

5 種実類

| 食品番号 | 索引番号 | 食品名 | 水分 | 利用可能炭糖当量(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)) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 種実類 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | アーモンド | | | | | | | | | | | | | | |
| 05001 | 344 | 乾 | 4.7 | 5.5 | 0.1 | Tr | Tr | - | 5.1 | 0 | 0 | (0) | 5.2 | - | - | |
| 05002 | 345 | フライ、味付け | 1.8 | (5.5) | (0.6) | (Tr) | (0) | - | (4.4) | (0.1) | (0) | - | (5.2) | - | - | 米国成分表から推計 |
| 05040 | 346 | いり、無塩 | 1.8 | (5.9) | (0.7) | (Tr) | (Tr) | (0) | (4.8) | (0.1) | (0) | (0) | (5.6) | - | - | 米国成分表から推計 |
| | | あさ | | | | | | | | | | | | | | |
| 05003 | 347 | 乾 | 5.9 | 2.5 | 0.1 | Tr | Tr | - | 2.2 | 0 | (0) | (0) | 2.4 | - | - | |
| | | えごま | | | | | | | | | | | | | | |
| 05004 | 349 | 乾 | 5.6 | 2.5 | 0.3 | 0.2 | 0.1 | - | 1.7 | 0 | (0) | (0) | 2.4 | - | - | 別名：あぶらえ |
| | | カシューナッツ | | | | | | | | | | | | | | |
| 05005 | 350 | フライ、味付け | 3.2 | (18.6) | (11.9) | (0) | (0) | (0) | (5.3) | (0) | (0) | - | (17.2) | - | - | 英国成分表から推計。ガラクトースは米国成分表から推計 |
| | | かぼちゃ | | | | | | | | | | | | | | |
| 05006 | 351 | いり、味付け | 4.5 | (2.1) | (0.7) | (0.1) | (0.1) | (0) | (1.1) | (0) | (0) | - | (2.0) | - | - | 廃棄部位：種皮。米国成分表から推計 |
| | | ぎんなん | | | | | | | | | | | | | | |
| 05008 | 353 | 生 | 57.4 | 33.4 | 29.0 | 0.1 | Tr | - | 1.2 | Tr | (0) | (0) | 30.4 | - | - | 廃棄部位：殻及び薄皮 |
| 05009 | 354 | ゆで | 56.9 | 33.6 | 29.3 | Tr | Tr | - | 1.2 | Tr | (0) | (0) | 30.6 | - | - | 薄皮を除いたもの |
| | | (くり類) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 日本ぐり | | | | | | | | | | | | | | |
| 05010 | 355 | 生 | 58.8 | 33.5 | 26.2 | Tr | Tr | - | 4.3 | Tr | 0 | (0) | 30.6 | - | - | 廃棄部位：殻(鬼皮)及び渋皮(包丁むき) |
| 05011 | 356 | ゆで | 58.4 | 32.8 | 25.8 | Tr | Tr | - | 4.2 | 0 | (0) | (0) | 30.0 | - | - | 廃棄部位：殻(鬼皮)及び渋皮 |
| | | 中国ぐり | | | | | | | | | | | | | | |
| 05013 | 358 | 甘ぐり | 44.4 | (43.9) | (34.4) | (Tr) | (Tr) | - | (5.7) | (Tr) | (0) | (0) | (40.2) | - | - | 別名：あまぐり 廃棄部位：殻(鬼皮)及び渋皮 05011日本ぐりゆでから推計 |
| | | くるみ | | | | | | | | | | | | | | |
| 05014 | 359 | いり | 3.1 | 2.8 | 0.1 | 0 | 0 | - | 2.5 | 0 | (0) | (0) | 2.6 | - | - | |
| | | けし | | | | | | | | | | | | | | |
| 05015 | 360 | 乾 | 3.0 | 3.3 | 0 | 0 | 0 | - | 3.2 | 0 | (0) | (0) | 3.2 | - | - | |
| | | ココナッツ | | | | | | | | | | | | | | |
| 05016 | 361 | ココナッツパウダー | 2.5 | (6.4) | (0) | (Tr) | (0.8) | - | (5.3) | (0) | (0) | (0) | (6.1) | - | - | 英国成分表から推計 |
| | | ごま | | | | | | | | | | | | | | |
| 05017 | 362 | 乾 | 4.7 | 1.0 | 0.2 | 0 | 0 | - | 0.7 | 0 | 0 | (0) | 0.9 | - | - | 試料：洗いごま |
| 05018 | 363 | いり | 1.6 | 0.8 | 0.2 | 0 | 0 | - | 0.6 | 0 | (0) | (0) | 0.7 | - | - | |
| 05019 | 364 | むき | 4.1 | 0.6 | 0 | 0 | 0 | - | 0.5 | Tr | (0) | (0) | 0.5 | - | - | |
| 05042 | 365 | ねり | 0.6 | (0.8) | (0.2) | (0) | (0) | - | (0.6) | (0) | (0) | (0) | (0.8) | - | - | 05018ごまいりから推計 |
| | | はす | | | | | | | | | | | | | | |
| 05024 | 370 | 成熟、乾 | 11.2 | 52.1 | 45.4 | 0.1 | 0.1 | - | 1.8 | 0 | (0) | (0) | 47.4 | - | - | 殻、薄皮及び幼芽を除いたもの |
| 05043 | 371 | 成熟、ゆで | 66.1 | (19.9) | (17.4) | (Tr) | (Tr) | - | (0.7) | (0) | (0) | (0) | (18.1) | - | - | 幼芽を除いたもの 05024はす成熟乾から推計 |

5 種実類

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) | | | | | | | | | | | |
| 05025 | 372 | ひし 生 | 51.8 | 15.6 | 12.8 | 0.1 | 0.2 | - | 1.3 | 0 | (0) | (0) | 14.3 | - | - | 廃棄部位：果皮 |
| 05026 | 373 | ピスタチオ いり、味付け | 2.2 | (8.2) | (2.3) | (Tr) | (Tr) | - | (5.4) | (0) | (0) | - | (7.7) | - | - | 廃棄部位：殻。英国成分表から推計 |
| 05027 | 374 | ひまわり フライ、味付け | 2.6 | (15.4) | (12.7) | (0) | (0) | - | (1.4) | (0) | (0) | - | (14.0) | - | - | 可食部(100 g)から脂質量(g)を差し引いた部分について英国成分表から推計 |
| 05028 | 376 | ブラジルナッツ フライ、味付け | 2.8 | (3.1) | (0.6) | (0) | (0) | (0) | (2.3) | (0) | (0) | - | (2.9) | - | - | 英国成分表から推計。ガラクトースは米国成分表から推計 |
| 05029 | 377 | ヘーゼルナッツ フライ、味付け | 1.0 | (4.9) | (1.0) | (0.1) | (0.1) | - | (3.5) | (0) | (0) | - | (4.6) | - | - | 別名：ヘイゼルナッツ、西洋はしばみ、フィルバート 薄皮を除いたもの。米国成分表から推計 |
| 05030 | 379 | ペカン フライ、味付け | 1.9 | (5.9) | (1.4) | (0.3) | (0.3) | - | (3.6) | (0) | (0) | - | (5.6) | - | - | 英国成分表から推計 |
| 05031 | 380 | マカダミアナッツ いり、味付け | 1.3 | (4.8) | (0.7) | (0.1) | (0.1) | - | (3.6) | (0) | (0) | - | (4.5) | - | - | 英国成分表から推計 |
| 05032 | 381 | まつ 生 | 2.5 | (4.0) | (0.1) | (0.1) | (0.1) | (0) | (3.5) | (0) | (0) | (0) | (3.8) | - | - | 英国成分表から推計。ガラクトースは米国成分表から推計 |
| 05033 | 382 | いり | 1.9 | 5.4 | 1.6 | 0 | 0 | - | 3.5 | 0 | (0) | (0) | 5.1 | - | - | |
| 05034 | 383 | らっかせい 乾、大粒種 | 6.0 | 10.8 | 4.5 | 0 | 0 | - | 5.6 | 0 | (0) | (0) | 10.1 | - | - | 別名：なんきんまめ、ピーナッツ |
| 05035 | 385 | いり、大粒種 | 2.1 | 11.0 | 4.7 | 0 | 0 | - | 5.5 | 0 | (0) | (0) | 10.2 | - | - | |
| 05036 | 387 | バターピーナッツ | 2.4 | 9.0 | 4.0 | 0 | 0 | - | 4.4 | 0 | - | - | 8.4 | - | - | |
| 05037 | 388 | ピーナッツバター | 0.6 | 20.1 | 4.1 | 0 | Tr | - | 14.8 | 0 | - | - | 19.0 | - | - | |