										
												mg										
											かたくちいわし、まいわし等の幼魚											
370	360	590	860	280	240	250	20	5700	86	4.94	主として関東向け											
370	360	600	850	290	240	250	21	5800	88	4.99	主として関西向け											
350	380	630	850	310	240	260	15	6300	87	5.39	かたくちいわし製品。液汁を除いたもの											
410	430	540	800	610	360	240	170	6000	75	5.14	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等											
380	370	610	870	320	220	220	(46)	5900	140	5.07	廃棄部位：頭部、内臓、骨、皮、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計											
											別名：くろかわ											
350	330	530	780	290	210	200	(22)	5800	99	4.97	切り身(皮なし) ヒドロキシプロリン：高度回遊魚の平均値から推計											
											別名：めか											
360	330	540	810	270	210	230	21	5600	82	4.86	切り身(皮なし)											
370	340	550	840	280	220	240	22	5800	81	4.98	切り身(皮なし)											
											別名：ほんがつお、まがつお											
320	330	530	720	270	190	220	15	5700	81	4.88	別名：初がつお 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)											
330	340	560	750	270	200	220	20	5800	84	5.01	別名：戻りがつお 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)											
350	350	590	790	270	210	230	-	5900	84	5.09												
360	370	600	810	290	220	240	-	6000	88	5.17	試料：包装品											
											試料：あかかます											
360	360	600	850	280	210	220	(29)	5800	100	5.02	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン：あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計											
400	390	700	1100	320	220	290	-	6500	98	5.56	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)											
430	420	610	900	520	290	290	97	6200	91	5.32	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)											
400	390	580	860	480	280	280	93	5900	83	5.07	五枚に下ろしたのもの											
400	390	650	960	350	240	250	40	6200	92	5.34	試料：しろぎす 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)											
390	380	630	1000	330	260	260	34	6200	96	5.33	頭部、内臓、骨、ひれ等をのぞいたもの 廃棄部位：尾											

10 魚介類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン			
			イソロイシン	ロイシン	(リジン)	メチオニン	シスチン	合計					フェニルアラニン	チロシン	合計
		ぎんだら													
10115	1154	生	280	490	580	200	65	270	240	220	470	300	65	300	150
10401	1155	水煮	310	540	640	230	73	310	270	250	520	330	75	340	160
		きんめだい													
10116	1156	生	250	460	550	190	64	250	250	200	450	260	64	290	190
		ぐち													
10117	1157	生	310	510	590	200	77	280	260	210	480	270	71	340	140
		こい													
10119	1159	養殖、生	250	450	530	180	57	240	250	190	450	270	63	290	210
		このしろ													
10124	1164	生	290	500	570	190	79	270	250	200	450	260	69	330	230
		(さけ・ます類)													
		しろさけ													
10134	1174	生	280	470	550	190	66	260	250	210	460	290	70	330	320
10141	1181	すじこ	390	600	490	170	100	270	320	250	570	290	68	460	170
		にじます													
10146	1186	海面養殖、皮つき、生	270	460	550	190	64	260	250	210	460	290	72	320	250
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	290	490	580	200	70	270	260	220	490	300	77	340	270
10148	1189	淡水養殖、皮つき、生	240	430	510	190	62	250	230	190	420	260	63	280	210
		(さば類)													
		まさば													
10154	1195	生	280	480	550	210	66	270	250	210	460	290	69	330	390
10403	1198	フライ	270	470	500	170	68	240	250	200	450	270	73	310	330
		ごまさば													
10404	1200	生	270	480	550	180	63	250	250	220	470	290	82	320	420
10405	1201	水煮	280	480	540	180	64	250	240	210	460	280	77	320	370
10406	1202	焼き	270	460	520	180	60	240	240	200	440	270	71	310	390
		(さめ類)													
		よしきりざめ													
10168	1213	生	190	300	330	110	42	150	150	120	270	170	45	180	92
		さわら													
10171	1216	生	310	510	620	200	69	270	260	220	470	300	70	340	220
		さんま													
10173	1218	皮つき、生	300	510	560	200	73	270	260	220	490	300	77	340	440
10407	1219	皮なし、刺身	300	520	580	200	74	270	270	230	500	310	77	340	460

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
430	390	650	970	410	270	290	58	6400	98	5.46	切り身
470	410	710	1100	410	290	310	53	7000	96	5.97	切り身
370	370	600	880	340	220	240	37	5800	80	5.00	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
380	370	650	920	270	200	230	(46)	6000	110	5.20	試料：しろぐち(別名：いしもち) 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計
370	380	600	840	410	270	250	81	5900	83	5.10	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
360	360	610	820	290	200	220	(29)	5800	110	5.03	別名：こはだ(小型魚)、つなし 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン：あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
360	370	600	840	290	220	240	(46)	6000	82	5.14	別名：さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ 切り身。ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計
370	490	580	710	180	330	320	-	6300	98	5.39	卵巣を塩蔵したもの
400	400	620	850	460	270	260	66	6300	88	5.36	別名：スチールヘッドトラウト、サーモントラウト 切り身
380	380	640	870	310	220	250	15	6200	89	5.29	
370	360	590	820	460	260	250	75	5900	86	5.02	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
360	370	610	870	320	220	250	(29)	6200	89	5.30	別名：さば 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン：あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
350	350	560	910	310	260	250	28	5900	97	5.09	切り身。「まさば生」とは別試料
380	370	600	840	330	230	250	29	6200	91	5.30	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
370	360	590	830	310	220	240	21	6000	86	5.15	切り身
350	350	570	800	310	220	230	23	5800	86	5.01	切り身
240	220	350	550	180	140	140	-	3500	210	3.04	別名：ふか 切り身 ヒドロキシプロリン：あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
400	400	650	940	350	240	260	(29)	6400	99	5.48	別名：さいら 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
400	390	640	880	360	250	260	32	6500	100	5.56	
400	390	650	890	320	240	260	18	6500	98	5.62	

10 魚介類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	プロリン	バリン	ヒスチジン			
			イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計					フェニルアラニン	チロシン	合計
		(ししゃも類)													
		からふとししゃも													
10182	1228	生干し、生	290	480	460	160	92	260	240	200	450	270	78	350	150
		(たい類)													
		まだい													
10192	1238	天然、生	300	510	600	190	70	260	250	210	470	290	68	340	170
10193	1239	養殖、皮つき、生	280	490	580	190	66	250	250	220	470	290	72	320	170
10408	1240	養殖、皮なし、刺身	300	510	600	200	71	270	260	230	490	290	80	330	180
		たちうお													
10198	1245	生	300	500	620	220	70	290	250	230	480	300	67	330	160
		(たら類)													
		すけとうだら													
10199	1246	生	240	440	530	200	67	260	220	200	420	260	64	270	150
10409	1247	フライ	260	480	510	180	71	250	250	210	460	270	67	300	160
		たらこ													
10202	1250	生	330	570	470	130	81	210	250	280	530	300	73	370	140
		まだら													
10205	1253	生	240	450	540	190	66	250	230	210	430	260	62	280	150
		どじょう													
10213	1260	生	280	480	520	170	65	240	250	190	440	260	63	320	140
		とびうお													
10215	1262	生	310	510	590	200	78	280	250	210	460	270	73	330	320
		ナイルティラピア													
10212	1263	生	300	500	580	190	77	270	250	210	460	280	69	320	150
		にしん													
10218	1266	生	300	510	590	200	80	280	260	210	470	270	70	350	160
		はぜ													
10225	1273	生	300	510	570	190	82	270	270	210	480	270	66	310	150
		はたはた													
10228	1276	生	300	510	590	200	76	270	250	220	460	280	70	320	150
		はも													
10231	1279	生	300	490	640	190	76	260	230	210	440	260	66	320	170

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
360	380	540	780	310	260	290	(46)	5700	130	4.92	別名: カペリン 試料: ひと塩品。魚体全体 ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
380	370	660	920	300	220	240	(46)	6100	100	5.27	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
400	390	630	910	370	240	250	43	6200	91	5.28	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
390	380	650	940	310	220	250	19	6200	94	5.33	
380	390	670	950	310	230	260	(46)	6300	96	5.39	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
390	370	600	870	380	240	270	46	5800	83	4.98	別名: すけそう、すけそうだら、すけとう 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
390	370	600	1000	370	280	290	37	6100	100	5.24	切り身。「すけとうだら生」とは別試料。
310	450	500	1000	230	370	360	-	6200	96	5.34	別名: もみじこ
380	360	600	870	340	220	270	36	5700	83	4.94	別名: たら 切り身
390	400	610	830	470	290	250	-	6000	110	5.13	魚体全体
370	350	620	870	290	200	220	(46)	6100	130	5.25	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
380	380	630	950	360	220	220	(46)	6100	100	5.26	別名: いずみだい、ちかだい、テラピア 切り身 ヒドロキシプロリン: あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
380	380	620	880	300	220	220	(29)	6000	92	5.20	別名: かどいわし 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
360	380	640	920	320	190	220	(46)	6000	120	5.15	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
390	370	640	950	280	200	250	(46)	6100	110	5.22	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計
390	360	610	900	320	230	220	(46)	6000	110	5.18	切り身 ヒドロキシプロリン: その他の魚類の平均値から推計

10 魚介類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン			
			イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計					フェニルアラニン	チロシン	合計
		ひらめ													
10235	1282	養殖、皮つき、生	280	500	580	190	64	260	260	220	470	300	67	320	170
10410	1283	養殖、皮なし、刺身	280	490	570	180	69	250	250	220	460	290	71	310	170
		(ふぐ類)													
		とらふぐ													
		まふぐ													
10237	1285	生	300	480	560	180	77	260	220	210	430	260	72	320	150
		ふな													
10238	1286	生	300	500	590	190	68	250	270	210	470	260	62	320	180
		ぶり													
		成魚													
10241	1289	生	300	480	570	200	67	260	250	210	460	280	73	330	490
		はまち													
10243	1291	養殖、皮つき、生	270	460	530	180	60	240	240	200	430	280	68	300	400
10411	1292	養殖、皮なし、刺身	280	470	550	180	65	240	240	210	450	270	73	310	430
		ほっけ													
10246	1295	生	310	530	640	190	67	260	260	230	490	300	64	340	190
10248	1297	開き干し、生	280	500	580	190	67	260	250	220	470	300	65	320	160
10412	1298	開き干し、焼き	270	480	560	180	64	250	250	210	460	290	65	310	160
		ぼら													
10249	1299	生	290	470	540	180	77	250	230	190	420	260	69	320	190
		(まぐろ類)													
		きはだ													
10252	1302	生	280	470	540	180	61	240	230	200	440	280	69	310	540
		くろまぐろ													
10253	1303	赤身、生	280	470	540	180	62	240	230	200	430	270	70	310	580
10254	1304	脂身、生	270	450	550	180	64	240	230	200	440	270	72	320	530
		むつ													
10268	1319	生	280	510	600	200	67	270	260	220	480	300	68	310	190
		めばる													
10271	1322	生	310	510	630	200	79	280	260	210	480	270	70	320	140

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
400	390	640	930	380	250	270	51	6300	91	5.38	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)
360	350	620	900	270	200	250	15	5900	88	5.06	
380	370	580	850	350	240	230	(46)	5900	130	5.04	切り身(皮なし) ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計
360	380	650	900	340	210	230	-	6000	120	5.16	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
350	360	600	820	300	230	240	(29)	6200	88	5.31	切り身 ヒドロキシプロリン：あじ、いわし、さば、にしん、ぶり類の平均値から推計
380	390	580	840	400	260	240	58	6100	86	5.26	切り身
360	350	580	830	290	210	230	18	6000	88	5.13	
400	370	660	970	290	230	260	(46)	6300	110	5.45	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計
410	380	640	920	370	240	290	41	6200	95	5.36	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
390	370	620	890	370	240	280	42	6000	90	5.18	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
360	360	590	840	310	210	210	(46)	5700	110	4.93	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計
340	350	580	850	280	210	230	(22)	6000	81	5.20	別名：きはだまぐろ、きわだ 切り身(皮なし) ヒドロキシプロリン：高度回遊魚の平均値から推計
340	340	580	820	270	200	230	(22)	6000	82	5.16	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 切り身(皮なし) ヒドロキシプロリン：高度回遊魚の平均値から推計
340	340	560	780	290	220	220	(22)	5900	82	5.08	別名：とろ 切り身(皮なし) ヒドロキシプロリン：高度回遊魚の平均値から推計
370	370	660	950	290	230	270	(46)	6200	99	5.32	切り身 ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計
370	380	670	930	290	190	230	(46)	6100	110	5.27	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計

10 魚介類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
(.....) mg															
10272	1323	メルルーサ 生	300	510	600	210	78	280	250	220	470	270	68	330	130
10276	1327	わかさぎ 生	270	480	510	200	78	270	250	200	450	250	63	320	150
10279	1330	<貝類> あかがい 生	240	410	400	150	90	240	200	200	390	260	58	250	120
10281	1332	あさり 生	230	390	400	130	83	220	210	190	400	260	59	250	120
10285	1336	あわび 生	190	350	270	110	69	180	150	150	300	200	47	210	73
10292	1343	かき 養殖、生	210	350	380	130	76	210	210	180	380	240	55	240	130
10295	1346	さざえ 生	200	370	310	130	81	210	170	150	320	210	46	220	79
10297	1349	しじみ 生	240	380	440	140	85	230	230	230	460	340	81	300	140
10413	1350	水煮	250	410	470	160	80	240	240	240	490	360	86	310	140
10300	1353	つぶ 生	210	430	360	160	75	230	190	170	360	230	52	260	120
10303	1355	とりがい 斧足、生	260	430	450	160	90	250	200	190	390	250	58	270	110
10305	1357	ばかがい 生	250	400	420	130	90	220	190	190	390	240	59	240	100
10306	1358	(はまぐり類) はまぐり 生	230	380	400	130	98	230	180	190	380	220	62	250	130
10311	1363	ほたてがい 生	210	360	370	140	81	220	180	160	340	240	47	220	120
10313	1365	貝柱 生	210	390	410	140	93	230	190	150	340	220	48	210	100
10414	1366	焼き	220	400	420	150	89	240	190	160	350	220	51	210	100

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
390	370	640	980	270	190	230	(46)	6100	110	5.25	別名：ヘイク 切り身。廃棄部位：皮 ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計
360	380	590	870	380	240	230	(46)	5900	140	5.03	ヒドロキシプロリン：その他の魚類の平均値から推計
450	320	610	960	400	200	250	(35)	5600	96	4.81	廃棄部位：貝殻及び内臓 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
400	400	590	850	480	210	240	(35)	5500	99	4.73	廃棄部位：貝殻 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
550	350	500	810	570	300	250	(35)	5200	110	4.43	試料：くろあわび、まだかあわび、めがいあわび 廃棄部位：貝殻及び内臓 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
320	340	540	800	350	280	230	(35)	5100	120	4.36	試料：まがき 廃棄部位：貝殻 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
510	350	530	830	540	260	220	(35)	5200	120	4.47	廃棄部位：貝殻及び内臓 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
390	400	550	710	310	270	260	27	5500	120	4.73	廃棄部位：貝殻
410	330	590	740	290	270	290	25	5700	97	4.88	廃棄部位：貝殻
500	360	570	840	380	270	240	(35)	5400	100	4.67	別名：ばい 試料：えぞぼら、ひめえぞぼら、えぞばい、むき身 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
440	320	580	830	520	180	230	(35)	5600	120	4.80	ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
430	470	560	820	540	180	230	(35)	5600	140	4.76	別名：あおやぎ 廃棄部位：貝殻及び内臓 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
400	480	530	780	310	180	210	(35)	5200	100	4.46	廃棄部位：貝殻 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
420	280	510	760	810	170	220	(35)	5300	95	4.52	廃棄部位：貝殻 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
340	330	520	790	730	160	210	7.6	5300	85	4.47	
490	310	540	810	690	170	220	8.5	5500	80	4.65	

10 魚介類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
mg															
		<えび・かに類>													
		(えび類)													
		いせえび													
10320	1372	生	250	440	480	160	61	220	240	210	440	220	54	260	130
		くるまえび													
10321	1373	養殖、生	220	410	460	150	64	220	220	190	410	210	54	230	120
		しばえび													
10328	1380	生	270	470	490	180	85	270	250	210	450	230	66	270	120
		バナメイエビ													
10415	1381	養殖、生	240	450	500	160	72	240	240	210	450	230	61	260	130
10416	1382	養殖、天ぷら	250	460	500	170	75	240	250	200	450	230	64	270	130
		(かに類)													
		毛がに													
10333	1387	生	230	390	400	150	63	210	210	190	400	240	52	240	130
		ずわいがに													
10335	1389	生	240	390	420	140	58	190	220	190	420	230	59	250	130
		<いか・たこ類>													
		(いか類)													
		こういか													
10344	1398	生	220	420	430	150	58	200	190	170	360	230	50	210	110
		するめいか													
10345	1399	生	240	410	410	150	67	220	210	170	380	240	52	230	140
10417	1402	胴、皮つき、生	240	410	420	150	64	220	210	170	380	230	53	230	150
10418	1403	胴、皮なし、刺身	240	430	430	160	66	220	210	180	390	240	53	230	160
10419	1404	胴、皮なし、天ぷら	260	450	440	170	73	240	230	180	400	240	57	250	160
10420	1405	耳・足、生	240	420	410	160	72	230	200	180	380	240	51	230	120
		ほたるいか													
10348	1406	生	250	370	370	170	110	280	220	200	410	210	63	260	120
		やりいか													
10352	1410	生	220	400	420	150	62	210	200	170	370	230	51	220	110
		(たこ類)													
		まだこ													
10361	1419	生	230	390	370	120	54	170	180	170	350	240	47	220	120

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
640	290	570	860	650	210	220	(30)	6000	92	5.10	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等 ヒドロキシプロリン：えび類の平均値から推計
580	330	560	870	750	420	200	(30)	6100	89	5.17	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等 ヒドロキシプロリン：えび類の平均値から推計
580	340	640	930	390	230	210	(30)	6000	150	5.15	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等 ヒドロキシプロリン：えび類の平均値から推計
570	360	600	940	420	330	220	30	6000	95	5.17	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
540	350	610	1000	390	330	230	25	6100	97	5.24	頭部、殻、内臓等除いたもの 廃棄部位：殻、尾部
640	320	500	740	440	320	220	-	5500	86	4.69	廃棄部位：殻、内臓等
											別名：まつばがに
480	340	520	820	470	240	210	-	5400	110	4.65	廃棄部位：殻、内臓等
410	290	530	800	240	280	240	38	5100	78	4.35	別名：すみいか 廃棄部位：内臓等
420	330	530	780	330	340	230	52	5300	86	4.59	廃棄部位：内臓等 胴 55.9%、足・耳 44.1%
390	330	510	770	310	360	220	42	5300	86	4.52	
380	320	530	790	270	370	230	24	5300	87	4.54	
380	320	550	890	270	380	240	23	5600	98	4.78	
460	330	550	800	370	310	250	66	5500	86	4.68	
320	260	480	590	260	250	190	(35)	4700	100	4.05	内臓等を含んだもの ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計
440	330	520	780	340	410	220	44	5300	85	4.56	廃棄部位：内臓等
440	280	540	790	360	230	240	(35)	5100	88	4.34	廃棄部位：内臓等 ヒドロキシプロリン：軟体類の平均値から推計

10 魚介類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
		<その他>													
		うに													
10365	1423	生うに	240	360	370	140	100	240	210	220	420	250	76	290	120
		おきあみ													
10368	1426	生	250	390	420	130	70	200	220	170	390	230	57	270	120
		しゃこ													
10371	1429	ゆで	270	460	500	150	71	220	240	210	450	240	70	300	150
		なまこ													
10372	1430	生	190	260	200	82	68	150	170	140	310	290	46	240	65
		<水産練り製品>													
10379	1437	蒸しかまぼこ	330	540	630	190	93	280	240	220	460	280	72	350	140
10388	1446	魚肉ソーセージ	300	500	510	160	91	250	250	190	440	250	65	320	140

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
380	300	450	600	770	190	230	-	5300	120	4.48	試料：むらさきうに、ばふううに 生殖巣のみ
280	320	470	680	330	280	170	-	4800	140	4.15	試料：なんきょくおきあみ、冷凍品(殻つき)
490	280	590	810	360	240	220	-	5700	140	4.87	ゆでしゃこ(むきみ)
440	390	590	810	940	470	250	-	5600	130	4.76	廃棄部位：内臓等
400	370	680	1400	240	200	240	-	6600	99	5.69	蒸し焼きかまぼこを含む
390	350	610	1400	320	320	250	-	6400	120	5.48	別名：フィッシュソーセージ