

日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年概要で 公表した関係表一覧

各成分表に収載する各表

	冊子	ホーム ページ
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年本表(表1)	○	○
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年アミノ酸成分表編		
第1表 可食部100g当たりのアミノ酸成分表(表2)	○	○
第2表 基準窒素1g当たりのアミノ酸成分表(表3)	○	○
第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表(表4)	—	○
第4表 (基準窒素による)たんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表(表5)	—	○
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年脂肪酸成分表編		
第1表 可食部100g当たりの脂肪酸成分表(表6)	○	○
第2表 脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表(脂肪酸組成表)(表7)	○	○
第3表 脂質1g当たりの脂肪酸成分表(表8)	—	○
日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年炭水化物成分表編		
本表 可食部100g当たりの炭水化物成分表(利用可能炭水化物及び糖アルコール)(表9)	○	○
別表 可食部100g当たりの有機酸成分表(表10)	○	○

関係各表

表11 追補2017年の収載状況

本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

Table with columns for food name, energy, water, fat, protein, carbohydrates, fiber, ash, and minerals. Includes rows for items like 生 (raw), だし (dash), 揚げ (fried), and 焼 (baked).

Table with columns for vitamins (A, B, C, D, E, K, B1, B2, B6, B12, Na, Ca, Mg, Zn, Fe) and other nutrients. Includes rows for items like 生 (raw), だし (dash), 揚げ (fried), and 焼 (baked).

本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

Table with columns for food name, energy, water, fat, carbohydrates, protein, fiber, ash, and various vitamins/minerals. Includes sub-sections like 'クリーム類' and 'アイスクリーム'.

Table with columns for vitamins/minerals (A, B, C, D, E, K, B1, B2, B12, ナイアシン, ナイアシンの量, B6, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, C, 食塩相当量) and '備考'. Includes detailed nutrient data for various products.

本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	食品名	可食部 100 g 当たり																							
		炭水化物	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	トリオールグリセロール当量			脂肪酸			食物繊維				無機質								
							飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物	水溶性	不溶性	総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄			
%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
17036	2114 (トマト加工品類) トマトケチャップ	0	121	507	66.0	1.6	1.2	0.2	Tr	0.01	Tr	0.01	0	27.6	22.7	0.6	1.2	1.7	3.9	1200	380	16	18	35	0.5
17042	2122 (ドレッシング類) マヨネーズ	0	706	2953	16.6	1.4	1.3	76.0	72.5	6.07	39.82	23.51	55	3.6	2.1	(0)	(0)	(0)	1.9	730	13	8	2	29	0.3
17043	2123 卵黄型	0	686	2871	19.7	2.5	2.1	74.7	72.8	10.37	27.69	31.54	140	0.6	0.5	(0)	(0)	(0)	2.0	770	21	20	3	72	0.6
17138	(その他) 料理酒	0	95	397	82.4	0.2	0.2	Tr	-	-	-	-	0	4.7	3.6	0	0	0	2.1	870	6	2	2	4	Tr

食品番号	食品名	可食部 100 g 当たり																																
		無機質										ビタミン																						
		亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	シチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン		レチノール活性当量		D	トコフェロール				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	アルコール		
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	α	β	α	β	α	β	α	β	γ	δ	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	g	g			
17036	2114 (トマト加工品類) トマトケチャップ	0.2	0.09	0.11	1	4	4	9	0	1	510	0	510	43	0	2.0	Tr	0.1	0	0	0.06	0.04	1.5	1.7	0.11	Tr	13	0.30	5.2	8	3.1	-	酢酸:0.7 g, 有機酸:1.2 g	
17042	2122 (ドレッシング類) マヨネーズ	0.2	0.01	0.01	3	3	1	1	24	0	Tr	3	1	24	0.3	13	0.2	32.8	2.3	120	0.01	0.03	Tr	0.2	0.02	0.1	1	0.16	3.1	0	1.9	-	使用油:なたね油、とうもろこし油、大豆油 酢酸:0.5 g, 有機酸:0.5 g	
17043	2123 卵黄型	0.5	0.02	0.02	9	8	1	2	53	0	1	6	3	54	0.6	11	0.7	40.6	10.4	140	0.03	0.07	Tr	0.5	0.05	0.4	3	0.43	7.2	0	2.0	-	使用油:大豆油を含む 酢酸:0.5 g, 有機酸:0.5 g	
17138	(その他) 料理酒	Tr	Tr	0.04	Tr	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	Tr	0.01	0	Tr	0	0	2.2	10.6	(100 g:98.4 ml, 100 ml:101.6 g) アルコール:13.6 容量%

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

(表2)

可食部 100 g 当たり

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸					芳香族アミノ酸						
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計			
			(.....g.....)		(.....mg.....)												
		穀類															
		こむぎ [パン類]															
01026	26	食パン	38.8	9.0	7.3	300	580	170	120	190	310	430	270	700			
		砂糖及び甘味類 (砂糖類)															
03001	224	黒砂糖	4.4	1.7	0.7	13	20	6.6	4.0	12	16	13	8.9	21			
		(その他)															
03022	249	はちみつ	17.6	0.3	(0.2)	(7.4)	(9.3)	(7.4)	(0.9)	(2.8)	(3.7)	(10)	(7.4)	(18)			
		種実類															
		アーモンド															
05002	345	フライ、味付け	1.8	21.3	20.7	890	1600	590	170	300	480	1300	640	1900			
		あさ															
05003	347	乾	4.6	29.9	25.1	1200	2100	1100	720	500	1200	1400	910	2300			
		あまに															
05041	348	いり	0.8	21.8	19.8	1100	1500	650	440	270	720	1200	570	1800			
		えごま															
05004	349	乾	5.6	17.7	16.5	710	1300	800	510	370	880	1000	680	1700			別名: あぶらえ
		かぼちゃ															
05006	351	いり、味付け	4.5	26.5	(25.3)	(1100)	(2100)	(1100)	(530)	(290)	(820)	(1500)	(960)	(2500)			廃棄部位: 種皮 米国成分表から推計
		ごま															
05042	365	ねり	0.5	19.0	(17.9)	(790)	(1500)	(530)	(630)	(410)	(1000)	(980)	(680)	(1700)			05018ごま(いり)から推計
		野菜類															
		ほうれんそう															
06269	687	葉、冷凍	92.2	2.9	2.3	120	230	180	55	42	98	150	120	270	58		硝酸イオン: 0.1 g
06372		葉、冷凍、ゆで	90.6	4.2	3.1	160	320	250	81	56	140	200	170	370	53		ゆでた後水出し、手搾りしたもの 硝酸イオン: Tr
06373		葉、冷凍、油いため	84.6	4.0	2.9	150	290	220	75	56	130	190	150	340	74		硝酸イオン: 0.2 g

アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	D-プロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考									
									トリアントファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン
(.....mg.....)																	
230	91	350	190	280	250	340	2900	310	1000	400	-	8400	330				
20	4.5	27	4.3	6.0	52	440	110	27	16	22	-	800	95			別名: 黒糖 剰余アンモニア: 26 mg	
(3.7)	(3.7)	(8.4)	(0.9)	(4.6)	(5.6)	(25)	(17)	(6.5)	(84)	(5.6)	-	(210)	-			米国成分表から推計	
690	210	1000	620	2400	1100	2600	6400	1500	1000	940	-	24000	750				
1100	350	1500	870	3700	1300	3200	5200	1400	1200	1500	-	29000	630				
910	410	1300	570	2300	1200	2400	4900	1500	910	1100	-	23000	610				
700	240	960	570	2300	920	1700	3800	950	670	1000	-	19000	380				
(880)	(510)	(1400)	(680)	(4700)	(1300)	(2600)	(5400)	(1600)	(1200)	(1500)	-	(29000)	-			廃棄部位: 種皮 米国成分表から推計	
(770)	(320)	(1000)	(590)	(2700)	(1000)	(1800)	(4300)	(1100)	(780)	(950)	-	(21000)	-			05018ごま(いり)から推計	
130	55	160	72	170	160	280	370	160	130	130	-	2700	58			硝酸イオン: 0.1 g	
180	82	220	97	220	210	360	410	220	180	170	-	3600	53			ゆでた後水出し、手搾りしたもの 硝酸イオン: Tr	
170	74	200	90	210	200	350	470	200	160	160	-	3400	74			硝酸イオン: 0.2 g	

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン			ロイシン			リジン(リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸						
						メチオニン	シスチン	合計	メチオニン	シスチン	合計	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計							
			(.....g.....)			(.....mg.....)																		
		きのこ類																						
		(きくらげ類)																						
		あらげきくらげ																						
08054		生	93.6	0.7	0.5	25	46	29	6.1	8.4	15	27	18	45										
		なめこ																						
08020	953	生	92.1	1.8	1.0	60	97	65	18	15	33	38	19	56										
08021	954	ゆで	92.7	1.6	(0.9)	(55)	(88)	(59)	(16)	(13)	(30)	(34)	(17)	(51)										
		魚介類																						
		<魚類>																						
		(あじ類)																						
		にしまたあじ																						
10008	1041	生	69.9	19.6	17.1	910	1600	1900	610	200	800	830	690	1500										
10009	1042	水煮	68.0	21.7	18.0	960	1700	2000	680	230	910	890	750	1600										
10010	1043	焼き	63.0	24.7	20.8	1100	1900	2300	800	270	1100	1000	870	1900										
		あんこう																						
10032	1065	きも、生	45.1	10.0	7.8	440	750	720	240	160	390	460	360	820										
		いとよりだい																						
10039	1072	生	78.8	18.1	15.2	810	1500	1700	530	180	710	710	650	1400										
		えそ																						
10074	1110	生	77.6	20.1	17.2	920	1700	2000	620	210	830	800	730	1500										
		かさご																						
10079	1115	生	79.1	19.3	16.3	810	1500	1800	600	200	800	780	640	1400										
		かわはぎ																						
10107	1145	生	79.9	18.8	15.9	830	1500	1700	570	200	770	730	660	1400										

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
37	11	38	16	39	50	63	62	31	33	32	-	570	20	別名:裏白きくらげ。試料:栽培品
														廃棄部位:柄の基部(いしづき) 剰余アンモニア:4.7 mg
														別名:なめたけ。試料:栽培品
73	11	74	36	77	86	110	190	63	64	68	-	1200	40	廃棄部位:柄の基部(いしづき) (柄の基部を除いた市販品の場合:0%) 剰余アンモニア:4.5 mg
(67)	(10)	(68)	(32)	(70)	(78)	(99)	(170)	(57)	(58)	(62)	-	(1100)	-	柄の基部(いしづき)を除いたもの 08020なめこ生から推計
930	220	1000	620	1300	1300	2100	3000	1200	780	830	120	20000	300	三枚におろしたもの
990	250	1100	630	1300	1300	2200	3100	1100	770	880	79	21000	290	廃棄部位:頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き水煮したもの
1100	290	1200	730	1500	1500	2500	3600	1300	910	1000	110	24000	340	廃棄部位:頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き焼いたもの
														試料:キアンコウ
460	140	550	250	550	520	920	1100	490	420	460	24	9000	160	肝臓
														別名:いとより
850	200	910	450	1200	1100	1800	2700	940	680	740	89	18000	260	三枚におろしたもの
														試料:わにえそ、とかげえそ、まえそ等
960	230	1000	660	1300	1200	2100	3100	940	700	830	48	20000	280	三枚におろしたもの
900	190	880	430	1200	1200	2000	2900	1200	770	850	170	19000	270	三枚におろしたもの
870	210	940	440	1200	1200	1900	2800	1100	740	800	130	19000	270	三枚におろしたもの

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんばく質	アミノ酸組成による	イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸		
									メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計
			(.....g.....)			(.....mg.....)								
10424		かんばち 背側、生	76.1	22.2	18.4	1000	1800	2100	670	240	910	860	780	1600
10110	1149	きちじ 生	63.9	13.6	12.0	600	1100	1300	450	140	590	600	470	1100
		(こち類) めごち												
10123	1163	生	81.1	17.5	17.4	860	1600	1800	600	200	800	820	670	1500
		(さけ・ます類) ぎんざけ												
10130	1170	養殖、生	66.0	19.6	16.5	830	1500	1700	580	200	780	780	650	1400
10131	1171	養殖、焼き	56.7	25.2	20.6	1100	1800	2100	740	250	990	990	830	1800
10134	1174	しろさけ 生	72.3	22.3	18.5	990	1700	2000	690	230	920	880	750	1600
10135	1175	水煮	68.5	25.5	20.6	1100	1900	2200	750	260	1000	1000	860	1900
10136	1176	焼き	64.2	29.1	23.2	1300	2100	2500	840	280	1100	1100	950	2100
10139	1179	塩ざけ	63.6	22.4	19.0	970	1700	2000	680	230	910	900	760	1700
		(さば類) たいせいようさば												
10158	1203	生	54.5	17.2	15.0	800	1400	1600	520	180	690	710	630	1300
10159	1204	水煮	51.4	18.6	15.9	860	1500	1700	580	190	760	760	680	1400
10160	1205	焼き	47.0	21.8	17.8	960	1700	1900	630	200	830	850	760	1600
		加工品												
10161	1206	塩さば	52.1	26.2	22.3	1200	2000	2300	730	260	990	1100	900	2000
10162	1207	開き干し	50.1	18.7	16.0	840	1500	1700	510	180	690	770	650	1400
10163	1208	しめさば	50.6	18.6	17.1	970	1600	1800	540	190	730	840	680	1500

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
1000	260	1100	910	1400	1300	2200	3100	1000	770	860	65	21000	310	三枚におろした後、腹側を除いたもの 別名: きんきん、きんき
650	140	660	300	910	870	1400	2200	840	540	640	89	14000	190	三枚におろしたのもの 関東で流通するめごち(ネズミゴチ)とは別種
940	210	970	470	1300	1300	2100	3000	1400	900	870	230	20000	290	三枚におろしたのもの 別名: ぎんます
890	220	1000	880	1200	1200	1900	2600	1300	790	800	140	19000	280	切り身
1100	280	1300	1100	1500	1500	2400	3300	1500	970	990	150	24000	340	切り身 別名: さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ
1000	250	1200	990	1300	1300	2200	3000	1100	820	890	170	22000	300	切り身
1200	300	1300	1100	1500	1500	2400	3400	1200	870	960	150	24000	310	切り身
1300	330	1500	1200	1700	1700	2700	3800	1400	1000	1100	190	27000	360	切り身
1000	260	1100	580	1400	1500	2200	3100	1600	980	960	190	22000	310	切り身 別名: ノルウェーさば
820	210	960	850	1100	1100	1700	2500	960	660	730	70	17000	270	三枚におろしたのもの
890	220	1000	750	1200	1100	1900	2700	970	710	790	64	18000	260	切り身
980	240	1100	970	1300	1300	2100	3000	1100	790	870	74	21000	320	切り身
1200	310	1400	1600	1600	1600	2500	3500	1500	1000	1100	160	26000	370	切り身
860	220	980	1100	1200	1200	1800	2600	1100	740	760	120	19000	270	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
940	260	1100	810	1200	1200	2000	3000	1000	760	810	70	20000	270	

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分			たんぱく質			アミノ酸組成による			イソロイシン			ロイシン			リジン(リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸		
			(g)	(%)	(%)	(g)	(%)	(%)	(g)	(%)	(%)	(g)	(%)	(%)	(g)	(%)	(%)	(g)	(%)	(%)	(g)	(%)	(%)	(g)	(%)	(%)
		さんま																								
10173	1218	皮つき、生	55.6	18.1	16.0	840	1400	1600	560	200	760	750	630	1400												
10407	1219	皮なし、刺身	57.0	17.8	15.4	830	1400	1600	550	200	750	740	630	1400												
10174	1220	皮つき、焼き	53.2	23.3	18.9	1000	1800	1900	690	250	950	900	770	1700												
		(たい類)																								
		ちだい																								
10191	1237	生	76.8	19.4	16.3	870	1500	1800	600	210	810	770	670	1400												
		はたはた																								
10228	1276	生	78.8	14.1	12.5	650	1100	1300	450	160	610	560	480	1000												
10229	1277	生干し	71.1	16.7	14.4	700	1300	1500	500	160	660	650	560	1200												
		(まぐろ類)																								
		びんなが																								
10255	1305	生	71.8	26.0	21.1	1100	2000	2300	740	280	1000	990	880	1900												
		みなみまぐろ																								
10256	1306	赤身、生	77.0	21.6	16.5	930	1600	1800	580	220	800	780	710	1500												
10257	1307	脂身、生	50.3	20.3	16.3	910	1500	1700	560	210	770	770	680	1500												
		めばち																								
10425		赤身、生	72.2	25.4	21.4	1100	2000	2300	750	270	1000	990	900	1900												
10426		脂身、生	67.8	23.9	19.6	1000	1800	2100	670	240	920	900	800	1700												
		<貝類>																								
		あわび																								
10427		くろあわび、生	79.5	14.3	10.9	420	800	660	270	130	400	370	370	750												
10429		めがいがわび、生	80.1	12.2	8.6	350	630	490	200	130	330	290	270	550												
		いがい																								
10289	1340	生	82.9	10.3	7.3	340	530	670	190	180	370	360	740													

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
850	220	960	1200	1200	1100	1800	2500	1100	750	760	120	19000	280	別名:さいら 三枚におろしたもの
840	210	930	1200	1100	1100	1800	2500	900	660	730	57	18000	260	
1000	270	1200	1500	1300	1300	2200	3000	1100	810	890	79	22000	320	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等 魚体全体を焼いたもの
880	230	980	470	1200	1200	1900	2900	1100	750	770	120	19000	270	三枚におろしたもの
660	150	710	330	960	920	1500	2200	960	600	640	230	15000	230	三枚におろしたもの
790	170	800	380	1100	1100	1700	2500	1200	750	790	190	17000	240	廃棄部位:頭部、骨、ひれ等
1200	320	1400	1600	1500	1500	2400	3300	1200	870	950	47	25000	350	別名:びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ 切り身(皮なし)
900	250	1100	1200	1100	1100	1900	2600	890	670	770	26	19000	280	別名:インドまぐろ 切り身(皮なし)
890	230	1100	1200	1100	1200	1900	2500	970	700	730	57	19000	270	別名:とろ 切り身(皮なし) 別名:ばちまぐろ、めばちまぐろ
1200	320	1300	1700	1500	1500	2400	3400	1200	880	990	64	25000	350	切り身(皮なし)
1100	280	1200	1500	1400	1400	2200	3100	1200	860	900	110	23000	320	別名:とろ 切り身(皮なし)
540	110	480	180	1400	810	1200	1900	1400	730	700	410	13000	190	廃棄部位:貝殻及び内蔵
370	83	390	1000	120	700	930	1500	1200	620	480	(350)	10000	180	廃棄部位:貝殻及び内蔵 ヒドロキシプロリン:10427くろあわび生から推計
450	140	390	210	610	470	920	1100	650	390	420	59	8500	180	別名:ムール貝 廃棄部位:貝殻、足糸等

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分			たんぱく質			アミノ酸組成による			イソロイシン			ロイシン			リジン(リジン)			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸				
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
		かき																										
10292	1343	養殖、生	85.0	6.9	4.8	230	380	410	140	82	220	220	200	420														
10293	1344	養殖、水煮	78.7	9.9	7.1	350	580	620	220	120	350	340	310	650														
10430		養殖、フライ	46.6	7.6	5.4	250	440	370	150	110	250	270	210	490														
		(はまぐり類)																										
		ちょうせんはまぐり																										
10310	1362	生	88.1	6.5	4.5	220	380	400	120	68	180	190	200	390														
		<えび・かに類>																										
		(えび類)																										
		あまえび																										
10319	1371	生	78.2	19.8	14.9	780	1300	1400	450	200	650	700	610	1300														
		さくらえび																										
10431		生	78.9	16.6	11.8	620	1100	1100	380	170	550	640	560	1200														
		(かに類)																										
		たらばがに																										
10338	1392	生	84.7	13.0	9.9	460	800	820	280	150	440	440	430	870														
10339	1393	ゆで	80.0	17.5	14.0	690	1200	1200	420	230	650	650	620	1300														
		<いか・たこ類>																										
		(いか類)																										
		あかいか																										
10342	1396	生	79.3	17.9	13.1	650	1200	1300	460	170	630	590	500	1100														
		(たこ類)																										
		みずだこ																										
10432		生	83.5	13.4	9.2	480	820	780	280	130	410	390	370	770														
		肉類																										
		<畜肉類>																										
		うし																										
		[加工品]																										
11104	1577	ローストビーフ	64.0	21.7	18.5	990	1800	1900	540	230	770	890	770	1700														
11105	1578	コンビーフ缶詰	63.4	19.8	17.7	930	1600	1700	500	150	660	840	710	1600														
11106	1579	味付け缶詰	64.3	19.2	17.0	890	1600	1700	410	170	590	820	620	1400														
11107	1580	ビーフジャーキー	24.4	54.8	46.5	2500	4400	4600	1400	580	2000	2200	1900	4100														
11108	1581	スモークタン	55.9	18.1	15.6	780	1400	1500	410	200	610	730	600	1300														

(.....)														(.....)														備考		
mg														mg																
トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア																	
																													試料:まがき	
270	62	260	140	360	380	580	860	380	330	260	29	5600	120																廃棄部位:貝殻	
400	99	400	190	550	500	930	1300	520	460	390	48	8300	170																むき身	
270	70	290	150	350	340	590	1300	370	450	300	27	6300	170																むき身	
240	62	240	140	440	460	530	760	330	190	230	27	5200	100																廃棄部位:貝殻	
630	200	770	360	1400	1000	1800	2500	1800	790	680	24	17000	280																別名:ほっこくあかえび(標準和名)	
630	170	690	330	820	950	1500	2000	740	900	520	15	14000	340																廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等	
470	130	490	260	1300	590	1000	1500	1300	530	470	23	12000	160																殻付き	
720	200	750	390	1700	840	1600	2300	1400	770	710	23	16000	210																別名:ほっこくあかえび(標準和名)	
670	160	640	420	1400	880	1500	2300	930	830	660	79	15000	250																別名:ばかいか、むらさきいか	
510	110	460	250	840	590	1100	1600	780	530	550	160	11000	190																廃棄部位:頭部、内臓	
1000	270	1100	860	1400	1300	2100	3300	1100	900	870	140	21000	300																試料:大和煮缶詰	
900	240	1000	650	1300	1200	1800	3500	1300	1100	800	300	21000	260																液汁を含んだもの(液汁36%)	
910	220	960	600	1300	1200	1900	3300	1200	990	830	250	20000	270																液汁を含んだもの(液汁36%)	
2500	680	2700	2200	3400	3400	5100	9100	2700	2200	2100	280	54000	760																	試料:大和煮缶詰
820	210	860	470	1200	1100	1700	2900	1300	910	740	300	18000	250																	液汁を含んだもの(液汁36%)

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部 100g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分		たんぱく質				含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸		
			水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニアラニン	チロシン	合計
しか			(..... mg)											
にほんじか			(..... mg)											
11275	1588	赤肉、生	71.4	23.9	21.6	1100	1900	2200	780	260	1000	1000	870	1900
11294		えぞしか、赤肉、生	71.4	22.6	20.3	1000	1800	2100	730	250	980	970	820	1800
11295		ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生	74.4	22.6	18.1	980	1800	2000	590	230	830	900	770	1700
ぶた			(..... mg)											
[ハム類]			(..... mg)											
11174	1653	骨付きハム	62.9	16.7	14.1	750	1300	1400	420	180	600	670	570	1200
11175	1654	ボンレスハム	72.0	18.7	15.5	860	1500	1600	450	190	640	740	650	1400
11176	1655	ローズハム	65.0	16.5	13.8	760	1300	1400	400	180	580	650	560	1200
11177	1656	ショルダーハム	62.7	16.1	13.6	740	1300	1400	380	170	560	640	560	1200
生ハム			(..... mg)											
11181	1657	促成	55.0	24.0	20.2	1100	1900	2000	580	260	840	940	790	1700
11182	1658	長期熟成	49.5	25.7	21.5	1200	2100	2200	680	260	940	1000	870	1900
[プレスハム類]			(..... mg)											
11178	1659	プレスハム	73.3	15.4	12.6	680	1200	1300	380	160	540	600	490	1100
11180	1660	チョップドハム	68.0	11.7	9.9	520	900	890	250	130	380	490	380	870
[ベーコン類]			(..... mg)											
11183	1661	ベーコン	45.0	12.9	11.0	580	1000	1100	290	130	430	510	430	940
11184	1662	ローズベーコン	62.5	16.8	14.3	770	1300	1400	400	170	570	670	580	1200
11185	1663	ショルダーベーコン	65.4	17.2	15.9	820	1500	1600	440	210	650	760	640	1400
[ソーセージ類]			(..... mg)											
11186	1664	ウイナーソーセージ	53.0	13.2	11.5	560	990	1000	280	130	410	520	390	910
11187	1665	セミドライソーセージ	46.8	16.9	14.3	740	1300	1400	360	160	530	680	520	1200
11188	1666	ドライソーセージ	23.5	26.7	22.6	1200	2100	2200	640	290	920	1100	830	1900
11189	1667	フランクフルトソーセージ	54.0	12.7	10.8	540	980	1000	270	130	400	510	410	920
11190	1668	ポロニアソーセージ	60.9	12.5	10.8	550	980	1000	280	120	400	520	400	920
11191	1669	リオナソーセージ	65.2	14.9	13.1	660	1200	1200	330	130	460	640	520	1200
11192	1670	レバーソーセージ	47.7	14.7	12.5	670	1300	1200	320	180	500	680	530	1200
11193	1671	混合ソーセージ	58.2	11.8	9.9	480	850	910	260	110	370	440	310	750

食品番号	索引番号*	食品名	水分		たんぱく質				含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			備考
			水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニアラニン	チロシン	合計	
しか			(..... mg)												
にほんじか			(..... mg)												
11275	1588	赤肉、生	71.4	23.9	21.6	1100	1900	2200	780	260	1000	1000	870	1900	試験:えぞしか、ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
11294		えぞしか、赤肉、生	71.4	22.6	20.3	1000	1800	2100	730	250	980	970	820	1800	試験:えぞしか
11295		ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生	74.4	22.6	18.1	980	1800	2000	590	230	830	900	770	1700	試験:ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
ぶた			(..... mg)												
[ハム類]			(..... mg)												
11174	1653	骨付きハム	62.9	16.7	14.1	750	1300	1400	420	180	600	670	570	1200	廃棄部位:皮及び骨
11175	1654	ボンレスハム	72.0	18.7	15.5	860	1500	1600	450	190	640	740	650	1400	
11176	1655	ローズハム	65.0	16.5	13.8	760	1300	1400	400	180	580	650	560	1200	
11177	1656	ショルダーハム	62.7	16.1	13.6	740	1300	1400	380	170	560	640	560	1200	
生ハム			(..... mg)												
11181	1657	促成	55.0	24.0	20.2	1100	1900	2000	580	260	840	940	790	1700	ラックスハムを含む
11182	1658	長期熟成	49.5	25.7	21.5	1200	2100	2200	680	260	940	1000	870	1900	プロシュートを含む
[プレスハム類]			(..... mg)												
11178	1659	プレスハム	73.3	15.4	12.6	680	1200	1300	380	160	540	600	490	1100	
11180	1660	チョップドハム	68.0	11.7	9.9	520	900	890	250	130	380	490	380	870	
[ベーコン類]			(..... mg)												
11183	1661	ベーコン	45.0	12.9	11.0	580	1000	1100	290	130	430	510	430	940	ばらを原料とするもの
11184	1662	ローズベーコン	62.5	16.8	14.3	770	1300	1400	400	170	570	670	580	1200	
11185	1663	ショルダーベーコン	65.4	17.2	15.9	820	1500	1600	440	210	650	760	640	1400	
[ソーセージ類]			(..... mg)												
11186	1664	ウイナーソーセージ	53.0	13.2	11.5	560	990	1000	280	130	410	520	390	910	
11187	1665	セミドライソーセージ	46.8	16.9	14.3	740	1300	1400	360	160	530	680	520	1200	ソフトサラミを含む
11188	1666	ドライソーセージ	23.5	26.7	22.6	1200	2100	2200	640	290	920	1100	830	1900	サラミを含む
11189	1667	フランクフルトソーセージ	54.0	12.7	10.8	540	980	1000	270	130	400	510	410	920	
11190	1668	ポロニアソーセージ	60.9	12.5	10.8	550	980	1000	280	120	400	520	400	920	
11191	1669	リオナソーセージ	65.2	14.9	13.1	660	1200	1200	330	130	460	640	520	1200	
11192	1670	レバーソーセージ	47.7	14.7	12.5	670	1300	1200	320	180	500	680	530	1200	
11193	1671	混合ソーセージ	58.2	11.8	9.9	480	850	910	260	110	370	440	310	750	

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸		
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計
			(g)			(mg)								
11194	1672	生ソーセージ	58.6	14.0	12.0	600	1100	1100	320	150	470	550	460	1000
		[その他]												
11195	1673	焼き豚	64.3	19.4	15.9	870	1500	1600	430	210	640	790	610	1400
11196	1674	レバーペースト	45.8	12.9	10.8	550	1100	980	270	160	430	580	450	1000
11197	1675	スモークレバー	57.6	29.6	24.4	1300	2700	2200	640	440	1100	1500	1100	2600
		にわとり												
		[その他]												
11237	1731	焼き鳥缶詰	62.8	18.4	15.2	830	1400	1500	420	160	590	710	550	1300
		乳類												
		<牛乳及び乳製品>												
		(発酵乳・乳酸菌飲料)												
		乳酸菌飲料												
13029	1790	殺菌乳製品	45.5	1.5	1.3	72	130	110	33	14	47	67	58	130
13030	1791	非乳製品	89.3	0.4	0.3	18	33	27	7.8	4.7	12	17	16	33
		(アイスクリーム類)												
		アイスクリーム												
13043	1808	普通脂肪	63.9	3.9	3.5	200	380	310	100	37	140	190	170	360
		(その他)												
13050	1815	チーズホエーパウダー	2.2	12.5	10.1	700	1200	1000	210	290	500	360	300	660
		嗜好飲料類												
		<その他>												
16051	2041	昆布茶	1.4	5.2	7.4	9.5	16	11	3.8	7.7	12	11	6.5	17
		調味料及び香辛料類												
		<調味料類>												
		(ウスターソース類)												
17001	2048	ウスターソース	61.3	1.0	0.7	18	24	28	2.5	4.2	6.7	22	7.4	29
17002	2049	中濃ソース	60.9	0.8	0.5	17	24	23	3.4	5.6	9.1	20	9.7	30
17085	2051	お好み焼きソース	58.1	1.3	1.0	28	37	44	5.6	5.7	11	34	11	45

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
610	150	680	500	920	880	1300	2100	980	710	560	250	14000	200	別名:フレッシュソーセージ
850	230	950	660	1200	1100	1800	3100	970	840	780	130	19000	270	試料:蒸し焼きしたもの
560	160	680	360	760	760	1100	1800	850	720	560	170	13000	190	
1300	480	1700	800	1700	1700	2700	3600	1700	1400	1300	160	28000	440	
770	210	900	760	1100	1100	1700	2800	1100	780	680	260	18000	250	液汁を含んだもの(液汁 33%)
63	16	89	42	45	56	120	290	31	140	76	-	1500	31	無脂乳固形分3.0%以上 希釈後飲用 (100 g: 81.0 mL、100 mL: 123.5 g)
16	4.3	22	10	15	14	44	76	9.7	31	20	-	390	11	無脂乳固形分3.0%未満 (100 g: 93.8 mL、100 mL: 106.6 g)
170	51	240	110	140	130	310	790	80	360	220	-	4000	79	乳固形分15.0%以上、乳脂肪分8.0% 試料:バニラアイスクリーム
800	200	670	210	280	560	1300	2000	240	710	590	-	12000	270	
12	2.8	14	3.6	9.8	20	65	8200	18	12	10	-	8400	9.5	粉末製品
19	0.3	26	12	28	37	86	370	29	32	24	-	770	22	(100 g: 83.7 ml、100 ml: 119.5 g)
19	1.6	24	13	22	33	99	190	21	25	22	-	570	26	
31	1.5	40	21	39	49	120	610	38	47	37	-	1200	33	

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分			イソロイシン			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸		
			水分	たんぱく質	アミノ酸組成に基づく質	イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計
			(.....g.....)						(.....mg.....)					
17024	2078	(だし類) 鳥がらだし	98.6	0.9	0.5	14	31	40	10	5.4	15	15	11	25
17108	2102	(調味ソース類) 冷やし中華のたれ	67.1	2.1	1.9	72	110	80	18	16	33	68	16	84
17137		ぼんずしょうゆ、市販品	77.0	3.7	3.1	130	200	150	34	27	61	120	29	150
17036	2114	(トマト加工品類) トマトケチャップ	66.0	1.6	1.2	25	39	38	6.8	13	20	40	21	61
17042	2122	(ドレッシング類) マヨネーズ 全卵型	16.6	1.4	1.3	59	99	84	30	25	55	56	48	100
17043	2123	卵黄型	19.7	2.5	2.1	110	190	170	57	43	99	99	98	200
17138		(その他) 料理酒	82.4	0.2	0.2	5.3	10	6.2	1.2	2.8	4.0	5.6	3.8	9.4

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
19	2.0	19	14	39	52	45	130	82	45	22	32	620	18	別名: 鶏ガラスープ 試料: 調理した液状だし
58	0.7	81	39	66	74	160	1100	71	100	75	-	2200	48	別名: 冷やし中華用スープ (100 g: 87.6 ml, 100 ml: 114.1 g)
110	3.2	150	72	140	180	260	1500	140	200	140	-	3600	87	別名: ポン酢 (100 g: 89.4 ml, 100 ml: 111.8 g)
35	7.3	28	23	31	57	260	660	30	24	35	-	1400	60	
57	12	72	32	75	62	120	480	38	49	88	-	1500	21	使用油: なたね油、とうもろこし油、大豆油
110	27	130	60	160	110	220	550	72	94	170	-	2500	42	使用油: 大豆油を含む
6.5	0.5	8.9	4.4	9.5	15	16	56	8.3	16	9.0	-	190	6.6	(100 g: 98.4 ml, 100 ml: 101.6 g)

*索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

(表3)

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン			ロイシン			リジン			メチオニン			シスチン			含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			ヒスチジン
			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
		穀類																						
		こむぎ																						
		[パン類]																						
01026	26	食パン	210	410	120	86	130	220	300	190	490	160	64	250	140									
		砂糖及び甘味類																						
		(砂糖類)																						
03001	224	黒砂糖	49	75	24	15	44	58	46	32	78	72	17	99	16									
		種実類																						
		アーモンド																						
05002	345	フライ、味付け	220	390	140	42	73	120	310	160	460	170	51	250	150									
		あさ																						
05003	347	乾	210	370	200	130	89	220	250	160	410	190	62	270	150									
		あまに																						
05041	348	いり	260	350	160	110	67	170	290	140	430	220	99	310	140									
		えごま																						
05004	349	乾	210	390	240	150	110	260	300	200	500	210	72	290	170									
		野菜類																						
		ほうれんそう																						
06269	687	葉、冷凍	250	500	380	120	90	210	320	260	580	280	120	340	150									
06372		葉、冷凍、ゆで	240	480	370	120	83	200	300	250	550	270	120	320	140									
06373		葉、冷凍、油いため	230	450	350	120	87	200	290	240	530	260	110	310	140									
		きのこ類																						
		(きくらげ類)																						
		あらげきくらげ																						
08054		生	220	400	250	54	73	130	240	160	400	320	94	330	140									
		なめこ																						
08020	953	生	210	340	230	65	52	120	130	67	200	260	40	260	130									

アルギニン	アスパラギン酸	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	D-ロキシンプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に對する アミノ酸組成による	備考
200	170	240	2000	210	700	280	-	5900	230	5.07	
22	190	1600	390	100	60	81	-	2900	350	2.52	別名：黒糖
590	260	620	1600	380	250	230	-	5800	180	5.02	
650	230	560	920	240	220	260	-	5200	110	4.45	
550	280	570	1200	370	220	270	-	5600	150	4.83	
680	280	520	1100	290	200	300	-	5700	120	4.95	別名：あぶらえ
360	330	590	800	340	280	270	-	5800	120	4.97	
330	320	540	620	320	270	250	-	5300	78	4.58	ゆでた後水出し、手搾りしたもの
330	300	540	720	310	260	250	-	5300	110	4.56	
340	430	550	540	270	290	280	-	5000	170	4.27	別名：裏白きくらげ。試料：栽培品 栄養部位：柄の基部(いしづき)
270	310	390	660	220	230	240	-	4100	140	3.53	別名：なめたけ。試料：栽培品 栄養部位：柄の基部(いしづき) (柄の基部を除いた市販品の場合：0%)

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	含硫アミノ酸					芳香族アミノ酸					ヒスチジン		
			イソロイシン	ロイシン	シロイシン (シロイ)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	トリスレオニン (トリスレオニン)		トリプトファン	バリン
mg															
		魚介類													
		<魚類>													
		(あじ類)													
		にしまたじ													
10008	1041	生	290	510	600	190	63	260	270	220	490	300	71	320	200
10009	1042	水煮	280	490	580	200	67	260	260	220	470	280	73	310	180
10010	1043	焼き	280	490	580	200	69	270	260	220	480	290	73	310	180
		あんこう													
10032	1065	きも、生	270	470	450	150	97	250	290	220	510	290	85	340	160
		いとよりだい													
10039	1072	生	280	510	590	180	63	240	250	220	470	290	71	310	150
		えそ													
10074	1110	生	290	510	610	190	65	260	250	230	480	300	73	320	210
		かさご													
10079	1115	生	260	480	570	190	63	260	250	210	460	290	63	290	140
		かわはぎ													
10107	1145	生	280	490	570	190	66	260	240	220	460	290	71	310	150
		かんばち													
10424		背側、生	290	490	580	190	68	260	240	220	460	290	72	320	260
		きちじ													
10110	1149	生	280	510	600	210	66	270	280	220	490	300	63	300	140
		(ごち類)													
		めごち													
10123	1163	生	310	560	650	210	71	280	290	240	530	330	73	350	170
		(さけ・ます類)													
		ぎんざけ													
10130	1170	養殖、生	270	460	540	190	64	250	250	210	460	280	70	320	280
10131	1171	養殖、焼き	260	460	530	180	62	240	240	200	450	280	70	310	270

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	D-プロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 アミノ酸組成による	備考
410	400	650	950	370	250	270	39	6400	95	5.47	三枚におろしたもの
390	370	630	900	310	220	250	23	6000	84	5.17	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き水煮したもの
390	380	640	910	320	230	260	28	6100	87	5.26	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き焼いたもの
											試料：キアンコウ
350	330	580	700	310	260	290	15	5600	100	4.85	肝臓
											別名：いとより
400	390	640	930	330	230	250	31	6100	90	5.26	三枚におろしたもの
											試料：わにえそ、とかげえそ、まえそ等
390	380	650	980	290	220	260	15	6200	88	5.36	三枚におろしたもの
400	390	640	940	390	250	270	54	6200	86	5.29	三枚におろしたもの
410	410	630	930	370	250	270	44	6200	89	5.30	三枚におろしたもの
380	360	610	880	290	220	240	18	6000	87	5.18	三枚におろした後、腹側を除いたもの
											別名：きんきん、きんき
420	400	660	1000	390	250	290	41	6400	87	5.50	三枚におろしたもの
											関東で流通するめごち(ネズミゴチ)とは別種
470	470	740	1100	500	320	310	80	7200	100	6.20	三枚におろしたもの
											別名：ぎんます
390	390	610	840	410	250	250	46	6100	89	5.25	切り身
370	380	600	820	370	240	240	38	5900	85	5.10	切り身

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	含硫アミノ酸					芳香族アミノ酸					トリプトファン	バリン	ヒスチジン
			イソロイシン	ロイシン	シロイシン	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレンチン			
mg															
10134	1174	しろさけ 生	280	470	550	190	65	260	250	210	460	290	71	330	280
10135	1175	水蒸	280	470	540	180	63	250	250	210	460	290	73	330	270
10136	1176	焼き	270	460	530	180	61	240	240	200	440	280	70	320	260
10139	1179	塩ざけ	270	470	550	190	64	250	250	210	460	290	74	320	160
(さば類)															
たいせいようさば															
10158	1203	生	290	510	580	190	64	250	260	230	490	300	76	350	310
10159	1204	水蒸	290	510	570	190	63	260	260	230	490	300	75	340	250
10160	1205	焼き	270	480	540	180	58	240	240	220	460	280	69	320	280
加工品															
10161	1206	塩さば	280	480	550	170	63	240	250	220	470	290	75	330	370
10162	1207	開き干し	280	490	560	170	61	230	260	220	470	290	74	330	360
10163	1208	しめさば	330	550	620	180	63	240	280	230	510	320	86	370	270
さんま															
10173	1218	皮つき、生	290	500	550	200	69	260	260	220	480	290	76	330	410
10407	1219	皮なし、刺身	290	500	560	190	70	270	260	220	480	300	73	330	420
10174	1220	皮つき、焼き	280	470	520	190	68	250	240	210	450	280	73	310	400
(たい類)															
ちだい															
10191	1237	生	280	490	580	190	68	260	250	220	460	280	74	320	150
はたはた															
10228	1276	生	290	510	580	200	69	270	250	210	460	290	69	320	150
10229	1277	生干し	260	490	550	190	60	250	240	210	450	300	62	300	140
(まぐろ類)															
びんなが															
10255	1305	生	270	470	550	180	68	250	240	210	450	280	76	330	390
みなみまぐろ															
10256	1306	赤身、生	270	450	530	170	63	230	220	210	430	260	73	310	340
10257	1307	脂身、生	280	460	540	170	65	240	240	210	450	280	72	340	360

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	D-プロリン	アミノ酸合計	アミノ酸	窒素換算係数 アミノ酸組成による	備考
mg											
370	380	610	850	320	230	250	48	6000	84	5.19	別名:さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ 切り身
360	360	590	830	290	210	230	37	5900	77	5.04	切り身
360	360	580	820	300	220	230	41	5800	78	4.97	切り身
400	410	610	860	440	270	270	52	6200	87	5.30	切り身
(さば類)											
たいせいようさば											
400	390	630	890	350	240	270	26	6300	97	5.45	別名:ノルウェーさば 三枚におろしたもの
400	370	630	890	320	240	270	21	6200	87	5.34	切り身
370	360	600	850	320	230	250	21	5900	91	5.10	切り身
380	380	600	840	350	240	250	39	6200	88	5.31	切り身
390	390	610	860	360	250	250	40	6200	92	5.36	廃棄部位:頭部、骨、ひれ等
410	410	680	1000	340	260	270	23	6700	90	5.74	
さんま											
400	390	630	870	380	260	260	42	6400	97	5.53	別名:さいら 三枚におろしたもの
380	380	630	860	320	230	260	20	6300	92	5.41	
350	350	600	790	290	220	240	21	5900	87	5.07	廃棄部位:頭部、内臓、骨、ひれ等 魚体全体を焼いたもの
(たい類)											
ちだい											
400	390	620	930	340	240	250	39	6100	88	5.25	三枚におろしたもの
はたはた											
430	410	650	980	430	270	280	100	6500	100	5.55	三枚におろしたもの
430	400	630	950	450	280	300	70	6300	91	5.41	廃棄部位:頭部、骨、ひれ等
(まぐろ類)											
びんなが											
360	350	580	800	290	210	230	11	5900	84	5.07	別名:びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ 切り身(皮なし)
みなみまぐろ											
330	330	550	760	260	190	220	7.4	5600	82	4.78	別名:インドまぐろ 切り身(皮なし)
350	360	570	780	300	220	230	17	5800	83	5.01	別名:とろ 切り身(皮なし)

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	含硫アミノ酸					芳香族アミノ酸					ヒスチジン		
			イソロイシン	ロイシン	シロイシン (シロイシ)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	トリスレオニン (トリスレオ)		トリプトファン	バリン
			mg												
10425		めばち 赤身、生	280	490	570	180	66	250	240	220	460	290	78	320	420
10426		脂身、生	270	460	540	180	64	240	240	210	440	280	73	310	400
		<貝類>													
		あわび													
10427		くろあわび、生	180	350	290	120	56	180	160	160	330	230	48	210	78
10429		めがいあわび、生	180	320	250	100	65	170	150	140	280	190	42	200	520
		いがい													
10289	1340	生	200	320	410	110	110	220	220	230	450	280	83	230	130
		かき													
10292	1343	養殖、生	210	340	370	130	75	200	200	180	380	240	57	240	120
10293	1344	養殖、水煮	220	370	390	140	78	220	210	200	410	250	62	250	120
10430		養殖、フライ	210	360	310	120	87	210	220	180	400	220	58	240	120
		(はまぐり類)													
		ちようせんはまぐり													
10310	1362	生	210	360	380	110	66	180	190	190	370	230	60	230	130
		<えび・かに類>													
		(えび類)													
		あまえび													
10319	1371	生	250	410	450	140	63	210	220	190	410	200	62	240	110
		さくらえび													
10431		生	230	400	410	140	63	210	240	210	450	240	63	260	120
		(かに類)													
		たらばがりに													
10338	1392	生	220	380	390	140	74	210	210	210	420	230	64	240	130
10339	1393	ゆで	250	420	430	150	82	230	230	220	450	260	70	270	140
		<いか・たこ類>													
		(いか類)													
		あかいいか													
10342	1396	生	230	430	440	160	60	220	210	180	380	230	54	220	150

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 アミノ酸組成による	備考
370	370	600	850	300	220	240	16	6100	87	5.26	別名:ばちまぐろ、めばちまぐろ 切り身(皮なし)
360	360	580	820	320	230	230	30	6000	83	5.12	別名:とろ 切り身(皮なし)
600	350	510	840	600	320	310	180	5600	83	4.77	廃棄部位:貝殻及び内蔵
62	360	480	790	610	320	250	(180)	5200	91	4.42	廃棄部位:貝殻及び内蔵 ヒドロキシプロリン:10427くろあわび生から推計
370	290	560	700	390	240	260	36	5200	110	4.42	別名:ムール貝 廃棄部位:貝殻、足糸等
320	340	530	780	340	300	230	26	5000	110	4.31	試料:まがき 廃棄部位:貝殻
340	320	590	800	330	290	250	30	5300	110	4.51	むき身
290	280	490	1100	300	370	240	22	5200	140	4.46	むき身
420	440	510	730	320	180	230	26	5000	97	4.30	廃棄部位:貝殻
450	330	570	790	560	250	210	7.7	5500	88	4.70	別名:ほっこくあえび(標準和名) 廃棄部位:頭部、殻、内臓、尾部等
310	360	550	750	280	340	190	5.7	5200	130	4.42	殻付き
640	280	490	740	650	260	230	11	5600	79	4.77	廃棄部位:殻、内臓等
590	300	550	810	520	270	250	8.2	5800	77	4.99	廃棄部位:殻、内臓等 殻つきでゆでたもの
480	310	530	800	320	290	230	28	5300	86	4.59	別名:ばかいいか、むらさきいか 廃棄部位:内臓等

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	含硫アミノ酸					芳香族アミノ酸					ヒスチジン		
			イソロイシン	ロイシン	シロイシン	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	トリスレオニン (トリスレオニン)		トリプトファン	バリン
			mg												
10432		(たこ類) みずだこ 生	220	380	360	130	60	190	180	170	360	240	49	220	110
		肉類 <畜肉類> うし													
		[加工品]													
11104	1577	ローストビーフ	290	510	560	160	66	220	260	220	480	290	78	310	250
11105	1578	コンビーフ缶詰	290	520	540	160	49	210	270	220	490	280	75	330	210
11106	1579	味付け缶詰	290	520	540	140	57	190	270	200	470	300	71	310	200
11107	1580	ビーフジャーキー	290	500	530	160	66	220	250	210	460	280	78	310	250
11108	1581	スモークタン	270	500	530	140	69	210	250	210	460	280	72	300	160
		しか													
		にほんじか													
11275	1588	赤肉、生	290	500	590	200	68	270	270	230	500	310	77	350	300
11294		えぞしか、赤肉、生	290	500	590	200	68	270	270	230	490	310	77	340	310
11295		ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生	270	500	540	160	65	230	250	210	460	280	80	300	280
		ぶた													
		[ハム類]													
11174	1653	骨付きハム	280	500	540	160	68	220	250	210	460	290	77	310	220
11175	1654	ボンレスハム	290	490	540	150	64	210	250	220	460	280	77	310	250
11176	1655	ロースハム	290	500	530	150	67	220	250	210	460	280	77	310	240
11177	1656	ショルダーハム	290	500	540	150	67	220	250	220	470	290	75	310	200
		生ハム													
11181	1657	促成	280	490	520	150	68	220	250	200	450	270	73	300	230
11182	1658	長期熟成	290	500	550	170	62	230	250	210	460	280	72	320	250
		[プレスハム類]													
11178	1659	プレスハム	280	490	520	150	65	220	240	200	440	280	78	300	240
11180	1660	チョップドハム	280	480	470	140	69	200	260	200	470	260	76	310	210
		[ベーコン類]													
11183	1661	ベーコン	280	490	530	140	64	210	250	210	460	280	71	320	230
11184	1662	ロースベーコン	290	500	540	150	62	210	250	220	460	280	77	310	250
11185	1663	ショルダーベーコン	300	530	570	160	77	240	280	230	510	300	84	330	230
		[ソーセージ類]													
11186	1664	ウインナーソーセージ	270	470	490	130	62	190	250	190	430	260	67	300	220
11187	1665	セミドライソーセージ	270	490	510	130	61	200	250	190	440	270	73	300	230

食品番号	索引番号*	食品名	mg											窒素換算係数 アミノ酸組成による	備考
			アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	プロロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア			
			mg												
390	270	520	720	370	250	260	76	5000	88	4.28	廃棄部位: 頭部、内臓				
410	370	600	960	310	260	250	40	6200	88	5.32					
410	390	580	1100	410	340	250	94	6500	83	5.59					
410	400	620	1100	390	320	270	81	6500	89	5.55	試料: 大和煮缶詰 液汁を含んだもの(液汁36%)				
390	390	580	1000	310	250	240	32	6200	87	5.30					
420	390	570	1000	450	310	260	100	6300	86	5.39					
410	410	660	910	410	260	270	42	6600	94	5.63	試料: えぞしか、ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか				
410	410	660	910	410	260	270	41	6500	93	5.62	試料: えぞしか				
370	350	560	890	250	220	230	12	5800	86	5.02	試料: ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか				
410	370	580	980	340	270	250	58	6100	81	5.28	廃棄部位: 皮及び骨				
390	350	580	980	290	240	240	32	6000	89	5.18					
400	360	580	970	320	260	240	50	6100	81	5.25					
410	370	580	1000	330	270	250	52	6100	87	5.28					
390	350	560	1100	380	250	230	41	6100	84	5.26	ラックスハムを含む				
380	370	580	950	320	260	240	43	6100	110	5.23	プロシュートを含む				
370	340	560	1000	270	260	250	29	5900	88	5.11					
380	330	580	1100	420	280	270	39	6100	95	5.27					
410	380	570	990	390	290	240	84	6200	89	5.32	ばらを原料とするもの				
400	360	580	1000	320	270	250	47	6200	85	5.31					
430	380	630	1200	340	310	280	53	6700	95	5.76					
410	390	570	1100	450	340	250	120	6300	89	5.44					
390	370	570	1100	370	300	250	76	6200	88	5.29	ソフトサラミを含む				

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	含硫アミノ酸					芳香族アミノ酸					トリプトファン	バリン	ヒスチジン
			イソロイシン	ロイシン	シロイシン(シロイシン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレンオニン(スレオニン)			
mg															
11188	1666	ドライソーセージ	270	490	520	150	67	220	250	190	450	270	71	300	230
11189	1667	フランクフルトソーセージ	270	480	490	140	64	200	250	200	450	270	73	300	210
11190	1668	ポロニアソーセージ	280	490	500	140	62	200	260	200	460	270	73	310	220
11191	1669	リオナソーセージ	280	500	500	140	56	190	270	220	490	270	70	320	210
11192	1670	レバーソーセージ	280	540	500	140	76	210	290	220	510	290	84	340	180
11193	1671	混合ソーセージ	250	450	480	140	57	200	230	160	400	260	66	280	250
11194	1672	生ソーセージ	270	480	510	140	65	210	240	200	450	270	68	300	220
		[その他]													
11195	1673	焼き豚	280	490	500	140	66	210	250	200	450	270	74	310	210
11196	1674	レバーペースト	270	520	470	130	78	210	280	220	500	270	78	330	170
11197	1675	スモークレバー	280	570	460	130	93	230	320	230	550	280	100	360	170
		にわとり													
		[その他]													
11237	1731	焼き鳥缶詰	280	480	500	140	55	200	240	190	430	260	70	300	260
		乳類													
		<牛乳及び乳製品> (発酵乳・乳酸菌飲料)													
		乳酸菌飲料													
13029	1790	殺菌乳製品	310	570	490	140	59	200	290	250	530	270	67	380	180
13030	1791	非乳製品 (アイスクリーム類)	300	550	450	130	78	210	290	270	560	270	72	360	170
		アイスクリーム													
13043	1808	普通脂肪 (その他)	330	620	510	160	61	220	310	280	590	290	83	400	180
13050	1815	チーズホエイパウダー	360	620	520	110	150	260	190	150	340	410	100	340	100
		嗜好飲料類													
		<その他>													
16051	2041	昆布茶	11	19	14	4.6	9.3	14	13	7.9	21	14	3.4	16	4.3
		調味料及び香辛料類													
		<調味料類> (ウスターソース類)													
17001	2048	ウスターソース	110	150	180	15	26	41	130	46	180	120	1.7	160	75
17002	2049	中濃ソース	130	190	180	27	44	71	160	76	230	150	12	180	100
17085	2051	お好み焼きソース	130	180	210	27	27	54	160	53	210	150	7.1	190	99

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	D-プロリン	アミノ酸合計	アミノ酸	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
390	360	570	1100	340	290	250	61	6200	87	5.30	サラミを含む
400	360	580	1100	380	320	260	89	6200	89	5.32	
390	350	580	1100	360	330	260	73	6300	94	5.39	
400	360	580	1100	400	390	270	95	6400	97	5.49	
390	370	580	900	370	310	270	58	6200	89	5.32	
400	380	560	1000	460	320	240	140	6100	79	5.26	
410	390	570	960	440	320	250	110	6200	91	5.35	別名:フレッシュソーセージ
380	350	580	980	310	270	250	43	6000	88	5.12	試料:蒸し焼きしたもの
370	370	550	860	410	350	270	83	6100	92	5.22	
360	350	560	760	350	300	280	34	6000	92	5.15	
380	370	570	960	370	270	230	88	6000	84	5.16	液汁を含んだもの(液汁 33%)
190	240	490	1300	130	600	320	-	6200	130	5.36	無脂肪乳固形分3.0%以上 希釈後飲用 (100 g:81.0 mL、100 mL:123.5 g)
250	240	740	1300	160	530	330	-	6500	190	5.59	無脂肪乳固形分3.0%未満 (100 g:93.8 mL、100 mL:106.6 g)
230	220	510	1300	130	590	360	-	6600	130	5.66	乳固形分15.0%以上、乳脂肪分8.0% 試料:バニリアイスクリュー
140	280	650	1000	120	360	300	-	6000	140	5.13	
12	24	79	9900	22	15	13	-	10000	11	8.92	粉末製品
170	230	530	2300	180	200	150	-	4700	140	4.10	(100 g:83.7 mL、100 mL:119.5 g)
170	260	780	1500	170	200	170	-	4500	200	3.86	
190	230	590	2900	180	220	170	-	5800	160	4.98	

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	含硫アミノ酸					芳香族アミノ酸					ヒスチジン		
			イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	トレンオニン (トレンオニン)		トリプトファン	バリン
mg															
17024	2078	(だし類) 鳥がらだし	100	220	290	71	39	110	100	77	180	140	14	140	100
17108	2102	(調味ソース類) 冷やし中華のたれ	210	320	230	52	47	98	200	47	250	170	2.1	240	110
17137		ぼん酢しょうゆ、市販品	220	340	250	58	45	100	210	50	260	180	5.5	250	120
(トマト加工品類)															
17036	2114	トマトケチャップ	96	150	150	26	49	75	150	80	230	130	28	110	86
(ドレッシング類)															
マヨネーズ															
17042	2122	全卵型	260	440	380	140	110	250	250	220	460	250	55	320	140
17043	2123	卵黄型	280	480	410	140	110	250	250	250	490	280	66	340	150
(その他)															
17138		料理酒	150	290	180	35	78	110	160	110	270	180	14	250	130

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	γ-アミノ酪氨酸	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 アミノ酸組成による	備考
280	370	320	900	590	320	160	230	4500	130	3.80	別名:鶏ガラスープ 試料:調理した液状だし
190	220	470	3100	210	310	220	-	6400	140	5.52	別名:冷やし中華用スープ (100g:87.6ml、100ml:114.1g)
240	310	440	2600	240	330	240	-	6100	150	5.30	別名:ボン酢 (100g:89.4ml、100ml:111.8g)
120	220	970	2500	110	90	130	-	5200	230	4.51	
340	280	520	2100	170	220	390	-	6600	96	5.72	使用油:なたね油、とうもろこし油、大豆油
390	290	540	1400	180	230	440	-	6200	100	5.36	使用油:大豆油を含む
270	430	450	1600	240	460	260	-	5300	190	4.52	(100g:98.4ml、100ml:101.6g)

(表4)

第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表 ◆成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸：メチオニン	含硫アミノ酸：システイン	含硫アミノ酸：合計	芳香族アミノ酸：フェニルアラニン	芳香族アミノ酸：チロシン	芳香族アミノ酸：合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒステジジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
				Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	
				単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
01	01026	26	こむぎ [パン類] 食パン	42	80	23	17	26	43	59	37	96	32	13	48	27	39	34	47	400	42	140	55	-	1200	45	
03	03001	224	(砂糖類) 黒砂糖	19	30	9.5	5.8	17	23	18	13	31	28	6.6	39	6.2	8.8	76	640	150	40	24	32	-	1200	140	別名：黒糖
05	05002	345	アーモンド フライ 味付け	43	78	28	8.4	15	23	61	31	92	33	10	50	30	120	51	120	310	75	49	45	-	1200	36	
05	05003	347	あさ 乾	48	82	44	29	20	49	55	36	92	42	14	60	35	150	52	130	210	54	49	59	-	1200	25	
05	05041	348	あまに いり	54	73	33	22	14	36	61	28	89	46	20	65	29	110	59	120	250	76	46	56	-	1200	31	
05	05004	349	えごま 乾	43	80	49	31	22	53	60	41	100	42	15	58	35	140	56	100	230	58	41	61	-	1200	23	別名：あぶらえ
06	06269	687	ほうれんそう 葉 冷凍	50	100	77	24	18	42	64	53	120	57	24	68	31	73	67	120	160	68	57	55	-	1200	25	
06	06372		ほうれんそう 葉 冷凍 ゆで	52	100	81	26	18	44	66	54	120	60	27	70	31	71	69	120	130	70	58	55	-	1200	17	ゆでた後水出し、手搾りしたもの
06	06373		ほうれんそう 葉 冷凍 油いため	50	100	76	26	19	45	64	52	120	58	25	67	31	72	67	120	160	68	56	55	-	1200	25	
08	08054		(きくらげ類) あらげきくらげ 生	52	95	59	13	17	30	56	37	93	75	22	78	32	80	100	130	130	63	68	65	-	1200	41	別名：裏白きくらげ 試料：栽培品 廃棄部位：柄の基部(いしづき)
08	08020	953	なめこ 生	61	98	65	18	15	33	38	19	57	74	11	75	36	78	87	110	190	63	64	69	-	1200	40	別名：なめたけ 試料：栽培品 廃棄部位：柄の基部(いしづき) (柄の基部を除いた市販品の場合：0%)
10	10008	1041	<魚類> (あじ類) にしまあじ 生	53	93	110	35	11	47	49	40	89	54	13	59	36	75	74	120	170	68	45	49	7.2	1200	17	三枚におろしたもの
10	10009	1042	<魚類> (あじ類) にしまあじ 水煮	54	95	110	38	13	51	49	42	91	55	14	59	35	75	72	120	170	59	43	49	4.4	1200	16	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き水煮したもの
10	10010	1043	<魚類> (あじ類) にしまあじ 焼き	53	94	110	38	13	51	49	42	91	55	14	59	35	75	72	120	170	61	44	49	5.3	1200	17	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き焼いたもの
10	10032	1065	<魚類> あんこう きも 生	56	97	92	31	20	51	59	46	110	59	18	71	32	71	67	120	150	63	54	60	3.1	1200	21	試料：キアンコウ 肝臓
10	10039	1072	<魚類> いとよりだい 生	53	96	110	34	12	46	47	42	89	55	13	60	29	77	73	120	180	62	45	48	5.9	1200	17	別名：いとより 三枚におろしたもの
10	10074	1110	<魚類> えそ 生	54	96	110	36	12	48	47	42	89	56	14	60	38	73	71	120	180	54	41	48	2.8	1200	16	試料：わにえそ、とかげえそ、まえそ 等 三枚におろしたもの
10	10079	1115	<魚類> かさご 生	50	91	110	37	12	49	48	39	87	55	12	54	27	76	75	120	180	73	47	52	10	1200	16	三枚におろしたもの

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
				mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
			Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	
10	10107	1145	<魚類>かわはぎ 生	52	93	110	36	13	48	46	41	87	54	13	59	28	77	77	120	180	71	47	50	8.2	1200	17	三枚におろしたものの
10	10424		<魚類>かんばち 背側 生	56	95	110	36	13	50	47	42	89	56	14	62	50	73	70	120	170	57	42	47	3.5	1200	17	三枚におろした後、腹側を除いたもの
10	10110	1149	<魚類>きちじ 生	50	93	110	38	12	50	50	39	89	54	11	55	25	76	73	120	180	70	45	53	7.4	1200	16	別名：きんきん、きんき 三枚におろしたものの
10	10123	1163	<魚類> (こち類) めごち 生	49	90	110	34	11	46	47	38	86	54	12	56	27	76	76	120	170	81	52	50	13	1200	17	関東で流通するめごち (ネズミゴチ) とは別種 三枚におろしたものの
10	10130	1170	<魚類> (さけ・ます類) ぎんざけ 養殖生	51	88	100	36	12	48	47	40	87	54	13	61	53	74	74	120	160	77	48	49	8.8	1200	17	別名：ぎんます 切り身
10	10131	1171	<魚類> (さけ・ます類) ぎんざけ 養殖焼き	51	90	100	36	12	48	48	40	88	55	14	61	53	73	74	120	160	73	47	48	7.5	1200	17	別名：ぎんます 切り身
10	10134	1174	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 生	53	91	110	37	13	50	48	41	89	56	14	63	53	71	73	120	160	62	44	48	9.3	1200	16	別名：さけ (標準和名)、あきさけ、 あきあじ 切り身
10	10135	1175	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 水煮	56	93	110	36	13	49	49	42	90	57	14	65	54	71	71	120	160	57	42	47	7.4	1200	15	別名：さけ (標準和名)、あきさけ、 あきあじ 切り身
10	10136	1176	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 焼き	54	92	110	36	12	48	48	41	89	57	14	64	52	72	72	120	170	60	43	47	8.3	1200	16	別名：さけ (標準和名)、あきさけ、 あきあじ 切り身
10	10139	1179	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	51	89	100	36	12	48	47	40	87	55	14	60	31	75	77	120	160	82	52	51	9.9	1200	16	別名：さけ (標準和名)、あきさけ、 あきあじ 切り身
10	10158	1203	<魚類> (さば類) たいせいようさば 生	54	93	110	34	12	46	48	42	90	55	14	64	57	73	71	120	160	64	44	49	4.7	1200	18	別名：ノルウェーさば 三枚におろしたものの
10	10159	1204	<魚類> (さば類) たいせいようさば 水煮	54	95	110	36	12	48	48	43	91	56	14	64	47	74	70	120	170	61	44	50	4.0	1200	16	別名：ノルウェーさば 切り身
10	10160	1205	<魚類> (さば類) たいせいようさば 焼き	54	94	110	35	11	47	48	42	90	55	14	63	55	73	70	120	170	62	44	49	4.1	1200	18	別名：ノルウェーさば 切り身
10	10161	1206	<魚類> (さば類) 加工品 塩さば	53	91	100	33	12	45	48	41	88	54	14	62	70	72	72	110	160	67	46	47	7.3	1200	17	切り身
10	10162	1207	<魚類> (さば類) 加工品 開き干し	53	91	100	32	11	43	48	40	88	54	14	61	67	73	73	110	160	68	46	48	7.4	1200	17	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸：メチオニン	含硫アミノ酸：システイン	含硫アミノ酸：合計	芳香族アミノ酸：フェルアラニン	芳香族アミノ酸：チロシン	芳香族アミノ酸：合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
10	10163	1208	<魚類>(さば類)加工品 しめさば	57	95	110	32	11	43	49	40	89	55	15	65	47	71	71	120	180	59	45	47	4.1	1200	16	
10	10173	1218	<魚類>さんま 皮つき 生	53	90	100	35	13	48	47	40	87	53	14	60	74	73	71	110	160	69	47	48	7.5	1200	17	別名：さいら 三枚におろしたもの
10	10407	1219	<魚類>さんま 皮なし 刺身	54	93	100	36	13	49	48	41	89	55	14	61	77	71	69	120	160	58	43	47	3.7	1200	17	別名：さいら
10	10174	1220	<魚類>さんま 皮つき 焼き	54	93	100	37	13	50	47	41	88	55	14	61	78	69	70	120	160	58	43	47	4.2	1200	17	別名：さいら 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等 魚体全体を焼いたもの
10	10191	1237	<魚類>(たい類)ちだい 生	53	93	110	37	13	50	47	41	89	54	14	60	29	76	75	120	180	65	46	47	7.4	1200	17	別名：はなだい 三枚におろしたもの
10	10228	1276	<魚類>はたはた 生	52	91	100	36	12	49	45	39	83	53	12	57	26	77	74	120	180	77	48	51	19	1200	18	三枚におろしたもの
10	10229	1277	<魚類>はたはた 生干し	48	90	100	35	11	46	45	38	84	55	11	55	26	79	75	120	180	84	52	55	13	1200	17	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10	10255	1305	<魚類>(まぐろ類)びんなが 生	54	93	110	35	13	48	47	42	88	56	15	65	76	70	70	110	160	57	41	45	2.2	1200	16	別名：びんちょう、とんぼ、びんなが まぐろ 切り身(皮なし)
10	10256	1306	<魚類>(まぐろ類)みなみまぐろ 赤身 生	56	94	110	35	13	48	47	43	90	55	15	65	71	70	69	120	160	54	41	47	1.5	1200	17	別名：インドまぐろ 切り身(皮なし)
10	10257	1307	<魚類>(まぐろ類)みなみまぐろ 脂身 生	56	92	110	34	13	47	47	42	89	55	14	67	73	70	71	110	160	60	43	45	3.5	1200	17	別名：インドまぐろ、とろ 切り身(皮なし)
10	10425		<魚類>(まぐろ類)めばち 赤身 生	53	93	110	35	12	47	46	42	88	55	15	62	79	70	70	110	160	57	41	46	3.0	1200	16	別名：ばちまぐろ、めばちまぐろ 切り身(皮なし)
10	10426		<魚類>(まぐろ類)めばち 脂身 生	52	91	110	34	13	47	46	41	87	54	14	61	77	71	71	110	160	63	44	46	5.8	1200	16	別名：ばちまぐろ、めばちまぐろ、と ろ 切り身(皮なし)
10	10427		<貝類>あわび くらあわび 生	38	73	61	25	12	37	34	34	68	49	10	44	16	130	74	110	180	120	67	64	37	1200	17	廃棄部位：貝殻及び内蔵
10	10429		<貝類>あわび めがいがわび 生	40	73	57	23	15	38	33	31	64	43	9.6	45	120	14	81	110	180	140	71	56	(40)	1200	21	廃棄部位：貝殻及び内蔵 ヒドロキシプロリン：10427くらあわび 生から推計
10	10289	1340	<貝類>いがい 生	46	73	92	26	24	50	49	52	100	62	19	53	29	83	65	130	160	89	54	58	8.1	1200	25	別名：ムール貝 廃棄部位：貝殻、足糸等
10	10292	1343	<貝類>かき 養殖 生	49	79	86	29	17	47	47	41	88	56	13	55	29	75	79	120	180	79	69	54	6.1	1200	25	試料：まがき 廃棄部位：貝殻

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸：メチオニン	含硫アミノ酸：システイン	含硫アミノ酸：合計	芳香族アミノ酸：フェルアニン	芳香族アミノ酸：チロシン	芳香族アミノ酸：合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
10	10293	1344	<貝類>かき 養殖 水煮	49	82	87	31	17	49	48	44	92	56	14	56	27	76	71	130	180	73	65	55	6.7	1200	23	試料：まがきむき身
10	10430		<貝類>かき 養殖 フライ	47	81	69	27	19	46	50	40	90	50	13	53	28	65	64	110	240	68	83	54	5.0	1200	32	試料：まがきむき身
10	10310	1362	<貝類>(はまぐり類) ちょうせんはまぐり生	49	84	89	26	15	41	43	44	87	54	14	53	31	98	100	120	170	73	43	52	6.1	1200	23	廃棄部位：貝殻
10	10319	1371	<えび・かに類>(えび類) あまえび 生	52	87	96	30	13	44	47	41	87	42	13	52	24	97	69	120	170	120	53	45	1.6	1200	19	別名：ほっこくあかえび(標準和名) 廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10	10431		<えび・かに類>(えび類) さくらえび 生	53	90	93	32	14	47	55	47	100	54	14	58	28	70	81	120	170	63	76	44	1.3	1200	29	殻付き
10	10338	1392	<えび・かに類>(かに類) たらばがに 生	47	80	83	29	15	44	45	43	88	48	13	50	27	130	59	100	160	140	54	47	2.3	1200	16	廃棄部位：殻、内臓等
10	10339	1393	<えび・かに類>(かに類) たらばがにゆで	50	84	86	30	16	46	47	44	91	52	14	53	28	120	60	110	160	100	55	51	1.6	1200	15	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの
10	10342	1396	<いか・たこ類>(いか類) あかいか 生	50	93	97	35	13	48	45	38	83	51	12	49	32	100	67	110	170	71	63	50	6.0	1200	19	別名：ばかいか、むらさきいか 廃棄部位：内臓等
10	10432		<いか・たこ類>(たこ類) みずだこ 生	52	90	85	30	14	44	43	41	83	56	12	51	27	92	64	120	170	85	58	60	18	1200	21	廃棄部位：頭部、内臓
11	11104	1577	<畜肉類>うし [加工品] ローストビーフ	54	97	110	29	12	42	48	42	90	55	15	58	47	76	70	110	180	59	49	47	7.6	1200	17	
11	11105	1578	<畜肉類>うし [加工品] コンビーフ缶詰	52	92	96	28	8.7	37	48	40	88	51	13	58	37	74	71	100	200	73	60	45	17	1200	15	
11	11106	1579	<畜肉類>うし [加工品] 味付け缶詰	52	94	98	24	10	35	48	36	84	53	13	56	35	74	73	110	190	70	58	49	15	1200	16	試料：大和煮缶詰 液汁を含んだもの(液汁36%)
11	11107	1580	<畜肉類>うし [加工品] ビーフジャーキー	55	95	99	30	12	42	47	40	87	54	15	58	47	73	73	110	200	59	46	46	6.1	1200	16	
11	11108	1581	<畜肉類>うし [加工品] スモークタン	50	93	98	26	13	39	47	39	86	52	13	55	30	77	72	110	190	83	58	47	19	1200	16	
11	11275	1588	<畜肉類>しか にほんじか 赤肉 生	51	90	100	36	12	48	48	40	88	55	14	61	54	73	74	120	160	73	47	48	7.4	1200	17	試料：えぞしか、ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
11	11294		<畜肉類>しか にほんじか えぞしか 赤肉 生	51	89	100	36	12	48	48	40	88	55	14	61	55	73	74	120	160	73	47	48	7.3	1200	17	試料：えぞしか
11	11295		<畜肉類>しか にほんじか ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか 赤肉 生	54	99	110	33	13	46	49	42	92	55	16	59	57	75	69	110	180	51	44	47	2.4	1200	17	試料：ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸：メチオニン	含硫アミノ酸：システイン	含硫アミノ酸：合計	芳香族アミノ酸：フェニルアラニン	芳香族アミノ酸：チロシン	芳香族アミノ酸：トリプトファン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
				mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質		mg/gたんぱく質
			Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
11	11174	1653	<畜肉類>ぶた [ハム類] 骨付きハム	54	94	100	29	13	42	47	41	88	54	15	59	41	78	70	110	190	64	51	47	11	1200	15	廃棄部位：皮及び骨
11	11175	1654	<畜肉類>ぶた [ハム類] ボンレスハム	56	95	100	29	12	41	48	42	90	55	15	60	48	76	67	110	190	55	46	47	6.1	1200	17	
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	55	95	100	29	13	42	47	41	88	54	15	60	45	77	69	110	190	62	50	47	9.5	1200	15	
11	11177	1656	<畜肉類>ぶた [ハム類] ショルダーハム	54	95	100	28	13	41	47	41	89	54	14	59	38	77	70	110	190	62	52	47	9.9	1200	16	
11	11181	1657	<畜肉類>ぶた [ハム類] 生ハム 促成	53	93	99	29	13	42	47	39	86	52	14	58	44	73	67	110	200	73	48	45	7.9	1200	16	ラックスハムを含む
11	11182	1658	<畜肉類>ぶた [ハム類] 生ハム 長期熟成	55	95	100	32	12	44	47	41	88	54	14	60	48	72	71	110	180	60	50	47	8.3	1200	20	プロシユートを含む
11	11178	1659	<畜肉類>ぶた [プレスハム類] プレスハム	54	95	100	30	13	43	48	39	87	54	15	59	47	73	66	110	200	54	51	48	5.6	1200	17	
11	11180	1660	<畜肉類>ぶた [プレスハム類] チョップドハム	52	91	90	26	13	39	50	39	88	49	14	58	39	71	63	110	210	80	52	50	7.3	1200	18	
11	11183	1661	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	53	92	99	27	12	39	46	39	86	52	13	59	43	77	71	110	190	72	55	46	16	1200	17	ばらを原料とするもの
11	11184	1662	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ロースベーコン	54	93	100	28	12	40	47	41	88	53	14	59	47	76	68	110	200	60	50	46	8.9	1200	16	
11	11185	1663	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ショルダーベーコン	52	92	98	28	13	41	48	40	88	53	15	57	40	75	67	110	210	60	53	49	9.2	1200	16	
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	49	87	90	24	11	35	45	34	79	49	12	56	40	75	71	110	200	84	62	46	22	1200	16	
11	11187	1665	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] セミドライソーセージ	52	92	97	25	11	37	47	36	83	51	14	57	43	75	71	110	200	70	57	47	14	1200	17	ソフトサラミを含む
11	11188	1666	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ドライソーセージ	52	92	97	28	13	41	47	37	84	51	13	57	43	73	68	110	210	63	55	47	11	1200	16	サラミを含む
11	11189	1667	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] フランクフルトソーセージ	50	91	93	25	12	37	47	38	85	50	14	56	40	75	68	110	200	72	60	48	17	1200	17	
11	11190	1668	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ポロニアソーセージ	51	91	93	26	11	37	48	37	85	50	13	58	42	73	65	110	210	66	62	49	14	1200	17	
11	11191	1669	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] リオナソーセージ	51	91	90	25	10	35	49	40	89	49	13	58	39	73	65	100	200	72	70	50	17	1200	18	
11	11192	1670	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] レバーソーセージ	53	100	94	26	14	40	54	42	96	54	16	64	34	74	70	110	170	69	59	51	11	1200	17	
11	11193	1671	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] 混合ソーセージ	48	86	92	27	11	37	44	31	75	49	13	53	48	77	73	110	190	87	61	46	27	1200	15	
11	11194	1672	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] 生ソーセージ	50	90	96	27	12	39	46	38	84	51	13	57	42	77	74	110	180	82	59	47	21	1200	17	別名：フレッシュソーセージ
11	11195	1673	<畜肉類>ぶた [その他] 焼き豚	54	96	98	27	13	40	49	38	88	53	14	60	42	74	68	110	190	61	53	49	8.4	1200	17	試料：蒸し焼きしたもの
11	11196	1674	<畜肉類>ぶた [その他] レバーペースト	51	99	91	25	15	40	54	42	96	52	15	63	33	70	71	110	160	79	67	52	16	1200	18	
11	11197	1675	<畜肉類>ぶた [その他] スモークレバー	54	110	89	26	18	44	62	45	110	55	20	70	33	70	68	110	150	68	59	54	6.7	1200	18	
11	11237	1731	<鳥肉類>にわとり [その他] 焼き鳥缶詰	55	92	96	28	11	39	47	36	83	51	14	59	50	74	72	110	190	72	52	45	17	1200	16	液汁を含んだもの(液汁33%)
13	13029	1790	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) 乳酸菌飲料 殺菌乳製品	57	110	91	26	11	37	54	46	99	50	12	71	33	36	44	92	230	24	110	60	-	1200	25	無脂乳固形分3.0%以上 希釈後飲用 (100g：81.0mL、100mL：123.5g)
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) 乳酸菌飲料 非乳製品	54	99	81	23	14	37	52	48	100	48	13	65	31	45	43	130	230	29	95	60	-	1200	34	無脂乳固形分3.0%未満 (100g：93.8mL、100mL：106.6g)
13	13043	1808	<牛乳及び乳製品>(アイスクリーム類) アイスクリーム 普通脂肪	58	110	90	29	11	40	54	49	100	51	15	71	32	41	39	90	230	23	100	64	-	1200	23	乳固形分15.0%以上、乳脂肪8.0% 試料：パニラアイスクリーム
13	13050	1815	<牛乳及び乳製品>(その他) チーズホエーパウダー	70	120	100	21	29	50	36	30	66	80	20	66	20	28	55	130	200	24	70	59	-	1200	27	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
				mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
			Tagames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
16	16051	2041	<その他>昆布茶	1.3	2.2	1.5	0.5	1.0	1.6	1.5	0.9	2.4	1.6	0.4	1.8	0.5	1.3	2.7	8.8	1100	2.4	1.7	1.4	-	1100	1.3	粉末製品
17	17001	2048	<調味料類> (ウスターソース類) ウスターソース	28	37	43	3.8	6.3	10	33	11	44	29	0.4	40	18	42	56	130	550	43	49	36	-	1200	34	(100 g : 83.7 ml、100 ml : 119.5 g)
17	17002	2049	<調味料類> (ウスターソース類) 中濃ソース	34	49	46	7.0	11	18	41	20	60	38	3.2	48	26	45	66	200	390	43	51	44	-	1200	52	
17	17085	2051	<調味料類> (ウスターソース類) お好み焼きソース	27	36	42	5.4	5.4	11	32	11	43	30	1.4	38	20	37	47	120	590	36	45	35	-	1200	32	
17	17024	2078	<調味料類> (だし類) 烏がらだし	27	59	76	19	10	29	28	20	48	36	3.7	37	27	74	98	85	240	160	85	42	61	1200	34	別名：鶏ガラスープ 試料：調理した液状だし
17	17108	2102	<調味料類> (調味ソース類) 冷やし中華のたれ	38	58	42	9.3	8.4	18	36	8.4	45	31	0.4	43	21	35	39	85	570	38	55	40	-	1200	26	別名：冷やし中華用スープ (100 g : 87.6 ml、100 ml : 114.1 g)
17	17137		<調味料類> (調味ソース類) ぼん酢しょうゆ 市販品	33	64	39	7.8	17	25	35	24	59	41	3.1	56	28	60	96	99	350	52	100	57	-	1200	41	別名：ボン酢 (100 g : 89.4 ml、100 ml : 111.8 g)
17	17036	2114	<調味料類> (トマト加工品類) トマトケチャップ	21	33	32	5.8	11	17	34	18	51	30	6.1	24	19	26	48	220	560	25	20	29	-	1200	51	
17	17042	2122	<調味料類> (ドレッシング類) マヨネーズ 全卵型	46	77	66	24	19	43	43	38	81	44	9.6	56	25	59	49	90	370	30	38	68	-	1200	17	使用油：なたね油、とうもろこし油、大豆油
17	17043	2123	<調味料類> (ドレッシング類) マヨネーズ 卵黄型	53	90	77	26	20	46	46	46	92	52	12	63	28	73	54	100	260	34	44	81	-	1200	20	使用油：大豆油を含む
17	17138		<調味料類> (その他) 料理酒	33	64	39	7.8	17	25	35	24	59	41	3.1	56	28	60	96	99	350	52	100	57	-	1200	41	(100 g : 98.4 ml、100 ml : 101.6 g)

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版（七訂）のものである。

(表5)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸：メチオニン	含硫アミノ酸：シスチン	含硫アミノ酸：合計	芳香族アミノ酸：フェルアラニン	芳香族アミノ酸：チロシン	芳香族アミノ酸：合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒステジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
				mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
			Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
01	01026	26	こむぎ [パン類] 食パン	34	65	18	14	21	35	48	30	78	26	10	39	22	31	28	38	320	34	110	44	-	940	37	
03	03001	224	(砂糖類) 黒砂糖	7.8	12	3.8	2.3	7.0	9.3	7.3	5.2	13	11	2.7	16	2.5	3.5	31	260	62	16	9.6	13	-	470	56	別名：黒糖
05	05002	345	アーモンド フライ 味付け	42	75	28	8.2	14	22	59	30	89	32	9.9	48	29	110	50	120	300	73	47	44	-	1100	35	
05	05003	347	あさ 乾	40	69	37	24	17	41	47	30	77	36	12	51	29	120	44	110	170	45	41	50	-	970	21	
05	05041	348	あまに いり	49	67	30	20	13	33	55	26	81	42	19	59	26	100	53	110	230	69	42	51	-	1100	28	
05	05004	349	えごま 乾	40	74	45	29	21	50	56	38	95	40	14	54	32	130	52	98	210	54	38	57	-	1100	22	別名：あぶらえ
06	06269	687	ほうれんそう 葉 冷凍	40	79	61	19	14	33	51	42	93	45	19	54	25	58	53	95	130	54	45	44	-	930	20	
06	06372		ほうれんそう 葉 冷凍 ゆで	38	76	60	19	13	33	48	40	88	44	20	51	23	52	51	86	98	52	43	40	-	850	13	ゆでた後水出し、手搾りしたもの
06	06373		ほうれんそう 葉 冷凍 油いため	37	73	56	19	14	32	46	38	84	42	18	49	22	53	49	87	120	50	41	40	-	850	18	
08	08054		(きくらげ類) あらげきくらげ 生	35	65	40	8.6	12	20	38	25	64	51	15	53	22	55	69	88	87	43	46	45	-	800	28	別名：裏白きくらげ 試料：栽培品 廃棄部位：柄の基部（いしづき）
08	08020	953	なめこ 生	34	55	37	10	8.3	19	21	11	32	42	6.4	42	20	44	49	62	110	36	36	39	-	660	23	別名：なめたけ 試料：栽培品 廃棄部位：柄の基部（いしづき） （柄の基部を除いた市販品の場合：0%）
10	10008	1041	<魚類>（あじ類）にしまあじ 生	46	81	96	31	10	41	42	35	78	47	11	51	31	66	65	100	150	59	40	42	6.3	1000	15	三枚におろしたもの
10	10009	1042	<魚類>（あじ類）にしまあじ 水煮	44	78	92	31	11	42	41	35	76	46	12	49	29	62	60	100	140	49	36	40	3.6	960	13	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き水煮したもの
10	10010	1043	<魚類>（あじ類）にしまあじ 焼き	45	79	93	32	11	43	41	35	76	46	12	50	30	63	61	100	150	51	37	41	4.4	980	14	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き焼いたもの
10	10032	1065	<魚類>あんこう きも 生	44	75	72	24	16	39	46	36	82	46	14	55	25	55	52	92	110	49	42	46	2.4	900	16	試料：キアンコウ 肝臓
10	10039	1072	<魚類>いとよりだい 生	45	81	94	29	10	39	39	36	75	47	11	50	25	64	62	100	150	52	38	41	4.9	980	14	別名：いとより 三枚におろしたもの

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: システイン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロニン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
10	10074	1110	<魚類>えそ 生	46	82	98	31	10	41	40	36	76	48	12	52	33	63	61	100	160	47	35	41	2.4	1000	14	試料：わにえそ、とかげえそ、まえそ等三枚におろしたものの
10	10079	1115	<魚類>かさご 生	42	77	92	31	10	41	40	33	74	47	10	46	22	65	63	100	150	62	40	44	8.7	990	14	三枚におろしたものの
10	10107	1145	<魚類>かわはぎ 生	44	79	91	30	11	41	39	35	74	46	11	50	24	65	65	100	150	60	40	43	7.0	990	14	三枚におろしたものの
10	10424		<魚類>かんばち 背側 生	46	79	93	30	11	41	39	35	74	46	12	51	41	61	58	98	140	47	35	39	2.9	960	14	三枚におろした後の、腹側を除いたものの
10	10110	1149	<魚類>きちじ 生	44	82	96	33	11	44	44	35	79	48	10	48	22	67	64	110	160	62	40	47	6.5	1000	14	別名：きんきん、きんき三枚におろしたものの
10	10123	1163	<魚類>(こち類)めごち 生	49	89	100	34	11	45	47	38	85	54	12	56	27	76	76	120	170	80	51	50	13	1200	16	関東で流通するめごち(ネズミゴチ)とは別種三枚におろしたものの
10	10130	1170	<魚類>(さけ・ます類)ぎんざけ 養殖生	42	74	87	30	10	40	40	33	73	45	11	51	45	62	62	98	130	65	40	41	7.4	980	14	別名：ぎんます切り身
10	10131	1171	<魚類>(さけ・ます類)ぎんざけ 養殖焼き	42	73	85	29	9.9	39	39	33	72	45	11	50	43	60	60	96	130	60	38	39	6.1	950	14	別名：ぎんます切り身
10	10134	1174	<魚類>(さけ・ます類)しろさけ 生	44	76	88	31	10	41	40	34	73	47	11	52	44	59	60	98	140	51	37	40	7.7	970	13	別名：さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ切り身
10	10135	1175	<魚類>(さけ・ます類)しろさけ 水煮	45	75	87	29	10	39	39	34	73	46	12	53	43	57	57	95	130	46	34	37	6.0	940	12	別名：さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ切り身
10	10136	1176	<魚類>(さけ・ます類)しろさけ 焼き	43	73	85	29	9.7	38	38	33	71	45	11	51	41	57	57	93	130	48	35	37	6.6	930	13	別名：さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ切り身
10	10139	1179	<魚類>(さけ・ます類)しろさけ 塩ざけ	43	76	89	31	10	41	40	34	74	47	12	51	26	64	65	98	140	70	44	43	8.4	990	14	別名：さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ切り身
10	10158	1203	<魚類>(さば類)たいせいようさば 生	47	81	93	30	10	40	42	37	78	48	12	56	49	64	62	100	140	56	38	43	4.1	1000	16	別名：ノルウェーさば三枚におろしたものの
10	10159	1204	<魚類>(さば類)たいせいようさば 水煮	46	81	91	31	10	41	41	37	78	48	12	54	41	63	60	100	140	52	38	43	3.4	990	14	別名：ノルウェーさば切り身
10	10160	1205	<魚類>(さば類)たいせいようさば 焼き	44	77	86	29	9.3	38	39	35	74	45	11	52	45	60	58	96	140	51	36	40	3.4	950	15	別名：ノルウェーさば切り身
10	10161	1206	<魚類>(さば類)加工品 塩さば	45	77	88	28	10	38	41	35	75	46	12	53	60	61	61	96	140	57	39	40	6.2	990	14	切り身
10	10162	1207	<魚類>(さば類)加工品 開き干し	45	78	89	27	9.7	37	41	35	75	46	12	53	58	62	63	97	140	58	40	41	6.4	1000	15	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10	10163	1208	<魚類>(さば類)加工品 しめさば	52	88	99	29	10	39	45	37	82	51	14	59	44	65	65	110	160	54	41	44	3.7	1100	14	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: システイン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロニン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagname	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	AMMON	
10	10173	1218	<魚類>さんま 皮つき 生	46	80	89	31	11	42	42	35	77	47	12	53	65	64	62	100	140	61	42	42	6.7	1000	15	別名: さいら 三枚におろしたもの
10	10407	1219	<魚類>さんま 皮なし 刺身	47	80	89	31	11	42	41	36	77	47	12	52	67	62	60	100	140	51	37	41	3.2	1000	15	別名: さいら
10	10174	1220	<魚類>さんま 皮つき 焼き	44	75	83	30	11	41	39	33	72	45	12	50	63	56	57	96	130	47	35	38	3.4	940	14	別名: さいら 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等 魚体全体を焼いたもの
10	10191	1237	<魚類>(たい類) ちだい 生	45	78	92	31	11	42	40	35	74	45	12	51	24	63	63	99	150	55	39	40	6.2	980	14	別名: はなだい 三枚におろしたもの
10	10228	1276	<魚類>はたはた 生	46	81	92	32	11	43	40	34	74	47	11	51	23	68	65	100	160	68	43	45	17	1000	16	三枚におろしたもの
10	10229	1277	<魚類>はたはた 生干し	42	78	88	30	9.6	39	39	33	72	47	9.9	48	23	68	65	100	150	73	45	48	11	1000	15	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
10	10255	1305	<魚類>(まぐろ類) びんなが 生	44	75	88	28	11	39	38	34	72	46	12	53	62	57	57	93	130	46	34	37	1.8	940	13	別名: びんちょう、とんぼ、びんなが まぐろ 切り身 (皮なし)
10	10256	1306	<魚類>(まぐろ類) みなみまぐろ 赤身 生	43	72	85	27	10	37	36	33	69	42	12	50	54	53	53	88	120	41	31	36	1.2	890	13	別名: インドまぐろ 切り身 (皮なし)
10	10257	1307	<魚類>(まぐろ類) みなみまぐろ 脂身 生	45	74	86	28	10	38	38	34	71	44	11	54	58	56	57	92	130	48	35	36	2.8	930	13	別名: インドまぐろ、とろ 切り身 (皮なし)
10	10425		<魚類>(まぐろ類) めばち 赤身 生	45	78	91	29	11	40	39	35	74	47	13	52	67	59	59	96	140	48	35	39	2.5	980	14	別名: ばちまぐろ、めばちまぐろ 切り身 (皮なし)
10	10426		<魚類>(まぐろ類) めばち 脂身 生	43	74	87	28	10	38	38	33	71	45	12	50	63	58	58	93	130	52	36	38	4.8	950	13	別名: ばちまぐろ、めばちまぐろ、と ろ 切り身 (皮なし)
10	10427		<貝類>あわび くらあわび 生	29	56	46	19	9.0	28	26	26	52	38	7.7	33	13	96	57	82	130	95	51	49	28	900	13	廃棄部位: 貝殻及び内臓
10	10429		<貝類>あわび めがいあわび 生	28	52	40	16	10	27	23	22	45	31	6.8	32	83	10	57	76	130	98	50	40	(28)	800	15	廃棄部位: 貝殻及び内臓 ヒドロキシプロリン: 10427くらあわび 生から推計
10	10289	1340	<貝類>いがい 生	33	51	65	18	17	35	35	37	72	44	13	37	20	59	46	90	110	63	38	41	5.8	830	18	別名: ムール貝 廃棄部位: 貝殻、足糸等
10	10292	1343	<貝類>かき 養殖 生	34	55	59	20	12	32	32	29	61	39	9.0	38	20	52	55	85	120	55	48	37	4.2	800	17	試料: まがき 廃棄部位: 貝殻
10	10293	1344	<貝類>かき 養殖 水煮	36	59	63	23	12	35	34	32	66	41	10	40	20	55	51	94	130	53	47	40	4.8	840	17	試料: まがき むき身
10	10430		<貝類>かき 養殖 フライ	33	58	49	19	14	33	36	28	64	36	9.3	38	20	47	45	78	170	49	60	39	3.6	830	23	試料: まがき むき身
10	10310	1362	<貝類>(はまぐり類) ちょうせんはまぐり 生	34	58	61	18	11	28	30	30	60	37	9.5	36	21	68	71	82	120	50	29	36	4.2	800	16	廃棄部位: 貝殻

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: システイン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロニン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
			Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON	
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
10	10319	1371	<えび・かに類> (えび類) あまえび 生	39	65	72	23	10	33	35	31	66	32	9.9	39	18	73	52	91	130	90	40	34	1.2	880	14	別名：ほっこくあかえび (標準和名) 廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10	10431		<えび・かに類> (えび類) さくらえび 生	37	64	66	23	10	33	39	33	72	38	10	41	20	50	57	87	120	44	54	31	0.9	820	20	殻付き
10	10338	1392	<えび・かに類> (かに類) たらばがに 生	36	61	63	22	12	34	34	33	67	36	10	38	20	100	45	79	120	100	41	36	1.7	890	13	廃棄部位：殻、内臓等
10	10339	1393	<えび・かに類> (かに類) たらばがにゆで	40	67	68	24	13	37	37	35	73	41	11	43	22	95	48	89	130	82	44	41	1.3	930	12	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの
10	10342	1396	<いか・たこ類> (いか類) あかいがに 生	37	68	71	26	9.7	35	33	28	61	37	8.7	36	24	76	49	84	130	52	46	37	4.4	850	14	別名：ばかいがに、むらさきいか 廃棄部位：内臓等
10	10432		<いか・たこ類> (たこ類) みずだこ 生	36	61	58	21	9.7	30	29	28	57	38	7.9	35	18	63	44	83	120	58	40	41	12	800	14	廃棄部位：頭部、内臓
11	11104	1577	<畜肉類>うし [加工品] ローストビーフ	46	82	90	25	11	35	41	35	77	47	13	49	40	65	59	95	150	50	42	40	6.5	990	14	
11	11105	1578	<畜肉類>うし [加工品] コンビーフ缶詰	47	82	86	25	7.8	33	43	36	79	45	12	52	33	66	63	93	180	65	54	40	15	1000	13	
11	11106	1579	<畜肉類>うし [加工品] 味付け缶詰	46	84	87	22	9.1	31	43	32	75	47	11	50	31	66	65	99	170	62	51	43	13	1000	14	試料：大和煮缶詰 液汁を含んだもの (液汁36%)
11	11107	1580	<畜肉類>うし [加工品] ビーフジャーキー	46	81	84	25	11	36	40	34	74	46	12	49	40	62	62	93	170	50	39	39	5.2	990	14	
11	11108	1581	<畜肉類>うし [加工品] スモークタン	43	80	84	23	11	34	40	33	74	45	12	47	26	66	62	92	160	72	50	41	16	1000	14	
11	11275	1588	<畜肉類>しか にほんじか 赤肉 生	46	81	94	32	11	43	43	36	79	49	12	55	48	66	66	110	150	66	42	43	6.7	1000	15	試料：えぞしか、ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
11	11294		<畜肉類>しか にほんじか えぞしか 赤肉 生	46	80	94	32	11	43	43	36	79	49	12	55	49	65	66	100	140	65	42	43	6.6	1000	15	試料：えぞしか
11	11295		<畜肉類>しか にほんじか ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか 赤肉 生	43	79	86	26	10	37	40	34	74	45	13	47	45	60	55	89	140	41	35	38	1.9	930	14	試料：ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
11	11174	1653	<畜肉類>ぶた [ハム類] 骨付きハム	45	79	86	25	11	36	40	34	74	46	12	49	35	65	59	93	160	54	43	39	9.4	980	13	廃棄部位：皮及び骨
11	11175	1654	<畜肉類>ぶた [ハム類] ポンレスハム	46	79	86	24	10	34	40	35	74	45	12	50	40	63	56	93	160	46	38	39	5.1	960	14	
11	11176	1655	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	46	79	85	24	11	35	40	34	74	45	12	50	38	64	58	93	160	52	42	39	8.0	980	13	
11	11177	1656	<畜肉類>ぶた [ハム類] ショルダーハム	46	80	86	24	11	35	40	35	75	46	12	50	32	65	59	93	160	52	44	39	8.4	980	14	
11	11181	1657	<畜肉類>ぶた [ハム類] 生ハム 促成	44	78	83	24	11	35	39	33	72	44	12	49	37	62	56	90	170	62	41	38	6.6	980	13	ラックスハムを含む

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: システイン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロニン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
			Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—	AMMON		
			単位	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	mg/たんぱく質	
11	11182	1658	<畜肉類>ぶた [ハム類] 生ハム 長期熟成	46	80	88	27	10	37	40	34	74	45	12	51	40	61	60	93	150	50	42	39	6.9	970	17	プロシユートを含む	
11	11178	1659	<畜肉類>ぶた [ブレスハム類] ブレスハム	44	78	83	24	10	35	39	32	71	44	12	48	39	59	54	90	160	44	42	39	4.6	950	14		
11	11180	1660	<畜肉類>ぶた [ブレスハム類] チョップドハム	44	77	76	22	11	33	42	33	75	42	12	49	33	60	53	94	180	67	44	43	6.2	980	15		
11	11183	1661	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	45	78	84	23	10	33	40	33	73	44	11	50	37	65	60	92	160	62	47	39	13	990	14	ばらを原料とするもの	
11	11184	1662	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ロースベーコン	46	79	86	24	10	34	40	35	74	45	12	50	40	64	58	92	170	51	43	39	7.6	990	14		
11	11185	1663	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ショルダーベーコン	48	85	91	26	12	38	44	37	81	48	13	53	37	69	62	100	190	55	49	45	8.5	1100	15		
11	11186	1664	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ	43	75	78	21	9.9	31	39	30	69	42	11	48	35	66	62	92	180	73	54	40	19	1000	14		
11	11187	1665	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] セミドライソーセージ	44	78	82	22	9.7	31	40	31	71	43	12	48	36	63	60	91	170	59	48	40	12	990	14	ソフトサラミを含む	
11	11188	1666	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ドライソーセージ	44	78	83	24	11	35	40	31	71	44	11	48	37	62	58	91	180	54	47	40	9.7	990	14	サラミを含む	
11	11189	1667	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] フランクフルトソーセージ	43	77	79	22	10	32	40	32	72	43	12	48	34	64	58	93	170	61	51	41	14	990	14		
11	11190	1668	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ポロニアソーセージ	44	79	80	22	9.9	32	41	32	73	43	12	50	36	63	57	92	180	57	53	42	12	1000	15		
11	11191	1669	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] リオナソーセージ	45	80	79	22	9.0	31	43	35	78	43	11	51	34	64	57	92	170	64	62	44	15	1000	15		
11	11192	1670	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] レバーソーセージ	46	86	80	22	12	34	46	36	82	46	13	54	29	63	60	93	140	59	50	44	9.2	990	14		
11	11193	1671	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] 混合ソーセージ	40	72	77	22	9.1	31	37	26	63	41	11	44	40	65	61	89	160	74	52	39	22	980	13		
11	11194	1672	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] 生ソーセージ	43	77	82	23	10	33	39	33	72	44	11	49	36	66	63	92	150	70	51	40	18	1000	15	別名：フレッシュソーセージ	
11	11195	1673	<畜肉類>ぶた [その他] 焼き豚	45	79	80	22	11	33	41	31	72	44	12	49	34	61	56	92	160	50	43	40	6.9	950	14	試料：蒸し焼きしたもの	
11	11196	1674	<畜肉類>ぶた [その他] レバーペースト	43	83	76	21	13	33	45	35	80	43	12	53	28	59	59	89	140	66	56	43	13	970	15		
11	11197	1675	<畜肉類>ぶた [その他] スモークレバー	45	91	73	21	15	36	51	37	89	45	16	58	27	58	56	90	120	56	48	45	5.5	960	15		
11	11237	1731	<鳥肉類>にわとり [その他] 焼き鳥缶詰	45	76	79	23	8.7	32	39	30	68	42	11	49	41	61	59	91	150	60	43	37	14	960	14	液汁を含んだもの(液汁33%)	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸：メチオニン	含硫アミノ酸：システイン	含硫アミノ酸：合計	芳香族アミノ酸：フェルアニン	芳香族アミノ酸：チロニン	芳香族アミノ酸：合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
			Tagname	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON		
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
13	13029	1790	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) 乳酸菌飲料 殺菌乳製品	48	90	76	22	9.2	31	45	38	83	42	10	59	28	30	37	77	200	20	95	50	-	970	21	無脂乳固形分3.0%以上 希釈後飲用 (100g: 81.0 mL、100 mL: 123.5 g)	
13	13030	1791	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) 乳酸菌飲料 非乳製品	48	87	71	20	12	33	46	42	88	42	11	57	27	40	37	120	200	26	83	52	-	1000	30	無脂乳固形分3.0%未満 (100g: 93.8 mL、100 mL: 106.6 g)	
13	13043	1808	<牛乳及び乳製品>(アイスクリーム類) アイスクリーム 普通脂肪	51	97	80	26	9.5	35	48	44	92	45	13	63	29	36	34	80	200	21	92	57	-	1000	20	乳固形分15.0%以上、乳脂肪分8.0% 試料: バニラアイスクリーム	
13	13050	1815	<牛乳及び乳製品>(その他) チーズホエー パウダー	56	97	82	17	23	40	29	24	53	64	16	53	16	22	45	100	160	19	57	47	-	930	22		
16	16051	2041	<その他>昆布茶	1.8	3.1	2.2	0.7	1.5	2.2	2.1	1.3	3.4	2.3	0.5	2.6	0.7	1.9	3.8	13	1600	3.5	2.4	2.0	-	1600	1.8	粉末製品	
17	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類) ウスターソース	18	24	28	2.5	4.2	6.6	22	7.3	29	19	0.3	26	12	28	37	85	360	28	32	23	-	760	22	(100g: 83.7 ml、100 ml: 119.5 g)	
17	17002	2049	<調味料類>(ウスターソース類) 中濃ソース	21	30	29	4.3	7.1	11	25	12	37	24	2.0	30	16	28	41	120	240	27	32	27	-	720	32		
17	17085	2051	<調味料類>(ウスターソース類) お好み焼きソース	21	29	34	4.3	4.3	8.6	26	8.6	34	24	1.1	30	16	30	37	95	470	29	36	28	-	920	25		
17	17024	2078	<調味料類>(だし類) 烏がらだし	17	36	46	11	6.2	18	17	12	29	22	2.3	22	16	45	59	52	140	95	51	25	37	720	21	別名: 鶏ガラスープ 試料: 調理した液状だし	
17	17108	2102	<調味料類>(調味ソース類) 冷やし中華のたれ	34	51	38	8.3	7.5	16	32	7.5	39	27	0.3	38	18	31	35	75	500	33	49	36	-	1000	23	別名: 冷やし中華用スープ (100g: 87.6 ml、100 ml: 114.1 g)	
17	17137		<調味料類>(調味ソース類) ぼん酢しょうゆ 市販品	24	47	28	5.7	13	18	26	17	43	30	2.2	40	20	43	69	71	250	38	74	41	-	840	30	別名: ボン酢 (100g: 89.4 ml、100 ml: 111.8 g)	
17	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類) トマトケチャップ	15	24	23	4.2	7.8	12	24	13	37	21	4.4	17	14	19	35	160	400	18	14	21	-	830	37		
17	17042	2122	<調味料類>(ドレッシング類) マヨネーズ 全卵型	42	71	60	22	18	39	40	35	74	41	8.8	51	23	54	45	83	340	27	35	63	-	1100	15	使用油: なたね油、とうもろこし油、大豆油	
17	17043	2123	<調味料類>(ドレッシング類) マヨネーズ 卵黄型	46	77	66	23	17	40	40	39	79	45	11	54	24	62	46	87	220	29	38	70	-	990	17	使用油: 大豆油を含む	
17	17138		<調味料類>(その他) 料理酒	24	47	28	5.7	13	18	26	17	43	30	2.2	40	20	43	69	71	250	38	74	41	-	840	30	(100g: 98.4 ml、100 ml: 101.6 g)	

*索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

脂肪酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																											
		水分	脂質	トリオレイン酸	飽和脂肪酸										不飽和脂肪酸														
					飽和脂肪酸	ステアリン酸	パルミチン酸	ミリスチン酸	ラウリン酸	トリステリン酸	ペンタデカン酸	ヘキサデカン酸	オクタデカン酸	ヘキサデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール			
10432	みずだち生	83.5	0.9	0.4	0.41	0.09	0.04	0.23	0.19	0.04	-	-	-	-	0	Tr	0	5	1	0	59	0	4	0	18	Tr	Tr	0	
11275	赤肉、生	71.4	4.0	3.0	3.15	1.41	1.06	0.42	0.12	0.30	-	-	-	Tr	3	0	64	17	9	910	65	19	8	320	3	Tr	Tr	0	
11294	えぞしじか、赤肉、生	71.4	5.2	4.5	4.26	2.08	1.83	0.34	0.12	0.22	-	-	-	Tr	5	-	94	26	15	1400	21	27	11	450	4	0	0	0	
11295	ぼんしゅうじか・きゅうじゅうじか、赤肉、生	74.4	2.5	1.8	1.89	0.77	0.62	0.36	0.09	0.27	-	-	-	Tr	2	0	35	9	4	450	72	10	5	180	2	Tr	Tr	0	
13030	非乳製品(アイスクリーム類)	89.3	0.1	0.1	0.10	0.04	0.02	0.03	Tr	0.03	1	1	0	1	1	2	0	6	1	Tr	21	Tr	Tr	Tr	7	Tr	Tr	Tr	0
13042	高脂肪	61.3	12.0	10.8	10.95	7.12	2.79	0.34	0.06	0.28	320	220	0	130	270	340	0	1200	110	51	3200	25	70	47	1200	16	7	4	
17001	ウスターソース	61.3	0.1	Tr	0.01	0.01	Tr	Tr	0	Tr	-	-	-	1	Tr	0	2	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	
17002	中濃ソース	60.9	0.1	Tr	0.02	0.01	Tr	0.01	Tr	0.01	-	-	-	Tr	Tr	0	1	0	0	4	0	0	0	0	1	Tr	0	0	
17085	お好み焼きソース	58.1	Tr	0	0.01	Tr	Tr	Tr	0	Tr	-	-	-	0	0	0	1	0	0	2	0	Tr	0	1	0	0	0	0	
17024	鳥がらだし	98.6	0.4	0.4	0.37	0.11	0.19	0.07	0.01	0.06	-	-	-	0	Tr	0	3	Tr	0	81	0	1	0	23	Tr	0	0	0	
17108	冷やし中華のたれ	67.1	1.2	1.1	1.09	0.16	0.45	0.47	Tr	0.46	-	-	-	0	0	0	Tr	Tr	0	95	0	Tr	0	55	6	2	1		
17042	全卵型	16.6	76.0	72.5	70.08	6.07	39.82	23.51	5.49	18.02	-	-	-	0	0	0	40	27	0	3900	0	36	0	1400	360	210	94		
17043	卵黄型	19.7	74.7	72.8	70.41	10.37	27.69	31.54	4.92	26.62	-	-	-	0	18	0	90	29	0	7100	0	59	0	2500	290	230	84		

*索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり																											
		水分	脂質	トリオレイン酸	飽和脂肪酸										不飽和脂肪酸														
					飽和脂肪酸	ステアリン酸	パルミチン酸	ミリスチン酸	ラウリン酸	トリステリン酸	ペンタデカン酸	ヘキサデカン酸	オクタデカン酸	ヘキサデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール	ヘキサデカノール	オクタデカノール			
0	生	83.5	0.9	0.4	0.41	0.09	0.04	0.23	0.19	0.04	-	-	-	-	0	Tr	0	5	1	0	59	0	4	0	18	Tr	Tr	0	
0	赤肉、生	71.4	4.0	3.0	3.15	1.41	1.06	0.42	0.12	0.30	-	-	-	Tr	3	0	64	17	9	910	65	19	8	320	3	Tr	Tr	0	
0	えぞしじか、赤肉、生	71.4	5.2	4.5	4.26	2.08	1.83	0.34	0.12	0.22	-	-	-	Tr	5	-	94	26	15	1400	21	27	11	450	4	0	0	0	
0	ぼんしゅうじか・きゅうじゅうじか、赤肉、生	74.4	2.5	1.8	1.89	0.77	0.62	0.36	0.09	0.27	-	-	-	Tr	2	0	35	9	4	450	72	10	5	180	2	Tr	Tr	0	
Tr	非乳製品(アイスクリーム類)	89.3	0.1	0.1	0.10	0.04	0.02	0.03	Tr	0.03	1	1	0	1	1	2	0	6	1	Tr	21	Tr	Tr	Tr	7	Tr	Tr	Tr	0
27	高脂肪	61.3	12.0	10.8	10.95	7.12	2.79	0.34	0.06	0.28	320	220	0	130	270	340	0	1200	110	51	3200	25	70	47	1200	16	7	4	
0	ウスターソース	61.3	0.1	Tr	0.01	0.01	Tr	Tr	0	Tr	-	-	-	1	Tr	0	2	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	
0	中濃ソース	60.9	0.1	Tr	0.02	0.01	Tr	0.01	Tr	0.01	-	-	-	Tr	Tr	0	1	0	0	4	0	0	0	0	1	Tr	0	0	
0	お好み焼きソース	58.1	Tr	0	0.01	Tr	Tr	Tr	0	Tr	-	-	-	0	0	0	1	0	0	2	0	Tr	0	1	0	0	0	0	
0	鳥がらだし	98.6	0.4	0.4	0.37	0.11	0.19	0.07	0.01	0.06	-	-	-	0	Tr	0	3	Tr	0	81	0	1	0	23	Tr	0	0	0	
0	冷やし中華のたれ	67.1	1.2	1.1	1.09	0.16	0.45	0.47	Tr	0.46	-	-	-	0	0	0	Tr	Tr	0	95	0	Tr	0	55	6	2	1		
0	全卵型	16.6	76.0	72.5	70.08	6.07	39.82	23.51	5.49	18.02	-	-	-	0	0	0	40	27	0	3900	0	36	0	1400	360	210	94		
0	卵黄型	19.7	74.7	72.8	70.41	10.37	27.69	31.54	4.92	26.62	-	-	-	0	18	0	90	29	0	7100	0	59	0	2500	290	230	84		

脂肪酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

Table with columns for food name, fatty acid type (飽和/一価不飽和/多価不飽和), and specific fatty acids (4:0 to 22:6 n-3).

*索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

Table with columns for fatty acid type (一価不飽和/多価不飽和), specific fatty acids (16:1 to 22:6 n-3), and reference notes (備考).

◆文字列として入力されたデータがありますので、計算等に使用される場合はご注意ください。
◆成分表2015年版（七訂）及び濃縮2016年からの変更は太字

(表 8)

更新日：2017年12月22日

食品群	食品番号	食品群 食品名	脂質 総量	飽和 脂肪酸	モノ不飽和 脂肪酸	多価不飽和 脂肪酸	トランス 脂肪酸	4:0	6:0	7:0	8:0	10:0	12:0	14:0	16:0	18:0	20:0	22:0	24:0	16:1	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	18:2	18:3	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	20:6	22:2	22:3	22:4	22:5	22:6	24:2	24:3	24:4	24:5	24:6	未定脂肪酸	備考																
食品群	食品番号	食品名	Exposure																																					未定脂肪酸	備考																				
			単位	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg	mg/kg			mg/kg	mg/kg																		
05	05002	145 アーモンド フライ 揚げ	914	78	624	210	Tr	210	-	-	0	Tr	0	1	Tr	0	63	0	Tr	0	13	1	0	Tr	0	0	0	5	1	617	605	12	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1														
05	05003	347 あま 糖	921	104	124	694	167	520	-	-	0	0	0	Tr	Tr	66	7	3	1	0	0	0	0	1	Tr	118	-	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-													
05	05041	348 あまに いり	908	84	151	673	543	130	-	-	0	0	0	Tr	Tr	47	7	1	1	0	0	0	1	0	149	-	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-												
05	05017	362 ごま 糖	942	145	365	432	3	430	-	-	0	0	0	0	0	83	0	Tr	0	0	0	0	0	1	Tr	362	-	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-										
05	05018	363 ごま いり	912	140	353	418	3	414	-	-	0	0	0	Tr	Tr	0	83	0	Tr	0	0	0	0	1	Tr	350	342	8	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-									
05	05042	365 ごま 油	897	139	350	406	3	403	-	-	0	0	0	Tr	Tr	0	81	0	Tr	0	0	0	0	1	Tr	348	340	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-								
05	06269	687 はうれんそう 煎 冷凍	652	108	42	409	299	76	-	-	0	Tr	0	4	1	0	87	0	1	0	6	1	2	5	0	6	13	0	21	15	7	1	Tr	0	0	34	0	-	75	299	0	0	1	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	93								
06	06072	はうれんそう 煎 冷凍 沖で	723	116	46	477	348	92	-	-	0	Tr	0	5	2	0	94	0	1	0	5	1	2	5	0	7	0	14	0	24	16	8	2	Tr	0	0	37	0	-	88	348	0	0	1	0	Tr	0	3	0	0	0	0	0	0	84						
06	06073	はうれんそう 煎 冷凍 油のため	903	70	524	274	107	162	-	-	0	Tr	0	1	Tr	0	43	0	1	0	15	5	3	2	0	1	0	3	0	508	484	24	10	1	1	0	5	0	-	161	106	0	Tr	1	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	35						
06	06054	(きくらげ類) あらびきくろ 生	592	122	144	241	8	233	-	-	0	Tr	0	4	24	0	62	0	3	0	22	1	3	4	0	0	0	2	2	138	132	6	1	1	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	85	85	85	85	85	85	85		
06	06020	953 なめこ 生	527	89	95	343	Tr	343	-	-	0	0	-	3	6	67	-	1	10	Tr	0	2	0	0	0	0	0	2	0	88	-	2	0	3	0	0	0	-	343	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
08	10008	1041 <魚類> (あじ類) にしまあじ 生	898	273	335	241	218	19	-	-	0	Tr	0	23	3	0	171	0	4	0	66	2	1	1	0	Tr	0	48	2	262	237	26	8	8	5	1	1	1	-	6	4	1	8	2	0	1	4	6	57	2	Tr	2	18	2	124	49	49	49	49	49	
08	10009	1042 <魚類> (あじ類) にしまあじ 氷凍	877	275	317	234	212	19	-	-	0	Tr	0	25	3	0	172	0	6	0	64	2	1	1	0	Tr	0	47	2	244	219	26	9	8	5	1	1	1	-	5	4	1	8	2	0	1	4	6	56	2	Tr	2	17	2	121	51	51	51	51	51	
10	10010	1043 <魚類> (あじ類) にしまあじ 焼き	890	280	326	235	214	19	-	-	0	Tr	0	23	3	0	179	0	4	0	66	2	1	1	0	1	0	48	2	259	234	26	6	5	5	1	1	Tr	-	5	4	Tr	7	1	0	1	4	7	53	2	Tr	2	17	3	127	49	49	49	49	49	
10	10032	1065 <魚類> あんこう きも 生	918	222	338	283	239	39	-	-	0	Tr	0	24	4	0	157	0	6	0	28	1	1	Tr	0	2	0	76	4	177	136	41	42	31	6	3	1	2	-	10	5	1	11	2	1	1	5	16	72	3	Tr	4	19	4	122	75	75	75	75	75	
10	10039	1072 <魚類> いくよりだい 生	642	190	109	289	224	64	-	-	Tr	1	0	11	4	0	121	0	6	0	43	2	1	0	0	Tr	0	19	3	71	52	18	10	3	3	1	Tr	Tr	-	5	1	0	1	3	0	1	2	31	28	2	0	14	30	9	160	54	54	54	54		
10	10074	1110 <魚類> えんそ 生	746	241	132	314	270	41	-	-	0	1	0	20	5	0	152	0	9	0	48	3	2	2	0	Tr	0	28	2	79	62	18	10	7	5	2	1	1	-	6	2	0	3	2	1	1	3	20	46	2	0	3	13	9	200	59	59	59	59		
10	10079	1115 <魚類> かきこ 生	835	235	237	305	248	55	-	-	Tr	1	0	25	4	0	159	0	6	0	37	2	1	0	0	1	0	54	5	151	129	23	16	6	4	1	Tr	Tr	-	6	3	0	2	3	1	1	2	29	47	2	0	8	22	8	168	59	59	59	59		
10	10080	1123 <魚類> (かつお類) かつお 巻取り 生	800	247	127	388	346	38	-	-	0	Tr	0	29	6	0	156	0	8	0	43	2	1	0	0	Tr	0	29	3	80	64	15	8	4	3	2	1	1	-	11	7	0	11	2	1	1	3	15	77	3	0	1	9	9	235	39	39	39	39		
10	10100	1127 <魚類> (かかれ類) まがれい 生	831	176	222	331	270	42	-	-	0	1	0	33	4	0	106	0	8	0	19	2	1	Tr	0	1	0	60	3	109	77	32	30	16	3	6	5	7	-	6	3	1	10	4	1	1	6	21	138	6	Tr	9	34	3	74	102	102	102	102		
10	10101	1138 <魚類> (かかれ類) まがれい 氷凍	832	180	219	331	274	40	-	-	0	1	0	37	4	0	107	0	9	0	20	1	1	Tr	0	1	0	61	3	109	73	36	30	13	3	6	5	7	-	5	2	1	11	3	1	1	6	19	139	6	Tr	8	37	3	73	102	102	102	102		
10	10102	1139 <魚類> (かかれ類) まがれい 焼き	818	176	211	329	270	42	-	-	0	1	0	35	4	0	105	0	8	0	20	2	1	Tr	0	1	0	61	3	109	74	36	9	2	5	5	7	-	5	2	1	9	3	1	1	6	21	137	6	Tr	8	44	2	68	102	102	102	102			
10	10107	1145 <魚類> かわけぼろ 生	677	175	113	320	220	98	-	-	0	1	0	5	3	0	115	0	8	0	41	1	1	1	0	0	12	3	90	73	16	7	Tr	Tr	1	1	1	-	5	1	1	1	2	0	1	1	68	74	1	0	9	19	11	123	69	69	69	69			
10	10424	<魚類> かんぼろ 背骨 生	748	246	203	259	213	44	-	-	0	Tr	0	13	4	0	163	0	7	0	54	2	2	1	0	Tr	0	20	5	164	146	18	8	2	3	Tr	0	1	-	5	2	Tr	1	2	2	1	2	18	21	1	0	4	14	14	170	41	41	41	41		
10	10110	1149 <魚類> きちじ 生	917	182	492	183	157	22	-	-	0	1	0	32	3	0	114	0	5	0	25	1	1	Tr	0	2	0	78	3	290	234	56	65	48	7	1	1	1	-	7	3	1	4	2	1	1	6	9	59	2	Tr	2	13	2	69	59					

(表 9)

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物									糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
(..... g) (..... g)																
		穀類														
		こむぎ														
		[パン類]														
01026	26	食パン	38.8	48.5	39.0	1.5	2.3	-	0	1.4	0.2	0.1	44.5	0	-	
		砂糖及び甘味類														
		(砂糖類)														
03001	224	黒砂糖	4.4	93.2	(0)	0.6	1.0	-	87.3	Tr	0	(0)	88.9	-	- 別名:黒糖	
03002	225	和三盆糖	0.3	103.9	(0)	0.8	0.8	-	97.4	(0)	(0)	(0)	99.0	-	- 03004三温糖から推計	
		車糖													- 別名:ソフトシュガー	
03003	226	上白糖	0.7	104.2	(0)	0.7	0.7	-	97.9	0	0	(0)	99.3	-	- ぶどう糖、果糖及びしよ糖は精糖工業会技術研究所による分析値	
03004	227	三温糖	0.9	103.9	(0)	0.8	0.8	-	97.4	0	(0)	(0)	99.0	-	- ぶどう糖、果糖及びしよ糖は精糖工業会技術研究所による分析値	
		(その他)														
03022	249	はちみつ	17.6	75.3	0	33.2	39.7	-	0.3	1.5	(0)	(0)	75.2	-	- イソマルトース:0.5 g	
		種実類														
		アーモンド														
05002	345	フライ、味付け	1.8	4.9	0.2	0	0	-	4.5	0	(0)	-	4.6	-	- 乳糖は米国成分表から推計	
		あさ														
05003	347	乾	4.6	2.6	0.1	Tr	Tr	-	2.3	0	(0)	(0)	2.5	-	-	
		あまに														
05041	348	いり	0.8	1.2	0.2	0	0	-	0.9	0	(0)	-	1.2	-	-	
		ごま														
05042	365	ねり	0.5	(0.8)	(0.2)	(0)	(0)	-	(0.6)	(0)	(0)	(0)	(0.8)	-	- 05018ごまいりから推計	
		すいか														
05021	367	いり、味付け	5.9	2.3	0.2	0	0	-	2.0	0	(0)	-	2.2	-	- 廃棄部位:種皮	
		野菜類														
		ほうれんそう														
06269	687	葉、冷凍	92.2	0.6	0	0.3	0.1	-	0.2	0	(0)	-	0.6	-	-	
06372		葉、冷凍、ゆで	90.6	0.2	(0)	0.1	0	-	0.1	(0)	(0)	-	0.2	-	- ゆでた後水出し、手搾りしたもの	
06373		葉、冷凍、油いため	84.6	0.7	(0)	0.3	0.2	-	0.2	(0)	(0)	-	0.7	-	-	

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物量(単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール
(..... g))																
		きのこ類														
		(きくらげ類)														
		あらげきくらげ													別名:裏白きくらげ。試料:栽培品	
08054		生	93.6	0.1	0.1	0.1	(0)	-	(0)	(0)	(0)	0	0.1	-	-	廃棄部位:柄の基部(いしづき)
		なめこ														別名:なめたけ。試料:栽培品
08020	953	生	92.1	2.5	0.3	0.1	Tr	-	0	0	(0)	1.9	2.4	-	Tr	廃棄部位:柄の基部(いしづき) (柄の基部を除いた市販品の場合: 0%)
		魚介類														
		<貝類>														
		あわび														
10427		くろあわび、生	79.5	3.7	3.3	-	-	-	-	-	-	-	3.3	-	-	廃棄部位:貝殻及び内蔵
		いがい														別名:ムール貝
10289	1340	生	82.9	3.1	2.8	-	-	-	-	-	-	-	2.8	-	-	廃棄部位:貝殻、足糸等
		かき														試料:まがき
10292	1343	養殖、生	85.0	2.5	2.3	-	-	-	-	-	-	-	2.3	-	-	廃棄部位:貝殻
10293	1344	養殖、水煮	78.7	7.1	6.5	-	-	-	-	-	-	-	6.5	-	-	むき身
10430		養殖、フライ	46.6	15.6	13.9	0	-	-	-	0.4	-	-	14.2	-	-	むき身
		(はまぐり類)														
		ちょうせんはまぐり														
10310	1362	生	88.1	1.3	1.2	-	-	-	-	-	-	-	1.2	-	-	廃棄部位:貝殻
		肉類														
		<畜肉類>														
		うし														
		[加工品]														
11104	1577	ローストビーフ	64.0	1.4	0.3	0.2	Tr	0	0.1	0	0	0.7	1.4	0	-	イソマルトース:0g
11105	1578	コンビーフ缶詰	63.4	1.0	0.2	0	0	0	0.7	0	0	0	0.9	0	-	イソマルトース:0g
11106	1579	味付け缶詰	64.3	12.9	0.2	0.6	0.4	0	11.1	0	0	0	12.3	0	-	試料:大和煮缶詰 液汁を含んだもの(液汁36%) イソマルトース:0g
11107	1580	ビーフジャーキー	24.4	9.6	1.0	2.4	0.1	0	4.4	0.2	0	1.2	9.2	0	-	イソマルトース:0g
11108	1581	スモークタン	55.9	1.2	0.3	0.4	0	0	0.6	0	0	0	1.2	0	-	イソマルトース:0g

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物量(単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考		
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール	
		ぶた															
		[ハム類]															
11174	1653	骨付きハム	62.9	0.9	0.1	0.7	0	-	0.1	0.1	0	-	0.9	-	-	-	廃棄部位:皮及び骨 イソマルトース:0g
11175	1654	ボンレスハム	72.0	1.2	0.1	0.5	0	-	0.6	0	0	-	1.1	-	-	-	イソマルトース:0g
11176	1655	ロースハム	65.0	1.1	0.1	0.5	0	-	0.5	0.1	0	-	1.1	-	-	-	イソマルトース:0g
11177	1656	ショルダーハム	62.7	1.1	0.1	0.5	0	-	0.4	0.1	0	-	1.1	-	-	-	イソマルトース:0g
		生ハム															
11181	1657	促成	55.0	3.4	0.1	1.9	0	-	1.3	0	0	-	3.3	-	-	-	ラックスハムを含む イソマルトース:0g
11182	1658	長期熟成	49.5	0.1	0.1	0	0	-	0	0	0	-	0.1	-	-	-	プロシュートを含む イソマルトース:0g
		[プレスハム類]															
11178	1659	プレスハム	73.3	4.9	2.5	0.4	0	-	0.7	0.3	0.6	-	4.5	-	-	-	イソマルトース:0g
11180	1660	チョップドハム	68.0	8.8	7.2	0.4	0.1	-	0.3	0.2	0	-	8.1	-	-	-	イソマルトース:0g
		[ベーコン類]															
11183	1661	ベーコン	45.0	2.7	0.2	0.8	0	-	1.1	0.4	0	-	2.6	-	-	-	ばらを原料とするもの イソマルトース:0g
11184	1662	ロースベーコン	62.5	1.3	0.1	0.1	0	-	0.7	0	0.4	-	1.3	-	-	-	イソマルトース:0g
11185	1663	ショルダーベーコン	65.4	1.6	0.1	0.8	0	-	0.3	0.3	0	-	1.6	-	-	-	
		[ソーセージ類]															
11186	1664	ウインナーソーセージ	53.0	3.3	1.6	0.7	0	-	0.4	0.4	-	-	3.1	-	-	-	
11187	1665	セミドライソーセージ	46.8	3.9	2.3	0.7	0	-	0.1	0.5	-	-	3.7	-	-	-	ソフトサラミを含む
11188	1666	ドライソーセージ	23.5	3.5	1.5	1.3	0	-	0.5	0.1	-	-	3.3	-	-	-	サラミを含む
11189	1667	フランクフルトソーセージ	54.0	4.9	3.1	0.3	0	-	0.4	0	0.7	-	4.5	-	-	-	
11190	1668	ポロニアソーセージ	60.9	3.2	1.9	0.4	0	-	0.7	0	-	-	3.0	-	-	-	
11191	1669	リオナソーセージ	65.2	1.6	0.9	0.4	0	-	0.2	0	-	-	1.5	-	-	-	
11192	1670	レバーソーセージ	47.7	2.0	0.3	1.3	0.2	-	0.1	0	-	-	2.0	-	-	-	
11193	1671	混合ソーセージ	58.2	10.6	8.9	0.2	0	-	0.5	0	-	-	9.7	-	-	-	
11194	1672	生ソーセージ	58.6	0.6	0.3	0.1	0	-	0.2	0	-	-	0.6	-	-	-	別名:フレッシュソーセージ
		[その他]															
11195	1673	焼き豚	64.3	4.9	0.8	0.6	0.4	0	2.9	0.1	0	0	4.7	0.2	-	-	試料:蒸し焼きしたもの
11196	1674	レバーペースト	45.8	2.9	1.3	1.2	0	0	0.2	0	0	0	2.7	0	-	-	

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物									糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
(.....g.....)																
11197	1675	スモークレバー	57.6	2.9	0.3	1.8	0	0	0.7	0	0	0	2.9	0	-	
		にわとり														
		[その他]														
11237	1731	焼き鳥缶詰	62.8	11.1	1.0	0.7	0.6	0	8.2	0.1	0	-	10.6	0	-	液汁を含んだもの(液汁 33%)
		卵類														
		鶏卵														
		全卵														
12008	1748	加糖全卵	58.2	22.8	(0)	0.2	0	(0)	21.4	(0)	(0)	-	21.7	-	-	試料:冷凍品
		卵黄														
12012	1752	加糖卵黄	42.0	22.1	(0)	0.2	0	(0)	20.9	(0)	(0)	-	21.1	-	-	試料:冷凍品
		乳類														
		<牛乳及び乳製品>														
		(液状乳類)														
		生乳														未殺菌のもの
13001	1760	ジャージー種	85.9	4.6	-	-	-	-	-	-	4.3	-	4.3	-	-	(100g:96.9mL、100mL:103.2g)
		(発酵乳・乳酸菌飲料)														
		ヨーグルト														
13030	1791	非乳製品	89.3	9.3	0.1	2.4	4.5	0	1.8	0	0.4	0	9.2	0.1	0.1	無脂乳固形分3.0%未満 (100g:93.8mL、100mL:106.6g)
		(アイスクリーム類)														
		アイスクリーム														
13043	1808	普通脂肪	63.9	18.0	2.1	0.3	0.1	0	9.4	0.7	4.6	-	17.1	-	-	乳固形分15.0%以上、乳脂肪分8.0% 試料:バニラアイスクリーム
		(その他)														
13050	1815	チーズホエーパウダー	2.2	74.7	-	0	-	0.5	-	-	70.7	-	71.2	-	-	
		嗜好飲料類														
		<その他>														
16051	2041	昆布茶	1.4	35.1	1.1	0	0	-	32.4	-	(0)	-	33.4	-	2.3	粉末製品

炭水化物成分表 本表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考		
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール	
		調味料及び香辛料類															
		<調味料類>															
		(ウスターソース類)															
17001	2048	ウスターソース	61.3	24.1	0.2	10.4	8.5	-	4.6	0.2	-	-	23.8	0	-	(100g: 83.7 ml、100 ml: 119.5 g)	
17002	2049	中濃ソース	60.9	26.9	1.1	11.0	9.5	-	4.8	0.2	-	-	26.6	0	-		
17085	2051	お好み焼きソース	58.1	29.6	1.6	12.5	8.6	-	6.0	0.4	-	-	29.1	0	-		
		(調味ソース類)															
17108	2102	冷やし中華のたれ	67.1	19.5	0.1	7.8	11.0	0.1	0.6	-	-	-	19.5	-	-	別名: 冷やし中華用スープ (100g: 87.6 ml、100 ml: 114.1 g)	
17137		ぼん酢しょうゆ、市販品	77.0	7.0	-	2.5	2.3	0.1	2.0	-	-	-	6.9	-	-	別名: ボン酢 (100g: 89.4 ml、100 ml: 111.8 g)	
		(トマト加工品類)															
17036	2114	トマトケチャップ	66.0	22.7	0.1	12.3	8.5	(0)	1.3	0.4	(0)	-	22.6	-	-	ガラクトース及び乳糖は米国成分表から推計	
		(ドレッシング類)															
		マヨネーズ															
17042	2122	全卵型	16.6	2.1	0.2	0.7	0	-	0.2	1.0	-	-	2.1	-	-	使用油: なたね油、とうもろこし油、大豆油	
17043	2123	卵黄型	19.7	0.5	0.1	0.4	0	-	0	-	-	-	0.5	-	-	使用油: 大豆油を含む	
		(その他)															
17138		料理酒	82.4	3.6	0.1	1.9	0.8	0	0	0.8	0	0	3.5	0	0	(100g: 98.4 ml、100 ml: 101.6 g)	

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

(表10)

炭水化物成分表 別表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸														備考	
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケートグルタル酸	クエン酸	サリチル酸		
		砂糖及び甘味類 (その他)																	
03022	249	はちみつ	17.6	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-	Tr	-	0	0	-		
		野菜類																	
06269	687	ほうれんそう 葉、冷凍	92.2	-	-	-	-	0.5	-	-	-	0.1	-	-	Tr	-			
06372		葉、冷凍、ゆで	90.6	-	-	-	-	0.5	-	-	-	Tr	-	-	0	-		ゆでた後水出し、手搾りしたもの	
06373		葉、冷凍、油いため	84.6	-	-	-	-	0.6	-	-	-	0.1	-	-	Tr	-			
		魚介類																	
		<貝類>																	
10427		あわび くろあわび、生	79.5	-	-	-	0.1	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.1	廃棄部位:貝殻及び内蔵
10289	1340	いがい 生	82.9	-	-	-	0	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	Tr	別名:ムール貝 廃棄部位:貝殻、足糸等
10292	1343	かき 養殖、生	85.0	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.1	試料:まがき 廃棄部位:貝殻
10293	1344	養殖、水煮	78.7	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.1	むき身
10430		養殖、フライ	46.6	-	-	-	Tr	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.1	むき身
		(はまぐり類)																	
10310	1362	ちょうせんはまぐり 生	88.1	-	-	-	Tr	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	0.1	廃棄部位:貝殻

炭水化物成分表 別表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸														有機酸						備考	
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸	クエン酸	サリチル酸	P-クマル酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸	オロト酸		計
		肉類																							
		<畜肉類>																							
		うし																							
		[加工品]																							
11104	1577	ローストビーフ	64.0	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
11105	1578	コンビーフ缶詰	63.4	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
11106	1579	味付け缶詰	64.3	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	試料: 大和煮缶詰 液汁を含んだもの(液汁36%)
11107	1580	ビーフジャーキー	24.4	-	-	-	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.6	
11108	1581	スモークタン	55.9	-	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	
		しか																							
		にほんじか																							
11275	1588	赤肉、生	71.4	-	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	試料: えぞしか、ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
11295		ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生	74.4	-	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	試料: ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
		ぶた																							
		[ハム類]																							
11174	1653	骨付きハム	62.9	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	廃棄部位: 皮及び骨
11175	1654	ボンレスハム	72.0	-	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	
11176	1655	ロースハム	65.0	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
11177	1656	ショルダーハム	62.7	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
		生ハム																							
11181	1657	促成	55.0	-	-	-	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.1	ラックスハムを含む
11182	1658	長期熟成	49.5	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	プロシュートを含む
		[プレスハム類]																							
11178	1659	プレスハム	73.3	-	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	
11180	1660	チョップドハム	68.0	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	

炭水化物成分表 別表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸													有機酸						備考			
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸	クエン酸	サリチル酸	P-クマール酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸		オロト酸	計	
				g													mg			g						
		[ベーコン類]																								
11183	1661	ベーコン	45.0	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	ばらを原料とするもの
11184	1662	ロースベーコン	62.5	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	
11185	1663	ショルダーベーコン	65.4	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	
		[ソーセージ類]																								
11186	1664	ウインナーソーセージ	53.0	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
11187	1665	セミドライソーセージ	46.8	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	ソフトサラミを含む
11188	1666	ドライソーセージ	23.5	-	-	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	サラミを含む
11189	1667	フランクフルトソーセージ	54.0	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
11190	1668	ポロニアソーセージ	60.9	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
11191	1669	リオナソーセージ	65.2	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
11192	1670	レバーソーセージ	47.7	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	
11193	1671	混合ソーセージ	58.2	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
11194	1672	生ソーセージ	58.6	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	別名:フレッシュソーセージ
		[その他]																								
11195	1673	焼き豚	64.3	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	試料:蒸し焼きしたもの
11196	1674	レバーペースト	45.8	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
11197	1675	スモークレバー	57.6	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
		にわとり																								
		[その他]																								
11237	1731	焼き鳥缶詰	62.8	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	液汁を含んだもの(液汁 33%)

炭水化物成分表 別表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸													備考							
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸	クエン酸		サリチル酸	計					
				g																				
				mg						g														
		乳類																						
		<牛乳及び乳製品>																						
		(液状乳類)																						
		生乳																	未殺菌のもの					
13001	1760	ジャージー種	85.9	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	0.2	(100 g:96.9 mL、100 mL:103.2 g)
13002	1761	ホルスタイン種	87.7	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	0.1	(100 g:96.9 mL、100 mL:103.2 g)
13003	1762	普通牛乳	87.4	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	0.2	(100 g:96.9 mL、100 mL:103.2 g)
		加工乳																						
13005	1764	低脂肪	88.8	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	0.2	(100 g:96.4 mL、100 mL:103.7 g)
		(粉乳類)																						
13011	1770	乳児用調製粉乳	2.6	-	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-	-	-	0.4	別名:育児用粉ミルク 育児用栄養強化品
		(クリーム類)																						
		コーヒーホワイトナー																						
13022	1781	液状、植物性脂肪	68.4	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	Tr	
13024	1783	粉末状、植物性脂肪	3.0	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	0.7	
		(発酵乳・乳酸菌飲料)																						
		ヨーグルト																						
13025	1784	全脂無糖	87.7	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-	-	-	-	-	-	0.9	別名:プレーンヨーグルト
		乳酸菌飲料																						
13029	1790	殺菌乳製品	45.5	-	-	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	1.2	無脂乳固形分3.0%以上 希釈後飲用 (100 g:81.0 mL、100 mL:123.5 g)
13030	1791	非乳製品	89.3	-	-	-	0.1	0	0	-	0	-	0	0	-	0.2	-	-	-	-	-	-	0.3	無脂乳固形分3.0%未満 (100 g:93.8 mL、100 mL:106.6 g)

炭水化物成分表 別表

成分表2015年版(七訂)及び追補2016年からの変更は太字

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	有機酸													有機酸						備考																
				ギ酸	酢酸	グリコール酸	乳酸	グルコン酸	シュウ酸	マロン酸	コハク酸	フマル酸	リンゴ酸	酒石酸	α-ケトグルタル酸	クエン酸	サリチル酸	P-クマル酸	コーヒー酸	フェルラ酸	クロロゲン酸	キナ酸		オロト酸	計														
																										g													mg
		(チーズ類)																																					
		ナチュラルチーズ																																					
13037	1798	チェダー	35.3	-	-	0	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.3	
		(アイスクリーム類)																																					
		アイスクリーム																																					
13043	1808	普通脂肪	63.9	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
13050	1815	チーズホエーパウダー	2.2	-	-	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.0
		調味料及び香辛料類																																					
		<調味料類>																																					
		(ウスターソース類)																																					
17001	2048	ウスターソース	61.3	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
17002	2049	中濃ソース	60.9	-	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
17085	2051	お好み焼きソース	58.1	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
		(調味ソース類)																																					
17108	2102	冷やし中華のたれ	67.1	-	0.9	-	0.2	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.1
17137		ぼん酢しょうゆ、市販品	77.0	-	0.8	-	0.1	-	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8
		(トマト加工品類)																																					
17036	2114	トマトケチャップ	66.0	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
		(ドレッシング類)																																					
		マヨネーズ																																					
17042	2122	全卵型	16.6	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5
17043	2123	卵黄型	19.7	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5

* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

表11 追補2017年の収載状況

注 ◎新規収載、○追加・改訂、●収載済み

食品群	食品番号	食品名	本表	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物	有機酸
	1	01026 こむぎ [パン類] 食パン	○	○	○	○	
	3	03001 (砂糖類) 黒砂糖	○	◎		○	
	3	03002 (砂糖類) 和三盆糖	○			○	
	3	03003 (砂糖類) 車糖 上白糖	○			○	
	3	03004 (砂糖類) 車糖 三温糖	○			○	
	3	03005 (砂糖類) ざらめ糖 グラニュー糖	○			●	
	3	03012 (砂糖類) 液糖 しよ糖型液糖	○				
	3	03013 (砂糖類) 液糖 転化型液糖	○				
	3	03022 (その他) はちみつ	○	○		○	◎
	3	03023 (その他) メープルシロップ	○			●	
	5	05002 アーモンド フライ 味付け	○	○	○	○	
	5	05003 あさ 乾	○	◎	○	○	
	5	05041 あまに いり	○	○	○	◎	
	5	05004 えごま 乾	○	○	●	●	
	5	05006 かぼちゃ いり 味付け	○	○	○	●	
	5	05015 けし 乾	○	●	●	●	
	5	05017 ごま 乾	○	●	○	●	
	5	05018 ごま いり	○	●	○	●	
	5	05019 ごま むき	○	●	●	●	
	5	05042 ごま ねり	○	○	○	○	
	5	05021 すいか いり 味付け	○	●	●	◎	
	6	06269 ほうれんそう 葉 冷凍	○	○	○	○	◎
	6	06372 ほうれんそう 葉 冷凍 ゆで	◎	◎	◎	◎	◎
	6	06373 ほうれんそう 葉 冷凍 油いため	◎	◎	◎	◎	◎
	8	08054 (きくらげ類) あらげきくらげ 生	◎	◎	◎	◎	
	8	08020 なめこ 生	○	○	○	○	
	8	08021 なめこ ゆで	○	○	○	●	
	10	10008 <魚類> (あじ類) にしまあじ 生	○	○	○		
	10	10009 <魚類> (あじ類) にしまあじ 水煮	○	○	○		
	10	10010 <魚類> (あじ類) にしまあじ 焼き	○	○	○		
	10	10032 <魚類> あんこう きも 生	○	◎	○		
	10	10039 <魚類> いとよりだい 生	○	○	○		
	10	10074 <魚類> えそ 生	○	○	○		
	10	10079 <魚類> かさご 生	○	○	○		
	10	10086 <魚類> (かつお類) かつお 春獲り 生	○	●	○		
	10	10100 <魚類> (かれい類) まがれい 生	○	●	○		
	10	10101 <魚類> (かれい類) まがれい 水煮	○	●	○		

表12 つづき

食品群	食品番号	食品名	本表	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物	有機酸
10	10102	<魚類> (かれい類) まがれい 焼き	○	●	○		
10	10107	<魚類>かわはぎ 生	○	○	○		
10	10108	<魚類>かんぱち 三枚おろし 生	○	●	●		
10	10424	<魚類>かんぱち 背側 生	◎	◎	◎		
10	10110	<魚類>きちじ 生	○	○	○		
10	10123	<魚類> (こち類) めごち 生	○	○	○		
10	10130	<魚類> (さけ・ます類) ぎんざけ 養殖 生	○	◎	○		
10	10131	<魚類> (さけ・ます類) ぎんざけ 養殖 焼き	○	◎	○		
10	10134	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 生	○	○	○		
10	10135	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 水煮	○	○	○		
10	10136	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 焼き	○	○	○		
10	10139	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	○	○	○		
10	10158	<魚類> (さば類) たいせいようさば 生	○	○	○		
10	10159	<魚類> (さば類) たいせいようさば 水煮	○	○	○		
10	10160	<魚類> (さば類) たいせいようさば 焼き	○	○	○		
10	10161	<魚類> (さば類) 加工品 塩さば	○	○	○		
10	10162	<魚類> (さば類) 加工品 開き干し	○	○	○		
10	10163	<魚類> (さば類) 加工品 しめさば	○	○	○		
10	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	○	○	○		
10	10407	<魚類>さんま 皮なし、刺身	○	○	○		
10	10174	<魚類>さんま 皮つき、焼き	○	○	○		
10	10191	<魚類> (たい類) ちだい 生	○	○	○		
10	10199	<魚類> (たら類) すけとうだら 生	○	●	○		
10	10210	<魚類> (たら類) まだら でんぶ しょうゆ入り	○	●	●		
10	10228	<魚類>はたはた 生	○	○	○		
10	10229	<魚類>はたはた 生干し	○	○	○		
10	10252	<魚類> (まぐろ類) きはだ 生	○	●	○		
10	10255	<魚類> (まぐろ類) びんなが 生	○	○	○		
10	10256	<魚類> (まぐろ類) みなみまぐろ 赤身 生	○	○	○		
10	10257	<魚類> (まぐろ類) みなみまぐろ 脂身 生	○	○	○		

表12 つづき

食品群	食品番号	食品名	本表	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物	有機酸
10	10425	<魚類>(まぐろ類) めばち 赤身生	◎	◎	◎		
10	10426	<魚類>(まぐろ類) めばち 脂身生	◎	◎	◎		
10	10427	<貝類>あわび くろあわび 生	◎	◎	◎	◎	◎
10	10428	<貝類>あわび まだかあわび 生	◎		◎		
10	10429	<貝類>あわび めがいがわび 生	◎	◎	◎		
10	10289	<貝類>いがい 生	○	○	○	◎	◎
10	10292	<貝類>かき 養殖 生	○	○	○	◎	◎
10	10293	<貝類>かき 養殖 水煮	○	○	○	◎	◎
10	10430	<貝類>かき 養殖 フライ	◎	◎	◎	◎	◎
10	10310	<貝類>(はまぐり類) ちょうせんはまぐり 生	○	○	○	◎	◎
10	10319	<えび・かに類>(えび類) あまえび 生	○	○	○		
10	10431	<えび・かに類>(えび類) さくらえび 生	◎	◎	◎		
10	10338	<えび・かに類>(かに類) たらばがに 生	○	○	○		
10	10339	<えび・かに類>(かに類) たらばがに ゆで	○	○	○		
10	10342	<いか・たこ類>(いか類) あかいか 生	○	○	○		
10	10344	<いか・たこ類>(いか類) こういか 生	○	●	◎		
10	10432	<いか・たこ類>(たこ類) みずだこ 生	◎	◎	◎		
11	11104	<畜肉類>うし [加工品] ローストビーフ	○	○	●	◎	◎
11	11105	<畜肉類>うし [加工品] コンビーフ缶詰	○	○	●	◎	◎
11	11106	<畜肉類>うし [加工品] 味付け缶詰	○	◎	●	◎	◎
11	11107	<畜肉類>うし [加工品] ビーフジャーキー	○	◎	●	◎	◎
11	11108	<畜肉類>うし [加工品] スモークタン	○	◎	●	◎	◎
11	11275	<畜肉類>しか にほんじか 赤肉 生	○	○	○		◎
11	11294	<畜肉類>しか にほんじか えぞしか 赤肉 生	◎	◎	◎		
11	11295	<畜肉類>しか にほんじか ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか 赤肉 生	◎	◎	◎		◎
11	11174	<畜肉類>ぶた [ハム類] 骨付きハム	○	○	●	◎	◎

表12 つづき

食 品 群	食品番号	食 品 名	本表	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物	有機酸
11	11175	<畜肉類>ぶた [ハム類] ボンレスハム	○	○	●	◎	◎
11	11176	<畜肉類>ぶた [ハム類] ロースハム	○	○	●	◎	◎
11	11177	<畜肉類>ぶた [ハム類] ショルダーハム	○	○	●	◎	◎
11	11181	<畜肉類>ぶた [ハム類] 生ハム 促成	○	◎	●	◎	◎
11	11182	<畜肉類>ぶた [ハム類] 生ハム 長期熟成	○	◎	●	◎	◎
11	11178	<畜肉類>ぶた [プレスハム類] プレスハム	○	○	●	◎	◎
11	11180	<畜肉類>ぶた [プレスハム類] チョップドハム	○	◎	●	◎	◎
11	11183	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	○	○	●	◎	◎
11	11184	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ロースベーコン	○	◎	●	◎	◎
11	11185	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ショルダーベーコン	○	◎	●	◎	◎
11	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウインナーソーセージ	○	○	●	◎	◎
11	11187	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] セミドライソーセージ	○	○	●	◎	◎
11	11188	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ドライソーセージ	○	○	●	◎	◎
11	11189	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] フランクフルトソーセージ	○	○	●	◎	◎
11	11190	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ポロニアソーセージ	○	○	●	◎	◎
11	11191	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] リオナーソーセージ	○	◎	●	◎	◎
11	11192	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] レバーソーセージ	○	○	●	◎	◎
11	11193	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] 混合ソーセージ	○	◎	●	◎	◎
11	11194	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] 生ソーセージ	○	○	●	◎	◎
11	11195	<畜肉類>ぶた [その他] 焼き豚	○	◎	●	◎	◎
11	11196	<畜肉類>ぶた [その他] レバーペースト	○	○	●	◎	◎
11	11197	<畜肉類>ぶた [その他] スモークレバー	○	◎	●	◎	◎
11	11237	<鳥肉類>にわとり [その他] 焼き鳥缶詰	○	◎	●	◎	◎

表 12 つづき

食 品 群	食品番号	食 品 名	本表	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物	有機酸
12	12008	鶏卵 全卵 加糖全卵	○	●	●	○	
12	12012	鶏卵 卵黄 加糖卵黄	○	●	●	○	
13	13001	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 生乳 ジャージー種	○	●	●	◎	◎
13	13002	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 生乳 ホルスタイン種	○	●	●	●	◎
13	13003	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 普通 牛乳	○	●	●	●	◎
13	13005	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 加工 乳 低脂肪	○	●	●	●	◎
13	13011	<牛乳及び乳製品> (粉乳類) 乳児用 調製粉乳	○	●	●	●	◎
13	13022	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) コ ーヒーホワイトナー 液状 植物性脂肪	○	●	●	●	◎
13	13024	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) コ ーヒーホワイトナー 粉末状 植物性脂肪	○	●	●		◎
13	13025	<牛乳及び乳製品> (発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	○	●	●	●	◎
13	13029	<牛乳及び乳製品> (発酵乳・乳酸菌飲料) 乳酸菌飲料 殺菌乳製品	○	◎	●		◎
13	13030	<牛乳及び乳製品> (発酵乳・乳酸菌飲料) 乳酸菌飲料 非乳製品	○	◎	○	◎	◎
13	13033	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチ ュラルチーズ カテージ	○	●	●	●	●
13	13035	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチ ュラルチーズ クリーム	○	●	●	●	●
13	13037	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチ ュラルチーズ チェダー	○	●	●	●	◎
13	13040	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) プロ セスチーズ	○	●	●	●	●
13	13042	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム 類) アイスクリーム 高脂肪	○	●	○	●	●
13	13043	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム 類) アイスクリーム 普通脂肪	○	○	●	◎	◎
13	13045	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム 類) ラクトアイス 普通脂肪	○	●	●	●	●
13	13048	<牛乳及び乳製品> (その他) カゼイ ン	○	●	●		
13	13050	<牛乳及び乳製品> (その他) チーズ ホエーパウダー	○	○	●	◎	◎
16	16051	<その他> 昆布茶	○	◎		◎	

表 12 つづき

食 品 群	食品番号	食 品 名	本表	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物	有機酸
17	17001	<調味料類> (ウスターソース類) ウスターソース	○	◎	◎	◎	◎
17	17002	<調味料類> (ウスターソース類) 中濃ソース	○	◎	◎	◎	◎
17	17085	<調味料類> (ウスターソース類) お好み焼きソース	○	◎	◎	◎	◎
17	17024	<調味料類> (だし類) 烏がらだし	○	◎	○		
17	17108	<調味料類> (調味ソース類) 冷やし中華のたれ	○	◎	○	◎	◎
17	17137	<調味料類> (調味ソース類) ぼん酢しょうゆ、市販品	◎	◎		◎	◎
17	17036	<調味料類> (トマト加工品類) トマトケチャップ	○	○	●	○	◎
17	17042	<調味料類> (ドレッシング類) マヨネーズ 全卵型	○	◎	○	◎	◎
17	17043	<調味料類> (ドレッシング類) マヨネーズ 卵黄型	○	◎	○	◎	◎
17	17138	<調味料類> (その他) 料理酒	◎	◎		◎	