12 卵類

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	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
	卵類																						
	EGGS																						
	うこっけい卵																						
	Silky fowl's eggs	*																					
12001	全卵、生	15	176	736	73.7	12.0	–	13.0	10.5	0.4	0.9	140	150	53	11	220	2.2	1.6	0.06	0.04	–	–	–	–
	Whole, raw																						
	うずら卵																						
	Japanese quail's eggs	*							**														
12002	全卵、生	15	179	749	72.9	12.6	11.1	13.1	10.7	0.3	1.1	130	150	60	11	220	3.1	1.8	0.11	0.03	140	46	0	8
	Whole, raw																						
12003	水煮缶詰	0	182	761	73.3	11.0	–	14.1	11.9	0.6	1.0	210	28	47	8	160	2.8	1.8	0.13	0.02	73	42	0	9
	Boiled and canned in brine																						
	(鶏卵類)																						
	(Hen's eggs)																						
	全卵																						
	Whole	*																					
12004	生	15	151	632	76.1	12.3	–	10.3	8.6	0.3	1.0	140	130	51	11	180	1.8	1.3	0.06	0.02	17	32	0	5
	Raw																						
12005	ゆで	0	151	632	75.6	12.9	–	10.0	8.2	0.3	1.0	130	130	51	11	180	1.8	1.3	0.06	0.02	15	35	Tr	5
	Boiled																						
12006	ポーチドエッグ	0	164	686	74.9	12.3	–	11.7	9.7	0.2	0.9	110	100	55	11	200	2.2	1.5	0.09	0.03	–	–	–	–
	Poached																						
12007	水煮缶詰	0	146	611	77.5	10.8	–	10.6	9.1	Tr	1.1	310	25	40	8	150	1.7	1.2	0.09	0.01	–	–	–	–
	Boiled and canned in brine									*													
12008	加糖全卵	0	217	906	58.2	9.8	–	10.6	8.9	20.7	0.7	100	95	44	10	160	1.5	1.0	0.04	0.02	–	–	–	–
	Sugared																						
12009	乾燥全卵	0	608	2544	4.5	49.1	–	42.0	35.3	0.2	4.2	490	560	210	35	700	3.0	2.0	0.15	0.08	–	–	–	–
	Dried																						
	卵黄																						
	Yolk																						
12010	生	0	387	1619	48.2	16.5	13.5	33.5	27.8	0.1	1.7	48	87	150	12	570	6.0	4.2	0.20	0.07	50	56	0	14
	Raw																						
12011	ゆで	0	386	1615	48.0	16.7	–	33.3	27.5	0.2	1.8	46	90	150	13	570	5.9	4.2	0.22	0.08	39	52	1	12
	Boiled									*													
12012	加糖卵黄	0	346	1448	42.0	12.1	–	23.9	20.0	20.7	1.3	38	80	110	12	400	2.0	1.2	0.05	0.05	–	–	–	–
	Sugared																						
12013	乾燥卵黄	0	724	3029	3.2	30.3	–	62.9	52.9	0.2	3.4	80	190	280	29	1000	4.4	2.9	0.16	0.12	–	–	–	–
	Dried																						
	卵白																						
	White								*														
12014	生	0	47	197	88.4	10.5	9.4	Tr	0	0.4	0.7	160	140	6	11	11	0	Tr	0.02	Tr	2	21	0	1
	Raw								*														
12015	ゆで	0	50	209	87.6	11.3	–	Tr	Tr	0.4	0.7	170	140	7	11	11	0	Tr	0.02	Tr	5	28	0	2
	Boiled																						
12016	乾燥卵白	0	378	1582	7.1	86.5	–	0.4	0.3	0.2	5.8	1300	1300	60	48	110	0.1	0.2	0.14	0.01	–	–	–	–
	Dried																						
12017	たまご豆腐	0	79	331	85.2	6.4	–	5.0	4.1	2.0	1.4	370	92	27	8	95	0.9	0.6	0.04	0.01	–	–	–	–
	Tamago-dofu [13]																						
	たまご焼																						
	Tamagoyaki [14]																						
12018	厚焼きたまご	0	151	632	71.9	10.8	–	9.1	7.6	0.4	1.8	440	130	44	11	160	1.5	1.1	0.07	0.02	–	–	–	–
	Atsuyakitamago [15]																						
12019	だし巻きたまご	0	128	536	77.5	11.2	–	9.0	7.5	0.5	1.8	460	130	46	12	160	1.6	1.1	0.07	0.02	660	32	Tr	5
	Dashimakitamago [16]	*																					
12020	ピータン	45	214	895	66.7	13.7	–	16.5	13.5	0	3.1	760	65	90	6	230	3.0	1.3	0.11	0.03	34	29	Tr	5
	Pidan																						

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	レチノール Retinal	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K ビタミンK Vitamin K	B_1 チアミン Thiamin	B_2 リボフラビン Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 ビタミンB_6 Vitamin B_6	B_{12} ビタミンB_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C ビタミンC Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
	卵類																															
	EGGS																															
	うこっけい卵																															
	Silky fowl's eggs																															
12001	全卵、生	160	–	–	–	28	160	1.0	1.3	0	0.5	0	4	0.10	0.32	0.1	0.10	1.1	6	1.78	–	0	3.60	4.54	1.92	550	(0)	(0)	(0)	0.4	*付着卵白を含む卵殻[1]。*卵殻[2]13 %。 卵黄:卵白[3]= 38: 62
	Whole, raw																															
	うずら卵																															
	Japanese quail's eggs																															
12002	全卵、生	350	0	9	14	16	350	2.5	0.9	0	0.4	0	15	0.14	0.72	0.1	0.13	4.7	91	0.98	19.3	(0)	3.87	4.73	1.61	470	(0)	(0)	(0)	0.3	*付着卵白を含む卵殻[1]。*卵殻[2]12 %。 卵黄:卵白[3]= 38: 62。**未同定脂肪酸(4 mg) を含まない[4]
12003	水煮缶詰	480	–	–	–	7	480	2.6	1.6	0	0.4	0	21	0.03	0.33	0	0.06	3.3	47	0.53	8.4	(0)	4.24	5.36	1.79	490	(0)	(0)	(0)	0.5	液汁を除いたもの[5]
	Boiled and canned in brine																															
	(鶏卵類)																															
	(Hen's eggs)																															
	全卵																															
	Whole							**																								
12004	生	140	0	3	28	17	150	1.8	1.0	Tr	0.6	Tr	13	0.06	0.43	0.1	0.06	0.9	43	1.45	25.4	0	2.84	3.69	1.66	420	(0)	(0)	(0)	0.4	冷凍液全卵を含む[6]。*付着卵白を含む卵殻[1]。 *卵殻[2]13 %。**ビタミンD活性代謝物を含む[7]。 ビタミンD活性代謝物を含まない場合[8]0.9 μg 卵黄:卵白[3]= 31: 69
12005	ゆで	140	0	3	28	16	140	1.8	1.0	Tr	0.6	Tr	12	0.06	0.40	0.1	0.07	0.9	35	1.35	25.0	0	2.70	3.55	1.63	420	(0)	(0)	(0)	0.3	*ビタミンD活性代謝物を含む[7]。 ビタミンD活性代謝物を含まない場合[8]0.9 μg 卵黄:卵白(付着卵白を含む)[9]= 30: 70
12006	ポーチドエッグ	160	0	3	35	21	160	0.9	1.0	Tr	0.6	0	13	0.06	0.40	0.1	0.06	1.1	46	1.45	–	(0)	3.21	4.17	1.86	420	(0)	(0)	(0)	0.3	
12007	水煮缶詰	85	0	0	–	0	85	0.7	1.1	0	0.9	0	16	0.02	0.31	Tr	0.03	0.9	23	0.30	–	(0)	2.97	4.06	1.68	400	(0)	(0)	(0)	0.8	液汁を除いたもの[5]
12008	加糖全卵	130	0	3	27	17	130	0.6	0.9	0	0.5	0	8	0.06	0.38	0.1	0.06	0.6	61	1.33	–	(0)	2.96	4.17	1.40	330	(0)	(0)	(0)	0.3	*しょ糖[10]20 g
12009	乾燥全卵	420	0	4	52	30	420	3.3	6.6	0	2.4	Tr	56	0.29	1.24	0.2	0.21	2.7	180	0.13	–	0	12.3	15.3	6.12	1500	(0)	(0)	(0)	1.2	
	卵黄																															
	Yolk																															
12010	生	470	0	8	93	55	480	5.9	3.4	Tr	2.0	0.1	40	0.21	0.52	0	0.26	3.0	140	4.33	65.0	0	9.22	12	5.39	1400	(0)	(0)	(0)	0.1	液卵黄を含む[11]。*ビタミンD活性代謝物を含む[7] ビタミンD活性代謝物を含まない場合[8]2.8 μg
12011	ゆで	440	0	9	86	52	450	5.9	3.4	0.1	2.1	0.1	38	0.19	0.51	0	0.24	2.9	110	4.08	54.9	0	9.01	11.8	5.43	1400	(0)	(0)	(0)	0.1	液卵黄を含む[11]。*ビタミンD活性代謝物を含む[7] ビタミンD活性代謝物を含まない場合[8]2.8 μg
12012	加糖卵黄	390	0	3	55	31	400	2.0	3.3	Tr	1.6	0	16	0.42	0.82	Tr	0.15	1.6	99	1.85	–	(0)	6.53	8.99	3.63	820	(0)	(0)	(0)	0.1	*しょ糖[10]20 g
12013	乾燥卵黄	630	0	6	79	45	630	4.9	9.9	0	3.7	0.1	83	0.42	0.82	Tr	0.31	3.8	250	0.18	–	(0)	18.4	23	9.17	2300	(0)	(0)	(0)	0.2	
	卵白																															
	White																															
12014	生	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.39	0.1	0	0	0	0.18	7.8	0	Tr	Tr	Tr	1	(0)	(0)	(0)	0.5	液卵白を含む[12] *未同定脂肪酸(Tr)を含まない[4]
12015	ゆで	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.01	0.35	0.1	0	0	2	0.18	12.4	0	0.01	0.01	Tr	1	(0)	(0)	(0)	0.4	*未同定脂肪酸(Tr)を含まない[4]
12016	乾燥卵白	(0)	–	–	–	(0)	(0)	0	0.1	0	0	0	2	0.03	2.09	0.7	0.02	0.3	43	0.04	–	(0)	0.10	0.15	0.05	25	(0)	(0)	(0)	3.3	
12017	たまご豆腐	0	0	1	13	8	1	0	0.5	Tr	0.3	Tr	6	0.03	0.20	0.5	0.04	0.6	18	0.69	–	0	1.36	1.77	0.81	220	(0)	(0)	(0)	0.9	
12018	厚焼きたまご	110	0	2	22	13	110	0.8	0.9	Tr	0.9	0.1	11	0.05	0.33	0.4	0.07	0.8	31	1.15	–	0	2.36	3.26	1.64	350	(0)	(0)	(0)	1.1	
12019	だし巻きたまご	120	0	2	23	14	120	0.7	0.9	Tr	0.7	0.1	11	0.06	0.34	0.3	0.07	0.8	32	1.20	21.8	0	2.34	3.23	1.61	370	(0)	(0)	(0)	1.2	
12020	ピータン	220	–	–	–	22	220	6.2	1.9	0.1	0.5	Tr	26	Tr	0.27	0.1	0.01	1.1	63	0.94	15.5	(0)	3.06	8.19	1.64	680	(0)	(0)	(0)	2.0	*泥状物及び卵殻[17]。*卵殻[2]15 %

1) Eggshell including adhered egg white　2) Eggshell　3) Yolk : white　4) Excluding unidentified fatty acids　5) Drained　6) Including frozen liquid whole egg　7) Vitamin D equivalent including vitamin D active metabolites　8) Excluding vitamin D active metabolites　9) Yolk : white(including adhered egg white)　10) Sucrose　11) Including liquid egg yolk　12) Including liquid egg white　13) Steamed beaten egg with soup stock　14) Japanese type omelet　15) Omelet with sugar　16) Omelet with stock　17) Dirt and eggshell