

5 種実類

Amino acids per g protein

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	(ヘリ)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	システチン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total														
(.....) mg (.....)																								
<b>種実類</b> NUTS AND SEEDS																								
<b>アーモンド</b> Almonds																								
05001	乾 Dried	46	79	35	10	17	28	56	33	89	33	11	53	30	120	50	120	300	73	50	43	1,200	34	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	49	88	55	22	26	48	55	36	91	41	19	68	28	120	47	110	240	51	46	56	1,200	23	輸入品 <sup>1)</sup>
<b>ぎんなん</b> Ginkgo nuts																								
05008	生 Raw	45	81	45	25	20	45	41	34	75	57	19	64	23	150	61	130	200	54	54	62	1,200	21	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	40	69	61	15	19	33	46	28	74	43	15	53	28	89	74	280	170	52	42	45	1,200	38	殻(鬼皮)及び薄皮を除いたもの <sup>3)</sup>
<b>くるみ</b> Walnuts																								
05014	いり Roasted	47	85	32	20	21	41	52	39	91	39	16	58	29	170	49	120	220	55	44	57	1,200	22	輸入原料を含む <sup>4)</sup>
<b>ごま</b> Sesame seeds																								
05017	乾 Dried	46	82	35	39	29	68	55	42	97	42	20	59	32	150	56	99	220	60	45	51	1,200	24	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	52	86	61	18	22	39	59	32	91	38	17	71	29	110	49	110	240	53	49	64	1,200	27	輸入原料 <sup>6)</sup>
<b>ひまわり</b> Sunflower seeds																								
05038	乾 Dried	53	77	42	29	22	51	57	31	88	42	17	64	32	110	50	110	250	64	56	48	1,200	29	輸入品 <sup>1)</sup>
<b>ヘーゼルナッツ</b> Hazel nuts																								
05039	いり Roasted	45	84	31	18	23	40	53	33	86	36	17	58	31	160	53	120	250	53	44	49	1,200	27	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	38	71	45	19	36	55	37	56	93	36	13	49	29	150	46	110	260	56	54	46	1,200	25	輸入原料 <sup>6)</sup>
<b>まつ</b> Pine nuts																								
05033	いり Roasted	44	81	42	29	28	57	42	44	86	34	11	55	28	180	51	110	210	51	54	59	1,200	18	輸入原料 <sup>6)</sup>
<b>らっかせい</b> Peanuts																								
05034	乾 Dried	43	80	42	13	22	35	64	46	110	32	11	52	30	130	47	140	230	64	56	53	1,200	23	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