| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion | | |

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 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 ヘトリキサンデカ	16:4 ヘキサテトラエンデカ	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 ヘンタ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	備考 Remarks
		可食部100g当たり per 100 g edible portion								脂肪酸 Fatty acids																																					
										飽和 Saturated										一価不飽和 Monounsaturated								多価不飽和 Polyunsaturated																					
		(g)								(mg)																																					
	ひらたけ Oyster mushrooms																																														
08026	生 Raw	89.4	0.3	0.11	0.02	0.01	0.08	Tr	0.08	0	0	1	3	17	Tr	2	0	Tr	1	0	0	0	1	0	7	Tr	0	1	0	0	0	80	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	栽培品[1] 柄の基部(いしづき)を除いたもの[2]
08027	ゆで Boiled	89.1	0.2	0.08	0.02	0.01	0.05	Tr	0.05	0	0	Tr	2	11	Tr	1	0	Tr	Tr	0	0	0	1	0	5	Tr	0	Tr	0	0	0	54	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの[2]
	まいたけ *Maitake*																																														
08028	生 Raw	92.3	0.7	0.32	0.07	0.12	0.13	Tr	0.13	0	0	1	3	57	1	4	0	0	1	0	0	0	4	1	120	1	0	0	0	0	0	130	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	栽培品[1] 柄の基部(いしづき)を除いたもの[2]
08029	ゆで Boiled	92.1	0.8	0.36	0.08	0.14	0.15	Tr	0.14	0	0	1	4	66	1	5	0	0	1	0	0	0	5	1	130	2	0	0	0	0	0	140	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの[2]
08030	乾 Dried	9.3	3.9	1.78	0.38	0.69	0.71	0.01	0.70	0	0	6	18	320	4	23	0	0	7	0	0	0	23	5	650	8	0	0	0	0	0	700	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの[2]
	マッシュルーム Common mushrooms																																														
08031	生 Raw	93.9	0.3	0.14	0.03	Tr	0.10	Tr	0.10	0	0	1	2	17	1	6	3	2	1	0	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	100	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	栽培品[1] 柄の基部(いしづき)を除いたもの[2]
08032	ゆで Boiled	91.5	0.2	0.09	0.02	Tr	0.07	Tr	0.07	0	0	1	1	11	1	4	2	1	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	67	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	柄の基部(いしづき)を除いたもの[2]
08033	水煮缶詰 Canned in brine, solids	92.0	0.2	0.09	0.02	Tr	0.07	Tr	0.07	0	0	1	1	11	1	4	2	1	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	67	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	液汁を除いたもの[3]