

5 種実類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water	たんばく質 Protein	アミノ酸 たんばく質 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 .....)															
<b>種実類</b> NUTS AND SEEDS																																															
<b>アーモンド</b> Almonds																																															
05001	乾 Dried	4.6	18.6	17.4	800	1,400	620	180	300	480	980	580	1,600	570	200	920	530	2,100	860	2,100	5,100	1,300	880	760	20,000	590	輸入品 <sup>1)</sup>																				
<b>カシューナッツ</b> Cashew nuts																																															
05005	フライ、味付け Oil-roasted and salted	3.2	19.8	18.9	930	1,700	1,000	420	490	910	1,000	690	1,700	770	360	1,300	540	2,300	880	2,000	4,600	960	860	1,000	22,000	440	輸入品 <sup>1)</sup>																				
<b>ぎんなん</b> Ginkgo nuts																																															
05008	生 Raw	53.6	4.7	4.1	190	340	190	110	82	190	170	140	310	240	78	260	96	600	250	530	830	220	220	250	4,800	88	殻及び薄皮を除いたもの <sup>2)</sup>																				
<b>(くり類)</b> (Chestnuts)																																															
<b>日本ぐり</b> Japanese chestnuts																																															
05010	生 Raw	58.8	2.8	2.4	96	160	150	35	44	79	110	66	180	100	36	130	68	210	180	660	400	120	99	110	2,800	92	殻(鬼皮)及び渋皮を除いたもの <sup>3)</sup>																				
<b>くるみ</b> Walnuts																																															
05014	いり Roasted	3.1	14.6	13.1	620	1,100	420	260	280	540	680	510	1,200	510	200	750	380	2,200	640	1,600	2,900	720	580	750	15,000	290	輸入原料を含む <sup>4)</sup>																				
<b>ごま</b> Sesame seeds																																															
05017	乾 Dried	4.7	19.8	18.3	840	1,500	640	720	520	1,200	1,000	770	1,800	780	370	1,100	580	2,700	1,000	1,800	4,000	1,100	830	940	21,000	430	洗いごま <sup>5)</sup>																				
<b>ピスタチオ</b> Pistachio nuts																																															
05026	いり、味付け Roasted and salted	2.2	17.4	15.8	820	1,400	970	280	340	620	930	510	1,400	600	270	1,100	460	1,700	780	1,700	3,800	830	770	1,000	18,000	420	輸入原料 <sup>6)</sup>																				
<b>ひまわり</b> Sunflower seeds																																															
05038	乾 Dried	3.7	19.5	18.1	960	1,400	760	520	400	930	1,000	570	1,600	770	300	1,200	580	2,000	900	2,100	4,600	1,200	1,000	870	21,000	530	輸入品 <sup>1)</sup>																				
<b>ヘーゼルナッツ</b> Hazel nuts																																															
05039	いり Roasted	4.7	12.7	10.3	460	860	320	180	230	410	540	340	890	370	180	590	310	1,600	540	1,300	2,600	540	450	510	12,000	270	輸入原料 <sup>6)</sup> 薄皮付き <sup>7)</sup>																				
<b>マカダミアナッツ</b> Macadamia nuts																																															
05031	いり、味付け Roasted and salted	1.3	8.3	7.5	290	530	340	150	270	420	280	420	700	270	96	370	220	1,200	340	850	2,000	420	410	350	8,700	190	輸入原料 <sup>6)</sup>																				
<b>まつ</b> Pine nuts																																															
05033	いり Roasted	1.9	14.6	13.4	590	1,100	560	390	380	770	580	590	1,200	480	150	740	370	2,500	680	1,400	2,900	690	730	800	16,000	240	輸入原料 <sup>6)</sup>																				
<b>らっかせい</b> Peanuts																																															
05034	乾 Dried	6.0	25.4	23.6	1,000	1,900	1,000	310	510	820	1,500	1,100	2,600	750	270	1,200	700	3,200	1,100	3,400	5,400	1,500	1,300	1,300	27,000	530	薄皮を除いたもの <sup>8)</sup>																				

1) Imported 2) Without shell and skin 3) Without shell and pellicle 4) Including imported material 5) Washed seeds 6) Imported material 7) With skin 8) Without skin