

10 魚介類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
			(..... g))			(..... mg))								
10116	1156	きんめだい 生	72.1	17.8	14.2	720	1300	1600	530	180	710	710	570	1300
10117	1157	ぐち 生	80.1	18.0	15.0	900	1500	1700	580	220	800	750	620	1400
10118	1158	焼き	74.3	23.4	(19.5)	(1200)	(1900)	(2200)	(760)	(290)	(1000)	(980)	(800)	(1800)
10119	1159	こい 養殖、生	71.0	17.7	14.4	710	1300	1500	510	160	670	710	550	1300
10120	1160	養殖、水煮	66.3	19.2	(15.7)	(770)	(1400)	(1600)	(550)	(180)	(730)	(770)	(590)	(1400)
		(こち類)												
10122	1162	まごち 生	75.4	22.5	(18.6)	(1000)	(1800)	(2100)	(690)	(260)	(960)	(890)	(760)	(1600)
10123	1163	めごち 生	81.1	17.5	(14.5)	(800)	(1400)	(1600)	(540)	(200)	(740)	(690)	(590)	(1300)
10124	1164	このしろ 生	70.6	19.0	15.3	890	1500	1700	590	240	830	750	620	1400
10125	1165	甘酢漬	61.5	19.1	(15.4)	(900)	(1500)	(1700)	(590)	(240)	(830)	(760)	(620)	(1400)
		(さけ・ます類)												
10126	1166	からふとます 生	70.1	21.7	(17.9)	(1000)	(1700)	(2000)	(670)	(250)	(920)	(860)	(730)	(1600)
10127	1167	焼き	62.1	28.1	(23.2)	(1300)	(2200)	(2600)	(870)	(330)	(1200)	(1100)	(950)	(2100)
10128	1168	塩ます	64.6	20.9	(17.3)	(960)	(1600)	(1900)	(650)	(240)	(890)	(820)	(700)	(1500)
10129	1169	水煮缶詰	69.7	20.7	(17.1)	(950)	(1600)	(1900)	(640)	(240)	(880)	(820)	(700)	(1500)
10132	1172	さくらます 生	69.8	20.9	(17.3)	(960)	(1600)	(1900)	(650)	(240)	(890)	(820)	(700)	(1500)
10133	1173	焼き	57.4	28.4	(23.5)	(1300)	(2200)	(2600)	(880)	(330)	(1200)	(1100)	(960)	(2100)
10134	1174	しろさけ 生	72.3	22.3	18.3	1000	1700	2000	690	230	920	880	750	1600
10135	1175	水煮	68.5	25.5	(21.0)	(1100)	(1900)	(2200)	(780)	(270)	(1100)	(1000)	(860)	(1900)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
750	180	830	530	1000	1100	1700	2500	960	640	690	110	17000	230	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
780	200	970	400	1100	1100	1900	2600	770	560	650	(130)	17000	320	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
(1000)	(270)	(1300)	(520)	(1400)	(1400)	(2400)	(3400)	(1000)	(730)	(840)	(170)	(23000)	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き焼いたもの 10117ぐち生から推計
760	180	820	590	1100	1100	1700	2400	1100	760	710	230	17000	240	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
(820)	(190)	(880)	(640)	(1100)	(1200)	(1800)	(2600)	(1200)	(820)	(770)	(250)	(18000)	-	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 10119こい養殖生から推計
(990)	(250)	(1100)	(610)	(1400)	(1300)	(2200)	(3300)	(1100)	(790)	(870)	(170)	(22000)	-	別名：こち、がらごち、ぜにごち、ほんごち 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし) その他の魚類の平均値から推計
(770)	(190)	(890)	(480)	(1100)	(1000)	(1700)	(2500)	(890)	(620)	(680)	(130)	(17000)	-	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) その他の魚類の平均値から推計
780	210	1000	690	1100	1100	1800	2500	880	600	650	(87)	18000	330	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
(790)	(210)	(1000)	(700)	(1100)	(1100)	(1900)	(2500)	(890)	(600)	(660)	(88)	(18000)	-	10124このしろ生から推計
(950)	(240)	(1100)	(590)	(1300)	(1300)	(2200)	(3100)	(1100)	(770)	(840)	(160)	(21000)	-	別名：あおます 切り身。その他の魚類の平均値から推計
(1200)	(310)	(1400)	(770)	(1700)	(1700)	(2800)	(4100)	(1400)	(990)	(1100)	(210)	(27000)	-	切り身。その他の魚類の平均値から推計
(920)	(230)	(1100)	(570)	(1300)	(1200)	(2100)	(3000)	(1100)	(740)	(810)	(150)	(20000)	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 その他の魚類の平均値から推計
(910)	(230)	(1100)	(570)	(1200)	(1200)	(2100)	(3000)	(1100)	(730)	(800)	(150)	(20000)	-	液汁を除いたもの その他の魚類の平均値から推計
(920)	(230)	(1100)	(570)	(1300)	(1200)	(2100)	(3000)	(1100)	(740)	(810)	(150)	(20000)	-	別名：ます 切り身。その他の魚類の平均値から推計
(1200)	(310)	(1400)	(780)	(1700)	(1700)	(2800)	(4100)	(1400)	(1000)	(1100)	(210)	(27000)	-	切り身。その他の魚類の平均値から推計
1000	250	1200	1100	1300	1300	2200	3000	1000	770	860	(160)	21000	290	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
(1200)	(280)	(1300)	(1300)	(1500)	(1500)	(2500)	(3400)	(1200)	(880)	(980)	(190)	(24000)	-	切り身。10134しろさけ生から推計

10 魚介類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
									(..... g) (..... mg)					
10136	1176	焼き	64.2	29.1	(23.9)	(1300)	(2200)	(2500)	(890)	(310)	(1200)	(1100)	(980)	(2100)
10137	1177	新巻き、生	67.0	22.8	(18.8)	(1000)	(1700)	(2000)	(700)	(240)	(940)	(900)	(760)	(1700)
10138	1178	新巻き、焼き	59.5	29.3	(24.1)	(1300)	(2200)	(2600)	(900)	(310)	(1200)	(1200)	(980)	(2100)
10139	1179	塩ざけ	63.6	22.4	(18.4)	(1000)	(1700)	(2000)	(690)	(240)	(920)	(880)	(750)	(1600)
10141	1181	すじこ	45.7	30.5	26.3	1900	2900	2400	830	500	1300	1500	1200	2800
10143	1183	水煮缶詰	68.2	21.2	(17.4)	(950)	(1600)	(1900)	(650)	(220)	(870)	(840)	(710)	(1500)
		たいせいようさけ												
10144	1184	養殖、生	62.1	20.1	(16.6)	(950)	(1600)	(1800)	(620)	(220)	(830)	(830)	(750)	(1600)
10145	1185	養殖、焼き	52.8	25.1	(20.7)	(1200)	(2000)	(2300)	(770)	(270)	(1000)	(1000)	(930)	(2000)
		にじます												
10146	1186	海面養殖、皮つき、生	63.0	21.4	18.3	910	1600	1900	660	220	880	860	710	1600
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	67.5	20.5	17.4	940	1600	1900	640	230	870	860	730	1600
10147	1188	海面養殖、皮つき、焼き	55.3	27.2	(23.3)	(1200)	(2000)	(2400)	(840)	(280)	(1100)	(1100)	(900)	(2000)
10148	1189	淡水養殖、皮つき、生	74.5	19.7	15.8	750	1400	1600	590	190	790	740	590	1300
		べにざけ												
10149	1190	生	71.4	22.5	(18.6)	(1000)	(1800)	(2100)	(690)	(260)	(960)	(890)	(760)	(1600)
10150	1191	焼き	63.4	28.5	(23.6)	(1300)	(2200)	(2600)	(880)	(330)	(1200)	(1100)	(960)	(2100)
		ますのすけ												
10152	1193	生	66.5	19.5	(16.1)	(900)	(1500)	(1800)	(600)	(230)	(830)	(770)	(660)	(1400)
10153	1194	焼き	54.9	26.4	(21.8)	(1200)	(2100)	(2400)	(810)	(310)	(1100)	(1000)	(890)	(1900)
		(さば類)												
		まさば												
10154	1195	生	62.1	20.6	17.4	930	1600	1800	680	220	900	840	690	1500
10155	1196	水煮	57.4	22.6	(19.2)	(1000)	(1700)	(2000)	(750)	(240)	(990)	(920)	(750)	(1700)
10156	1197	焼き	54.1	25.2	(21.4)	(1100)	(1900)	(2200)	(830)	(270)	(1100)	(1000)	(840)	(1900)
10403	1198	フライ	47.2	20.0	16.3	860	1500	1600	560	220	770	800	630	1400
		ごまさば												
10404	1200	生	70.7	23.0	19.5	1000	1800	2000	680	230	910	910	800	1700
10405	1201	水煮	68.8	24.8	20.4	1100	1900	2100	720	250	980	970	850	1800
10406	1202	焼き	60.8	31.1	24.9	1300	2300	2600	880	300	1200	1200	1000	2200
10157	1199	さば節	14.6	73.9	(62.7)	(3300)	(5600)	(6500)	(2400)	(780)	(3200)	(3000)	(2500)	(5500)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考														
															(..... mg)													
															(1400)	(330)	(1500)	(1500)	(1700)	(1700)	(2800)	(3900)	(1300)	(1000)	(1100)	(210)	(28000)	-
(1100)	(250)	(1200)	(1200)	(1300)	(1300)	(2200)	(3100)	(1100)	(790)	(880)	(170)	(22000)	-	切り身。10134しろさけ生から推計														
(1400)	(330)	(1500)	(1500)	(1700)	(1700)	(2800)	(3900)	(1400)	(1000)	(1100)	(210)	(28000)	-	切り身。10134しろさけ生から推計														
(1000)	(250)	(1200)	(1100)	(1300)	(1300)	(2200)	(3000)	(1000)	(780)	(860)	(160)	(21000)	-	切り身。10134しろさけ生から推計														
1400	330	2200	820	1800	2400	2800	3500	860	1600	1500	-	31000	480	卵巣を塩蔵したもの														
(990)	(240)	(1100)	(1100)	(1200)	(1200)	(2000)	(2900)	(980)	(730)	(820)	(160)	(20000)	-	液汁を除いたもの。10134しろさけ生から推計														
														別名：アトランティックサーモン														
(850)	(210)	(1100)	(540)	(1200)	(1300)	(2000)	(2800)	(940)	(710)	(880)	(41)	(19000)	-	切り身。米国成分表から推計														
(1100)	(260)	(1400)	(670)	(1500)	(1600)	(2500)	(3500)	(1200)	(890)	(1100)	(52)	(24000)	-	切り身。米国成分表から推計														
														別名：スチールヘッドトラウト、サーモントラウト														
990	250	1100	870	1400	1400	2100	2900	1600	930	890	230	21000	300	切り身														
980	250	1100	890	1200	1200	2100	2800	1000	710	810	50	20000	290															
(1300)	(310)	(1400)	(1100)	(1700)	(1800)	(2700)	(3700)	(2000)	(1200)	(1100)	(290)	(27000)	-	切り身。10146にじます海面養殖皮つき生から推計														
830	200	880	660	1200	1100	1900	2600	1400	820	780	240	18000	270	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)														
(990)	(250)	(1100)	(610)	(1400)	(1300)	(2200)	(3300)	(1100)	(790)	(870)	(170)	(22000)	-	切り身。その他の魚類の平均値から推計														
(1200)	(310)	(1500)	(780)	(1700)	(1700)	(2800)	(4100)	(1500)	(1000)	(1100)	(210)	(27000)	-	切り身。その他の魚類の平均値から推計														
(850)	(210)	(990)	(530)	(1200)	(1200)	(1900)	(2800)	(1000)	(690)	(760)	(140)	(19000)	-	切り身。その他の魚類の平均値から推計														
(1200)	(290)	(1300)	(720)	(1600)	(1600)	(2600)	(3800)	(1300)	(930)	(1000)	(190)	(25000)	-	切り身。その他の魚類の平均値から推計														
														別名：さば														
960	230	1100	1300	1200	1200	2000	2800	1000	740	820	(94)	20000	290	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														
(1100)	(250)	(1200)	(1400)	(1300)	(1300)	(2200)	(3100)	(1200)	(810)	(900)	(100)	(22000)	-	切り身。10154まさば生から推計														
(1200)	(280)	(1300)	(1600)	(1400)	(1500)	(2400)	(3500)	(1300)	(910)	(1000)	(120)	(25000)	-	切り身。10154まさば生から推計														
860	230	990	1000	1100	1100	1800	2900	1000	840	810	88	19000	310	切り身。「まさば生」等とは別試料														
1000	300	1200	1500	1400	1400	2200	3100	1200	850	930	110	23000	330	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)														
1100	310	1300	1500	1500	1400	2400	3300	1200	870	970	82	24000	340	切り身														
1300	350	1500	1900	1800	1800	2800	4000	1500	1100	1200	110	29000	430	切り身														
(3400)	(810)	(4000)	(4600)	(4200)	(4400)	(7200)	(10000)	(3800)	(2700)	(3000)	(340)	(73000)	-	10154まさば生から推計														

10 魚介類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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													
									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											
			(..... g))			(..... mg))																			
		たかべ																							
10197	1244	生	71.0	18.7	(15.5)	(860)	(1500)	(1700)	(580)	(220)	(800)	(740)	(630)	(1400)											
		たちうお																							
10198	1245	生	61.6	16.5	14.2	790	1300	1600	590	180	770	660	600	1300											
		(たら類)																							
		すけとうだら																							
10199	1246	生	81.6	17.4	13.9	660	1200	1500	540	190	730	620	560	1200											
10409	1247	フライ	61.9	19.2	16.1	800	1500	1600	560	220	780	770	640	1400											
10200	1248	すり身	75.1	17.5	(13.9)	(670)	(1200)	(1500)	(550)	(190)	(730)	(630)	(560)	(1200)											
10201	1249	すきみだら	38.2	40.5	(32.3)	(1500)	(2900)	(3400)	(1300)	(430)	(1700)	(1500)	(1300)	(2800)											
		たらこ																							
10202	1250	生	65.2	24.0	20.5	1300	2200	1800	500	310	810	950	1100	2000											
10203	1251	焼き	58.6	28.3	(24.2)	(1500)	(2600)	(2100)	(590)	(360)	(960)	(1100)	(1300)	(2400)											
		まだら																							
10205	1253	生	80.9	17.6	13.9	690	1300	1500	530	190	710	640	580	1200											
10206	1254	焼き	72.8	25.2	(19.9)	(980)	(1800)	(2200)	(750)	(270)	(1000)	(920)	(840)	(1800)											
10207	1255	しらこ、生	83.8	13.4	(7.3)	(350)	(720)	(1000)	(240)	(110)	(350)	(300)	(280)	(580)											
10208	1256	塩だら	82.1	15.2	(12.0)	(590)	(1100)	(1300)	(450)	(160)	(620)	(550)	(500)	(1100)											
10209	1257	干しだら	18.5	73.2	(57.8)	(2800)	(5300)	(6400)	(2200)	(780)	(3000)	(2700)	(2400)	(5100)											
10210	1258	でんぶ	26.9	25.5	(20.1)	(990)	(1800)	(2200)	(760)	(270)	(1000)	(930)	(850)	(1800)											
		ちか																							
10211	1259	生	78.3	19.5	(16.1)	(900)	(1500)	(1800)	(600)	(230)	(830)	(770)	(660)	(1400)											
		どじょう																							
10213	1260	生	79.1	16.1	13.2	730	1200	1300	450	170	610	650	480	1100											
10214	1261	水煮	77.9	17.1	(14.0)	(770)	(1300)	(1400)	(470)	(180)	(650)	(690)	(510)	(1200)											
		とびうお																							
10215	1262	生	76.9	21.0	17.6	1000	1700	2000	670	260	930	830	720	1600											
		ナイルティラピア																							
10212	1263	生	73.5	19.8	16.7	960	1600	1900	610	240	850	800	660	1500											

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(820)	(200)	(950)	(510)	(1100)	(1100)	(1900)	(2700)	(950)	(660)	(730)	(140)	(18000)	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)その他の魚類の平均値から推計
790	180	870	430	1000	1000	1800	2500	820	590	680	(120)	17000	250	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
														別名：すけそう、すけそうだら、すけとう
720	180	750	420	1100	1000	1700	2400	1100	660	760	130	16000	230	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
820	200	930	480	1200	1100	1900	3100	1100	860	900	120	19000	310	切り身。「すけとうだら生」等とは別試料
(720)	(180)	(760)	(420)	(1100)	(1000)	(1700)	(2400)	(1100)	(660)	(760)	(130)	(16000)	-	10199すけとうだら生から推計
(1700)	(420)	(1800)	(980)	(2500)	(2400)	(3900)	(5600)	(2500)	(1500)	(1800)	(300)	(38000)	-	10199すけとうだら生から推計
														別名：もみじこ
1100	280	1400	520	1200	1700	1900	3900	880	1400	1400	-	24000	370	
(1300)	(330)	(1700)	(610)	(1400)	(2000)	(2300)	(4600)	(1000)	(1700)	(1600)	-	(28000)	-	10202たらこ生から推計
														別名：たら
730	180	780	440	1100	1000	1700	2500	950	620	750	100	16000	230	切り身
(1100)	(250)	(1100)	(620)	(1500)	(1400)	(2400)	(3500)	(1400)	(890)	(1100)	(140)	(23000)	-	切り身。10205まだら生から推計
(450)	(42)	(530)	(180)	(840)	(640)	(620)	(1000)	(550)	(320)	(370)	-	(8500)	-	NILSアミノ酸成分表から推計
(630)	(150)	(670)	(380)	(920)	(870)	(1500)	(2100)	(820)	(540)	(650)	(87)	(14000)	-	切り身。10205まだら生から推計
(3100)	(730)	(3200)	(1800)	(4400)	(4200)	(7000)	(10000)	(4000)	(2600)	(3100)	(420)	(67000)	-	試料：無頭開き干し品。廃棄部位：骨、皮等10205まだら生から推計
(1100)	(250)	(1100)	(630)	(1500)	(1500)	(2400)	(3600)	(1400)	(900)	(1100)	(150)	(23000)	-	別名：そぼろ、おぼろ10205まだら生から推計
(850)	(210)	(990)	(530)	(1200)	(1200)	(1900)	(2800)	(1000)	(690)	(760)	(140)	(19000)	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)その他の魚類の平均値から推計
680	160	820	360	1000	1000	1600	2100	1200	750	650	-	15000	290	魚体全体
(720)	(170)	(870)	(390)	(1100)	(1100)	(1700)	(2300)	(1300)	(790)	(690)	-	(16000)	-	魚体全体。10213どじょう生から推計
910	250	1100	1100	1300	1200	2100	2900	960	660	740	(150)	20000	440	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
870	220	1000	490	1200	1200	2000	3000	1100	680	690	(150)	19000	330	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：その他の魚類の平均値から推計

10 魚介類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
			(..... g			(..... mg								
10328	1380	しばえび 生	79.3	18.7	15.4	820	1400	1500	540	250	790	750	610	1400
10415	1381	バナマイエビ 養殖、生	78.6	19.6	16.2	770	1400	1600	510	220	740	760	660	1400
10416	1382	養殖、天ぷら	62.0	20.0	16.8	810	1500	1600	540	240	780	810	640	1500
10329	1383	ブラックタイガー 養殖、生	79.9	18.4	(15.2)	(730)	(1300)	(1400)	(480)	(210)	(690)	(700)	(600)	(1300)
(かに類)														
10332	1386	がざみ 生	83.1	14.4	(10.7)	(550)	(900)	(960)	(320)	(130)	(450)	(520)	(440)	(960)
10333	1387	毛がに 生	81.9	15.8	11.9	580	990	1000	370	160	530	540	480	1000
10334	1388	ゆで	79.2	18.4	(13.7)	(710)	(1200)	(1200)	(400)	(170)	(570)	(660)	(560)	(1200)
10335	1389	ずわいがに 生	84.0	13.9	10.3	530	870	930	310	130	430	500	430	920
10336	1390	ゆで	82.5	15.0	(11.2)	(580)	(940)	(1000)	(330)	(140)	(470)	(540)	(460)	(1000)
10337	1391	水煮缶詰	81.1	16.3	(12.1)	(630)	(1000)	(1100)	(360)	(150)	(510)	(580)	(500)	(1100)
10338	1392	たらばがに 生	84.7	13.0	(9.7)	(500)	(810)	(870)	(290)	(120)	(410)	(470)	(400)	(860)
10339	1393	ゆで	80.0	17.5	(13.0)	(670)	(1100)	(1200)	(380)	(160)	(550)	(630)	(540)	(1200)
10340	1394	水煮缶詰	77.0	20.6	(15.3)	(790)	(1300)	(1400)	(450)	(190)	(640)	(740)	(630)	(1400)
<いか・たこ類>														
(いか類)														
10342	1396	あかいか 生	79.3	17.9	(13.0)	(640)	(1100)	(1100)	(400)	(230)	(630)	(550)	(500)	(1100)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
670	200	810	360	1700	1000	1900	2800	1200	690	630	(89)	18000	450	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
710	190	810	390	1800	1100	1900	2900	1300	1000	680	94	19000	300	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
730	210	850	420	1700	1100	2000	3300	1200	1000	730	81	20000	310	廃棄部位：殻、尾部 頭部、殻、内臓等除いたもの 別名：うしえび(標準和名)
(640)	(170)	(750)	(360)	(1700)	(970)	(1700)	(2600)	(1600)	(880)	(620)	(88)	(18000)	-	廃棄部位：殻及び尾部 無頭、殻つき えび類の平均値から推計
(かに類)														
(530)	(140)	(580)	(310)	(1100)	(790)	(1200)	(1900)	(1100)	(560)	(490)	-	(13000)	-	別名：わたりがに 廃棄部位：殻、内臓等 かに類の平均値から推計
600	130	620	320	1600	820	1300	1900	1100	810	560	-	14000	220	廃棄部位：殻、内臓等
(680)	(170)	(740)	(390)	(1400)	(1000)	(1500)	(2400)	(1400)	(720)	(620)	-	(16000)	-	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの かに類の平均値から推計
510	130	560	300	1100	760	1200	1800	1100	540	470	-	12000	250	別名：まつばがに 廃棄部位：殻、内臓等
(550)	(140)	(600)	(320)	(1200)	(820)	(1300)	(2000)	(1100)	(580)	(510)	-	(13000)	-	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの かに類の平均値から推計
(600)	(150)	(660)	(350)	(1300)	(890)	(1400)	(2100)	(1200)	(630)	(550)	-	(14000)	-	液汁を除いたもの かに類の平均値から推計
(480)	(120)	(520)	(280)	(1000)	(710)	(1100)	(1700)	(980)	(510)	(440)	-	(11000)	-	廃棄部位：殻、内臓等 かに類の平均値から推計
(650)	(170)	(710)	(370)	(1300)	(960)	(1500)	(2300)	(1300)	(680)	(590)	-	(15000)	-	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの かに類の平均値から推計
(760)	(190)	(830)	(440)	(1600)	(1100)	(1700)	(2700)	(1600)	(800)	(700)	-	(18000)	-	液汁を除いたもの かに類の平均値から推計
(いか類)														
(670)	(150)	(670)	(320)	(1200)	(980)	(1500)	(2300)	(1300)	(700)	(650)	(100)	(15000)	-	別名：ばかいか、むらさきいか 廃棄部位：内臓等 軟体類の平均値から推計

10 魚介類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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														
									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												
			(..... g			(..... mg																				
		けんさきいか																								
10343	1397	生	80.0	17.5	(12.7)	(630)	(1100)	(1100)	(390)	(220)	(620)	(540)	(490)	(1000)												
		こういか																								
10344	1398	生	83.4	14.9	10.4	530	1000	1000	350	140	490	460	410	870												
		するめいか																								
10345	1399	生	80.2	17.9	13.1	690	1200	1200	440	190	630	590	490	1100												
10346	1400	水煮	74.6	21.9	(16.1)	(850)	(1500)	(1500)	(540)	(230)	(780)	(720)	(600)	(1300)												
10347	1401	焼き	71.8	23.6	(17.3)	(910)	(1600)	(1600)	(590)	(250)	(840)	(780)	(650)	(1400)												
10417	1402	胴、皮つき、生	79.8	18.6	13.5	710	1200	1200	450	190	640	620	500	1100												
10418	1403	胴、皮なし、刺身	79.1	18.6	13.5	720	1300	1300	460	200	660	630	520	1200												
10419	1404	胴、皮なし、天ぷら	64.9	16.7	12.8	700	1200	1200	450	190	640	610	470	1100												
10420	1405	耳・足、生	80.8	16.9	12.7	660	1100	1100	430	190	620	550	480	1000												
		ほたるいか																								
10348	1406	生	83.0	11.8	7.6	460	700	700	330	210	530	410	370	780												
10349	1407	ゆで	78.1	17.7	(11.5)	(700)	(1100)	(1000)	(490)	(310)	(800)	(610)	(550)	(1200)												
		やりいか																								
10352	1410	生	79.7	17.6	12.8	620	1100	1200	420	180	590	560	480	1000												
		加工品																								
10353	1411	するめ	20.2	69.2	(50.1)	(2500)	(4300)	(4300)	(1600)	(880)	(2400)	(2100)	(1900)	(4100)												
10356	1414	切りいかあめ煮	22.8	22.7	(16.4)	(820)	(1400)	(1400)	(510)	(290)	(800)	(700)	(640)	(1300)												
10357	1415	いかあられ	26.7	20.0	(14.5)	(720)	(1300)	(1200)	(450)	(260)	(700)	(610)	(560)	(1200)												
		(たこ類)																								
		いいだこ																								
10360	1418	生	83.2	14.6	(10.6)	(530)	(910)	(900)	(330)	(190)	(510)	(450)	(410)	(860)												
		まだこ																								
10361	1419	生	81.1	16.4	11.4	600	1000	980	300	140	440	480	440	920												
10362	1420	ゆで	76.2	21.7	(15.1)	(800)	(1300)	(1300)	(400)	(190)	(590)	(630)	(590)	(1200)												

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(650)	(150)	(660)	(320)	(1200)	(960)	(1500)	(2200)	(1300)	(680)	(640)	(99)	(15000)	-	廃棄部位：内臓等 軟体類の平均値から推計
														別名：すみいか
540	120	490	270	970	680	1300	1900	580	670	570	90	12000	190	廃棄部位：内臓等
680	150	660	400	1200	950	1500	2200	950	980	670	150	15000	250	廃棄部位：内臓等 胴 55.9%、足・耳 44.1%
(830)	(180)	(810)	(490)	(1500)	(1200)	(1800)	(2700)	(1200)	(1200)	(820)	(180)	(19000)	-	内臓等を除き水煮したもの 10345するめいか生から推計
(890)	(200)	(870)	(530)	(1600)	(1200)	(2000)	(3000)	(1300)	(1300)	(880)	(200)	(20000)	-	内臓等を除き焼いたもの 10345するめいか生から推計
690	160	690	450	1200	990	1500	2300	920	1100	670	130	16000	260	
700	160	690	460	1100	950	1600	2300	800	1100	690	71	16000	260	
650	150	670	430	1000	850	1500	2400	730	1000	640	63	15000	260	
660	140	620	330	1300	880	1500	2200	1000	840	670	180	15000	230	
400	120	490	240	600	490	910	1100	480	460	360	(67)	8900	190	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
(600)	(180)	(730)	(350)	(900)	(730)	(1400)	(1700)	(720)	(700)	(540)	(100)	(13000)	-	内臓等を含んだもの 10348ほたるいか生から推計
650	140	610	310	1200	940	1500	2200	970	1200	630	130	15000	240	廃棄部位：内臓等
(2600)	(590)	(2600)	(1300)	(4700)	(3800)	(6000)	(8900)	(5000)	(2700)	(2500)	(390)	(59000)	-	軟体類の平均値から推計
(850)	(190)	(850)	(410)	(1500)	(1200)	(2000)	(2900)	(1600)	(880)	(830)	(130)	(19000)	-	軟体類の平均値から推計
(750)	(170)	(750)	(360)	(1400)	(1100)	(1700)	(2600)	(1400)	(780)	(730)	(110)	(17000)	-	軟体類の平均値から推計
(540)	(120)	(550)	(260)	(990)	(800)	(1300)	(1900)	(1000)	(570)	(530)	(83)	(12000)	-	内臓等を含んだもの 軟体類の平均値から推計
640	120	590	310	1200	740	1400	2100	930	600	640	(93)	13000	230	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
(840)	(160)	(780)	(410)	(1500)	(980)	(1900)	(2800)	(1200)	(790)	(850)	(120)	(18000)	-	内臓等を除きゆでたもの 10361まだこ生から推計

