食品番号 Item No.	食品名 Food and description	脂質1g当たり脂肪酸 Fatty acids per g lipid				総脂肪酸100g当たり脂肪酸 Fatty acids per 100g total fatty acids																																				備考 Remarks
						飽和 Saturated										一価不飽和 Monounsaturated									多価不飽和 Polyunsaturated																		
		総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 オレイン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリヘキサデカン酸	16:4 テトラヘキサデカン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定 Unidentified	
		(mg)				(g)																																				
	種実類 NUTS AND SEEDS																																									
	アーモンド Almonds																																									
05001	乾 Dried	959	76	649	234	0	0	Tr	Tr	6.4	0.1	1.4	0.1	0	0	–	–	–	0.5	0.1	66.9	0.1	0	–	–	–	–	24.4	Tr	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入品[1]
05002	フライ、味付け Oil-roasted and salted	959	76	649	234	0	0	Tr	Tr	6.4	0.1	1.4	0.1	0	0	–	–	–	0.5	0.1	66.9	0.1	0	–	–	–	–	24.4	Tr	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入原料[2]
	あさ Hemp seeds																																									
05003	乾 Dried	921	104	124	694	0	0	Tr	Tr	7.2	0.1	2.8	0.7	0.3	0.1	0	0	0	0.1	Tr	12.8	0.4	0.1	0	0	0	0	56.4	17.9	0.6	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[1]
	えごま Perilla seeds																																									
05004	乾 Dried	894	77	152	664	0	Tr	Tr	Tr	5.9	Tr	2.4	0.1	Tr	Tr	0	0	0	0.1	Tr	16.8	0.1	0	0	0	0	0	13.2	61.1	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	カシューナッツ Cashew nuts																																									
05005	フライ、味付け Oil-roasted and salted	962	209	583	170	Tr	0.5	0.2	0	10.5	0.1	9.7	0.6	0	0	–	–	–	0.4	0.1	59.8	0.3	0	–	–	–	–	17.5	0.2	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	輸入原料[2]
	かや Japanese torreya seeds																																									
05007	いり Roasted	828	93	300	435	0	0	Tr	Tr	7.8	0.1	3.1	0.1	Tr	0.1	0	0	0	0.1	0.1	35.2	0.8	0	0	0	0	0	49.8	0.5	0	0	2.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ぎんなん Ginkgo nuts																																									
05008	生 Raw	501	84	201	216	0	0	0.9	0	10.9	0	2.6	2.3	0	0	–	–	–	7.3	0	32.3	0.5	0	–	–	–	–	41.7	0.5	–	–	1.0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	殻及び薄皮を除いたもの[3]
	（くり類） (Chestnuts)																																									
	日本ぐり Japanese chestnuts																																									
05011	ゆで Boiled	778	179	92	507	0	0	0.3	0.3	21.1	0.2	1.0	0.2	0	0	0	0	0	0.9	0.2	10.5	0.3	0	0	0.1	0	0	52.5	12.4	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻（鬼皮）及び渋皮を除いたもの[4]
	くるみ Walnuts																																									
05014	いり Roasted	980	100	149	731	0	0	Tr	Tr	7.0	0.2	2.8	0.1	0	0	–	–	–	0.1	0	14.9	0.2	0	–	–	–	–	61.3	13.3	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入原料を含む[5]
	けし Poppy seeds																																									
05015	乾 Dried	928	111	149	668	0	0	0.1	0	9.4	0	2.3	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	15.9	0.1	0	0	0	0	0	71.4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[1]
	ごま Sesame seeds																																									
05017	乾 Dried	942	145	365	432	0	0	Tr	0	8.8	Tr	5.9	0.6	0	0	–	–	–	0.1	Tr	38.4	0.2	0	–	–	–	–	45.6	0.3	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	Tr	洗いごま[6]
05019	むき Hulled	781	117	297	366	Tr	Tr	Tr	Tr	8.9	0.1	5.2	0.6	0.1	Tr	0	0	0	0.1	Tr	37.7	0.2	Tr	0	0	0	0	46.5	0.4	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品及び輸入原料[7]
	すいか Watermelon seeds																																									
05021	いり、味付け Roasted and salted	760	135	86	539	0	Tr	0.1	Tr	10.1	0.1	7.0	0.3	0.1	0.1	0	0	0	0.1	0	11.1	0.1	0.1	0	0	0	0	70.6	0.2	0	0	Tr	0	0	0	0.1	0	0.1	0	0	0	0	輸入原料[2]種皮を除いたもの8）

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	脂質1g当たり脂肪酸 Fatty acids per g lipid				総脂肪酸100g当たり脂肪酸 Fatty acids per 100g total fatty acids																																						備考 Remarks
						飽和 Saturated										一価不飽和 Monounsaturated									多価不飽和 Polyunsaturated																			
		総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 オレイン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリヘキサデカン酸	16:4 テトラヘキサデカン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定 Unidentified	
		(…… mg ……)				(…… g ……)																																						
	はす Lotus seeds																																											
05023	未熟、生 Immature, raw	680	201	68	411	0	Tr	0.4	Tr	22.9	0.1	1.0	0.7	3.2	1.0	0	0	0	0.1	0	9.3	0.5	0.1	0	0	0	0	54.1	6.2	0	0	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	殻及び薄皮を除いたもの[1]
05024	成熟、乾 Mature, dried	687	201	89	397	Tr	0	0.3	Tr	19.9	0.1	1.1	1.5	4.7	1.6	0	0	0	0.2	Tr	11.9	0.5	0.2	Tr	Tr	Tr	Tr	53.2	4.5	Tr	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[2] 殻、薄皮及び幼芽を除いたもの[1]
	ひし Water chestnuts																																											
05025	生 Raw	505	118	69	317	0	0	0.1	0.2	20.2	0.2	1.2	0.6	0.6	0.3	0	0	0	0.3	0	13.1	0.4	0	0	0	0	0	55.5	7.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	果皮を除いたもの[1]
	ピスタチオ Pistachio nuts																																											
05026	いり、味付け Roasted and salted	953	110	551	293	0	0	0.1	0	10.1	Tr	1.2	0.1	0	0	–	–	–	1.0	0.1	56.3	0.4	0	–	–	–	–	30.3	0.4	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入原料[3] 殻を除いたもの[4]
	ひまわり Sunflower seeds																																											
05027	フライ、味付け Oil-roasted and salted	832	101	229	503	0	0	0.1	Tr	6.5	0.1	3.9	0.3	0.9	0.4	0	0	0	0.1	0	27.2	0.2	0	0	0	0	0	60.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入原料[3]
	ブラジルナッツ Brazil nuts																																											
05028	フライ、味付け Oil-roasted and salted	953	229	305	420	0	0	0.1	0	14.4	0.1	9.2	0.3	0.1	0	0	0	0	0.3	0	31.6	0.1	0	0	0	0	0	44.0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入原料[3]
	ヘーゼルナッツ Hazel nuts																																											
05029	フライ、味付け Oil-roasted and salted	956	90	790	77	0	0	0.1	0	6.5	Tr	2.7	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0.1	82.2	0.1	0	0	0	0	0	7.9	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入原料[3] 薄皮を除いたもの[5]
	ペカン Pecan nuts																																											
05030	フライ、味付け Oil-roasted and salted	937	101	509	328	0	0	0.1	0	7.9	0.1	2.5	0.1	Tr	0	0	0	0	0.1	Tr	53.9	0.3	0	0	0	0	0	33.5	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入原料[3]
	マカダミアナッツ Macadamia nuts																																											
05031	いり、味付け Roasted and salted	955	162	772	20	Tr	0.2	0.9	0	9.1	Tr	3.4	2.6	0.8	0	–	–	–	20.6	0.1	57.5	2.5	0.2	–	–	–	–	2.0	0.1	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入原料[3]
	まつ Pine nuts																																											
05032	生 Raw	936	75	260	601	0	0	Tr	Tr	5.2	Tr	2.4	0.2	0.1	Tr	0	0	0	0.1	Tr	26.3	1.3	0	0	0	0	0	45.8	0.2	0	Tr	0.7	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[2] C18:2 2.4g 、C18:3 15.1g
05033	いり Roasted	959	80	279	572	0	0	Tr	0	5.7	0.1	2.3	0.3	0	0	–	–	–	0.1	Tr	27.9	1.1	0	–	–	–	–	44.6	0.3	–	–	0.5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2.8	輸入原料[3] C18:3 14.3g
	らっかせい Peanuts																																											別名 ：なんきんまめ、ピーナッツ
05034	乾、大粒種 Virginia type, dried	944	175	479	289	0	0	Tr	Tr	9.1	0.1	3.0	1.5	3.2	1.7	0	0	0	0.1	0.1	49.1	1.4	0.1	0	0	0	0	30.5	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻及び種皮を除いたもの[1]
05034a	乾、小粒種 Spanish type, dried	944	211	403	330	0	0	Tr	Tr	11.4	0.1	3.9	1.7	3.7	1.5	0	0	0	0.1	0.1	41.3	1.1	0.1	0	0	0	0	34.7	0.2	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻及び種皮を除いたもの[1]
05035	いり、大粒種 Virginia type, roasted	975	181	495	299	0	0	Tr	Tr	9.1	0.1	3.0	1.5	3.2	1.7	0	0	0	0.1	0.1	49.1	1.4	0.1	0	0	0	0	30.5	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻及び種皮を除いたもの[1]
05035a	いり、小粒種 Spanish type, roasted	975	218	416	340	0	0	Tr	Tr	11.4	0.1	3.9	1.7	3.7	1.5	0	0	0	0.1	0.1	41.3	1.1	0.1	0	0	0	0	34.7	0.2	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻及び種皮を除いたもの[1]
05036	バターピーナッツ Oil-roasted and salted	932	193	443	296	0	0.2	0.2	0	11.2	0.1	3.7	1.4	2.5	1.4	0	0	0	0.1	0	46.5	1.0	0	0	0	0	0	31.6	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
05037	ピーナッツバター Peanut butter	908	224	395	290	0	0.2	0.2	0	12.6	0.1	5.4	1.5	3.2	1.3	0	0	0	0.1	0.1	42.3	1.0	0.1	0	0	0	0	31.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C8:0 Tr