別表　調理後の食品と同一試料の「生」の成分値（参考値）

下記の「刺身」等の調理後の食品の分析においては、第2章第1表及び第2表に収載されている「生」等とは別の試料を用いている。

このため、参考値として、これらの食品と同一試料の生の分析値を示した。

（第2表別表　脂肪酸総量100 g当たり脂肪酸参考値）

食品番号	索引番号	食品名	脂質1 g当たり脂肪酸				脂肪酸総量100 g当たり脂肪酸																																								備考
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和										一価不飽和											多価不飽和																		未同定脂肪酸	
							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	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	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	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		
			(…mg…)				(…g…)																																								
		魚介類																																													
		＜魚類＞																																													
		（あじ類）																																													
		まあじ																																													
10389	1031	皮なし、刺身	696	235	218	244	0	0	3.1	0.5	21.7	0.9	7.0	0.4	0.1	0	0	0	0	6.0	0.4	21.1	17.6	3.4	1.6	1.5	0.7	0.3	0.2	0.2	1.0	0.6	0	0.8	0.3	0.1	0.6	1.3	9.0	0.3	0	0.2	3.0	0.5	16.5	-	
参考値		皮つき、生	712	242	225	245	0	0	3.1	0.5	22.1	1.0	6.8	0.4	0.1	0	0	0	0	6.2	0.4	21.4	18.0	3.4	1.5	1.4	0.7	0.3	0.2	0.2	0.9	0.6	0	0.8	0.3	0.1	0.6	1.3	9.1	0.4	0	0.2	3.0	0.4	16.1	-	
		（さけ・ます類）																																													
		にじます																																													
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	893	153	433	307	0	0.1	2.1	0.2	11.2	0.2	2.9	0.2	0.1	Tr	0	Tr	0	3.2	0.2	39.4	36.6	2.8	3.3	2.2	0.3	0.2	0.1	0.1	14.7	5.9	0	0.7	0.8	0.3	0.8	0.4	2.6	0.2	0	Tr	1.2	0.1	6.3	-	
参考値		海面養殖、皮つき、生	876	149	426	302	0	0.1	2.2	0.2	11.1	0.2	2.9	0.2	0.1	0	0	Tr	0	3.2	0.2	39.4	36.5	2.9	3.3	2.2	0.3	0.2	0.1	0.1	14.8	5.9	0	0.7	0.8	0.3	0.8	0.4	2.6	0.2	0	Tr	1.3	0.1	6.2	-	
		さんま																																													
10407	1219	皮なし、刺身	853	194	385	275	0	Tr	7.8	0.6	11.9	0.4	1.8	0.2	0.1	0	0	0.1	0	2.7	0.3	5.2	4.3	1.0	16.7	19.2	0.9	0.2	0.1	0.2	1.7	1.7	0	5.9	0.3	0.1	1.2	0.4	6.4	0.4	0	0	1.4	0.2	11.8	-	
参考値		皮つき、生	847	192	383	272	0	Tr	7.8	0.6	11.8	0.4	1.7	0.2	Tr	0	0	0.1	0	2.7	0.3	5.2	4.3	1.0	16.7	19.2	0.9	0.2	0.1	0.2	1.7	1.7	0	6.0	0.3	0.1	1.2	0.4	6.3	0.4	0	0	1.4	0.2	11.7	-	
		（たい類）																																													
		まだい																																													
10408	1240	養殖、皮なし、刺身	773	217	300	256	0	0	3.2	0.3	19.0	0.4	4.8	0.2	0.1	0	0	0.1	0	5.3	0.3	24.3	20.8	3.5	4.8	3.3	0.8	0.3	0.2	0.2	9.0	1.0	0	0.8	0.4	0.1	0.8	0.7	5.1	0.3	0	0.2	2.7	0.3	10.9	-	
参考値		養殖、皮つき、生	803	226	312	265	0	0	3.2	0.4	18.9	0.5	4.9	0.2	0.1	0	0	0.1	0	5.4	0.2	24.2	20.8	3.5	4.9	3.4	0.7	0.3	0.2	0.2	8.9	1.0	0	0.8	0.4	0.1	0.8	0.7	5.2	0.4	0	0.2	2.7	0.3	10.7	-	
		肉類																																													
		＜畜肉類＞																																													
		ぶた																																													
		［大型種肉］																																													
		ロース																																													
11276	1600	脂身つき、とんかつ	935	248	519	168	Tr	0.1	0.7	0.1	15.4	0.2	9.3	0.4	0.2	0.1	0	0	0	1.2	0.2	52.9	50.1	2.9	1.1	Tr	0.1	0	0	0	13.3	0	4.0	0	0.2	0.1	0	0.2	Tr	0	0	0.1	Tr	0	Tr	-	
参考値		皮下脂肪なし、生	915	410	422	84	0.1	0.1	1.3	0.1	26.4	0.4	16.2	0.3	0	0	0	0	0	2.0	0.3	43.0	40.4	2.5	0.9	0	0	0	0	0	7.9	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	
		にわとり																																													
		［若鶏肉］																																													
		もも																																													
11289	1715	皮つき、から揚げ	910	180	527	203	0	Tr	0.4	0.1	14.2	0.1	4.4	0.3	0.2	0.1	0	0.1	0	2.7	0.1	54.1	51.5	2.6	0.8	0	0.1	0	0	0	17.1	4.1	0	0	0.2	0.1	0	0.5	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	
参考値		皮つき、生	888	277	460	151	0	0.1	0.7	0.1	23.8	0.2	6.2	0.1	0	0	0	0.2	0	5.0	0.1	46.0	43.9	2.1	0.4	0	0	0	0	0	14.8	0.9	0	0	0.2	0.2	0	0.6	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	
11290	1719	皮なし、から揚げ	882	141	515	225	0	Tr	0.3	0.1	10.9	0.1	4.0	0.4	0.2	0.1	0	0.1	0	1.8	0.1	55.3	-	-	0.9	Tr	0.1	0	0	0	18.3	5.6	0	0	0.2	0.2	0	0.8	Tr	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	-	
参考値		皮なし、生	859	262	428	169	0	0.1	0.8	0.1	22.5	0.2	6.7	0.1	0	0	0	0.2	0	5.1	0.1	43.9	41.5	2.4	0.5	0	0	0	0	0	15.6	0.9	0	0	0.3	0.3	0	1.5	0.1	0	0	0.4	0.2	0.1	0.2	-	