

9 藻類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																	備考						
			水分	脂質	総量	脂 肪 酸															一価不飽和					
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系		n-6系		飽 和													
									10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1			14:1	15:1	16:1	17:1	
				g		mg																				
09001	974	藻類 あおさ 素干し	16.9	0.6	0.34	0.12	0.05	0.17	0.10	0.03	0	0	2	1	100	Tr	2	Tr	6	10	0	0	0	15	0	
09002	975	あおのり 素干し	6.5	5.2	3.13	0.97	0.50	1.65	1.46	0.19	0	0	16	5	880	2	28	3	37	4	0	53	0	120	77	
09003	976	あまのり ほしのり	8.4	3.7	2.20	0.55	0.20	1.39	1.19	0.20	26	-	3	2	500	-	14	8	-	-	-	-	-	54	-	
09004	977	焼きのり	2.3	3.7	2.20	0.55	0.20	1.39	1.19	0.20	26	-	3	2	500	-	14	8	-	-	-	-	-	54	-	
09005	978	味付けのり	3.4	3.5	(2.08)	(0.52)	(0.19)	(1.31)	(1.13)	(0.19)	(24)	-	(3)	(2)	(470)	-	(13)	(7)	-	-	-	-	-	(51)	-	
09006	979	あらめ 蒸し干し	16.7	0.7	(0.40)	(0.10)	(0.04)	(0.26)	(0.23)	(0.04)	-	-	(1)	(Tr)	(94)	-	(3)	(1)	-	-	-	-	-	(10)	-	
09007	980	いわのり 素干し	8.4	0.7	(0.42)	(0.10)	(0.04)	(0.26)	(0.23)	(0.04)	(5)	-	(1)	(Tr)	(94)	-	(3)	(1)	-	-	-	-	-	(10)	-	
09012	981	うみぶどう 生	97.0	0.1	0.04	0.02	Tr	0.02	0.01	0.01	0	0	2	0	15	0	Tr	0	0	1	0	Tr	0	2	Tr	
09013	986	(こんぶ類) えながおにこんぶ 素干し	10.4	1.0	0.64	0.18	0.12	0.35	0.17	0.18	0	0	51	0	120	0	5	3	0	0	0	0	0	22	0	
09014	987	がごめこんぶ 素干し	8.3	0.5	(0.36)	(0.13)	(0.11)	(0.12)	(0.04)	(0.07)	-	-	(35)	(2)	(80)	(1)	(8)	(3)	-	-	-	-	-	(10)	(1)	
09015	988	ながこんぶ 素干し	10.0	1.5	(1.07)	(0.39)	(0.34)	(0.35)	(0.13)	(0.22)	-	-	(100)	(5)	(240)	(2)	(25)	(9)	-	-	-	-	-	(30)	(4)	
09016	989	ほそめこんぶ 素干し	11.3	1.7	(1.22)	(0.44)	(0.38)	(0.40)	(0.14)	(0.25)	-	-	(120)	(5)	(270)	(3)	(28)	(10)	-	-	-	-	-	(34)	(4)	
09017	990	まこんぶ 素干し	9.5	1.2	0.86	0.31	0.27	0.28	0.10	0.18	-	-	83	4	190	2	20	7	-	-	-	-	-	24	3	
09018	991	みついいしこんぶ 素干し	9.2	1.9	(1.36)	(0.49)	(0.43)	(0.44)	(0.16)	(0.28)	-	-	(130)	(6)	(310)	(3)	(31)	(12)	-	-	-	-	-	(38)	(5)	
09019	992	りしりこんぶ 素干し	13.2	2.0	(1.43)	(0.51)	(0.45)	(0.47)	(0.17)	(0.30)	-	-	(140)	(6)	(320)	(3)	(33)	(12)	-	-	-	-	-	(40)	(5)	
09020	993	刻み昆布	15.5	0.5	0.24	0.11	0.08	0.05	0.01	0.04	-	-	25	1	75	0	8	2	-	-	-	1	-	9	Tr	
09021	994	削り昆布	24.4	0.9	0.59	0.27	0.24	0.08	0.01	0.06	-	-	70	4	170	1	17	8	-	-	-	-	-	22	Tr	
09023	996	つくだ煮	49.6	1.0	0.81	0.16	0.32	0.33	0.02	0.31	0	0	11	Tr	98	1	47	6	1	0	0	0	0	5	Tr	
09027	1000	てんぐさ 角寒天	20.5	0.2	(0.12)	(0.04)	(0.02)	(0.06)	(0.06)	(Tr)	(0)	(0)	(2)	-	(37)	-	(2)	-	-	-	-	-	-	(6)	-	
09049	1002	粉寒天	16.7	0.3	(0.16)	(0.05)	(0.02)	(0.08)	(0.08)	(Tr)	(0)	(0)	(3)	-	(49)	-	(3)	-	-	-	-	-	-	(8)	-	
09050	1005	ひじき ほしひじき ステンレス釜、乾	6.5	3.2	1.61	0.59	0.37	0.63	0.33	0.31	-	-	72	8	480	7	18	10	-	-	-	-	-	98	7	
09051	1006	ステンレス釜、ゆで	94.8	0.3	(0.16)	(0.06)	(0.04)	(0.06)	(0.03)	(0.03)	-	-	(7)	(1)	(49)	(1)	(2)	(1)	-	-	-	-	-	(10)	(1)	
09052	1007	ステンレス釜、油いため	89.5	4.7	(4.18)	(0.37)	(2.62)	(1.19)	(0.36)	(0.83)	(0)	(3)	(12)	(1)	(230)	(1)	(83)	(26)	(12)	(6)	(0)	(0)	(0)	(20)	(1)	
09033	1012	ひとえぐさ つくだ煮	56.5	1.3	0.45	0.21	0.04	0.20	0.17	0.02	0	1	14	3	160	3	16	2	10	0	0	0	0	11	7	

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																						備考		
			水分	脂質	総量	脂 肪 酸																					
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽 和																		
									18:1	18:2	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3	18:3		18:3	18:3
				g		mg																					
35	3	32	Tr	Tr	0	3	6	37	20	46	3	48	0	1	2	3	1	0	0	0	0	0	0	-			
240	13	230	5	4	0	2	0	0	130	780	0	470	4	15	37	20	30	0	0	22	140	0	0	-			
66	-	-	61	15	4	-	-	-	39	4	-	5	20	41	18	98	1200	-	-	-	4	-	-	58			
66	-	-	61	15	4	-	-	-	39	4	-	5	20	41	18	98	1200	-	-	-	4	-	-	58			
(62)	-	-	(58)	(15)	(4)	-	-	-	(37)	(4)	-	(5)	(19)	(39)	(17)	(93)	(1100)	-	-	-	(4)	-	-	(55)			
(12)	-	-	(12)	(3)	(1)	-	-	-	(7)	(1)	-	(1)	(4)	(8)	(3)	(19)	(220)	-	-	-	(1)	-	-	-			
(12)	-	-	(12)	(3)	(1)	-	-	-	(7)	(1)	-	(1)	(4)	(8)	(3)	(19)	(220)	-	-	-	(1)	-	-	(11)			
2	-	-	Tr	0	0	0	5	0	4	7	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1	1	0	0	0	Tr	0	Tr	-			
93	-	-	2	0	0	0	0	0	54	31	16	63	2	3	4	100	70	0	0	0	0	0	0	-			
(100)	-	-	-	-	-	-	-	-	(28)	(8)	(6)	(14)	-	(2)	(2)	(39)	(19)	-	-	-	-	-	-	-			
(300)	-	-	-	-	-	-	-	-	(85)	(23)	(19)	(41)	-	(5)	(5)	(120)	(57)	-	-	-	-	-	-	-			
(340)	-	-	-	-	-	-	-	-	(96)	(26)	(21)	(46)	-	(5)	(6)	(130)	(65)	-	-	-	-	-	-	-			
240	-	-	-	-	-	-	-	-	68	18	15	33	-	4	4	93	46	-	-	-	-	-	-	-			
(380)	-	-	-	-	-	-	-	-	(110)	(29)	(24)	(52)	-	(6)	(6)	(150)	(72)	-	-	-	-	-	-	-			
(410)	-	-	-	-	-	-	-	-	(110)	(30)	(25)	(54)	-	(6)	(7)	(150)	(76)	-	-	-	-	-	-	-			
65	-	-	2	0	Tr	-	-	-	18	3	2	3	8	2	Tr	8	5	-	-	-	-	-	-	2			
220	-	-	2	-	-	-	-	-	33	2	3	3	7	2	Tr	19	7	-	-	-	-	-	-	4			
300	-	-	7	3	0	Tr	Tr	Tr	290	5	4	6	2	1	Tr	16	7	0	0	0	0	1	Tr	-			
(6)	-	-	(6)	(0)	-	-	-	-	(3)	(1)	-	(0)	-	-	-	-	(58)	-	-	-	(0)	-	(0)	-			
(8)	-	-	(8)	(0)	-	-	-	-	(4)	(1)	-	(0)	-	-	-	-	(77)	-	-	-	(0)	-	(0)	-			
170	-	-	40	58	-	-	-	-	82	130	-	71	-	7	15	220	110	-	-	-	-	-	-	19			
(17)	-	-	(4)	(6)	-	-	-	-	(8)	(13)	-	(7)	-	(1)	(2)	(22)	(12)	-	-	-	-	-	-	(2)			
(2500)	-	-	(53)	(13)	(6)	(0)	(0)	(0)	(810)	(340)	(0)	(8)	(0)	(1)	(2)	(25)	(13)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)			
20	15	5	5	0	Tr	0	0	0	18	100	0	30	1	1	5	2	13	0	0	0	13	0	14	-			

