

## 10 魚介類

可食部100g 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	
		魚介類															
		<魚類>															
		(あじ類)															
		まあじ															別名: あじ
10390	1034	皮つき、フライ	52.3	8.5	7.3	0.1	0	-	0	0.4	-	-	7.8	-	-		三枚におろしたものの
10392	1038	小型、骨つき、から揚げ	50.3	4.4	4.0	Tr	0	-	0	0	-	-	4.0	-	-		内臓、うろこ等を除いて、調理したもの
		(いわし類)															
		まいわし															
10395	1083	フライ	37.8	11.3	9.8	0.1	0	-	0	0.4	-	-	10.3	-	-		三枚におろしたものの
		きす															
10400	1148	天ぶら	57.5	8.4	7.6	0	0	-	0	0.1	-	-	7.7	-	-		頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの 廃棄部位: 尾
		(さば類)															
		まさば															別名: さば
10403	1198	フライ	47.2	6.8	5.8	0.1	0	-	0	0.3	-	-	6.2	-	-		切り身
		(たら類)															
		すけとうだら															別名: すけそう、すけそうだら、すけとう
10409	1247	フライ	61.9	7.2	6.3	Tr	0	-	0	0.2	-	-	6.5	-	-		切り身
		<えび・かに類>															
		(えび類)															
		パナメイエビ															
10416	1382	養殖、天ぶら	62.0	7.1	6.1	0.4	0	-	0	Tr	-	-	6.5	-	-		頭部、殻、内臓等除いたもの 廃棄部位: 殻、尾部
		<いか・たこ類>															
		(いか類)															
		するめいか															
10419	1404	胴、皮なし、天ぶら	64.9	9.0	8.0	0.1	0	-	0	0.1	-	-	8.2	-	-		