

11 肉類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸 たんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	(リジン) Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(トスレオニン) Thr	トリプトファン Trp	バリン Val	ヒスチジン His	アルギニン Arg	アラニン Ala	アスパラギン酸 Asp	グルタミン酸 Glu	グリシン Gly	プロリン Pro	セリン Ser	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks																				
								メチオニン Met	システチン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																		
								(..... g)																							 mg															
肉類 MEATS																																															
<畜肉類> <ANIMAL MEATS>																																															
11003	うさぎ Rabbit 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	72.2	20.5	17.6	1,000	1,700	1,900	580	230	810	830	740	1,600	970	230	1,100	990	1,300	1,200	2,000	3,200	860	750	790	20,000	320	家うさぎ 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-004 うさぎ 肉の収載値から算出 ¹⁾																				
11016	うし Cattle 【和牛肉】 [Beefs, Japanese beef cattle] サーロイン Sirloin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	43.7	12.9	11.1	610	1,100	1,200	380	150	530	540	440	980	630	150	650	530	820	780	1,300	2,000	570	520	530	13,000	230	黒毛和種 筋間脂肪 ²⁾ 27.7 %																				
11037	【乳用肥育牛肉】 [Beefs, dairy fattened steer] リブローズ Rib loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	47.9	14.1	-	620	1,100	1,200	350	160	520	570	470	1,000	630	160	680	560	910	860	1,300	2,200	780	640	560	14,000	190	11041及び11042から算出 ⁴⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 140 mg 皮下脂肪 ⁶⁾ 7.7 %、筋間脂肪 ²⁾ 23.1 %																				
11040	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	50.7	15.0	-	670	1,200	1,300	380	180	560	600	510	1,100	670	170	730	590	960	910	1,400	2,300	800	670	590	15,000	210	11041及び11042から算出 ⁴⁾ 。筋間脂肪 ²⁾ 24.9 % ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 140 mg																				
11041	赤肉、生 Lean, raw	62.2	18.8	15.9	860	1,500	1,700	490	220	710	770	650	1,400	860	220	920	750	1,200	1,100	1,800	2,900	880	780	740	18,000	260	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの ⁷⁾ ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 100 mg																				
11042	脂身、生 Fat, raw	15.6	3.7	3.1	98	210	200	51	26	77	120	74	190	110	18	150	110	250	300	260	410	570	330	140	3,700	42	皮下脂肪及び筋間脂肪 ⁸⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 240 mg																				
11044	サーロイン Sirloin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	60.0	18.4	15.7	810	1,500	1,600	520	210	740	740	620	1,400	820	210	890	730	1,200	1,100	1,700	2,800	1,100	840	720	18,000	250	筋間脂肪 ²⁾ 15.6 %。ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 210 mg																				
11089	【ひき肉】 [Ground meat] 生 Raw	64.5	19.0	15.6	840	1,400	1,500	460	240	700	730	580	1,300	750	200	910	630	1,300	1,200	1,600	2,700	1,500	1,000	640	18,000	280																					
11090	【副生物】 [Offals] 舌 Tongue 生 Raw	62.1	15.2	12.4	690	1,200	1,300	390	220	600	600	480	1,100	630	180	750	430	970	900	1,300	2,200	930	690	530	14,000	250	別名：たん																				
11091	心臓 Heart 生 Raw	74.8	16.5	13.5	730	1,400	1,300	420	220	640	700	530	1,200	690	210	850	450	1,100	990	1,400	2,400	950	740	610	16,000	290	別名：はつ																				
11092	肝臓 Liver 生 Raw	71.5	19.6	17.0	900	1,800	1,600	480	330	810	1,100	680	1,700	880	290	1,200	600	1,200	1,200	1,900	2,600	1,200	1,000	880	20,000	370	別名：レバー																				
11093	じん臓 Kidney 生 Raw	75.7	16.7	13.4	700	1,500	1,100	370	300	670	770	560	1,300	700	260	960	440	990	940	1,500	2,000	1,100	850	670	16,000	400	別名：まめ																				
11109	うま Horse 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	76.1	20.1	17.3	990	1,700	1,900	550	220	770	850	690	1,500	930	240	1,000	1,000	1,300	1,200	2,000	3,100	870	830	760	20,000	300	別名：さくら肉。「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-034 うま 肉の収載値から算出 ⁹⁾ 。皮下脂肪を除いたもの ¹⁰⁾																				

1) Calculated from Item No. 09-004 in the Revised edition 2) Intermuscular fat 3) Holstein 4) Calculated from Item No. 11041 and 11042 5) Hydroxyproline 6) Subcutaneous fat 7) Without subcutaneous fat and intermuscular fat 8) Subcutaneous fat and intermuscular fat 9) Calculated from Item No. 09-034 in the Revised edition 10) Without subcutaneous fat

11 肉類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water g	たんぱく質 Protein g	アミノ酸 たんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	(リジン) Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(トスレオニン) Thr	トリプトファン Trp	バリン Val	ヒスチジン His	アルギニン Arg	アラニン Ala	アスパラギン酸 Asp	グルタミン酸 Glu	グリシン Gly	プロリン Pro	セリン Ser	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks																		
								メチオニン Met	システチン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g)																							(..... mg														
11110	くじら Whale 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	74.3	24.1	19.5	1,100	2,000	2,500	620	210	830	940	760	1,700	1,000	280	1,100	880	1,400	1,400	2,100	3,500	990	1,100	890	23,000	310	ミンククジラ以外のくじらも含む ¹⁾ 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-038-a くじら 赤肉、 冷凍の収載値から算出 ²⁾																		
11123	ぶた Swine 【大型種肉】 [Porks, large type breeds] ロース Loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	60.4	19.3	-	860	1,500	1,700	510	220	730	770	680	1,400	890	230	930	860	1,300	1,100	1,800	2,900	1,000	830	790	19,000	270	11127及び11128から算出 ³⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 160 mg 皮下脂肪 ⁵⁾ 11.4%、筋間脂肪 ⁶⁾ 7.9%																		
11126	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	65.7	21.1	-	950	1,700	1,900	570	240	810	850	750	1,600	990	250	1,000	950	1,400	1,200	2,000	3,200	1,100	880	870	21,000	290	11127及び11128から算出 ³⁾ 。筋間脂肪 ⁶⁾ 8.9% ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 140 mg																		
11127	赤肉、生 Lean, raw	70.3	22.7	19.3	1,000	1,800	2,000	620	260	880	910	810	1,700	1,100	280	1,100	1,000	1,500	1,300	2,200	3,400	1,100	920	940	22,000	310	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの ⁷⁾ ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 120 mg																		
11128	脂身、生 Fat, raw	18.3	5.1	4.3	140	280	280	77	43	120	170	110	280	160	26	210	170	360	390	380	560	770	450	190	5,100	62	皮下脂肪及び筋間脂肪 ⁶⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 330 mg																		
11150	【中型種肉】 [Porks, medium type breeds] ロース Loin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	64.6	20.6	17.7	1,000	1,700	1,900	590	240	830	820	730	1,500	940	250	1,100	1,100	1,300	1,200	2,000	3,200	890	860	780	21,000	330	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-068 ぶた ロース、脂身なし の収載値から算出 ¹⁰⁾ 。筋間脂肪 ⁶⁾ 12.2%																		
11163	【ひき肉】 [Ground meat] 生 Raw	65.4	18.6	14.9	780	1,400	1,400	450	250	690	660	510	1,200	710	200	890	590	1,200	1,200	1,600	2,600	1,500	1,000	630	17,000	300																			
11164	【副生物】 [Offals] 舌 Tongue 生 Raw	66.7	15.9	12.3	680	1,200	1,200	380	210	600	600	480	1,100	620	190	750	440	940	900	1,300	2,100	980	720	530	14,000	270	別名：たん																		
11165	心臓 Heart 生 Raw	75.7	16.2	13.1	720	1,400	1,300	410	260	670	680	520	1,200	680	210	830	420	1,000	960	1,400	2,300	880	720	600	15,000	290	別名：はつ																		
11166	肝臓 Liver 生 Raw	72.0	20.4	16.9	900	1,800	1,500	490	360	850	1,000	720	1,800	910	290	1,200	570	1,100	1,200	1,900	2,600	1,100	1,100	910	20,000	370	別名：レバー																		
11167	じん臓 Kidney 生 Raw	79.0	14.1	11.1	590	1,200	940	300	240	550	640	510	1,200	570	220	780	370	850	810	1,200	1,600	870	680	570	13,000	280	別名：まめ																		
11198	【その他】 [Others] ゼラチン Gelatin	11.3	87.6	84.0	1,200	2,900	3,600	820	17	840	2,000	270	2,200	1,800	7.6	2,600	670	7,900	9,300	5,500	10,000	24,000	13,000	3,100	100,000	250	家庭用 ¹¹⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 12,000 mg																		
11245	めんよう Sheep 【マトン】 [Muttons] ロース Loin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	73.2	21.4	16.6	880	1,600	1,800	550	240	790	790	710	1,500	940	250	940	730	1,300	1,100	1,900	3,100	890	750	800	19,000	290	ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 100 mg 別名：ひつじ オーストラリア産 ¹²⁾																		

1) Including minke whale and others 2) Calculated from Item No. 09-038-a in the Revised edition 3) Calculated from Item No. 11127 and 11128 4) Hydroxyproline 5) Subcutaneous fat 6) Intermuscular fat 7) Without subcutaneous fat and intermuscular fat 8) Subcutaneous fat and intermuscular fat 9) Berkshire
10) Calculated from Item No. 09-068 in the Revised edition 11) For home use 12) Australia

11 肉類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water g	たんぱく質 Protein g	アミノ酸残基 たんぱく質中のアミノ酸残基 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	（リジン） Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			（トスレオニン） Thr	トリプトファン Trp	バリン Val	ヒスチジン His	アルギニン Arg	アラニン Ala	アスパラギン酸 Asp	グルタミン酸 Glu	グリシン Gly	プロリン Pro	セリン Ser	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks																		
								メチオニン Met	システイン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g)																							(..... mg)														
11246	[ラム] [Lambs] ロース Loin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	72.4	22.2	17.6	940	1,700	1,900	590	240	830	850	730	1,600	980	270	1,000	950	1,300	1,200	2,000	3,200	910	790	830	20,000	300	ヒドロキシプロリン ¹⁾ 88 mg																		
11204	やぎ Goat 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	75.4	21.9	18.5	1,000	1,800	2,000	630	270	900	890	770	1,700	1,000	250	1,100	920	1,400	1,200	2,100	3,400	1,000	860	840	22,000	370	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-095 やぎ 肉の収載値から算出 ²⁾																		
11247	<鳥肉類> <POULTRIES> あひる Duck, domesticated 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	74.9	21.0	17.7	1,000	1,700	1,900	600	240	840	890	750	1,600	970	250	1,000	690	1,400	1,300	2,000	3,200	960	850	830	21,000	310	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-001 あひる 肉の収載値から算出 ³⁾																		
11210	しちめんちょう Turkey 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	74.6	23.5	19.5	1,100	1,800	2,100	660	260	910	920	790	1,700	1,000	280	1,200	1,200	1,500	1,300	2,200	3,500	960	840	870	23,000	330	皮下脂肪を除いたもの ⁴⁾																		
11219	にわとり Chicken [若鶏肉] [Broiler meats] むね Breast 皮つき、生 With skin, raw	68.0	19.5	-	960	1,600	1,800	540	220	760	790	660	1,500	880	220	1,000	1,000	1,300	1,200	1,900	3,000	1,100	810	760	20,000	270	11220及び11234から算出 ⁵⁾ 。皮及び皮下脂肪 ⁶⁾ 21.5%																		
11220	皮なし、生 Without skin, raw	75.2	22.3	19.8	1,200	1,900	2,100	640	260	900	930	800	1,700	1,100	270	1,200	1,200	1,500	1,300	2,200	3,600	1,000	850	890	23,000	320	皮下脂肪を除いたもの ⁴⁾																		
11221	もも Thigh 皮つき、生 With skin, raw	69.0	16.2	-	730	1,300	1,400	440	190	630	640	550	1,200	740	190	760	630	1,100	980	1,500	2,500	920	720	680	16,000	240	11224及び11235から算出 ⁷⁾ 。皮及び皮下脂肪 ⁶⁾ 21.2% ヒドロキシプロリン ¹⁾ 180 mg																		
11224	皮なし、生 Without skin, raw	76.3	18.8	16.3	880	1,500	1,700	530	230	750	770	660	1,400	890	230	910	750	1,300	1,100	1,800	3,000	920	770	810	19,000	280	皮下脂肪を除いたもの ⁴⁾ 。ヒドロキシプロリン ¹⁾ 120 mg																		
11230	[ひき肉] [Ground meat] 生 Raw	69.8	20.9	17.2	990	1,600	1,800	560	260	820	810	680	1,500	860	240	1,000	730	1,400	1,200	1,900	3,200	1,100	880	730	20,000	340																			
11231	[副生物] [Offals] 心臓 Heart 生 Raw	69.0	14.5	12.0	660	1,200	1,200	360	240	610	620	510	1,100	620	200	790	380	950	850	1,300	2,100	810	630	540	14,000	250	別名：はつ																		
11232	肝臓 Liver 生 Raw	75.7	18.9	15.7	860	1,600	1,400	470	300	760	910	720	1,600	880	270	1,100	530	1,200	1,100	1,700	2,500	960	890	840	18,000	320	別名：レバー																		
11233	筋胃 Gizzard 生 Raw	79.0	18.3	15.2	770	1,400	1,200	470	240	720	670	570	1,200	740	170	840	400	1,300	1,200	1,600	2,800	1,600	1,000	690	18,000	310	別名：砂ぎも																		
11234	皮 Skin むね、生 Breast, raw	41.5	9.5	6.7	270	490	510	170	99	270	270	170	440	260	58	360	340	590	610	660	930	1,200	680	270	7,900	120	皮下脂肪を含んだもの ⁸⁾																		

1) Hydroxyproline 2) Calculated from Item No. 09-095 in the Revised edition 3) Calculated from Item No. 09-001 in the Revised edition 4) Without subcutaneous fat 5) Calculated from Item No. 11220 and 11234 6) Skin and subcutaneous fat 7) Calculated from Item No. 11224 and 11235 8) Including subcutaneous fat

11 肉類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食 品 名 Food and description	水 Water 分	たん ぱ く 質 Protein	ア ミノ 酸 残 留 量 Protein : the sum of amino acid residues	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	(リ ジ シ ン Lys)	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン Thr)	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス テ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
								メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル ア ラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total														
								(..... g)			(..... mg)																
11235	もも、生 Thigh, raw	41.6	6.6	5.1	160	320	320	100	49	150	190	120	310	190	30	220	160	440	460	450	720	930	540	220	6,100	78	皮下脂肪を含んだもの ¹⁾ 。ヒドロキシプロリン ²⁾ 430 mg
11240	ほろほろちよう Guinea fowl 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	75.2	22.5	19.0	1,100	1,800	2,000	620	250	870	910	750	1,700	1,000	280	1,200	1,200	1,500	1,300	2,100	3,400	940	860	820	22,000	310	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-090 ほろほろちよう 肉の収載値から算出 ³⁾

1) Including subcutaneous fat 2) Hydroxyproline 3) Calculated from Item No. 09-090 in the Revised edition