9 藻類

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……)													
		藻類														
		あおのり														
09002	975	素干し	6.5	0.2	-	0	0	0	0.2	0	(0)	-	0.2	-	0	
		あまのり														別名：のり
09003	976	ほしのり	8.4	0.5	0.4	0	0	-	Tr	0	(0)	-	0.4	-	0	すき干ししたもの
09004	977	焼きのり	2.3	1.9	1.7	0	0	-	Tr	0	(0)	-	1.7	-	Tr	
09005	978	味付けのり	3.4	14.3	2.8	0.2	0.3	0	10.1	0	0	0	13.5	0	0.1	
		（こんぶ類）														
		まこんぶ														
09017	990	素干し	9.5	Tr	0	Tr	0	-	0	Tr	(0)	-	Tr	-	19.7	
09020	993	刻み昆布	15.5	0.4	0.1	0.3	0	-	0	0	(0)	-	0.4	-	12.4	
09023	996	つくだ煮	49.6	20.6	0.4	2.9	2.4	Tr	12.9	1.3	0	0	19.8	1.7	0.4	試料：ごま入り
		てんぐさ														別名：まくさ（和名）
09049	1002	粉寒天	16.7	0.1	-	0.1	0	0	0	0	(0)	-	0.1	-	0	試料：てんぐさ以外の粉寒天も含む
		ひじき														
		ほしひじき														
09050	1005	ステンレス釜、乾	6.5	0.4	0.3	Tr	Tr	0	0	0	(0)	-	0.4	-	3.1	ステンレス釜で煮熟後乾燥したもの
09051	1006	ステンレス釜、ゆで	94.8	0	-	0	0	0	0	0	(0)	-	0	-	0	09050ほしひじき乾を水もどし後、ゆで
09052	1007	ステンレス釜、油いため	89.5	0	-	0	0	0	0	0	(0)	-	0	-	Tr	09050ほしひじき乾を水もどし後、油いため
		ひとえぐさ														
09033	1012	つくだ煮	56.5	23.8	1.4	3.0	2.6	0.1	10.2	5.5	0	0	22.9	0	0	別名：のりのつくだ煮
		（もずく類）														
		おきなわもずく														
09037	1016	塩蔵、塩抜き	96.7	0	-	0	0	0	0	0	(0)	-	0	-	0	
		わかめ														
09044	1023	カットわかめ	8.6	0	0	0	0	-	0	0	(0)	-	0	-	0	
		湯通し塩蔵わかめ														
09045	1024	塩抜き	93.3	0	0	0	0	-	0	0	0	-	0	-	0	別名：生わかめ
		めかぶわかめ														別名：めかぶ
09047	1027	生	94.2	0	-	0	0	0	0	0	(0)	-	0	-	0.2	試料：冷凍品