

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																				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	トリアシルグリセロール当量			脂肪酸			炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質						
									飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	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		
%	kcal	kJ	g					mg	g			mg															
10078	1114	おひょう 生	0	100	418	77.0	19.9	-	1.7	12	0.27	0.53	0.39	49	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	72	400	7	28	260	0.1	別名: おおひらめ
10079	1115	かさご 生	65	85	356	79.1	19.3	(16.0)	0.3	0.2	0.07	0.06	0.08	45	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	120	310	57	27	180	0.3	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10080	1116	かじか 生	0	111	464	76.4	15.0	(12.4)	5.0	3.4	0.86	1.25	1.17	220	0.2	-	(0)	(0)	(0)	3.4	110	260	520	31	400	2.8	別名: ごり
10081	1117	かじか 水煮	0	122	510	73.5	15.8	(13.1)	5.8	4.1	1.01	1.51	1.36	250	0.2	-	(0)	(0)	(0)	4.7	90	210	630	40	440	2.6	0.2 魚体全体を水煮したもの
10082	1118	かじか つかだ煮	0	302	1264	23.8	29.4	-	5.5	3.6	0.85	0.98	1.63	360	33.8	-	(0)	(0)	(0)	7.5	1700	460	880	59	670	5.8	0.4 魚体全体
10083	1119	かじか 生	0	99	414	75.6	22.9	18.2	0.2	0.1	0.04	0.02	0.05	48	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	70	390	5	34	260	0.5	別名: くろかわ
10084	1120	かじか 生	0	115	481	73.8	23.1	(18.8)	1.8	1.4	0.47	0.35	0.52	46	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	65	380	5	35	270	0.6	0.2 切り身(皮なし)
10085	1121	かじか 生	0	153	638	72.2	19.2	14.9	7.6	6.6	1.63	3.55	1.11	72	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	71	440	3	29	260	0.5	別名: めか
10398	1122	かじか 焼き	0	220	921	59.9	27.5	21.9	11.1	9.8	2.44	5.29	1.65	99	0	-	(0)	(0)	(0)	1.9	110	630	5	41	370	0.6	0.2 切り身(皮なし)
(10222~224)	(1270~272)	かずのこーにしん																									
10086	1123	かつお 香ばし、生	35	114	477	72.2	25.8	20.1	0.5	0.3	0.12	0.07	0.14	60	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	43	430	11	42	280	1.9	別名: ほんがつか、まがつお
10087	1124	かつお 秋ばし、生	35	165	690	67.3	25.0	20.0	6.2	4.9	1.50	1.33	1.84	58	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	38	380	8	38	260	1.9	別名: 裏りがつか
10088	1125	かつお 生	40	136	569	69.9	25.7	(20.9)	2.8	2.1	0.74	0.48	0.84	75	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.3	81	350	23	33	230	2.6	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10089	1126	かつお 加工品																									
10090	1127	かつお 加工品	0	134	561	66.9	29.8	(24.3)	0.7	0.4	0.16	0.09	0.17	80	0.4	-	(0)	(0)	(0)	2.2	110	300	11	32	300	3.7	0.3 試料: 包装品
10091	1128	かつお 加工品	0	173	724	58.8	38.0	(30.9)	1.1	0.7	0.27	0.16	0.22	95	0.5	-	(0)	(0)	(0)	1.6	95	630	20	40	570	5.0	0.2 試料: 包装品
10092	1129	かつお 加工品	0	356	1490	15.2	77.1	62.8	2.9	1.8	0.62	0.33	0.81	180	0.8	-	(0)	(0)	(0)	4.0	130	940	28	70	790	5.5	0.3 試料: 包装品
10093	1130	かつお 加工品	0	351	1469	17.2	75.7	62.6	3.2	1.9	0.71	0.35	0.79	190	0.4	-	(0)	(0)	(0)	3.5	480	810	46	91	680	9.0	0.3 試料: 包装品
10094	1131	かつお 加工品	0	237	992	36.1	19.5	-	3.3	2.6	0.60	0.80	1.09	57	32.3	-	(0)	(0)	(0)	8.8	3100	410	54	69	290	8.0	7.9 試料: 包装品
10095	1132	かつお 加工品	0	224	937	41.4	31.0	-	1.6	1.1	0.35	0.28	0.39	56	21.4	-	(0)	(0)	(0)	4.6	1500	290	10	40	220	6.0	3.8 試料: 包装品
10096	1133	かつお 加工品	0	62	259	72.9	12.0	-	1.5	0.7	0.33	0.14	0.24	210	Tr	-	(0)	(0)	(0)	13.6	5000	130	180	37	150	5.0	12.7 別名: ツナ缶
10097	1134	かつお 加工品	0	141	590	65.8	18.4	-	2.7	2.4	0.78	0.58	0.94	53	10.7	-	(0)	(0)	(0)	2.4	650	280	29	30	190	2.6	別名: ツナ缶
10098	1135	かつお 加工品	0	293	1226	55.5	18.8	(15.3)	24.2	23.4	3.48	5.45	13.44	41	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	350	230	5	23	160	0.9	1.7 液汁を含んだもの
10099	1136	かつお 加工品	40	148	619	72.7	18.9	15.2	7.2	6.4	2.09	2.23	1.80	58	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.1	120	320	41	34	140	0.3	0.9 液汁を含んだもの
(10204)	(1252)	からしめんたいこーすけとうだら																									
(10250)	(1300)	からすみーぼら																									
10100	1137	まがれい 生	50	95	397	77.8	19.6	17.4	1.3	0.9	0.25	0.26	0.32	71	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	110	330	43	28	200	0.2	0.4 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)
10101	1138	まがれい 水煮	35	107	448	75.6	21.4	(19.0)	1.7	1.1	0.30	0.32	0.40	87	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	100	320	56	29	200	0.3	0.3 廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等内臓等を除き水煮したもの
10102	1139	まがれい 焼き	35	110	460	73.9	23.4	(20.8)	1.2	0.7	0.21	0.21	0.30	100	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	130	370	70	32	240	0.3	0.3 廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等内臓等を除き焼いたもの

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 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	レチノール	A				D	E				K	B ₁	B ₂		ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量			
											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	α	β
(...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...)	(...mg...)
0.5	0.02	0.01	-	-	-	-	-	-	13	0	0	(0)	(0)	13	3.0	0.8	0	0	0	(0)	0.09	0.07	7.1	0.41	2.1	12	0.47	-	Tr	0.2	切り身			
0.5	0.01	0.01	-	-	-	-	-	-	3	0	0	(0)	(0)	3	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.06	1.8	0.06	1.2	3	0.47	-	1	0.3	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)			
1.7	0.15	0.31	-	-	-	-	-	-	180	(0)	(0)	(0)	(0)	180	3.0	1.3	0	0	0	1	0.07	0.38	1.5	0.08	28.2	15	0.54	-	1	0.3	魚体全体			
2.3	0.24	0.37	-	-	-	-	-	-	290	(0)	(0)	(0)	(0)	290	4.9	2.5	0	0	0	1	0.06	0.30	1.1	0.07	28.2	21	0.42	-	Tr	0.2	魚体全体を水煮したもの			
3.0	0.15	1.64	-	-	-	-	-	-	370	(0)	(0)	(0)	(0)	370	2.0	3.4	0	Tr	0	(0)	0.07	0.48	2.4	0.05	15.9	53	0.80	-	0	4.3				
0.7	0.03	0.01	-	-	-	-	-	-	2	0	0	(0)	(0)	2	38.0	0.9	0	0	0	(0)	0.05	0.06	13.5	0.44	1.5	6	0.29	-	1	0.2	切り身(皮なし)			
0.6	0.04	0.01	11	55	0	0	0	8	0	0	(0)	(0)	8	12.0	1.2	0	0	0	(0)	0.09	0.07	10.4	0.44	4.3	5	1.25	13.1	2	0.2	切り身(皮なし)				
0.7	0.04	0	16	59	Tr	0	0	61	0	0	0	0	61	8.8	4.4	0	0	0	1	0.06	0.09	7.6	0.37	1.9	8	0.39	2.7	1	0.2	切り身(皮なし)				
0.9	0.05	0	-	-	-	-	-	85	0	0	0	0	85	10.4	6.1	0	0	0	1	0.07	0.11	10.1	0.35	2.4	8	0.46	-	Tr	0.3	切り身(皮なし)				
0.8	0.11	0.01	-	-	-	-	-	5	0	0	0	0	5	4.0	0.3	0	0	0	(0)	0.13	0.17	19.0	0.76	8.4	6	0.70	-	Tr	0.1	別名: 初がつか				
0.9	0.10	0.01	25	100	Tr	Tr	20	0	0	0	0	0	20	9.0	0.1	0	0	0	(0)	0.10	0.16	18.0	0.76	8.6	4	0.61	5.7	Tr	0.1	別名: 裏りがつか				
1.2	0.15	0.02	-	-	-	-	-	9	0	0	-	0	9	22.0	1.2	0	0	0	(0)	0.17	0.29	16.2	0.54	12.4	14	1.29	-	Tr	0.2	試料: まるそうだ、ひらそうだ				
0.9	0.17	0.02	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	4.0	0.2	0	0	0	(0)	0.19	0.18	16.3	0.46	20.5	16	0.58	-	(0)	0.3					
1.2	0.20	0.03	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	21.0	0.4	0	0	0	(0)	0.40	0.25	35.0	0.36	10.6	10	0.70	-	(0)	0.2					
2.8	0.27	-	45	320	1	1	Tr	-	-	-	-	(0)	(Tr)	6.0	1.2																			

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																				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	トリアシルグリセロール当量			脂肪酸			炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質						
									飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	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		
%	kcal	kJ	g					mg	g			mg															
10103	1140	まごがれい 生	55	93	391	79.0	18.0	15.3	1.8	1.3	0.31	0.35	0.56	66	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	120	320	46	24	190	0.4	
10399	1141	焼き 子持ちがれい	0	147	616	66.2	28.5	23.1	2.8	2.0	0.50	0.55	0.89	110	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.8	180	490	75	39	300	0.8	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)
10104	1142	まごがれい 生	40	143	598	72.7	19.9	-	6.2	4.8	1.13	1.72	1.70	120	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.1	77	290	20	27	200	0.2	試料: あかがれい及びびばがれい
10105	1143	水煮	15	162	678	69.3	22.3	-	7.2	5.3	1.33	1.97	1.74	140	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.1	83	270	40	28	210	0.3	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等
10106	1144	干しかれい	40	117	490	74.6	20.2	-	3.4	2.5	0.73	0.85	0.85	87	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.8	430	280	40	29	170	0.1	試料(原材料): やなぎむしがれい及びむしがれい(生干しひと塩品) 廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
10107	1145	かわはぎ 生	65	80	335	79.9	18.8	(15.5)	0.1	0.1	0.02	0.01	0.03	47	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.2	110	380	13	28	240	0.2	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、皮、ひれ等(三枚下ろし)
10108	1146	かんぱち 生	40	129	540	73.3	21.0	(17.4)	4.2	3.5	1.12	1.03	1.24	62	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	65	490	15	34	270	0.6	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10109	1147	きす 生	55	80	336	80.8	18.5	15.8	0.2	0.1	0.04	0.02	0.06	88	0	-	(0)	(0)	(0)	1.2	100	340	27	29	180	0.1	試料: しろぎす 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10400	1148	天ぶら	2	241	1010	57.5	18.4	15.7	15.2	14.0	1.06	8.60	3.77	81	7.8	8.4	0.1	0.6	0.7	1.2	110	330	90	31	210	0.2	廃棄部位: 尾 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの 増加した脂質量、衣等の割合: 第3章表17参照
10110	1149	きちじ 生	60	262	1096	63.9	13.6	(11.2)	21.7	19.7	4.04	10.65	4.13	74	Tr	-	(0)	(0)	(0)	0.8	75	250	32	32	130	0.3	別名: きんきん、きんき 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10111	1150	きびなご 生	35	93	389	78.2	18.8	(15.5)	1.4	0.8	0.33	0.18	0.24	75	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	150	330	100	34	240	1.1	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10112	1151	調味干し	0	274	1146	32.2	47.9	-	7.4	3.6	1.74	0.77	0.95	370	0.5	-	(0)	(0)	(0)	12.0	2600	660	1400	170	1200	5.9	
10113	1152	キャビア 塩蔵品	0	263	1100	51.0	26.2	-	17.1	13.0	3.15	6.36	2.91	500	1.1	-	(0)	(0)	(0)	4.6	1600	200	8	30	450	2.4	
10114	1153	キングクリップ 生	0	78	326	80.5	18.2	(15.0)	0.1	0.1	0.01	0.01	0.03	56	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.2	140	340	47	28	170	0.3	
10115	1154	ぎんだら 生	0	232	970	67.4	13.6	11.8	18.6	16.7	4.50	9.87	1.59	50	Tr	-	(0)	(0)	(0)	0.9	74	340	15	26	180	0.3	
10401	1155	水煮	0	287	1199	61.2	14.9	14.3	23.8	21.6	5.89	12.69	2.08	59	0	-	(0)	(0)	(0)	0.8	63	280	15	25	150	0.3	
10116	1156	きんめだい 生	60	160	669	72.1	17.8	14.2	9.0	7.9	2.15	3.80	1.60	60	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.0	59	330	31	73	490	0.3	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
(10014)	(1047)	くさや(あじ類)・むろあじ																									
10117	1157	ぐち 生	60	83	347	80.1	18.0	15.0	0.8	0.6	0.18	0.17	0.20	66	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.1	95	260	37	28	140	0.4	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)
10118	1158	焼き	45	106	444	74.3	23.4	(19.5)	0.8	0.6	0.18	0.17	0.20	85	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.5	140	330	51	34	180	0.6	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き焼いたもの
10119	1159	こい 養殖、生	50	171	715	71.0	17.7	14.4	10.2	8.9	2.03	4.67	1.85	86	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.9	49	340	9	22	180	0.5	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10120	1160	養殖、水煮	15	208	870	66.3	19.2	(15.7)	13.4	11.8	2.65	6.10	2.49	100	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.9	47	330	13	22	180	0.6	廃棄部位: 骨、ひれ等 頭部、尾及び内臓等を除き水煮したもの
10121	1161	養殖、内臓、生	0	287	1201	62.6	9.0	-	25.9	22.6	5.22	10.06	6.31	260	1.3	-	(0)	(0)	(0)	1.2	95	240	9	19	130	3.1	2.0 胆のうを除いたもの
10122	1162	(こち類) まごち 生	55	100	418	75.4	22.5	(18.6)	0.5	0.3	0.10	0.08	0.14	57	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.4	110	450	51	33	260	0.2	別名: こち、がらごち、げにごち、ほんごち 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10123	1163	めごち 生	60	75	314	81.1	17.5	(14.5)	0.1	Tr	0.02	0.01	0.02	52	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	160	280	40	30	160	0.2	関東で流通するめごち(ネズミゴチ)とは別種 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																				備考										
			無機質					ビタミン										食糧相当量															
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	カロテン		β-クリプトキサンチン		レチノール		トコフェロール					K	B ₁	B ₂	ナイアシン		B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C				
(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg						
10103	1140	まごがれい 生	0.8	0.02	0.03	-	-	-	-	-	5	0	1	5	4	6	6.7	1.5	0	0	0	0	0.12	0.32	3.1	0.21	1.8	8	0.67	-	1	0.3	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)
10399	1141	焼き 子持ちがれい	1.2	0.03	0.06	-	-	-	-	-	6	0	1	2	2	6	9.2	2.1	0	0	0	1	0.17	0.44	5.0	0.15	3.0	14	1.25	-	1	0.5	五枚に下ろしたもの 試料: あかがれい及びびばがれい
10104	1142	まごがれい 生	0.8	0.03	0.04	-	-	-	-	-	12	0	0	0	0	12	4.0	2.9	0	0	0	Tr	0.19	0.20	2.4	0.15	4.3	20	2.41	-	4	0.2	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等
10105	1143	水煮	1.0	0.04	0.04	-	-	-	-	-	11	0	0	0	0	11	4.7	4.2	0	0	0	Tr	0.25	0.22	2.7	0.15	4.9	23	2.58	-	3	0.2	廃棄部位: 骨、ひれ等 頭部、内臓等を除き水煮したもの
10106	1144	干しかれい	0.4	0.01	0.02	-	-	-	-	-	2	0	0	0	0	2	1.0	2.3	0	0	0	(0)	0.25	0.10	5.1	0.11	1.6	11	0.71	-	1	1.1	試料(原材料): やなぎむしがれい及びむしがれい(生干しひと塩品) 廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
10107	1145	かわはぎ 生	0.4	0.03	0.02	-	-	-	-	-	2	0	0	(0)	(0)	2	43.0	0.6	0	0	0	(0)	0.02	0.07	3.0	0.45	1.3	6	0.17	-	Tr	0.3	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、皮、ひれ等(三枚下ろし)
10108	1146	かんぱち 生	0.7	0.05	0.01	11	29	0	0	0	4	-	-	-	(0)	4	4.0	0.9	0	0	0	(0)	0.15	0.16	8.0	0.32	5.3	10	0.52	2.4	Tr	0.2	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10109	1147	きす 生	0.4	0.02	0.01	21	37	1	-	1	0	0	(0)	(0)	1	0.7	0.4	0	0	0	-	0.09	0.03	2.7	0.22	2.2	11	0.18	2.3	1	0.3	試料: しろぎす 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)	
10400	1148	天ぶら	0.5	0.03	0.08	22	33	0	-	2	(0)	14	(0)	14	3	0.6	3.2	0	6.4	0.1	18	0.09	0.06	2.4	0.15	2.0	9	0.30	2.2	1	0.3	廃棄部位: 尾 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの 増加した脂質量、衣等の割合: 第3章表17参照	
10110	1149	きちじ 生	0.4	0.11	-	-	-	-	-	-	65	(0)	0	(0)	(0)	65	4.0	2.4	0	0	0	(0)	0.03	0.07	0.8	0.04	1.0	2	0.20	-	2	0.2	別名: きんきん、きんき 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
10111	1150	きびなご 生	1.9	0.10	0.03	-	-	-	-	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	10.0	0.3	0	0	0	Tr	0.02	0.25	6.2	0.44	8.3	8	0.87	-	3	0.4	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)	
10112	1151	調味干し	0.7	0.19	0.41	-	-	-	-	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	24.0	0.4	0	0.1	0.1	(0)	0.02	0.64	13.4	0.26	24.4	36	1.36	-	1	6.6		
10113	1152	キャビア 塩蔵品	2.5	0.07	0.12	-	-	-	-	59	0	6	(0)	6	60	1.0	9.3	0	0	0	(0)	0.01	1.31	0.6	0.24	18.7	49	2.38	-	4	4.1		
10114	1153	キングクリップ 生	0.5	0.02	0.01	-	-	-	-	5	(0)	(0)	(0)	(0)	5	Tr	0.2	0	0	0	(0)	0.03	0.07	1.5	0.09	1.3	4	0.42	-	1	0.4	切り身	
10115	1154	ぎんだら 生	0.3	0.02	0	-	-	-	-	1500	0	0	0	0	1500	3.5	4.6	0	0	0	1	0.05	0.10	1.7	0.09	2.8	1	0.21	-	Tr	0.2	切り身	
10401	1155	水煮	0.3	0.03	0	-	-																										

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																				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	食物繊維			灰分	無機質								
									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		
%	kcal	kJ	g					mg	g			mg															
10124	1164	生	50	160	669	70.6	19.0	15.3	8.3	7.1	2.29	2.51	1.95	68	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.7	160	370	190	27	230	1.3	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)
10125	1165	甘酢漬	0	193	808	61.5	19.1	(15.4)	10.1	8.2	3.00	2.75	2.11	74	6.4	-	(0)	(0)	(0)	2.9	890	120	160	16	170	1.8	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
		(さけ・ます類)																									別名: あおます
		からふとます																									別名: あおます
10126	1166	生	0	154	644	70.1	21.7	(17.9)	6.6	5.1	1.23	2.12	1.58	58	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	64	400	13	29	260	0.4	切り身
10127	1167	焼き	0	191	799	62.1	28.1	(23.2)	7.7	6.2	1.43	2.63	1.89	88	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	85	520	20	41	370	0.6	切り身
10128	1168	塩ます	30	160	669	64.6	20.9	(17.3)	7.4	6.1	1.51	2.60	1.76	62	0.6	-	(0)	(0)	(0)	6.5	2300	310	27	34	250	0.4	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
10129	1169	水煮缶詰	0	156	653	69.7	20.7	(17.1)	7.2	6.5	1.29	3.18	1.80	89	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.3	360	300	110	36	320	1.5	液汁を除いたもの
		ぎんざけ																									別名: ぎんます
10130	1170	養殖、生	0	204	854	66.0	19.6	-	12.8	9.0	2.23	3.50	2.92	60	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.3	48	350	12	25	290	0.3	切り身 (魚体全体から調理する場合、廃棄率: 35%、 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等)
10131	1171	養殖、焼き	0	257	1075	56.7	25.2	-	15.8	11.4	2.84	4.38	3.73	88	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.9	61	460	16	34	320	0.4	切り身
		さくらます																									別名: ます
10132	1172	生	0	161	674	69.8	20.9	(17.3)	7.7	6.2	1.60	2.42	1.89	54	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	53	390	15	28	260	0.4	切り身 (魚体全体から調理する場合、廃棄率: 30%、 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等)
10133	1173	焼き	0	233	975	57.4	28.4	(23.5)	12.0	9.1	2.42	3.58	2.73	77	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.1	71	520	26	38	370	0.5	切り身
		しろさけ																									別名: さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ
10134	1174	生	0	133	556	72.3	22.3	18.3	4.1	3.4	0.66	1.64	0.91	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	66	350	14	28	240	0.5	切り身 (魚体全体から調理する場合、廃棄率: 40%、 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等)
10135	1175	水煮	0	152	636	68.5	25.5	(21.0)	4.7	3.8	0.76	1.89	1.02	78	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	63	340	19	29	250	0.6	切り身
10136	1176	焼き	0	171	715	64.2	29.1	(23.9)	5.1	4.1	0.82	2.01	1.14	85	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	82	440	19	35	310	0.6	切り身
10137	1177	新巻き、生	0	154	644	67.0	22.8	(18.8)	6.1	4.4	0.98	1.83	1.43	70	0.1	-	(0)	(0)	(0)	4.0	1200	380	28	29	230	1.0	切り身 (魚体全体から調理する場合、廃棄率: 30%、 廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等)
10138	1178	新巻き、焼き	0	198	828	59.5	29.3	(24.1)	7.9	5.5	1.22	2.32	1.74	95	0.1	-	(0)	(0)	(0)	3.2	830	480	44	36	300	1.7	切り身
10139	1179	塩ざけ	0	199	833	63.6	22.4	(18.4)	11.1	10.0	2.56	4.41	2.58	64	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.8	720	320	16	30	270	0.3	切り身 (魚体全体から調理する場合、廃棄率: 20%、 廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等)
10140	1180	イクラ	0	272	1138	48.4	32.6	-	15.6	11.7	2.42	3.82	4.97	480	0.2	-	(0)	(0)	(0)	3.2	910	210	94	95	530	2.0	切り身
10141	1181	すじこ	0	282	1180	45.7	30.5	26.3	17.4	13.5	2.72	4.02	6.17	510	0.9	-	(0)	(0)	(0)	5.5	1900	180	62	80	490	2.7	4.8 卵巣を塩蔵したもの
10142	1182	めふん	0	77	322	65.4	16.9	-	0.9	0.5	0.18	0.13	0.18	300	0.4	-	(0)	(0)	(0)	16.4	5800	300	35	28	220	6.8	14.7 腎臓を塩辛にしたもの
10143	1183	水煮缶詰	0	170	711	68.2	21.2	(17.4)	8.5	7.5	1.79	3.76	1.59	66	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	230	290	190	34	310	0.4	液汁を除いたもの
		たいせいようさけ																									別名: アトランティックサーモン
10144	1184	養殖、生	0	237	992	62.1	20.1	(16.6)	16.1	12.9	3.16	5.36	3.79	72	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.6	39	360	8	28	250	0.3	切り身
10145	1185	養殖、焼き	0	295	1234	52.8	25.1	(20.7)	20.0	15.8	3.95	6.62	4.60	95	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	54	480	13	36	340	0.4	切り身
		にじます																									別名: スチールヘッドトラウト、サーモントラウト
10146	1186	海面養殖、皮つき、生	0	224	939	63.0	21.4	18.3	14.2	11.7	3.09	5.04	3.07	69	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	64	390	13	28	250	0.3	切り身
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	0	189	791	67.5	20.5	17.4	10.8	10.1	1.65	4.67	3.31	52	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	50	420	8	29	250	0.3	同一試料の皮つき、生の分析値: 第2章別表参照
10147	1188	海面養殖、皮つき、焼き	0	266	1111	55.3	27.2	(23.3)	15.8	13.3	3.58	5.75	3.38	98	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.8	68	490	22	55	350	0.3	切り身
10148	1189	淡水養殖、皮つき、生	45	127	531	74.5	19.7	15.8	4.6	3.7	0.94	1.36	1.26	72	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.1	50	370	24	28	240	0.2	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
		べにざけ																									別名: キングサーモン
10149	1190	生	0	138	577	71.4	22.5	(18.6)	4.5	3.7	0.81	1.75	1.03	51	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	57	380	10	31	260	0.4	切り身
10150	1191	焼き	0	177	741	63.4	28.5	(23.6)	6.0	4.9	1.06	2.29	1.30	76	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	72	490	16	39	340	0.5	切り身
10151	1192	くん製	0	161	674	64.0	25.7	-	5.5	4.4	0.97	2.04	1.23	50	0.1	-	(0)	(0)	(0)	4.7	1500	250	19	20	240	0.8	切り身。皮の割合: 10%
		ますのすけ																									別名: キングサーモン
10152	1193	生	0	200	837	66.5	19.5	(16.1)	12.5	9.7	2.50	4.78	1.97	54	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.5	38	380	18	28	250	0.3	切り身
10153	1194	焼き	0	269	1125	54.9	26.4	(21.8)	16.7	13.1	3.44	6.57	2.56	79	Tr	-	(0)	(0)	(0)	2.0	48	520	30	33	330	0.4	切り身

可食部 100 g 当たり																									備考																	
無機質															ビタミン																											
亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		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	D	トコフェロール				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸		パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量													
								α	β					α	β	γ	δ								α					β	γ	δ										
mg																									μg		μg		mg		μg		mg		μg		mg		μg		mg	
0.7	0.16	-	35	31	1	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	9.0	2.5	0	0	0	(0)	Tr	0.17	2.1	0.33	10.2	8	1.13	7.4	0	0.4	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)													
0.9	0.06	0.09	-	-	-	-	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	7.0	0.5	0	0	0	(0)	Tr	0.17	2.1	0.15	8.1	1	0.41	-	(0)	2.3	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)													
																														別名: あおます												
0.6	0.07	0.01	-	-	-	-	13	0	0	(0)	(0)	13	22.0	0.7	0	0	0	(0)	0.25	0.18	8.0	0.49	4.6	16	1.30	-	1	0.2	切り身													
0.7	0.09	0.01	-	-	-	-	15	0	0	(0)	(0)	15	31.2	0.9	0	0	0	(0)	0.24	0.27	10.2	0.36	7.9	19	1.60	-	1	0.2	切り身													
0.5	0.06	0.01	-	-	-	-	19	0	0	0	0	19	20.0	0.4	0	0	0	(0)	0.21	0.17	6.8	0.48	2.1	10	1.07	-	1	5.8	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等													
0.9	0.10	0.08	-	-	-	-	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	7.0	0.7	0	0	0	(0)	0.15	0.13	6.0																					

10 魚介類

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			炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質								
									飽和	一価不飽和	多価不飽和			コレステロール	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		
%	kcal	kJ	g					mg	g			mg														
10409	1247	フライ	0	207	866	61.9	19.2	16.1	11.9	11.3	1.00	6.63	3.17	89	5.7	7.2	-	-	-	1.2	140	340	34	27	190	0.4
10200	1248	すり身	0	98	410	75.1	17.5	(13.9)	0.2	0.1	0.03	0.02	0.08	27	6.6	-	(0)	(0)	(0)	0.6	120	130	7	21	130	0.1
10201	1249	ずきみだら	0	174	728	38.2	40.5	(32.3)	0.3	0.2	0.06	0.04	0.12	140	0.1	-	(0)	(0)	(0)	20.9	7400	540	130	54	340	1.9
		たらこ																								
10202	1250	生	0	140	586	65.2	24.0	20.5	4.7	2.9	0.71	0.81	1.28	350	0.4	-	(0)	(0)	(0)	5.7	1800	300	24	13	390	0.6
10203	1251	焼き	0	170	711	58.6	28.3	(24.2)	6.1	3.7	0.91	1.04	1.64	410	0.5	-	(0)	(0)	(0)	6.5	2100	340	27	15	470	0.7
10204	1252	からしめんたいこ	0	126	527	66.6	21.0	-	3.3	2.3	0.54	0.59	1.09	280	3.0	-	(0)	(0)	(0)	6.1	2200	180	23	11	290	0.7
		まだら																								
10205	1253	生	0	77	322	80.9	17.6	13.9	0.2	0.1	0.03	0.03	0.07	58	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	110	350	32	24	230	0.2
10206	1254	焼き	0	109	456	72.8	25.2	(19.9)	0.2	0.2	0.05	0.04	0.11	100	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.6	140	480	48	33	280	0.4
10207	1255	しらこ、生	0	62	259	83.8	13.4	(7.3)	0.8	0.4	0.09	0.12	0.20	360	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.8	110	390	6	23	430	0.2
10208	1256	塩だら	0	65	272	82.1	15.2	(12.0)	0.1	Tr	0.01	0.01	0.02	60	Tr	-	(0)	(0)	(0)	2.6	790	290	23	22	170	0.3
10209	1257	干しだら	45	317	1326	18.5	73.2	(57.8)	0.8	0.6	0.16	0.13	0.24	240	0.1	-	(0)	(0)	(0)	7.4	1500	1600	80	89	840	0.1
10210	1258	でんぶ	0	278	1163	26.9	25.5	(20.1)	1.1	0.7	0.17	0.15	0.31	130	41.5	-	(0)	(0)	(0)	5.0	1600	120	260	31	220	1.3
		ちか																								
10211	1259	生	45	88	368	78.3	19.5	(16.1)	0.6	0.4	0.09	0.08	0.20	89	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.6	250	340	35	41	240	0.3
(10212)	(1263)	テラピアーナイルティラピア																								
		どじょう																								
10213	1260	生	0	79	331	79.1	16.1	13.2	1.2	0.6	0.16	0.16	0.22	210	Tr	-	(0)	(0)	(0)	3.6	96	290	1100	42	690	5.6
10214	1261	水煮	0	83	347	77.9	17.1	(14.0)	1.2	0.5	0.15	0.14	0.21	220	Tr	-	(0)	(0)	(0)	3.8	100	330	1200	47	750	6.4
		とびうお																								
10215	1262	生	40	96	402	76.9	21.0	17.6	0.7	0.5	0.15	0.07	0.22	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	64	320	13	37	340	0.5
		ナイルティラピア																								
10212	1263	生	0	134	561	73.5	19.8	16.7	5.3	4.6	1.41	1.89	1.06	59	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	60	370	29	24	180	0.5
		なまず																								
10216	1264	生	55	159	665	72.0	18.4	-	8.6	7.3	1.76	3.48	1.75	73	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.0	46	320	18	23	170	0.4
		にぎす																								
10217	1265	生	45	91	381	78.5	18.7	(15.5)	1.2	0.9	0.25	0.23	0.35	120	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	190	320	70	27	220	0.4
		にしん																								
10218	1266	生	45	216	904	66.1	17.4	14.5	15.1	13.1	2.97	7.18	2.39	68	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	110	350	27	33	240	1.0
10219	1267	身欠にしん	9	246	1029	60.6	20.9	(17.4)	16.7	14.6	3.46	8.33	2.18	230	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.6	170	430	66	38	290	1.5
10220	1268	開き干し	25	264	1105	59.8	18.5	(15.4)	19.7	17.1	3.85	9.21	3.35	85	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.8	360	350	25	33	260	1.9
10221	1269	くん製	45	305	1276	43.9	23.1	(19.2)	22.1	19.9	4.53	11.43	3.13	86	Tr	-	(0)	(0)	(0)	10.9	3900	280	150	36	400	3.5
		かずのこ																								
10222	1270	生	0	162	678	66.1	25.2	(26.9)	6.7	3.4	0.85	0.93	1.45	370	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.8	320	210	50	34	140	1.2
10223	1271	乾	0	385	1611	16.5	65.2	(69.7)	13.6	8.4	2.37	2.09	3.57	1000	0.5	-	(0)	(0)	(0)	4.2	1400	46	65	150	500	1.9
10224	1272	塩蔵、水戻し	0	89	372	80.0	15.0	(16.0)	3.0	1.6	0.52	0.45	0.52	230	0.6	-	(0)	(0)	(0)	1.4	480	2	8	4	94	0.4
		はぜ																								
10225	1273	生	60	83	347	79.4	19.1	15.7	0.2	0.1	0.03	0.02	0.04	92	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	93	350	42	27	190	0.2
10226	1274	つくだ煮	0	284	1188	23.2	24.3	-	3.0	1.6	0.53	0.32	0.68	270	39.9	-	(0)	(0)	(0)	9.6	2200	480	1200	73	820	12.4
10227	1275	甘露煮	0	265	1109	29.5	21.1	-	2.2	1.1	0.38	0.26	0.38	210	40.3	-	(0)	(0)	(0)	6.9	1500	200	980	58	650	4.2
		はたはた																								
10228	1276	生	60	113	473	78.8	14.1	11.8	5.7	4.6	1.02	1.91	1.49	100	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.4	180	250	60	18	120	0.5
10229	1277	生干し	50	167	699	71.1	16.7	(13.8)	10.3	8.9	2.00	3.90	2.64	130	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.9	510	240	17	23	180	0.3

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																				食塩相当量	備考									
			無機質					ビタミン										C															
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		トコフェロール				ナイアシン		葉酸	パントテン酸	ビオチン												
(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...μg...)	α	β	α	β	γ	δ	K	B ₁	B ₂	B ₃	B ₆	B ₁₂	(...μg...)	mg	μg	mg	g									
10409	1247	フライ	0.7	0.05	0.08	-	-	-	-	-	18	0	0	1	1	18	0.4	3.2	0	4.5	0.1	18	0.05	0.13	1.5	0.08	2.5	19	0.31	-	Tr	0.4	切り身増加した脂質量、衣等の割合：第3章表17参照
10200	1248	すり身	0.3	0.03	0.01	-	-	-	-	-	5	0	0	-	0	5	1.0	0.6	0	0	0	(0)	0.03	0.05	0.4	0.01	0.6	4	0.19	-	0	0.3	
10201	1249	ずきみだら	0.1	0.09	0.02	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.0	1.1	0	0	0	(0)	0.13	0.18	2.2	0.10	2.5	7	0.43	-	0	18.8	別名：もみじこ
		たらこ																															
10202	1250	生	3.1	0.08	0.04	130	130	1	Tr	Tr	24	0	0	0	0	24	1.7	7.1	0	Tr	0	Tr	0.71	0.43	49.5	0.25	18.1	52	3.68	17.6	33	4.6	
10203	1251	焼き	3.8	0.10	0.05	-	-	-	-	-	34	0	0	0	0	34	1.6	8.1	0	Tr	0	Tr	0.77	0.53	56.9	0.27	23.3	50	3.68	-	21	5.3	
10204	1252	からしめんたいこ	2.7	0.08	0.04	-	-	-	-	-	37	0	37	18	46	41	1.0	6.5	0	0	0	1	0.34	0.33	19.9	0.17	11.3	43	2.				

10 魚介類

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			炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			無機質									
									飽和	一価不飽和	多価不飽和			コレステロール	水溶性	不溶性	総量	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		
10250	1300	からすみ	0	423	1770	25.9	40.4	-	28.9	14.9	2.68	5.71	5.83	860	0.3	-	(0)	(0)	(0)	4.5	1400	170	9	23	530	1.5
10251	1301	ほんもろこ	0	113	473	75.1	17.5	-	4.1	3.2	0.82	1.23	1.06	210	0.1	-	(0)	(0)	(0)	3.2	86	320	850	39	640	1.3
10252	1302	きはだ	0	106	444	74.0	24.3	20.2	0.4	0.2	0.08	0.05	0.11	37	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	43	450	5	37	290	2.0
10253	1303	赤身、生	0	125	523	70.4	26.4	21.8	1.4	0.8	0.25	0.29	0.19	50	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.7	49	380	5	45	270	1.1
10254	1304	脂身、生	0	344	1439	51.4	20.1	16.3	27.5	23.5	5.91	10.20	6.41	55	0.1	-	(0)	(0)	(0)	0.9	71	230	7	35	180	1.6
10255	1305	びんなが	0	117	490	71.8	26.0	(21.2)	0.7	0.5	0.15	0.11	0.23	49	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	38	440	9	41	310	0.9
10256	1306	赤身、生	0	93	389	77.0	21.6	(17.6)	0.1	0.1	0.02	0.03	0.01	52	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	43	400	5	27	240	1.8
10257	1307	脂身、生	0	352	1473	50.3	20.3	(16.5)	28.3	23.7	5.79	11.27	5.63	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.0	44	280	9	29	210	0.6
10258	1308	めじまぐろ	0	152	636	68.7	25.2	(20.5)	4.8	3.8	1.09	0.99	1.55	58	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	42	410	9	40	290	1.8
10259	1309	めばち	0	108	452	74.4	22.8	(18.6)	1.2	0.9	0.25	0.31	0.31	43	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.4	49	420	4	35	330	1.4
10260	1310	缶詰	0	71	297	82.0	16.0	(13.0)	0.7	0.5	0.18	0.11	0.18	35	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.1	210	230	5	26	160	0.6
10261	1311	水煮、フレーク、ライト	0	97	406	77.6	18.3	(14.9)	2.5	2.2	0.64	0.71	0.73	34	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.2	260	280	6	34	200	1.0
10262	1312	味付け、フレーク	0	136	569	65.7	19.0	-	2.3	1.8	0.58	0.49	0.68	58	9.9	-	(0)	(0)	(0)	3.1	760	280	24	31	350	4.0
10263	1313	油漬、フレーク、ライト	0	267	1117	59.1	17.7	(14.4)	21.7	21.3	3.37	4.86	12.16	32	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	340	230	4	25	160	0.5
10264	1314	油漬、フレーク、ホワイト	0	288	1205	56.0	18.8	(15.3)	23.6	21.8	4.85	4.24	11.73	38	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	370	190	2	27	270	1.8
10265	1315	マゼランあいなめ	0	272	1138	62.8	13.3	(11.0)	22.9	19.6	4.15	13.33	1.31	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	0.9	65	300	10	18	210	0.1
(10126~153, 10402)	(1166~1194)	ます類→(さけ・ます類)																								
10266	1316	まながつお	40	175	732	70.8	17.1	-	10.9	9.7	3.80	3.98	1.52	70	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.2	160	370	21	25	190	0.3
10232	1317	みなみくろたち	0	120	502	73.8	21.7	(17.9)	3.0	2.6	0.75	0.69	1.03	63	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	120	460	22	34	240	0.6
10267	1318	みなみだら	0	72	301	81.9	16.4	(13.6)	0.3	0.2	0.05	0.04	0.11	65	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.4	220	320	23	41	160	0.3
10268	1319	むつ	0	189	791	69.7	16.7	14.2	12.6	11.6	1.69	8.59	0.81	59	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.0	85	390	25	20	180	0.5
10269	1320	水煮	0	173	724	68.3	22.2	(18.9)	8.4	7.7	1.14	5.65	0.56	70	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.1	80	410	49	23	230	0.6
10270	1321	めじな	0	125	523	74.7	19.4	(16.0)	4.5	3.4	1.17	1.09	1.01	56	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	91	380	27	30	240	0.3
10271	1322	めばる	55	109	456	77.2	18.1	15.3	3.5	2.8	0.79	0.92	0.95	75	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.2	75	350	80	27	200	0.4
10272	1323	メルルーサ	5	77	322	81.1	17.0	14.3	0.6	0.5	0.11	0.15	0.19	45	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	140	320	12	38	150	0.2
(10265)	(1315)	メロ→マゼランあいなめ																								

可食部 100 g 当たり																				備考											
無機質										ビタミン																					
亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		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	D				E				食塩相当量										
9.3	0.19	0.04	-	-	-	-	350	0	8	2	8	350	33.0	9.7	0	0	0	0	7	0.01		0.93	2.7	0.26	28.4	62	5.17	-	10	3.6	
3.4	0.07	0.21	-	-	-	-	250	0	0	-	0	250	5.0	2.9	0	0	0	0	(0)	0.03	0.20	2.5	0.13	9.0	37	0.73	-	2	0.2	魚体全体	
0.5	0.06	0.01	14	74	1	0	2	Tr	Tr	-	Tr	2	6.0	0.4	0	0	0	0	(0)	0.15	0.09	17.5	0.64	5.8	5	0.36	1.4	0	0.1	切り身(皮なし)	別名: きはだまぐろ、きわだ
0.4	0.04	0.01	14	110	0	0	83	0	0	0	0	83	5.0	0.8	0	0	0	Tr	0.10	0.05	14.2	0.85	1.3	8	0.41	1.9	2	0.1	切り身(皮なし)	別名: まぐろ、ほんまぐろ、しび	
0.5	0.04	Tr	-	-	-	-	270	0	0	0	0	270	18.0	1.5	0	0	0	(0)	0.04	0.07	9.8	0.82	1.0	8	0.47	-	4	0.2	切り身(皮なし)	別名: とろ	
0.5	0.05	0.01	12	71	1	0	4	0	0	-	0	4	7.0	0.7	0	0	0	(0)	0.13	0.10	20.7	0.94	2.8	4	0.31	1.2	1	0.1	切り身(皮なし)	別名: びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ	
0.4	0.04	0.01	-	-	-	-	6	0	0	0	0	6	4.0	1.0	0	0	0	(0)	0.03	0.05	11.0	1.08	2.2	5	0.30	-	Tr	0.1	切り身(皮なし)	別名: インドまぐろ	
0.4	0.05	0.01	-	-	-	-	34	0	0	0	0	34	5.0	1.5	0	0	0	(0)	0.10	0.06	10.8	1.00	1.5	4	0.29	-	5	0.1	切り身(皮なし)	別名: とろ	
0.5	0.09	0.01	-	-	-	-	61	0	0	-	0	61	12.0	1.2	0	0	0	(0)	0.19	0.19	19.4	0.73	6.9	6	0.59	-	1	0.1	切り身(皮なし)	くろまぐろの幼魚。別名: まめじ	
0.4	0.05	0.01	8	67	2	0	3	0	0	-	0	3	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.08	13.5	0.46	4.5	4	0.20	1.3	Tr	0.1	切り身(皮なし)	別名: ばちまぐろ、めばちまぐろ	
0.7	0.05	0.01	-	-	-	-	10	0	0	-	0	10	3.0	0.4	0	0	0	(0)	0.01	0.04	9.5	0.26	1.1	4	0.13	-	0	0.5	原材料: きはだ	別名: ツナ缶	
0.7	0.04	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	2.0	0.4	0	0	0	(0)	0.07	0.03	11.0	0.15	1.4	7	0.13	-	(0)	0.7	材料: びんなが	原材: きはだ	
1.0	0.12	0.13	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	5.0	0.7	0	0	0	(0)	0.07	0.03	8.0	0.16	3.7	13	0.23	-	(0)	1.9	液汁を含んだもの	原材: きはだ	
0.3	0.04	0.01	-	-	-	-	8	0	0	-	0	8	2.0	2.8	0.4	16.8	6.1	44	0.01	0.03	8.8	0.26	1.1	3	0.09	-	0	0.9	液汁を含んだもの	原材: びんなが	
0.4	0.03	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	4.0	8.3	0.1	7.6	0.1	-	0.05	0.13	12.0	0.15	2.0	2	0.12	-	(0)	0.9	液汁を含んだもの	原材: びんなが	
0.3	0.01	0.01	-	-	-	-	1800	0	0	-	0	1800	17.0	2.2	0	0	0	(0)	0.02	0.08	0.9	0.04	0.6	5	0.29	-	Tr	0.2	切り身	別名: メロ、おおくち、マゼランあいなめ	
0.5	0.02	0.01	-	-	-	-	90	-	-	-	(0)	90	5.0	1.4	0	0	0	(0)	0.22	0.13	3.6	0.30	1.4	7	1.37	-	1	0.4	廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)	別名: バラクータ、みなみおおすみやき、おとし	
0.5	0.05	0.03	-	-	-	-	55	-	-	-	(0)	55	2.0	1.9	0	0	0	(0)	0.06	0.20	7.5	0.50	6.5	4	0.85	-	1	0.3	切り身	別名: びかます	
0.3	0.04	0.02	-	-	-	-	6	-	-	-	(0)	6	7.0	0.8	0	0	0	(0)	0.03	0.27	1.7	0.09	1.6	11	0.44	-	0	0.6	切り身		
0.4	0.03	0.01	-	-	-	-	8	-	-	-	(0)	8	4.0	0.9	0	0	0	(0)	0.03	0.16	2.4	0.10	1.9	6	0.31	-	Tr	0.2	切り身	魚体全体から調理する場合、廃棄率: 50%、	
0.4	0.03	0.01	-	-	-	-	11	-	-	-	(0)	11	3.6	0.6	0	0	0	(0)	0.04	0.16	2.8	0.13	2.5								

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 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	トリアシルグリセロール当量			脂肪酸			炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質					
									飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	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		
%	kcal	kJ	g					mg	g			mg														
10273	1324	やつめうなぎ 生	55	273	1142	61.5	15.8	-	21.8	18.8	3.76	9.57	4.65	150	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.7	49	150	7	15	180	2.0
10274	1325	干しやつめ	20	508	2125	14.3	50.3	-	31.2	24.3	6.57	9.15	7.50	480	0.5	-	(0)	(0)	(0)	3.7	130	650	16	49	240	31.6
10275	1326	やまめ 養殖、生	45	119	498	75.6	18.4	-	4.3	3.7	0.91	1.39	1.20	65	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.4	50	420	85	28	280	0.5
10276	1327	わかさぎ 生	0	77	322	81.8	14.4	11.6	1.7	1.2	0.29	0.32	0.56	210	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	200	120	450	25	350	0.9
10277	1328	つくだ煮	0	317	1326	19.3	28.7	-	5.5	3.6	1.02	0.83	1.58	450	38.2	-	(0)	(0)	(0)	8.3	1900	480	970	69	780	2.6
10278	1329	あめ煮	0	313	1310	21.0	26.3	-	5.1	2.8	0.87	0.50	1.30	400	40.4	-	(0)	(0)	(0)	7.2	1600	410	960	66	740	2.1
(10305)	(1357)	<貝類> あおやぎ→ばかがい																								
10279	1330	あかがい 生	75	74	310	80.4	13.5	10.4	0.3	0.1	0.03	0.01	0.04	46	3.5	-	(0)	(0)	(0)	2.3	300	290	40	55	140	5.0
(10318)	(1348)	味付け缶詰 → さるぼう・味付け缶詰																								
10280	1331	あげまき 生	35	48	201	87.1	8.1	(5.9)	0.6	0.3	0.10	0.07	0.14	38	2.0	-	(0)	(0)	(0)	2.2	600	120	66	49	120	4.1
10281	1332	あさり 生	60	30	126	90.3	6.0	4.5	0.3	0.1	0.02	0.01	0.04	40	0.4	-	(0)	(0)	(0)	3.0	870	140	66	100	85	3.8
10282	1333	つくだ煮	0	225	941	38.0	20.8	-	2.4	1.0	0.32	0.21	0.47	61	30.1	-	(0)	(0)	(0)	8.7	2900	270	260	79	300	18.8
10283	1334	缶詰 水煮	0	114	477	73.2	20.3	(15.4)	2.2	0.9	0.34	0.21	0.31	89	1.9	-	(0)	(0)	(0)	2.4	390	9	110	46	260	29.7
10284	1335	味付け	0	130	544	67.2	16.6	-	1.9	0.9	0.24	0.23	0.38	77	11.5	-	(0)	(0)	(0)	2.8	640	35	87	44	180	27.8
10285	1336	あわび 生	55	73	305	81.5	12.7	9.0	0.3	0.1	0.04	0.03	0.04	97	4.0	-	(0)	(0)	(0)	1.5	330	200	20	54	100	1.5
10286	1337	干し	0	273	1142	27.9	38.0	(27.0)	1.6	0.6	0.22	0.14	0.23	390	23.8	-	(0)	(0)	(0)	8.7	2900	490	39	110	300	2.0
10287	1338	塩辛	0	100	418	72.5	14.8	(10.5)	3.9	2.6	0.91	0.89	0.67	190	1.4	-	(0)	(0)	(0)	7.4	2600	180	55	88	160	33.9
10288	1339	水煮缶詰	0	90	377	77.2	19.4	(13.8)	0.4	0.3	0.07	0.06	0.13	140	1.0	-	(0)	(0)	(0)	2.0	570	130	20	58	230	1.8
10289	1340	いがい 生	60	70	293	82.9	10.3	(7.5)	1.4	0.7	0.22	0.14	0.32	47	3.2	-	(0)	(0)	(0)	2.2	540	230	43	73	160	3.5
10290	1341	いたやがい 養殖、生	65	59	247	84.9	10.8	(7.8)	0.8	0.4	0.13	0.07	0.21	33	1.5	-	(0)	(0)	(0)	2.0	450	260	48	74	170	2.0
10291	1342	エスカルゴ 水煮缶詰	0	82	343	79.9	16.5	(11.9)	1.0	0.4	0.07	0.06	0.21	240	0.8	-	(0)	(0)	(0)	1.8	260	5	400	37	130	3.9
10292	1343	かき 養殖、生	75	60	251	85.0	6.6	4.6	1.4	0.8	0.23	0.18	0.32	51	4.7	-	(0)	(0)	(0)	2.3	520	190	88	74	100	1.9
10293	1344	養殖、水煮	0	91	381	78.7	9.5	(6.6)	2.2	1.2	0.35	0.27	0.50	80	7.4	-	(0)	(0)	(0)	2.2	420	170	58	33	140	2.6
10294	1345	くん製油漬缶詰	0	298	1247	51.2	12.5	-	22.6	21.7	6.18	3.94	10.66	110	11.2	-	(0)	(0)	(0)	2.5	300	140	35	42	260	4.5
10295	1346	さざえ 生	85	89	372	78.0	19.4	13.9	0.4	0.1	0.05	0.02	0.06	140	0.8	-	(0)	(0)	(0)	1.4	240	250	22	54	140	0.8
10296	1347	焼き	85	97	406	75.6	21.3	(15.2)	0.4	0.1	0.05	0.02	0.06	170	0.9	-	(0)	(0)	(0)	1.8	280	220	29	67	120	0.9
10318	1348	さるぼう 味付け缶詰	0	135	565	66.1	15.9	-	2.2	1.3	0.37	0.32	0.58	110	12.9	-	(0)	(0)	(0)	2.9	870	55	60	41	140	11.3
10297	1349	しじみ 生	75	64	267	86.0	7.5	5.7	1.4	0.6	0.24	0.14	0.19	62	4.5	-	(0)	(0)	(0)	1.2	180	83	240	10	120	8.3
10413	1350	水煮	80	113	471	76.0	15.4	12.0	2.7	1.2	0.45	0.27	0.46	130	5.5	-	(0)	(0)	(0)	1.8	100	66	250	11	200	14.8
10298	1351	たいらがい 貝柱、生	0	100	418	75.2	21.8	(15.8)	0.2	0.1	0.02	0.01	0.04	23	1.5	-	(0)	(0)	(0)	1.3	260	260	16	36	150	0.6

可食部 100g 当たり																				備考									
無機質										ビタミン																			
亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		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	D				E				ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	
mg										μg																			
1.6	0.15	0.03	-	-	-	-	8200	0	0	0	0	8200	3.0	3.8	0	0	0	(0)	0.25	0.85	3.0	0.20	4.9	19	118	-	2	0.1	試料:かわやつめ
5.9	1.80	0.10	-	-	-	-	1900	0	0	0	0	1900	12.0	2.4	0	0	0	(0)	0.33	1.69	7.0	0.14	54.8	100	5.76	-	(0)	0.3	廃棄部位: 頭部、皮等内臓を含んだもの
0.8	0.04	0.01	-	-	-	-	15	-	-	-	Tr	15	8.0	2.2	0	0	0	(0)	0.15	0.16	3.8	0.22	6.6	13	1.48	-	3	0.1	別名: やまべ 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
2.0	0.19	0.13	29	22	1	1	99	0	2	-	2	99	2.0	0.7	0	Tr	0	Tr	0.01	0.14	1.6	0.17	7.9	21	0.51	4.0	1	0.5	
4.4	0.11	1.74	-	-	-	-	460	0	15	34	32	460	8.0	4.2	0	0	0	(0)	0.24	0.32	3.4	0.06	9.4	59	0.77	-	Tr	4.8	
5.2	0.08	2.29	-	-	-	-	420	0	16	75	53	420	9.0	3.6	0	0	0	(0)	0.28	0.35	3.6	0.06	11.3	52	0	-	0	4.1	
1.5	0.06	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	35	(0)	0.9	0	0	0	1	0.20	0.20	2.5	0.10	59.2	20	1.02	-	2	0.8	廃棄部位: 貝殻及び内臓
1.5	0.40	0.20	-	-	-	-	20	0	85	-	85	27	1.0	0.8	0	0	0	(0)	0.30	0.14	1.3	0.04	59.4	11	0.37	-	1	1.5	廃棄部位: 貝殻
1.0	0.06	0.10	55	38	4	9	2	1	21	0	22	4	0	0.4	0	0	0	Tr	0.02	0.16	1.4	0.04	52.4	11	0.39	22.7	1	2.2	廃棄部位: 貝殻
2.8	0.18	0.94	-	-	-	-	26	25	190	0	200	43	(0)	1.4	0	0	0	4	0.02	0.18	1.1	0.09	14.5	42	0.40	-	0	7.4	
3.4	0.29	1.24	-	-	-	-	3	-	-	-	35	6	(0)	2.7	0.1	0	0	3	Tr	0.09	0.8	0.01	63.8	10	0	-	(0)	1.0	液汁を除いたもの
3.2	0.24	1.23	-	-	-	-	3	-	-	-	36	6	(0)	2.3	0	0	0	4	Tr	0.06	1.2	0.01	36.1	1	0	-	(0)	1.6	液汁を除いたもの
0.7	0.36	0.02	180	7	5	13	0	0	17	-	17	1	(0)	0.5	0	0	0	23	0.10	0.09	1.0	0.02	0.4	22	1.90	1.1	1	0.8	廃棄部位: 貝殻及び内臓 試料: くらあわび、まだかあわび、めがいがわび
1.6	0.74	0.05	-	-	-	-	0	0	45	2	47	4	(0)	1.2	0	0	0	3	0.36	0.11	3.3	0.05	2.4	87	0.71	-	Tr	7.4	
2.2	0.25	0.11	-	-	-	-	Tr	-	-	-	700	58	(0)	2.5	0	0	0	92	0.20	0.70	1.5	0.10	12.1	130	1.13	-	(0)	6.6	
0.6	0.42	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	Tr	(0)	1.5	0	0	0	0	0.04	0.04	1.0	0.02	0.7	3	0.23	-	(0)	1.4	液汁を除いたもの
1.0	0.05	0.86	-	-	-	-	34	-	-	-	Tr	34	(0)	1.1	0	0	0	Tr	0.01	0.37	1.4	0.02	10.3	42	0.63	-	5	1.4	

10 魚介類

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	トリアシナグリセロール量			脂肪酸			炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質					
									飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	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		
%	kcal	kJ	g					mg	g			mg														
10327	1379	大正えび 生	55	95	397	76.3	21.7	(17.9)	0.3	0.1	0.04	0.04	0.06	160	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.6	200	360	34	45	300	0.1
10328	1380	しばえび 生	50	83	347	79.3	18.7	15.4	0.4	0.2	0.06	0.04	0.08	170	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	250	260	56	30	270	1.0
10415	1381	バナメイエビ 養殖、生	20	91	382	78.6	19.6	16.2	0.6	0.3	0.10	0.05	0.15	160	0.7	-	(0)	(0)	(0)	1.3	140	270	68	37	220	1.4
10416	1382	養殖、天ぷら ブラックタイガー	10	199	832	62.0	20.0	16.8	10.3	9.6	0.79	5.87	2.52	160	6.5	7.1	0.1	0.7	0.9	1.2	140	250	96	36	200	0.5
10329	1383	養殖、生 加工品	15	82	343	79.9	18.4	(15.2)	0.3	0.1	0.04	0.03	0.06	150	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.1	150	230	67	36	210	0.2
10330	1384	干しえび	0	233	975	24.2	48.6	-	2.8	1.2	0.45	0.33	0.40	510	0.3	-	-	-	-	24.1	1500	740	7100	520	990	15.1
10331	1385	つくだ煮	0	244	1021	31.8	25.9	-	2.2	1.3	0.36	0.35	0.49	230	30.1	-	-	-	-	10.0	1900	350	1800	110	440	3.9
		(かに類)																								
10332	1386	がざみ 生	65	65	272	83.1	14.4	(10.7)	0.3	0.1	0.04	0.04	0.05	79	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.9	360	300	110	60	200	0.3
10333	1387	毛がに 生	70	72	301	81.9	15.8	11.9	0.5	0.3	0.05	0.06	0.15	47	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.6	220	340	61	38	260	0.5
10334	1388	ゆで ずわいがに	60	83	347	79.2	18.4	(13.7)	0.5	0.3	0.05	0.06	0.14	53	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.7	240	280	66	39	200	0.6
10335	1389	生	70	63	264	84.0	13.9	10.3	0.4	0.2	0.03	0.06	0.13	44	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.6	310	310	90	42	170	0.5
10336	1390	ゆで	55	69	289	82.5	15.0	(11.2)	0.6	0.3	0.05	0.09	0.19	61	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.8	240	240	120	55	150	0.7
10337	1391	水煮缶詰 たらばがに	0	73	305	81.1	16.3	(12.1)	0.4	0.2	0.04	0.05	0.09	70	0.2	-	(0)	(0)	(0)	2.0	670	21	68	29	120	0.5
10338	1392	生	70	59	247	84.7	13.0	(9.7)	0.3	0.2	0.03	0.05	0.08	34	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.8	340	280	51	41	220	0.3
10339	1393	ゆで	60	80	335	80.0	17.5	(13.0)	0.5	0.3	0.05	0.08	0.13	53	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.7	310	230	48	51	190	0.2
10340	1394	水煮缶詰 (10332) (1386) わたりがにーがざみ 加工品	0	90	377	77.0	20.6	(15.3)	0.3	0.1	0.03	0.04	0.07	60	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	580	90	52	34	220	0.2
10341	1395	がん漬	0	59	247	54.7	8.4	-	0.4	0.2	0.07	0.05	0.09	36	5.4	-	-	-	-	31.1	7500	250	4000	530	200	1.7
		<いかたこ類>																								
		(いか類)																								
10342	1396	あかいか 生	25	89	372	79.3	17.9	(13.0)	1.4	0.7	0.25	0.07	0.31	280	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.4	200	330	12	46	280	0.1
10343	1397	けんさきいか 生	20	84	351	80.0	17.5	(12.7)	1.0	0.4	0.16	0.04	0.22	350	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	210	330	12	46	260	0.1
10344	1398	こういか 生	35	66	276	83.4	14.9	10.4	0.3	-	-	-	-	210	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	280	220	17	48	170	0.1
10345	1399	ずるめいか 生	30	83	348	80.2	17.9	13.1	0.8	0.3	0.11	0.03	0.19	250	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	210	300	11	46	250	0.1
10346	1400	水煮	0	101	424	74.6	21.9	(16.1)	0.9	0.4	0.11	0.04	0.21	310	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	230	310	14	52	280	0.1
10347	1401	焼き	0	109	458	71.8	23.6	(17.3)	1.0	0.4	0.12	0.04	0.22	350	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.6	330	360	14	57	300	0.2
10417	1402	胴、皮つき、生	0	86	358	79.8	18.6	13.5	0.7	0.4	0.12	0.03	0.26	210	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	200	330	10	48	280	0.1
10418	1403	胴、皮なし、刺身	0	85	354	79.1	18.6	13.5	0.6	0.3	0.09	0.02	0.19	180	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	200	340	10	48	270	0.1
10419	1404	胴、皮なし、天ぷら	0	189	792	64.9	16.7	12.8	10.8	9.8	0.82	5.84	2.69	150	6.3	9.0	0.1	0.7	0.8	1.2	180	280	26	40	230	0.1
10420	1405	耳・足、生	0	80	336	80.8	16.9	12.7	0.9	0.6	0.16	0.04	0.35	290	0	-	(0)	(0)	(0)	1.3	230	270	13	45	210	0.1
10348	1406	ほたるいか 生	0	84	351	83.0	11.8	7.6	3.5	2.3	0.58	0.69	0.94	240	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.5	270	290	14	39	170	0.8

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																													
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	A				E				D	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考		
										レチノール	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
(...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...)		
10327	1379	大正えび 生	1.4	0.61	0.02	-	-	-	-	6	0	4	0	4	6	(0)	1.8	0	0	0	(0)	0.03	0.04	2.4	0.07	2.1	45	0.61	-	1	0.5	別名：こうらいえび(標準和名) 廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10328	1380	しばえび 生	1.0	0.35	0.11	-	-	-	-	3	0	20	0	20	4	(0)	1.7	0	0	0	(0)	0.02	0.06	2.2	0.10	1.1	57	0.38	-	2	0.6	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10415	1381	バナメイエビ 養殖、生	1.2	0.33	0.10	10	27	2	-	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	1.7	0	0.3	0	(0)	0.03	0.04	3.6	0.14	1.2	38	0.23	1.9	1	0.3	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10416	1382	養殖、天ぷら ブラックタイガー	1.3	0.29	0.11	9	28	1	-	0	(0)	16	(0)	16	1	0	3.6	0	4.7	0.1	13	0.04	0.06	3.3	0.10	1.1	34	0.23	1.8	Tr	0.3	廃棄部位：殻、尾部 頭部、殻、内臓等除いたもの 増加した脂質量、衣等の割合：第3章表17参照 別名：うしえび(標準和名)
10329	1383	養殖、生 加工品	1.4	0.39	0.02	4	26	2	1	1	0	0	-	0	1	(0)	1.4	0	0.1	0	(0)	0.07	0.03	2.6	0.07	0.9	15	0.59	1.9	Tr	0.4	廃棄部位：殻及び尾部 無頭、殻つき
10330	1384	干しえび	3.9	5.17	3.93	-	-	-	-	14	0	5	0	5	14	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.10	0.19	4.3	0.19	10.5	46	0.72	-	0	3.8	試料(原材料)：さるえび
10331	1385	つくだ煮	3.1	1.56	1.24	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	6.3	0	0.2	0	(0)	0.14	0.11	5.0	0.08	6.3	35	0.65	-	(0)	4.8	
		(かに類)																														
10332	1386	がざみ 生	3.7	1.10	0.06	-	-	-	-	0	0	7	0	7	1	(0)	1.8	0	0	0	(0)	0.02	0.15	4.2	0.18	4.7	22	0.78	-	Tr	0.9	別名：わたりがに 廃棄部位：殻、内臓等
10333	1387	毛がに 生	3.3	0.47	0.03	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	2.2	0	0	0	(0)	0.07	0.23	2.3	0.16	1.9	13	0.41	-	Tr	0.6	廃棄部位：殻、内臓等
10334	1388	ゆで ずわいがに	3.8	0.46	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	3.7	0	0	0	(0)	0.07	0.23	2.4	0.13	2.5	10	0.40	-	Tr	0.6	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの 別名：まつばがに
10335	1389	生	2.6	0.35	0.02	58	97	1	2	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	2.1	0	0	0	(0)	0.24	0.60	8.0	0.13	4.3	15	0.48	3.0	Tr	0.8	廃棄部位：殻、内臓等
10336	1390	ゆで	3.1	0.56	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	2.6	0	0	0	(0)	0.21	0.57	6.1	0.11	7.2	9	0.54	-	Tr	0.6	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 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			炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			無機質									
									飽和	一価不飽和	多価不飽和			コレステロール	水溶性	不溶性	総量	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	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)					
10349	1407	ゆで	0	104	435	78.1	17.7	(11.5)	2.9	1.5	0.36	0.31	0.74	380	0.4	-	(0)	(0)	(0)	0.9	240	240	22	32	200	1.1
10350	1408	くん製	0	325	1360	23.0	43.1	-	7.5	3.4	1.15	1.29	0.83	930	21.3	-	(0)	(0)	(0)	5.1	1500	240	55	56	650	10.0
10351	1409	つくだ煮	0	260	1088	39.8	27.0	-	6.7	3.8	1.02	1.29	1.29	390	22.9	-	(0)	(0)	(0)	3.6	1200	96	26	31	270	2.7
10352	1410	生加工品	25	85	356	79.7	17.6	12.8	1.0	0.5	0.18	0.05	0.26	320	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.3	170	300	10	42	280	0.1
10353	1411	するめ	0	334	1397	20.2	69.2	(50.1)	4.3	1.7	0.60	0.12	0.89	980	0.4	-	(0)	(0)	(0)	5.9	890	1100	43	170	1100	0.8
10354	1412	さきいか	0	279	1167	26.4	45.5	-	3.1	0.8	0.25	0.08	0.43	370	17.3	-	(0)	(0)	(0)	7.7	2700	230	23	82	430	1.6
10355	1413	くん製	0	206	862	43.5	35.2	-	1.5	0.7	0.24	0.07	0.40	280	12.8	-	(0)	(0)	(0)	7.0	2400	240	9	34	330	0.7
10356	1414	切りいかあめ煮	0	318	1331	22.8	22.7	(16.4)	4.7	3.1	0.71	0.78	1.48	360	46.1	-	(0)	(0)	(0)	3.7	1100	210	65	81	300	0.8
10357	1415	いかあられ	0	293	1226	26.7	20.0	(14.5)	1.8	1.0	0.28	0.12	0.57	190	49.1	-	(0)	(0)	(0)	2.4	700	230	18	41	260	0.4
10358	1416	塩辛	0	117	490	67.3	15.2	-	3.4	2.7	0.74	0.57	1.24	230	6.5	-	(0)	(0)	(0)	7.6	2700	170	16	48	210	1.1
10359	1417	味付け缶詰	0	133	556	66.9	21.4	-	1.8	0.7	0.25	0.07	0.37	420	7.7	-	(0)	(0)	(0)	2.2	700	110	16	38	220	0.6
		(たこ類)																								
10360	1418	生	0	70	293	83.2	14.6	(10.6)	0.8	0.4	0.11	0.06	0.20	150	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	250	200	20	43	190	2.2
10361	1419	生	15	76	318	81.1	16.4	11.4	0.7	0.2	0.07	0.03	0.14	150	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.7	280	290	16	55	160	0.6
10362	1420	ゆで	0	99	414	76.2	21.7	(15.1)	0.7	0.2	0.06	0.02	0.12	150	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	230	240	19	52	120	0.2
		<その他>																								
10363	1421	あみ	0	233	975	35.0	19.1	-	1.8	1.1	0.30	0.24	0.55	120	35.1	-	-	-	-	9.0	2700	350	490	100	410	7.1
10364	1422	塩辛	0	65	272	63.7	12.9	(8.6)	1.1	0.6	0.18	0.15	0.25	140	0.8	-	-	-	-	21.5	7800	280	460	82	270	0.5
		うに																								
10365	1423	生うに	0	120	502	73.8	16.0	11.5	4.8	2.5	0.63	0.77	1.02	290	3.3	-	(0)	(0)	(0)	2.1	220	340	12	27	390	0.9
10366	1424	粒うに	0	183	766	51.8	17.2	-	5.8	3.5	1.40	1.04	0.89	280	15.6	-	(0)	(0)	(0)	9.6	3300	280	46	63	310	1.1
10367	1425	練りうに	0	170	711	53.1	13.5	-	2.9	2.1	0.96	0.65	0.39	250	22.4	-	(0)	(0)	(0)	8.1	2800	230	38	41	220	1.8
		おきあみ																								
10368	1426	生	0	94	393	78.5	15.0	10.0	3.2	2.1	0.70	0.66	0.70	60	0.2	-	-	-	-	3.1	420	320	360	85	310	0.8
10369	1427	ゆで	0	86	360	79.8	13.8	(9.2)	3.0	2.1	0.69	0.50	0.80	62	Tr	-	-	-	-	3.4	620	200	350	110	310	0.6
		くらげ																								
10370	1428	塩蔵、塩抜き	0	22	92	94.2	5.2	-	0.1	Tr	0.03	0.01	0	31	Tr	-	(0)	(0)	(0)	0.5	110	1	2	4	26	0.3
(10373)	(1431)	このわた一なまこ																								
		しゃこ																								
10371	1429	ゆで	0	98	410	77.2	19.2	14.9	1.7	0.8	0.25	0.23	0.32	150	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.7	310	230	88	40	250	0.8
		なまこ																								
10372	1430	生	20	23	96	92.2	4.6	3.5	0.3	0.1	0.04	0.04	0.05	1	0.5	-	(0)	(0)	(0)	2.4	680	54	72	160	25	0.1
10373	1431	このわた	0	64	268	80.2	11.4	-	1.8	0.7	0.10	0.19	0.35	3	0.5	-	(0)	(0)	(0)	6.1	1800	330	41	95	170	4.0
		ほや																								
10374	1432	生	80	30	126	88.8	5.0	-	0.8	0.5	0.14	0.11	0.23	33	0.8	-	(0)	(0)	(0)	4.6	1300	570	32	41	55	5.7
10375	1433	塩辛	0	72	301	79.7	11.6	-	1.1	0.6	0.16	0.16	0.29	34	3.8	-	(0)	(0)	(0)	3.8	1400	79	14	25	75	3.0
		<水産練り製品>																								
10376	1434	かに風味かまぼこ	0	90	377	75.6	12.1	-	0.5	0.4	0.11	0.10	0.16	17	9.2	-	(0)	(0)	(0)	2.6	850	76	120	19	77	0.2
10377	1435	昆布巻きかまぼこ	0	84	351	76.4	8.9	-	0.5	0.3	0.20	0.04	0.06	17	11.0	-	-	-	-	3.2	950	430	70	39	55	0.3
10378	1436	す巻きかまぼこ	0	90	377	75.8	12.0	-	0.8	0.6	0.25	0.12	0.25	19	8.7	-	(0)	(0)	(0)	2.7	870	85	25	13	60	0.2
10379	1437	蒸しかまぼこ	0	95	397	74.4	12.0	10.9	0.9	0.5	0.13	0.09	0.23	15	9.7	-	(0)	(0)	(0)	3.0	1000	110	25	14	60	0.3
10380	1438	焼き抜きかまぼこ	0	103	431	72.8	16.2	-	1.0	0.8	0.38	0.18	0.20	27	7.4	-	(0)	(0)	(0)	2.6	930	100	25	16	60	0.2

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																																		
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	A				D	E				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考						
											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	α	β	γ	δ	
(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)
1.9	2.97	0.08	-	-	-	-	-	-	-	1900	-	-	-	Tr	1900	(0)	4.5	0	0.1	0	1	0.20	0.30	2.3	0.09	14.0	29	0.64	-	Tr	0.6	内臓等を含んだもの					
5.2	12.00	0.34	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	Tr	150	(0)	2.3	0	0.1	0	1	0.40	0.50	4.5	0.04	27.2	25	1.28	-	0	3.8						
3.3	6.22	0.19	-	-	-	-	-	-	-	690	-	-	-	Tr	690	(0)	1.9	0	0.1	0	1	0.09	0.21	1.3	0.03	16.5	10	0.64	-	0	3.0						
1.2	0.25	0.02	-	-	-	-	-	-	-	8	0	0	0	0	8	(0)	1.4	0	0	0	(0)	0.04	0.03	3.5	0.10	11	5	0.27	-	2	0.4	廃棄部位: 内臓等					
5.4	0.99	0.06	-	-	-	-	-	-	-	22	0	0	0	0	22	(0)	4.4	0	Tr	0	(0)	0.10	0.10	14.1	0.34	12.3	11	1.57	-	0	2.3						
2.8	0.27	0.07	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	(0)	3	(0)	1.7	0	0	0	(0)	0.06	0.09	8.9	0.32	6.9	1	0.47	-	0	6.9						
2.1	0.26	0.02	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)																							

