5 種実類

	天我																									
			1									可 1		100	g ¥	当た		di.	A.F.			1	無 機	質		
食	索									۲	脂	肪	酸				食	物繊	維							
品	引		廃		E .		t=	アミ		リアシ				コレ	岸	利 用				_	+		ъ	マ		
番		食品名	棄	1	た レ ギ 	水分	んぱく	ノ 酸 組た	脂質	ル グ	飽	価	多価不飽	ステロー	炭水化物	可(能単	水液	不	総	灰分	 	カリウ	ルシウム	グネシウム	IJ	鉄
	番	2	率		ĺ	"	質	成んにぱ	7	リセル	和	価不飽和	飽和		物	r能炭水化物 (単糖当量)	水溶性	溶 性	量	/1	リウム	., ,	ウム	ウム	ン	
号	号							よく る質		ロ当 ル量				ル		物型										
			%	kcal	kJ	()	ma	(g)	(n	ng		
		種実類	/0	Kcai	KJ	(5				mg	(5)	(· <u>s</u>)
		アーモンド																								
05001	344	乾	0	587	2454	4.7	19.6	18.3	51.8	51.9	3.95	33.61	12.12	-	20.9	5.5	0.8	9.3	10.1	3.0	1	760	250	290	460	3.6
05002	345	フライ、味付け	0	606	2536	1.8	19.2	(18.0)	53.6	(53.7)	(4.09)	(34.77)	(12.54)	(0)	22.3	(5.5)	0.6	11.3	11.9	3.1	130	740	210	270	480	2.9
05040	346	いり、無塩	0	608	2542	1.8	20.3	(19.0)	54.1	(54.2)	(4.13)	(35.09)	(12.65)	-	20.7	(5.9)	1.1	10.0	11.0	3.1	Tr	740	260	310	480	3.7
05003	347	あさ 乾	0	463	1937	5.9	29.5		27.9	26.9	2.91	3.45	19.35	(0)	31.3	2.5	1.2	21.5	22.7	5.4	2	340	130	390	1100	13.1
03003	347	あまに		403	1337	5.5	23.3		27.3	20.5	2.51	3.43	13.33	(0)	31.3	2.3	1,2	21.3	22.7	5.4	-	340	130	330	1100	13.1
05041	348	(14)	0	564	2362	0.3	21.9	19.9	43.5	41.3	3.64	6.59	29.27	2	30.5	-	9.1	14.8	24.0	3.8	70	770	210	410	720	9.0
		えごま																								
05004	349	乾	0	544	2276	5.6	17.7	-	43.4	40.6	3.34	6.61	28.83	(0)	29.4	2.5	1.7	19.1	20.8	3.9	2	590	390	230	550	16.4
		カシューナッツ																								
05005	350	フライ、味付け	0	576	2410	3.2	19.8	18.9	47.6	47.9	9.97	27.74	8.08	(0)	26.7	(18.6)	8.0	5.9	6.7	2.7	220	590	38	240	490	4.8
05006	351	かぼちゃいり、味付け	35	574	2402	4.5	26.5	(25.3)	51.8	(48.7)	(9.01)	(16.62)	(20.95)	(0)	12.0	(2.1)	1.8	5.5	7.3	5.2	47	840	44	530	1100	6.5
03000	331	かや	33	37.	2.02	5	20.5	(23.3)	32.0	(10.7)	(3.02)	(20.02)	(20.55)	(0)	22.0	(2.2)	2.0	3.5	7.5	5.2		0.0		330	1100	0.5
05007	352	(14)	0	665	2782	1.2	8.7	-	64.9	56.2	6.06	19.44	28.25	(0)	22.6	-	2.5	15.7	18.2	2.6	6	470	58	200	300	3.3
		ぎんなん																								
05008	353	生	25	171	717	57.4	4.7	4.1	1.6	1.3	0.16	0.48	0.60	(0)	34.8	33.4	0.2	1.4	1.6	1.5	Tr	710	5	48	120	1.0
05009	354	ゆで	0	174	729	56.9	4.6	(4.0)	1.5	(1.2)	(0.15)	(0.45)	(0.56)	(0)	35.8	33.6	0.2	2.2	2.4	1.2	1	580	5	45	96	1.2
		(くり類)																								
05010	355	生	30	164	686	58.8	2.8	2.4	0.5	(0.4)	(0.09)	(0.05)	(0.25)	(0)	36.9	33.5	0.3	3.9	4.2	1.0	1	420	23	40	70	0.8
05010	356	ゆで	20		699		3.5	(2.9)	0.6	0.5	0.11	0.06	0.30	(0)	36.7	32.8	0.3	6.3	6.6	0.8	1	460	23	45	72	0.7
05012	357	甘露煮	0	238			1.8	(1.5)	0.4	(0.3)	(0.07)		(0.20)	(0)	56.8	-	0.3	2.5	2.8	0.2	7	75	8	8	25	0.6
		中国ぐり																								
05013	358	甘ぐり	20	222	929	44.4	4.9	(4.3)	0.9	(0.9)	(0.13)	(0.47)	(0.23)	(0)	48.5	(43.9)	1.0	7.5	8.5	1.3	2	560	30	71	110	2.0
(15117)	(1983)	マロングラッセ→菓子類・ <果実菓子類>																								
05014	250	くるみ	0	674	2020	2.1	146	121	60.0	70.5	6 97	10.26	E0 20	(0)	11.7	2.0	0.6	6.0	7.5	1 0	4	F40	or.	150	200	2.6
05014	359	ItL	0	674	2820	3.1	14.6	13.1	68.8	70.5	6.87	10.26	50.28	(0)	11.7	2.8	0.6	6.9	7.5	1.8	4	540	85	150	280	2.6
05015	360	乾	0	567	2372	3.0	19.3	(20.2)	49.1	47.6	5.44	7.32	32.78	(0)	21.8	3.3	1.9	14.6	16.5	6.8	4	700	1700	350	820	22.6
		ココナッツ																								
05016	361	ココナッツパウダー	0	668	2795	2.5	6.1	(5.7)	65.8	(64.3)	(55.25)	(4.34)	(1.01)	(0)	23.7	(6.4)	0.5	13.6	14.1	1.9	10	820	15	110	140	2.8
		ごま																								
05017	362	乾	0	578			19.8	18.9	51.9	51.1	7.52		22.44	(0)	18.4	1.0	1.6	9.2	10.8	5.2	2	400		370	540	9.6
05018 05019	363	いり	0	599		1.6	20.3	19.1	54.2	(53.4)	(7.86)	(19.78)	(23.44)	(0)	18.5	0.8	2.5	10.1	12.6	5.4	2	410		360 340	560	9.9
05019	364 365	むき ねり	0	603		4.1 0.6	19.3	18.6 (19.3)	54.9 54.7	44.8	(6.40)	16.33	(20.05)	(0)	18.8 18.7	(0.8)	2.5	12.4	13.0 12.7	2.9 5.5	2	400	62 1200	360	870 570	10.0
(02056)	(214)	ごま豆腐→いも・でんぷん類 <でん粉製品>						(==:=)		()	(5115)	(23.23)	(=====)	(-)		(515)										
		しい																								
05020	366	生	35	252	1054	37.3	3.2	(2.6)	0.8	(0.8)	(0.10)	(0.51)	(0.15)	(0)	57.6	-	0.7	2.6	3.3	1.1	1	390	62	82	76	0.9
		すいか																								
05021	367	いり、味付け	60	546	2284	5.9	29.6	(28.7)	46.4	36.9	6.24	4.01	25.01	(0)	13.4	-	1.1	6.0	7.1	4.7	580	640	70	410	620	5.3
05022	200	とち		100		FOO	1 7		1.0					(0)	24.0		1.0	F.6			250	1000	100	17	27	
05022	368	蒸し はす	0	161	674	58.0	1.7	-	1.9	-	-	-	-	(0)	34.2	-	1.0	5.6	6.6	4.2	250	1900	180	17	27	0.4
05023	369	未熟、生	55	85	356	77.5	5.9	(5.8)	0.5	0.4	0.10	0.03	0.21	(0)	14.9	-	0.3	2.3	2.6	1.2	2	410	53	57	190	0.6
05024	370	成熟、乾	0		1440		18.3		2.3	1.6	0.46		0.91	(0)	64.3	52.1	1.3	9.0		3.9	6	1300		200	690	
	•	ı	•	•	1	•	I		1			'				. 1	1	1			. '		- 1		- 1	'

	可食部 100 g 当たり 無機質 ビタミン A E														-														
亜鉛	銅	マンガン	ョウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロ α	β	Aβ−クリプトキサンチン	β−カロテン当量	レチノー ル活性当量	D	κ :	I			K	B_1	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	С	食塩相当量	備考
(mg)	(µg .)	(n	ıg)	μg	(m	g)	(μ	g)	mg	μg	mg	g	
2.6	117	2.45					(0)		10		11	1	(0)	20.2	0.3	0.0	0	0	0.20	1.00	2.0	0.00	(0)	C.F.	0.40				
3.6 4.4		2.45	Tr	1	9	29	(0)	0	10	3	11	1			0.3	0.8	0					0.09			0.49	61.6	0		
		2.46	-	-	-	-	(0)	0	7	2		1			0.3	0.7	0					0.08		48	0.26		0		
6.0	1.30	-	0	4	9	44	(0)	-	-	-	20	2	(0)	1.8	0.1	21.7	1.1	50	0.35	0.19	2.3	0.39	(0)	81	0.56	27.3	Tr	0	
6.1	1.26	2.99	0	3	25	13	0	0	15	2	16	1	0	0.4	0	10.2	0.2	7	0.01	0.17	2.6	0.41	Tr	46	0.24	33.5	0	0.2	別名: あぶらえ
3.8	1.93	3.09	Tr	3	2	48	(0)	-	-	-	16	1	(0)	1.3	0.3	23.6	0.5	1	0.54	0.29	7.6	0.55	(0)	59	1.65	34.6	Tr	0) South
5.4	1.89	-	0	27	1	30	(0)	-	-	-	10	1	(0)	0.6	Tr	5.4	0.6	28	0.54	0.18	0.9	0.36	(0)	63	1.32	19.0	0	0.6	
7.7	1.26	4.39	Tr	5	13	42	(0)	-	-	-	43	4	(0)	0.6	0.1	15.1	0.5	2	0.21	0.19	4.4	0.16	(0)	79	0.65	12.9	Tr	0.1	. 廃棄部位: 種皮
3.7	0.92	262				_	(0)	_		_	75	6	(0)	85	67.5	1.1	0.8	3	0.02	0.04	15	0.17	(0)	55	0.62		2	0	廃棄率: 殻つきの場合35%
3.7	0.52	2.02					(0)				,,,		(0)	0.5	07.5		0.0		0.02	0.04	1.3	0.17	(0)	33	0.02				
0.4	0.25	0.26	2	0	0	3	(0)	-	-	-	290	24	(0)	2.5	0.1	0.6	0	3	0.28	0.08	1.2	0.07	(0)	45	1.27	6.2	23	0	廃棄部位: 殻及び薄皮
0.4	0.23	0.25	Tr	1	5	Tr	(0)	-	-	-	290	24	(0)	1.6	0.1	0.3	0	3	0.26	0.07	1.0	0.02	(0)	38	1.02	2.8	23	0	薄皮を除いたもの
0.5	0.22	3.27	0	3	0	2	(0)	26	24	0	37	3	(0)	0	0	3.0	0	1	0.21	0.07	1.0	0.27	(0)	74	1.04	2.0	33		 廃棄部位: 殻(鬼皮)及び渋皮(包丁むき
0.6		1.07	-	_	-	-	(0)	26				3				3.3	0	0		0.07		0.26			1.04		26		廃棄部位: 殻(鬼皮)及び渋皮
		0.75	-	-	-	-	(0)	15								1.8	0					0.03		8	0.18		0		液汁を除いたもの
																													別名: あまぐり
0.9	0.51	1.59	0	1	0	1	(0)	33	52	0	68	6	(0)	0.1	Tr	12.0	0.2	0	0.20	0.18	1.3	0.37	(0)	100	0.57	6.0	2	O	廃棄部位: 殼(鬼皮)及び渋皮
26	1 21	3.44					(0)				23	2	(0)	12	0.1	23.6	2.6	7	0.26	0.15	1.0	0.49	(0)	91	0.67		0	_	廃棄率: 殻つきの場合 55 %
2.0	1.21	3.44	-	-	-		(0)		-		23	2	(0)	1.2	0.1	23.0	2.0	,	0.20	0.13	1.0	0.43	(0)	91	0.07		0		院条牛・双フさの場合 33 /6
5.1	1.48	6.88	0	8	7	120	(0)	-	-	-	22	2	(0)	1.5	Tr	9.4	0.1	Tr	1.61	0.20	1.0	0.45	(0)	180	0.81	47.1	0	0	
1.4	0.80	1.41	-	-	-	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	0.03	1.0	0.09	(0)	10	0.25	-	0	0	
FF	1.00	2.24	-	10		00	(0)				17	,	(0)	0.1	0.3	22.2	0.2	7	0.05	0.25	F 1	0.00	(0)	0.2	0.50	117	-	~	計製、洗してごさ
5.5	1.68	2.24	Tr -	10	-	92	(0)	-	-	-	17 17	1	(0)	0.1		22.2	0.3	12				0.60		93 150	0.56	11.7	Tr Tr		試料:洗いごま
5.5	1.53		1	43	1	120	` ,	Tr	2	-	2					31.9	0.5	1		0.14						10.6			
6.0	1.70	2.54	-	-	-	-	(0)	-	-	-	17	1	(0)	0.1	0.2	23.6	0.4	12	0.49	0.23	5.4	0.65	(0)	150	0.52	-	Tr	0	
																													別名: こじい
0.1	0.36	2.72	-	-	-	-	(0)	-	-	-	7	1	(0)	0.1	0	8.7	0.1	16	0.28	0.09	1.3	0.19	(0)	8	0.59	-	110	0	廃棄部位: 殻及び渋皮
3.9	1.49	1.43	24	11	1	90	(0)	-	-	-	16	1	(0)	0.6	0.1	19.5	0.6	1	0.10	0.16	0.8	0.71	(0)	120	1.04	9.1	Tr	1.5	· 廃棄部位: 種皮
0.5	0.44	1.46					(0)		0	0	0	(0)				1.5			Tr	0	0.1	Tr	(0)	1	0		0	0.6	試料:あく抜き冷凍品
0.5	U. 111	1.40		_			(0)	0	0	0	U	(0)	(0)	U	U	1.3	U	1		U	0.1	11	(0)	1	U	_	U	0.0	1. の八級ご作本印
0.8	0.22	1.33	-	-	-	-	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.6	0	1.2	0	1	0.18	0.09	1.4	0.16	(0)	230	0.85	-	27	0	廃棄部位: 殻及び薄皮
2.8	1.12	8.25	10	8	Tr	14	(0)	0	6	Tr			(0)	1.0	0	2.9	0	0	0.44	0.11	4.2	0.60	(0)	200	2.58	27.5	1	0	殻、薄皮及び幼芽を除いたもの

5 種実類

												可 1	食 部	100	g ¥	á た	IJ									—
											n-				_			44 4+>	A#			#	乗 機	質		
食	索									۲	脂	肪	酸				及	物繊	椎							
品	引		廃	= =		水	たん	アミノ	脂	リアシル		_	多	コレフ	炭水	利 用 可				灰	ナト	ъ	ъ П	マグ	IJ	
番	番	食 品 名	棄率	1	ν F	分	ぱ く 質	酸 組た 成ん	質	グリ	飽和	価不飽	価不飽	ステロー	水化物	(単糖当量)	水 溶 性	不溶性	総量	分	リウ	リウム	ルシウム	ネシウ	ン	鉄
号	号							にぱ よく る質	セ ロー ル 量			和	和	ル		化量物)					A		Δ	À		
			%	kcal	kJ	(g)	mg	(g)	(n	ng)
05043	371	成熟、ゆで	0	133	558	66.1	7.3	(7.2)	0.8	(0.5)	(0.15)	(0.07)	(0.30)	(0)	25.0	(19.9)	0.6	4.4	5.0	0.9	1	240	42	67	190	1.1
05025	372	ひし 生	50	190	795	51.8	5.8	_	0.5	0.3	0.06	0.03	0.16	(0)	40.6	15.6	0.5	2.4	2.9	1.3	5	430	45	84	150	1.1
		ピスタチオ												(-)												
05026	373	いり、味付け	45	615	2573	2.2	17.4	15.8	56.1	55.9	6.15	30.92	16.42	(0)	20.9	(8.2)	0.9	8.3	9.2	3.4	270	970	120	120	440	3.0
		ひまわり												,		, ,										_
05027	374	フライ、味付け	0	611	2556	2.6	20.1	(18.7)	56.3	49.0	5.68	12.87	28.31	(0)	17.2	(15.4)	0.8	6.1	6.9	3.8	250	750	81	390	830	3.6
		ブラジルナッツ																								
05028	376	フライ、味付け	0	669	2799	2.8	14.9	(14.1)	69.1	68.9	15.81	21.04	29.02	(0)	9.6	(3.1)	0.3	6.9	7.2	3.6	78	620	200	370	680	2.6
		ヘーゼルナッツ																								
05029	377	フライ、味付け	0	684	2862	1.0	13.6	(11.0)	69.3	69.3	6.21	54.74	5.31	(0)	13.9	(4.9)	0.9	6.5	7.4	2.2	35	610	130	160	320	3.0
		ペカン																								
05030	379	フライ、味付け	0	702	2937	1.9	9.6	(8.0)	73.4	71.9	7.40	37.33	24.06	(0)	13.3	(5.9)	0.7	6.4	7.1	1.8	140	370	60	120	270	2.7
		マカダミアナッツ																								
05031	380	いり、味付け	0	720	3012	1.3	8.3	7.5	76.7	76.6	12.46	59.23	1.56	(0)	12.2	(4.8)	Tr	6.2	6.2	1.5	190	300	47	94	140	1.3
		まつ																								
05032	381	生	0	669	2799	2.5	15.8	(14.5)	68.2	66.7	5.09	17.70	41.01	(0)	10.6	(4.0)	1.0	3.1	4.1	2.9	2	730	14	290	680	5.6
05033	382	いり	0	690	2887	1.9	14.6	13.4	72.5	70.6	5.80	20.26	41.48	(0)	8.1	5.4	0.5	6.4	6.9	2.9	4	620	15	250	550	6.2
		らっかせい																								
05034	383	乾、大粒種	30	562	2351	6.0	25.4	23.7	47.5	46.8	8.33	22.76	13.74	(0)	18.8	10.8	0.4	7.0	7.4	2.3	2	740	50	170	380	1.6
05044	384	乾、小粒種	30	562	2351	6.0	25.4	-	47.5	46.9	10.02	19.15	15.66	(0)	18.8	-	0.4	7.0	7.4	2.3	2	740	50	170	380	1.6
05035	385	いり、大粒種	30	585	2448	2.1	26.5	24.4	49.4	50.3	8.95	24.44	14.75	(0)	19.6	11.0	0.3	6.9	7.2	2.4	2	770	50	200	390	1.7
05045	386	いり、小粒種	30	585	2448	2.1	26.5	-	49.4	(50.3)	(10.76)	(20.57)	(16.82)	(0)	19.6	-	0.3	6.9	7.2	2.4	2	770	50	200	390	1.7
(06303, 304)	(725, 726)	未熟豆→野菜類・らっかせい																								
05036	387	バターピーナッツ	0	592	2477	2.4	25.5	24.2	51.3	49.9	9.90	22.72	15.16	(0)	18.2	9.0	0.5	6.4	6.9	2.6	120	760	50	190	380	2.0
05037	388	ピーナッツバター	0	640	2678	0.6	25.4	23.8	50.7	48.1	11.35	20.00	14.70	(0)	20.5	20.1	0.6	5.5	6.1	2.8	350	660	47	180	370	1.6

											可食	部	100	g															
		無	機	質											Ę		3	ン											
亜鉛	銅	マンガン	ョウ素	セレン	ク ロ ム	モリブデン	レチノール	<u></u>	A テン β	β-クリプトキサンチン	β−カロテン当量	レチノー ル活性当量	D	α		γ	δ	K	\mathbf{B}_{1}	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	С	食塩相当量	備考
(mg)	(μg)	(n	ng)	μg	(m	ıg)	(µ	g)	mg	μg	mg	g	
		2.92		-	-	-	(0)							0.4		1.3		0				0.12	(0)	36	0.32	-	0	0	幼芽を除いたもの
1.3	0.06	0.60	Tr	Tr	0	2	(0)	-	-	-	7	1	(0)	1.6	Tr	8.1	0.2	2	0.42	0.08	1.2	0.32	(0)	430	0.71	11.3	12	0	廃棄部位: 果皮
2.5	1.15	-	-	-	-	-	(0)	0	120	0	120	10	(0)	1.4	Tr	25.5	0.6	29	0.43	0.24	1.0	1.22	(0)	59	1.06	-	(0)	0.7	廃棄部位:殼
5.0	1.81	2.33	0	95	1	28	(0)	Tr	9	-	9	1	(0)	12.0	1.5	0.4	0.1	0	1.72	0.25	6.7	1.18	(0)	280	1.66	80.1	0	0.6	
4.0	1.95	1.29	-	-	-	-	(0)	-	-	-	12	1	(0)	4.1	Tr	15.5	0.3	Tr	0.88	0.26	1.5	0.25	(0)	1	0.23	-	0	0.2	
																													別名: ヘイゼルナッツ、西洋はしばみ、フィル バート
2.0	1.64	5.24	0	1	1	6	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	17.8	0.7	9.4	0.4	4	0.26	0.28	1.0	0.39	(0)	54	1.07	81.8	0	0.1	薄皮を除いたもの
3.6	0.84	4.37	-	-	-	-	(0)	0	36	17	45	4	(0)	1.7	0.8	25.0	0.6	4	0.19	0.19	0.8	0.19	(0)	43	1.49	-	0	0.4	
0.7	0.33	-	0	13	2	5	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	Tr	0	0	0	5	0.21	0.09	2.1	0.21	(0)	16	0.50	6.5	(0)	0.5	
6.9			-	-	-	-	(0)		0	0		` '		10.8						0.13		0.17			0.59	-	Tr		
6.0	1.30		-	_	-	-	(0)	-	-	-	0	(0)	(U)	12.3	ır	12.3	0.6	21	0.61	0.21	3.6	0.10	(0)	73	0.42	-	(0)	0	廃棄率: 殻つきの場合 40 % 別名: なんきんまめ、ピーナッツ
2.3	0.59	1.56	1	20	4	88	(0)	-	-	-	6	1	(0)	10.1	0.4	6.0	0.3	Tr	0.85	0.10	17.0	0.46	(0)	76	2.56	92.3	(0)	0	廃棄率: 殻 27% 及び種皮 3%
2.3	0.59	1.56	1	20	4	88	(0)	-	-	-	6	1	(0)	10.1	0.4	6.0	0.3	Tr	0.85	0.10	17.0	0.46	(0)	76	2.56	92.3	(0)	0	廃棄率: 殻 27 % 及び種皮 3 %
3.0	0.69	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	7	1	(0)	10.6	0.3	7.1	0.3	Tr	0.23	0.10	17.0	0.46	(0)	57	2.19	-	(0)	0	廃棄率: 殻 27% 及び種皮 3%
3.0	0.69	-	-	-	-	-	(0)	-	-	-	7	1	(0)	10.6	0.3	7.1	0.3	Tr	0.23	0.10	17.0	0.46	(0)	57	2.19	-	(0)	0	廃棄率: 殻 27 % 及び種皮 3 %
3.1	0.64	2.81	1	5	1	68	(0)	-	-	-	6	1	(0)	1.9	0.2	3.3	0.4	1	0.20	0.10	17.0	0.48	(0)	98	2.42	95.6	0	0.3	
2.7	0.65	1.48	-	-	-	-	(0)	-	-	-	7	1	(0)	4.8	0.3	7.2	0.5	Tr	0.20	0.09	16.2	0.36	(0)	87	1.88	-	(0)	0.9	

2/2