

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 100 g total fatty acids																						未 同 定 Unidentified	備 考 Remarks															
		総 量 Total	飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	飽 和 Saturated										一 価 不 飽 和 Monounsaturated								多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																				
						10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4			18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3
		..... mg .....				..... g .....																																						
藻類 ALGAE																																												
あまのり Purple laver																									市販通称名：のり																			
09003	ほしのり Dried	594	149	54	375	1.2	-	0.1	0.1	22.6	-	0.6	0.4	-	-	-	-	2.4	-	3.0	2.8	0.7	0.2	-	-	-	1.8	0.2	-	0.2	0.9	1.9	0.8	4.5	52.7	-	-	-	0.2	-	-	2.6	すき干したものの <sup>1)</sup>	
09004	焼きのり Toasted	594	149	54	375	1.2	-	0.1	0.1	22.6	-	0.6	0.4	-	-	-	-	2.4	-	3.0	2.8	0.7	0.2	-	-	-	1.8	0.2	-	0.2	0.9	1.9	0.8	4.5	52.7	-	-	-	0.2	-	-	2.6		
くびれづた Green caviar																									別名：うみぶどう																			
09012	生 Raw	422	182	45	195	0	0	3.9	0.1	35.1	0.1	0.8	0	0	3.1	0	0.4	0	4.5	0.3	4.9	0.4	0.2	0	0	10.8	0	10.2	17.1	0.6	0.6	0.7	0.8	0.4	2.7	1.6	0	0	0	0.2	0	0.4	-	
(こんぶ類) (Kombu)																																												
えながおにこんぶ Enaga-oni-konbu																									市販通称名：らうすこんぶ																			
09013	素干し Dried	638	176	117	345	0	0	8.0	0	18.4	0	0.7	0.4	0	0	0	0	0	3.4	0	14.6	0.3	0	0	0	0	0	8.5	4.9	2.5	9.8	0.3	0.5	0.7	15.9	11.0	0	0	0	0	0	0	-	
まこんぶ Ma-konbu																																												
09017	素干し Dried	715	257	225	233	-	-	9.7	0.4	22.5	0.2	2.3	0.9	-	-	-	-	-	2.8	0.3	28.3	-	-	-	-	-	-	7.9	2.1	1.7	3.8	-	0.4	0.5	10.8	5.3	-	-	-	-	-	-	-	
09020	刻み昆布 Kizami-konbu	477	221	156	96	-	-	10.4	0.5	31.3	Tr	3.2	0.8	-	-	-	0.3	-	3.9	0.1	27.1	1.0	Tr	0.2	-	-	-	7.4	1.2	0.8	1.3	3.2	0.8	0.1	3.3	2.0	-	-	-	-	-	-	0.9	
09021	削り昆布 Kezuri-konbu	660	302	269	85	-	-	11.8	0.6	29.1	0.1	2.8	1.4	-	-	-	-	3.8	Tr	36.6	0.3	-	-	-	-	-	5.5	0.4	0.6	0.5	1.2	0.3	0.1	3.2	1.1	-	-	-	-	-	-	0.6	別名：おぼろこんぶ、とろろこんぶ	
09023	つくだ煮 Tsukudani 2)	814	163	317	333	0	Tr	1.3	0.1	12.0	0.1	5.7	0.7	0.2	0	0	Tr	0	0.6	Tr	37.2	0.8	0.3	0	Tr	Tr	Tr	35.6	0.6	0.5	0.8	0.2	0.1	0.1	2.0	0.9	0	0	0	0	0.1	0.1	-	ごま入り <sup>3)</sup>
(09003 ~004) のり→あまのり																																												
ひじき Hijiki																																												
09031	ほしひじき Boiled and dried	506	186	116	199	-	-	4.5	0.5	29.5	0.5	1.1	0.6	-	-	-	-	6.1	0.4	10.3	2.5	3.6	-	-	-	-	5.1	7.9	-	4.4	-	0.4	0.9	13.6	7.0	-	-	-	-	-	-	1.2	煮熟後乾燥したもの	
むかでのり Mukade-nori																																												
09036	塩蔵、塩抜き Salted, desalted	721	80	94	547	0	0	1.6	0.1	8.2	0	1.3	0	0	0	0	0	0	1.5	0.2	11.1	0.2	0.2	0	0	0	0	2.0	0.3	0.5	0.4	0	0.5	0.2	17.5	54.4	0	0	0	0.1	0	0	-	石灰処理したもの <sup>4)</sup>
わかめ Wakame																																												
09044	カットわかめ Cut and dried	409	63	22	324	0	0	2.5	0.2	11.5	0.1	0.8	0.4	0	0	0	0	0	0.4	0	4.9	0	0	0	0	0	0	7.0	11.6	1.8	29.0	0	0.5	0	15.0	14.2	0	0	0	0	0	0	-	
湯通し塩蔵わかめ Blanched and salted																																												
09045	塩抜き Desalted	555	83	40	424	-	-	2.2	0.3	11.1	0.1	1.1	0.3	-	-	-	-	2.3	-	4.9	-	-	-	-	-	-	6.0	11.7	1.4	29.1	-	0.5	0.8	12.1	14.9	-	-	-	-	-	-	1.3	市販通称名：生わかめ	