

10 魚介類

Table with 35 columns: 食品番号, 索引番号, 食品名, 廃棄率, エネルギー (kcal, kJ), 水分, たんぱく質, アミノ酸組成, 脂質, トリアシトルグリセロール当量, 脂肪酸 (飽和, 一価不飽和, 多価不飽和), コlestロール, 炭水化物, 利用可能炭水化物, 食物繊維 (水溶性, 不溶性, 総量), 灰分, 無機質 (ナトリウム, カリウム, カルシウム, マグネシウム, リン, 鉄)

Table with 45 columns: 食品番号, 索引番号, 食品名, 廃棄率, エネルギー (kcal, kJ), 水分, たんぱく質, アミノ酸組成, 脂質, トリアシトルグリセロール当量, 脂肪酸 (飽和, 一価不飽和, 多価不飽和), コlestロール, 炭水化物, 利用可能炭水化物, 食物繊維 (水溶性, 不溶性, 総量), 灰分, 無機質 (ナトリウム, カリウム, カルシウム, マグネシウム, リン, 鉄), 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 (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, ビタミン E (トコフェロール α, β, γ, δ), ビタミン K, B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, C, 食塩相当量, 備考

10 魚介類

Table with columns for food name, energy, water, fat, protein, fiber, ash, and various minerals. Includes items like 天然・内臓・生, 天然・内臓・焼き, 養殖・生, etc.

Table with columns for vitamins A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E, K, and minerals. Includes items like アラスカめけ, あんこう, いかなご, etc.

10 魚介類

Table with columns for food name, energy, water, amino acids, lipids, carbohydrates, fiber, and minerals. Includes items like 丸干し, めざし, 生, 焼き, しらす, 生, しらす干し, 微乾燥品, 半乾燥品, たたみいわし, みりん干し, かたくちいわし, まいわし, 缶詰, 水煮, 味噌汁, トマト漬, 油漬, かば焼, アンチョビ, いわな, 養殖、生, うぐい, 生, うなぎ, 養殖、生, きも、生, 白焼き, かば焼, うまづらはぎ, 生, 味噌汁開き干し, うるかーあゆ, えい, 生, えそ, 生, おいかわ, 生, おおさが, 生, おこげ, 生.

Table with columns for vitamins and minerals including 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, ビタミンA, B1, B2, B3, B6, B12, ナイアシン, ビタミンC, ビタミンE, ビタミンK, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンB3, ナイアシン, ビタミンB6, ビタミンB12, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, 食塩相当量. Includes items like 丸干し, めざし, 生, 焼き, しらす, 生, しらす干し, 微乾燥品, 半乾燥品, たたみいわし, みりん干し, かたくちいわし, まいわし, 缶詰, 水煮, 味噌汁, トマト漬, 油漬, かば焼, アンチョビ, いわな, 養殖、生, うぐい, 生, うなぎ, 養殖、生, きも、生, 白焼き, かば焼, うまづらはぎ, 生, 味噌汁開き干し, うるかーあゆ, えい, 生, えそ, 生, おいかわ, 生, おおさが, 生, おこげ, 生.

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	トリアシリン酸	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						鉄			
			%	kcal	kJ	(.....g.....)						mg	(.....g.....)			(.....mg.....)												
10103	1140	まこがれい 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		
10104	1142	まこがれい 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		
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		
10106	1144	干しがれい	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		
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		
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		
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		
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		
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		
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		
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	ぎんだら 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		
(10014)	(1047)	くさやー(あじ類)・むろあじ ぐち																										
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		
10118	1158	ぐち 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		
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		
10120	1160	こい 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		
10121	1161	こい 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		
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		
10123	1163	(こち類) 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		

			可食部 100 g 当たり																							備考			
			無機質						ビタミン										食塩相当量										
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		トコフェロール				ナイアシン			葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	g		
(.....mg.....)	(.....mg.....)	(.....mg.....)	(.....mg.....)	(.....mg.....)	(.....mg.....)	(.....mg.....)	μg	α	β	α	β	α	β	α	β	γ	δ	K	B ₁	B ₂	B ₃	B ₆	B ₁₂	μg	mg	μg	mg	g	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
0.7	0.05	0.01	11	29	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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
0.3	0.03	0	-	-	-	-	1800	0	0	0	0	1800	4.2	5.4	0	0	0	1	0.04	0.08	1.6	0.09	2.6	1	0.13	-	0	0.2	
0.3	0.02	0.01	-	-	-	-	63	0	0	(0)	(0)	63	2.0	1.7	0	0	0	(0)	0.03	0.05	2.7	0.28	1.1	9	0.23	-	1	0.1	
0.6	0.03	0.01	-	-	-	-	5	(0)	(0)	(0)	(0)	5	2.9	0.5	0	0	0	(0)	0.04	0.28	2.8	0.18	2.5	6	0.46	-	Tr	0.2	
0.8	0.03	0.01	-	-	-	-	7	(0)	(0)	(0)	(0)	7	3.3	0.7	0	0	0	(0)	0.05	0.25	3.0	0.11	2.8	9	0.45	-	Tr	0.4	
1.2	0.05	0.01	-	-	-	-	4	0	0	(0)	(0)	4	14.0	2.0	Tr	Tr	0	(0)	0.46	0.18	3.3	0.13	10.0	10	1.48	-	Tr	0.1	
1.8	0.06	0.01	-	-	-	-	3	0	0	(0)	(0)	3	12.3	2.0	Tr	Tr	0	(0)	0.37	0.17	3.1	0.11	7.5	9	1.51	-	1	0.1	
7.0	0.31	0.10	-	-	-	-	500	(0)	Tr	(0)	(Tr)	500	9.0	3.8	Tr	0.1	0	1	0.07	0.54	5.3	0.05	16.0	110	2.53	-	2	0.2	
0.6	0.02	0.01	-	-	-	-	1	0	0	(0)	(0)	1	1.0	0.1	0	0	0	(0)	0.07	0.17	4.5	0.34	1.7	4	0.38	-	1	0.3	
0.6	0.01	0.04	-	-	-	-	2	0	3	(0)	3	2	11.0	0	0	0	0	(0)	0.02	0.08	2.4	0.14	3.0	6	0.16	-	Tr	0.4	

10 魚介類

Table of food composition data for fish and seafood. Columns include food name, energy, water, protein, lipid (saturated, unsaturated), ash, fiber, sodium, potassium, calcium, magnesium, iron, and various vitamins. Rows include items like フライ (fried), すり身 (minced), 焼き (baked), 生 (raw), and others.

Table of food composition data for fish and seafood, focusing on vitamins and minerals. Columns include vitamins A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E, and minerals like potassium, sodium, magnesium, calcium, iron, and zinc. Rows correspond to the same food items as the first table.

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たんぱく質	脂質	トリオシリングリセロール当量			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									
				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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg								
(10243, 411)	(1291, 1292)	はまち→ぶり																														
10230	1278	生	55	90	377	77.7	20.5	(16.9)	0.3	0.2	0.07	0.05	0.07	47	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	80	450	43	29	250	0.3						
10231	1279	生	0	144	602	71.0	22.3	(18.5)	5.3	4.3	1.36	1.28	1.45	75	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.4	66	450	79	29	280	0.2						
(10232)	(1317)	バラクーター→みなみくろたち																														
10233	1280	生	0	142	594	71.1	22.6	(18.7)	4.9	3.6	1.09	1.15	1.18	68	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	47	450	12	36	300	0.4						
10234	1281	天然、生	40	103	431	76.8	20.0	-	2.0	1.6	0.43	0.48	0.61	55	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.2	46	440	22	26	240	0.1						
10235	1282	養殖、皮つき、生	40	126	526	73.7	21.6	18.5	3.7	3.1	0.80	0.95	1.17	62	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	43	440	30	30	240	0.1						
10410	1283	養殖、皮なし、刺身	0	113	472	76.0	21.2	17.1	2.5	1.9	0.49	0.57	0.72	53	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	41	470	8	31	230	0.1						
(10169)	(1214)	ふかひれ→(さめ類)																														
		(ふぐ類)																														
10236	1284	まふぐ	0	85	356	78.9	19.3	-	0.3	0.2	0.06	0.04	0.10	65	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	100	430	6	25	250	0.2						
10237	1285	生	0	84	351	79.3	18.9	15.2	0.4	0.3	0.07	0.04	0.13	55	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.4	83	470	5	24	260	0.2						
10238	1286	生	50	101	423	78.0	18.2	15.0	2.5	2.0	0.52	0.72	0.69	64	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	30	340	100	23	160	1.5						
10239	1287	水煮	35	112	469	75.6	20.3	(16.8)	2.8	2.3	0.59	0.84	0.73	84	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	46	310	140	24	230	1.5						
10240	1288	甘露煮	0	272	1138	28.7	15.5	-	3.6	2.4	0.60	0.64	1.05	160	44.4	-	(0)	(0)	(0)	7.8	1300	240	1200	58	710	6.5						
		ぶり																														
		成魚																														
10241	1289	生	0	257	1075	59.6	21.4	18.2	17.6	13.1	4.42	4.35	3.72	72	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.1	32	380	5	26	130	1.3						
10242	1290	焼き	0	304	1272	51.8	26.2	(22.2)	20.4	14.5	4.87	4.83	4.15	89	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.3	40	440	6	28	170	2.3						
10243	1291	養殖、皮つき、生	0	251	1049	61.5	20.7	17.4	17.2	13.4	3.96	5.83	3.05	77	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.1	38	340	19	29	210	1.0						
10411	1292	養殖、皮なし、刺身	0	203	849	66.4	21.0	17.2	12.0	9.9	2.81	4.11	2.57	78	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.1	36	390	5	29	220	1.1						
		ほうほう																														
10244	1293	生	50	122	510	74.9	19.6	(16.2)	4.2	3.0	0.96	1.04	0.85	55	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	110	380	42	34	200	0.4						
		ホキ																														
10245	1294	生	0	84	351	80.4	17.0	(14.1)	1.3	1.0	0.24	0.42	0.29	49	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	160	330	20	24	160	0.3						
		ほっけ																														
10246	1295	生	50	115	481	77.1	17.3	15.1	4.4	3.2	0.70	1.21	1.19	73	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.1	81	360	22	33	220	0.4						
10247	1296	塩ほっけ	40	123	515	72.4	18.1	(15.8)	4.9	4.1	1.03	1.76	1.14	60	0.1	-	(0)	(0)	(0)	4.5	1400	350	20	30	220	0.5						
10248	1297	開き干し、生	35	176	737	67.0	20.6	17.6	9.4	8.3	1.99	3.48	2.45	86	0.1	-	(0)	(0)	(0)	3.0	690	390	170	37	330	0.5						
10412	1298	開き干し、焼き	25	200	838	63.7	23.1	19.1	10.9	9.4	2.21	4.02	2.76	100	0.2	-	(0)	(0)	(0)	3.3	770	410	180	41	360	0.6						
		ぼら																														
10249	1299	生	50	128	536	74.7	19.2	15.1	5.0	4.3	1.18	1.40	1.56	65	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.0	87	330	17	24	170	0.7						

		可食部 100g 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	A		D				E				ナイアシン	葉酸	パントテン酸	ビオチン						
mg										µg		mg				µg													
0.5	0.03	0	-	-	-	-	8	0	0	-	0	8	11.0	0.6	0	0	0	(0)	0.15	0.07	6.4	0.30	3.7	3	0.40	-	Tr	0.2	別名：たまみ 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
0.6	0.03	0.07	-	-	-	-	59	0	0	0	0	59	5.0	1.1	0	0	0	(0)	0.04	0.18	3.8	0.23	1.9	21	0.46	-	1	0.2	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)
0.7	0.04	0.01	-	-	-	-	19	0	0	-	0	19	5.0	1.4	0	0	0	(0)	0.20	0.14	7.6	0.52	2.1	8	0.26	-	3	0.1	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)
0.4	0.03	0.01	-	-	-	-	12	0	0	0	0	12	3.0	0.6	0	0	0	(0)	0.04	0.11	5.0	0.33	1.0	16	0.82	-	3	0.1	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)
0.5	0.02	0.03	8	47	Tr	0	19	0	0	0	0	19	1.9	1.6	0	0	0	-	0.12	0.34	6.2	0.44	1.5	13	0.89	10.1	5	0.1	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(五枚下ろし)
0.3	0.02	0.01	11	41	0	(0)	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	2.3	1.6	0	0	0	-	0.22	0.07	6.7	0.48	1.1	12	0.86	8.4	10	0.1	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
0.9	0.02	0.01	-	-	-	-	3	0	0	-	0	3	4.0	0.8	0	0	0	(0)	0.06	0.21	5.9	0.45	1.9	3	0.36	-	Tr	0.3	切り身(皮なし) (魚体全体から調理する場合、廃棄率：80%、 廃棄部位：頭部、内臓、骨、皮、ひれ等)
1.5	0.02	0	-	-	-	-	7	0	0	-	0	7	6.0	0.6	0	0	0	(0)	0.04	0.17	7.0	0.50	3.0	3	0.23	-	0	0.2	切り身(皮なし) (魚体全体から調理する場合、廃棄率：75%、 廃棄部位：頭部、内臓、骨、皮、ひれ等)
1.9	0.04	0.02	-	-	-	-	12	-	-	-	(0)	12	4.0	1.5	0	0	0	(0)	0.55	0.14	2.3	0.11	5.5	14	0.69	-	1	0.1	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
2.1	0.04	0.02	-	-	-	-	15	-	-	-	(0)	15	3.8	1.5	0	0	0	(0)	0.49	0.12	1.6	0.10	4.4	8	0.71	-	Tr	0.1	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除去後水煮したもの
5.2	0.11	0.62	-	-	-	-	60	-	-	-	10	61	2.0	0.5	0	0.7	0.3	(0)	0.16	0.16	1.3	0.03	6.7	13	0.24	-	0	3.3	
0.7	0.08	0.01	24	57	Tr	0	50	-	-	-	(0)	50	8.0	2.0	0	0	0	(0)	0.23	0.36	9.5	0.42	3.8	7	1.01	7.7	2	0.1	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)
0.9	0.10	0.01	-	-	-	-	42	-	-	-	(0)	42	5.4	2.1	0	0	0	(0)	0.24	0.39	10.1	0.38	3.8	6	1.38	-	2	0.1	切り身
0.8	0.09	0.01	14	32	Tr	0	32	0	0	0	0	32	4.0	4.6	0	0.1	0	-	0.16	0.21	9.0	0.45	4.6	9	0.99	6.4	2	0.1	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)
0.5	0.10	0.01	14	35	0	(0)	41	(0)	(0)	(0)	(0)	41	4.4	5.5	0	0.2	0	-	0.17	0.23	7.9								

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量			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				
				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		
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、ホワイト	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	マジランあいなめ	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 ~194)	ます類一(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																									

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																														
			無機質								ビタミン													食塩相当量	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		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
10250	1300	からすみ	9.3	0.19	0.04	-	-	-	-	-	-	350	0	8	2	8	350	33.0	9.7	0	0	0	7	0.01	0.93	2.7	0.26	28.4	62	5.17	-	10	3.6
10251	1301	ほんもろこ	3.4	0.07	0.21	-	-	-	-	-	-	250	0	0	-	0	250	5.0	2.9	0	0	0	(0)	0.03	0.20	2.5	0.13	9.0	37	0.73	-	2	0.2
10252	1302	きはだ	0.5	0.06	0.01	14	74	1	0	2	Tr	Tr	-	Tr	2	6.0	0.4	0	0	0	(0)	0.15	0.09	17.5	0.64	5.8	5	0.36	1.4	0	0.1		
10253	1303	赤身、生	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		
10254	1304	脂身、生	0.5	0.04	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10255	1305	びんなが	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		
10256	1306	赤身、生	0.4	0.04	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10257	1307	脂身、生	0.4	0.05	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10258	1308	めじまぐろ	0.5	0.09	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10259	1309	めばち	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		
10260	1310	缶詰	0.7	0.05	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10261	1311	水煮、フレーク、ホワイト	0.7	0.04	0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10262	1312	味付け、フレーク	1.0	0.12	0.13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10263	1313	油漬、フレーク、ライト	0.3	0.04	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10264	1314	油漬、フレーク、ホワイト	0.4	0.03	0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10265	1315	マジランあいなめ	0.3	0.01	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10266	1316	まながつお	0.5	0.02	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10232	1317	みなみくろたち	0.5	0.05	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10267	1318	みなみだら	0.3	0.04	0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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		
10268	1319	むつ	0.4	0.03	0.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	4.0	0.9	0	0	0	(0)	0.03											

10 魚介類

Table with columns for food name, energy, water, amino acids, lipids, carbohydrates, fiber, and minerals. Rows include products like やつめうなぎ, 干しやつめ, やまめ, わかさぎ, かつお, 貝類, あかがい, あげまき, あさり, あわび, いがい, いたやがい, エスカルゴ, かき, さぎえ, さるぼう, しじみ, たいらが.

Table with columns for vitamins (A, B1, B2, B6, B12, C, E) and other nutrients. Rows correspond to the products in the first table, providing detailed micronutrient data.

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	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															
10299	1352	たにし 生	30	80	335	78.8	13.0	(9.4)	1.1	0.3	0.08	0.10	0.14	72	3.6	-	(0)	(0)	(0)	3.5	23	70	1300	77	140	19.4	
10300	1353	つぶ 生	0	86	360	78.2	17.8	13.3	0.2	0.1	0.02	0.01	0.05	110	2.3	-	(0)	(0)	(0)	1.5	380	160	60	92	120	1.3	別名: ばい 試料: えぞぼら、ひめえぞぼら、えぞばい、むき身 (貝全体の場合、廃棄率: 70%、廃棄部位: 貝殻及び内臓)
10301	1354	とこぶし 生	60	84	351	78.9	16.0	(11.6)	0.4	0.1	0.04	0.03	0.05	150	3.0	-	(0)	(0)	(0)	1.7	260	250	24	55	160	1.8	廃棄部位: 貝殻及び内臓
10303	1355	とりが い 斧足、生	0	86	360	78.6	12.9	9.9	0.3	0.1	0.04	0.02	0.02	22	6.9	-	(0)	(0)	(0)	1.3	100	150	19	43	120	2.9	
10304	1356	ばい 生	55	87	364	78.5	16.3	(11.8)	0.6	0.3	0.06	0.04	0.15	110	3.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	220	320	44	84	160	0.7	別名: つぶ 試料: ちじみえぞぼら、おおえちゅうばい等 廃棄部位: 貝殻及び内臓
10305	1357	ばか が い 生	65	61	255	84.6	10.9	8.3	0.5	0.2	0.06	0.04	0.08	120	2.4	-	(0)	(0)	(0)	1.6	300	220	42	51	150	1.1	別名: あおやぎ 廃棄部位: 貝殻及び内臓
10306	1358	(はまぐり類) はまぐり 生	60	39	162	88.8	6.1	4.4	0.6	0.3	0.09	0.05	0.13	25	1.8	-	(0)	(0)	(0)	2.8	780	160	130	81	96	2.1	廃棄部位: 貝殻
10307	1359	水煮	75	89	371	78.6	14.9	(10.6)	1.5	0.6	0.19	0.11	0.29	79	2.9	-	(0)	(0)	(0)	2.3	490	180	130	69	190	3.9	廃棄部位: 貝殻
10308	1360	焼き	70	77	322	79.8	13.3	(9.5)	1.0	0.4	0.13	0.07	0.19	65	2.8	-	(0)	(0)	(0)	3.1	770	230	140	87	140	3.3	液汁を含んだもの。廃棄部位: 貝殻
10309	1361	つくだ煮	0	219	916	40.1	27.0	-	2.8	1.2	0.41	0.28	0.51	100	21.4	-	(0)	(0)	(0)	8.7	2800	320	120	95	340	7.2	
10310	1362	ちようせんはまぐり 生	60	42	176	88.1	6.5	(4.6)	0.4	0.2	0.06	0.03	0.08	27	2.7	-	(0)	(0)	(0)	2.3	510	170	160	69	94	5.1	廃棄部位: 貝殻
10311	1363	ほたて が い 生	50	72	301	82.3	13.5	9.8	0.9	0.4	0.18	0.09	0.15	33	1.5	-	(0)	(0)	(0)	1.8	320	310	22	59	210	2.2	廃棄部位: 貝殻
10312	1364	水煮 貝柱	60	100	418	76.8	17.6	(12.7)	1.9	0.8	0.27	0.15	0.30	52	1.9	-	(0)	(0)	(0)	1.8	250	330	24	57	250	2.8	廃棄部位: 貝殻
10313	1365	生	0	88	370	78.4	16.9	12.1	0.3	0.1	0.03	0.01	0.06	35	3.5	-	(0)	(0)	(0)	1.3	120	380	7	41	230	0.2	
10414	1366	焼き	0	122	510	67.8	23.8	17.7	0.3	0.1	0.02	0.01	0.05	52	4.6	-	(0)	(0)	(0)	1.7	150	480	13	56	320	0.3	
10314	1367	煮干し	0	322	1347	17.1	65.7	(46.9)	1.4	0.5	0.13	0.05	0.26	150	7.6	-	(0)	(0)	(0)	8.2	2500	810	34	120	610	1.2	
10315	1368	水煮缶詰	0	94	393	76.4	19.5	(13.9)	0.6	0.2	0.06	0.03	0.10	62	1.5	-	(0)	(0)	(0)	2.0	390	250	50	37	170	0.7	
10316	1369	ほっきが い 生	65	73	305	82.1	11.1	(8.0)	1.1	0.3	0.10	0.10	0.10	51	3.8	-	(0)	(0)	(0)	1.9	250	260	62	75	160	4.4	別名: うばが い (標準和名) 廃棄部位: 貝殻
10317	1370	みるが い 水管、生	80	82	343	78.9	18.3	(13.2)	0.4	0.1	0.04	0.02	0.05	36	0.3	-	(0)	(0)	(0)	2.1	330	420	55	75	160	3.3	別名: みるく い (標準和名) 廃棄部位: 貝殻及び内臓
(10318)	(1348)	もが いーさるぼう 味付け缶詰																									
10319	1371	<えびかに類> あまえび 生	65	87	364	78.2	19.8	(16.3)	0.3	0.1	0.03	0.05	0.06	130	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.6	300	310	50	42	240	0.1	別名: ほっこくあかえび (標準和名) 廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等
10320	1372	いせえび 生	70	92	385	76.6	20.9	17.1	0.4	0.1	0.03	0.03	0.07	93	Tr	-	(0)	(0)	(0)	2.1	350	400	37	39	330	0.1	廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等
10321	1373	くるまえび 養殖、生	55	97	406	76.1	21.6	17.9	0.6	0.3	0.08	0.05	0.12	170	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.7	170	430	41	46	310	0.7	廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等
10322	1374	養殖、ゆで	55	124	519	69.3	28.2	(23.3)	0.5	0.2	0.06	0.05	0.11	240	Tr	-	(0)	(0)	(0)	2.0	200	500	61	57	390	1.0	廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等
10323	1375	養殖、焼き	55	103	431	74.4	23.5	(19.5)	0.4	0.2	0.06	0.04	0.09	200	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.7	180	400	55	49	330	1.4	廃棄部位: 頭部、殻、内臓、尾部等
10324	1376	さくらえび ゆで	0	91	381	75.6	18.2	-	1.5	0.7	0.19	0.22	0.25	230	Tr	-	-	-	4.7	830	250	690	92	360	0.5	殻つき	
10325	1377	煮干し	0	312	1305	19.4	64.9	-	4.0	2.1	0.59	0.63	0.75	700	0.1	-	-	-	11.6	1200	1200	2000	310	1200	3.2	殻つき	
10326	1378	煮干し	0	273	1142	23.2	59.1	-	2.5	1.1	0.35	0.33	0.38	700	0.1	-	-	-	15.1	3400	680	1500	260	860	3.0	殻つき	

無機質		可食部 100g 当たり														食塩相当量	備考													
		ビタミン																												
		A			E				D			ナイアシン			葉酸			パントテン酸	ビオチン	C										
カロテン	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	レチノール	α	β	γ	δ	K	B ₁	B ₂	B ₆		B ₁₂														
(...mg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...mg...)	(...g...)											
6.2	1.90	2.10	-	-	-	-	15	-	-	-	-	960	95	(0)	0.5	0	0	0	1	0.11	0.32	2.0	0.05	17.8	28	0.52	-	Tr	0.1	試料: まるとにし、ひめたにし 廃棄部位: 貝殻
1.2	0.06	0.04	-	-	-	-	0	-	-	-	-	19	2	(0)	1.8	0	0	0	(0)	Tr	0.12	0.9	0.11	6.5	15	0.59	-	Tr	1.0	別名: ばい 試料: えぞぼら、ひめえぞぼら、えぞばい、むき身 (貝全体の場合、廃棄率: 70%、廃棄部位: 貝殻及び内臓)
1.4	0.30	0.06	-	-	-	-	0	7	54	0	58	5	(0)	1.3	0	0	0	(0)	0.15	0.14	1.7	0.07	3.2	24	1.57	-	1	0.7	廃棄部位: 貝殻及び内臓	
1.6	0.05	0.11	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	Tr	Tr	(0)	1.2	0	0	0	(0)	0.16	0.06	1.7	0.04	10.1	18	1.10	-	1	0.3	
1.3	0.09	0.04	-	-	-	-	0	-	-	-	-	10	1	(0)	2.2	0	0	0	0	0.03	0.14	1.3	0.11	4.3	14	1.02	-	2	0.6	別名: つぶ 試料: ちじみえぞぼら、おおえちゅうばい等 廃棄部位: 貝殻及び内臓
1.8	0.05	0.07	-	-	-	-	4	0	5	0	5	5	(0)	0.8	0	0	0	0	(0)	0.14	0.06	2.1	0.08	7.9	18	0.79	-	1	0.8	別名: あおやぎ 廃棄部位: 貝殻及び内臓
1.7	0.10	0.14	-	-	-	-	7	0	25	-	25	9	(0)	0.6	0	0	0	Tr	0.08	0.16	1.1	0.08	28.4	20	0.37	-	1	2.0	廃棄部位: 貝殻	
2.5	0.23	0.30	-	-	-	-	12	0	50	-	50	16	(0)	2.8	0	0	0	1	0.15	0.27	1.6	0.05	20.3	23	0.45	-	1	1.2	廃棄部位: 貝殻	
2.4	0.20	0.30	-	-	-	-	12	0	48	-	48	16	(0)	2.3	0	0	0	Tr	0.13	0.29	1.9	0.12	33.4	27	0.57	-	2	2.0	液汁を含んだもの。廃棄部位: 貝殻	
4.2	0.20	1.03	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	Tr	Tr	(0)	1.9	0	0	0	2	0.02	0.10	1.6	0.11	45.4	49	0.34	(0)	7.1		
1.2	0.11	0.22	-	-	-	-	3	4	28	0	30	6	(0)	0.5	0	0	0	0	0.13	0.12	1.2	0.07	19.1	21	0.57	-	1	1.3	廃棄部位: 貝殻	
2.7	0.13	0.12	-	-	-	-	10	1	150	0	150	23	(0)	0.9	0	0	0	1	0.05	0.29	1.7	0.07	11.4	87	0.66	-	3	0.8	廃棄部位: 貝殻	
3.1	0.17	0.12	-	-	-	-	15	2	230	0	230	34	(0)	1.7	0	0	0	2	0.04	0.29	1.9	0.06	18.0	83	0.64	-	2	0.6	廃棄部位: 貝殻	
1.5	0.03	0.02	2	18	3	1	1	0	0	0	0	1	0	0.8	0	0	0	0	0.01	0.06	1.9	0.11	1.7	61	0.28	1.7	2	0.3		
2.2	0.04	0.03	-	-	-	-	1	0	0	0	0	1	0	1.1	0	0	0	Tr	0.01	0.08	2.7	0.14	2.1	41	0.34	-	1	0.4		
6.1	0.08	0.10	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	Tr	Tr	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.12	0.30									

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窒素	脂質	脂肪酸				炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維				無機質									
				kcal	kJ					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			
																											トリアシナグリセロール当量	飽和	一価不飽和
%			g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
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		別名：こうらいえび(標準和名)	
		しばえび																										廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等	
10328	1380	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		廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等	
		バナメイエビ																											
10415	1381	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		廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等	
10416	1382	養殖、天ぷら	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		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	
		ブラックタイガー																										別名：うしえび(標準和名)	
10329	1383	養殖、生	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		廃棄部位：殻及び尾部 無頭、殻つき	
		加工品																											
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		試料(原材料)：さるえび	
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)																											
		がざみ																											別名：わりがに
10332	1386	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		廃棄部位：殻、内臓等	
		毛がに																											
10333	1387	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		廃棄部位：殻、内臓等	
10334	1388	ゆで	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		廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの	
		ずわいがに																											別名：まつばがに
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		廃棄部位：殻、内臓等	
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		廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの	
10337	1391	水煮缶詰	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		液汁を除いたもの	
		たらばがに																											
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		廃棄部位：殻、内臓等	
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		廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの	
10340	1394	水煮缶詰	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		液汁を除いたもの	
(10332)	(1386)	わたりがにーがざみ																											
		加工品																											
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		しおまわきの塩辛	
		<いかたこ類>																											
		(いか類)																											
		あかいか																											別名：ばかいか、むらさきいか
10342	1396	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		廃棄部位：内臓等	
		けんさきいか																											
10343	1397	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		廃棄部位：内臓等	
		こういか																											別名：すみいか
10344	1398	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		廃棄部位：内臓等	
		するめいか																											
10345	1399	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		廃棄部位：内臓等 胴55.9%、足・耳44.1%	
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		内臓等を除き水煮したもの	
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		内臓等を除き焼いたもの	
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		増加した脂質量、衣等の割合：第3章表17参照	
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			
		ほたるいか																											
10348	1406	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		内臓等を含んだもの	

可食部 100 g 当たり																								食塩相当量	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	A				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		
								α	β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	α	β	γ	δ													α	β
(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	α	β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	α	β	γ	δ	μg	(...mg...)	(...mg...)	(...μg...)	(...μg...)	mg	μg	μg	mg	g				
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
1.0	0.35	0.11	-	-	-	-	3	0																					

10 魚介類

Table with columns for food name, energy, water, fat, and various vitamins/minerals. Includes rows for products like 10349-1407 and 10350-1408.

Table with columns for food name, energy, water, fat, and various vitamins/minerals. Includes rows for products like 10349-1407 and 10350-1408.

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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
10381	1439	焼き竹輪	0	121	506	69.9	12.2	-	2.0	1.7	0.48	0.46	0.72	25	13.5	-	(0)	(0)	(0)	2.4	830	95	15	15	110	1.0
10382	1440	だて巻	0	196	820	58.8	14.6	-	7.5	6.3	1.78	2.95	1.26	180	17.6	-	(0)	(0)	(0)	1.5	350	110	25	11	120	0.5
10383	1441	つみれ	0	113	473	75.4	12.0	-	4.3	2.6	0.89	0.75	0.89	40	6.5	-	(0)	(0)	(0)	1.8	570	180	60	17	120	1.0
10384	1442	なると	0	80	335	77.8	7.6	-	0.4	0.3	0.15	0.03	0.08	17	11.6	-	(0)	(0)	(0)	2.6	800	160	15	11	110	0.5
10385	1443	はんぺん	0	94	393	75.7	9.9	-	1.0	0.9	0.18	0.19	0.44	15	11.4	-	(0)	(0)	(0)	2.0	590	160	15	13	110	0.5
10386	1444	さつま揚げ	0	139	582	67.5	12.5	-	3.7	3.0	0.51	0.85	1.49	20	13.9	-	(0)	(0)	(0)	2.4	730	60	60	14	70	0.8
10387	1445	魚肉ハム	0	158	661	66.0	13.4	-	6.7	6.1	2.22	2.63	1.00	28	11.1	-	(0)	(0)	(0)	2.8	900	110	45	15	50	1.0
10388	1446	魚肉ソーセージ	0	161	674	66.1	11.5	10.1	7.2	6.5	2.53	2.78	0.91	30	12.6	-	(0)	(0)	(0)	2.6	810	70	100	11	200	1.0

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		A			D				E				C		食塩相当量					
(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... μg ...)	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	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		
0.3	0.03	0.03	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.0	0.4	0	0.7	0.1	(0)	0.05	0.08	0.7	0.01	0.8	4	0.04	-	(0)	2.1
0.6	0.04	0.03	-	-	-	-	60	-	-	-	Tr	60	1.0	1.8	0	0.8	0.1	(0)	0.04	0.20	0.2	0.03	0.3	16	0.52	-	(0)	0.9
0.6	0.06	0.06	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	5.0	0.2	0	0.1	0.3	(0)	0.02	0.20	4.5	0.09	2.2	3	0.15	-	(0)	1.4
0.2	0.01	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	Tr	0.1	0	0	0	(0)	Tr	0.01	0.7	Tr	0.4	1	0.04	-	(0)	2.0
0.1	0.02	0.01	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	Tr	0.4	0	0.7	0.2	(0)	Tr	0.01	0.7	0.07	0.4	7	0.10	-	(0)	1.5
0.3	0.08	0.04	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.0	0.4	Tr	0.6	0.3	(0)	0.05	0.10	0.5	0.02	1.2	5	0.04	-	(0)	1.9 別名: あげはん
0.7	0.06	0.11	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	1.6	0.6	0.1	0.6	0.2	(0)	0.20	0.60	5.0	0.05	0.4	5	0.21	-	(0)	2.3 別名: フィッシュハム
0.4	0.06	0.11	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	0.9	0.2	0	0.1	0	(0)	0.20	0.60	5.0	0.02	0.3	4	0.06	-	(0)	2.1 別名: フィッシュソーセージ