9 藻類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		藻類																						
		あおさ																						
09001	974	素干し	574	208	84	283	0	0	0.5	0.2	30.1	0.1	0.6	0.1	1.8	3.0	0	0	0	4.3	0	10.2	0.9	9.3
		あおのり																						
09002	975	素干し	601	187	97	317	0	0	0.5	0.2	28.0	0.1	0.9	0.1	1.2	0.1	0	1.7	0	3.9	2.4	7.8	0.4	7.4
		あまのり																						
09003	976	ほしのり	594	149	54	375	1.2	-	0.1	0.1	22.6	-	0.6	0.4	-	-	-	-	-	2.4	-	3.0	-	-
09004	977	焼きのり	594	149	54	375	1.2	-	0.1	0.1	22.6	-	0.6	0.4	-	-	-	-	-	2.4	-	3.0	-	-
		うみぶどう																						
09012	981	生	422	182	45	195	0	0	3.9	0.1	35.1	0.1	0.8	0	0	3.1	0	0.4	0	4.5	0.3	4.9	-	-
		(こんぶ類)																						
		えながおにこんぶ																						
09013	986	素干し	638	176	117	345	0	0	8.0	0	18.4	0	0.7	0.4	0	0	0	0	0	3.4	0	14.6	-	-
		まこんぶ																						
09017	990	素干し	715	257	225	233	-	-	9.7	0.4	22.5	0.2	2.3	0.9	-	-	-	-	-	2.8	0.3	28.3	-	-
09020	993	刻み昆布	477	221	156	96	-	-	10.4	0.5	31.3	Tr	3.2	0.8	-	-	-	0.3	-	3.9	0.1	27.1	-	-
09021	994	削り昆布	660	302	269	85	-	-	11.8	0.6	29.1	0.1	2.8	1.4	-	-	-	-	-	3.8	Tr	36.6	-	-
09023	996	つくだ煮	814	163	317	333	0	0	1.3	0.1	12.0	0.1	5.7	0.7	0.2	0	0	0	0	0.6	Tr	37.2	-	-
		ひじき																						
		ほしひじき																						
09050	1005	ステンレス釜、乾	506	186	116	199	-	-	4.5	0.5	29.5	0.5	1.1	0.6	-	-	-	-	-	6.1	0.4	10.3	-	-
		ひとえぐさ																						
09033	1012	つくだ煮	347	161	34	152	0	0.1	3.2	0.7	35.4	0.7	3.6	0.5	2.1	0	0	0	0	2.4	1.6	4.5	3.4	1.1
		むかでのり																						
09036	1015	塩蔵、塩抜き	721	80	94	547	0	0	1.6	0.1	8.2	0	1.3	0	0	0	0	0	0	1.5	0.2	11.1	-	-
		(もずく類)																						
		おきなわもずく																						
09037	1016	塩蔵、塩抜き	574	267	82	225	0	0.1	4.8	0.4	35.7	0.3	2.6	0.9	1.5	0.1	0	0	0	1.6	0.1	12.0	11.3	0.7
		わかめ																						
09044	1023	カットわかめ	409	63	22	324	0	0	2.5	0.2	11.5	0.1	0.8	0.4	0	0	0	0	0	0.4	0	4.9	-	-
		めかぶわかめ																						
09047	1027	生	792	360	252	180	0	0	5.0	0.2	35.2	0.1	3.9	1.1	0	0	0	0.1	0	0.7	0	31.0	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
09001	0.1	Tr	0	0.9	1.6	10.7	5.7	13.4	0.9	13.8	0	0.3	0.5	0.8	0.4	0	0	0	0	0	0	-	
09002	0.2	0.1	0	0.1	0	0	4.2	24.9	0	15.2	0.1	0.5	1.2	0.7	1.0	0	0	0.7	4.4	0	0	-	
																							別名：のり
09003	2.8	0.7	0.2	-	-	-	1.8	0.2	-	0.2	0.9	1.9	0.8	4.5	52.7	-	-	-	0.2	-	-	2.6	すき干ししたもの
09004	2.8	0.7	0.2	-	-	-	1.8	0.2	-	0.2	0.9	1.9	0.8	4.5	52.7	-	-	-	0.2	-	-	2.6	
																							別名：くびれずた（和名）、くびれづた
09012	0.4	0.2	0	0	10.8	0	10.2	17.1	0.6	0.6	0.7	0.8	0.4	2.7	1.6	0	0	0	0.2	0	0.4	-	
																							別名：らうすこんぶ、おにこんぶ（和名）
09013	0.3	0	0	0	0	0	8.5	4.9	2.5	9.8	0.3	0.5	0.7	15.9	11.0	0	0	0	0	0	0	-	
09017	-	-	-	-	-	-	7.9	2.1	1.7	3.8	-	0.4	0.5	10.8	5.3	-	-	-	-	-	-	-	
09020	1.0	Tr	0.2	-	-	-	7.4	1.2	0.8	1.3	3.2	0.8	0.1	3.3	2.0	-	-	-	-	-	-	0.9	
09021	0.3	-	-	-	-	-	5.5	0.4	0.6	0.5	1.2	0.3	0.1	3.2	1.1	-	-	-	-	-	-	0.6	別名：おぼろこんぶ、とろろこんぶ
09023	0.8	0.3	0	Tr	Tr	Tr	35.6	0.6	0.5	0.8	0.2	0.1	0.1	2.0	0.9	0	0	0	0	0.1	0.1	-	試料：ごま入り
09050	2.5	3.6	-	-	-	-	5.1	7.9	-	4.4	-	0.4	0.9	13.6	7.0	-	-	-	-	-	-	1.2	ステンレス釜で煮熟後乾燥したもの
09033	1.1	0	0.1	0	0	0	4.0	22.3	0	6.6	0.2	0.3	1.1	0.5	2.8	0	0	0	2.9	0	3.1	-	別名：のりのつくだ煮
09036	0.2	0.2	0	0	0	0	2.0	0.3	0.5	0.4	0	0.5	0.2	17.5	54.4	0	0	0	0.1	0	0	-	石灰処理したもの
09037	0.1	0.4	0	0	0	0	8.0	6.7	0	5.2	0.1	0.4	0.5	10.3	7.8	0	0	0	0	0	0.2	-	
09044	0	0	0	0	0	0	7.0	11.6	1.8	29.0	0	0.5	0	15.0	14.2	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：めかぶ
09047	0	0	0	Tr	0	0	7.0	0.8	1.1	1.0	0.1	0.9	0.1	8.4	3.3	0	0	0	0	0	0	-	試料：冷凍品