# 8 きのこ類

可食部 100 g 当たり

| 食品番号 | 索引番号 | 食品名 | 水分 | たんぱく質 | アミノ酸組成によるたんぱく質 | イソロイシン | ロイシン | リシン（リジン） | 含硫アミノ酸 メチオニン | 含硫アミノ酸 シスチン | 含硫アミノ酸 合計 | 芳香族アミノ酸 フェニルアラニン | 芳香族アミノ酸 チロシン | 芳香族アミノ酸 合計 | トレオニン（スレオニン） | トリプトファン | バリン | ヒスチジン | アルギニン | アラニン | アスパラギン酸 | グルタミン酸 | グリシン | プロリン | セリン | アミノ酸合計 | アンモニア | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | (…… g ……) | | | (…… mg ……) | | | | | | | | | (…… mg ……) | | | | | | | | | | | | | |
| | | きのこ類 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | えのきたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08001 | 925 | 生 | 88.6 | 2.7 | 1.5 | 78 | 130 | 120 | 24 | 26 | 49 | 110 | 83 | 190 | 97 | 33 | 100 | 68 | 88 | 180 | 130 | 260 | 96 | 77 | 93 | 1800 | 63 | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>剰余アンモニア：16 mg |
| 08002 | 926 | ゆで | 88.6 | 2.8 | (1.6) | (81) | (130) | (120) | (25) | (27) | (51) | (110) | (86) | (200) | (100) | (35) | (100) | (71) | (91) | (190) | (140) | (270) | (99) | (80) | (96) | (1900) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08001えのきたけ生から推計 |
| 08037 | 927 | 油いため | 83.3 | 3.0 | (1.7) | (86) | (140) | (130) | (26) | (28) | (55) | (120) | (91) | (210) | (110) | (37) | (110) | (75) | (97) | (200) | (150) | (290) | (110) | (85) | (100) | (2000) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08001えのきたけ生から推計 |
| 08003 | 928 | 味付け瓶詰 | 74.1 | 3.6 | 2.3 | 120 | 190 | 150 | 30 | 25 | 55 | 130 | 70 | 200 | 120 | 27 | 150 | 74 | 120 | 190 | 240 | 660 | 140 | 140 | 130 | 2700 | 110 | 別名：なめたけ<br>液汁を除いたもの。剰余アンモニア：1.8 mg |
| | | （きくらげ類） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | あらげきくらげ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 別名：裏白きくらげ。試料：栽培品 |
| 08004 | 929 | 乾 | 13.1 | 6.9 | 4.4 | 210 | 430 | 230 | 61 | 86 | 150 | 310 | 150 | 460 | 350 | 130 | 330 | 130 | 300 | 400 | 600 | 590 | 270 | 300 | 280 | 5200 | 190 | 剰余アンモニア：44 mg |
| 08005 | 930 | ゆで | 82.3 | 1.2 | (0.8) | (37) | (75) | (40) | (11) | (15) | (26) | (53) | (26) | (79) | (60) | (23) | (56) | (23) | (51) | (70) | (100) | (100) | (47) | (51) | (48) | (890) | - | 08004あらげきくらげ乾から推計 |
| 08038 | 931 | 油いため | 64.2 | 2.3 | (1.5) | (70) | (140) | (76) | (20) | (28) | (49) | (100) | (50) | (150) | (110) | (43) | (110) | (44) | (97) | (130) | (200) | (190) | (89) | (98) | (91) | (1700) | - | 水戻し後、油いため<br>08004あらげきくらげ乾から推計 |
| | | きくらげ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08006 | 932 | 乾 | 14.9 | 7.9 | 5.1 | 250 | 500 | 340 | 89 | 91 | 180 | 310 | 210 | 520 | 390 | 140 | 360 | 190 | 360 | 470 | 660 | 670 | 320 | 300 | 360 | 6000 | 180 | 剰余アンモニア：19 mg |
| 08007 | 933 | ゆで | 93.8 | 0.6 | (0.4) | (19) | (38) | (26) | (6.7) | (6.9) | (14) | (23) | (16) | (39) | (30) | (10) | (27) | (15) | (27) | (36) | (50) | (51) | (24) | (22) | (27) | (460) | - | 08006きくらげ乾から推計 |
| | | しろきくらげ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08008 | 934 | 乾 | 14.6 | 4.9 | 3.3 | 160 | 270 | 210 | 57 | 110 | 170 | 170 | 180 | 350 | 230 | 88 | 220 | 90 | 340 | 230 | 430 | 450 | 230 | 200 | 230 | 3900 | 96 | |
| 08009 | 935 | ゆで | 92.6 | 0.4 | (0.3) | (13) | (22) | (17) | (4.6) | (8.9) | (14) | (14) | (14) | (29) | (19) | (7.2) | (18) | (7.3) | (28) | (19) | (35) | (37) | (18) | (16) | (19) | (320) | - | 08008しろきくらげ乾から推計 |
| | | くろあわびたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08010 | 936 | 生 | 90.2 | 3.7 | (2.3) | (120) | (190) | (160) | (28) | (31) | (59) | (130) | (110) | (240) | (140) | (42) | (150) | (73) | (180) | (240) | (230) | (440) | (130) | (110) | (140) | (2600) | - | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>08026ひらたけ生から推計 |
| | | しいたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 生しいたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08039 | 937 | 菌床栽培、生 | 90.3 | 3.0 | 1.9 | 99 | 160 | 140 | 27 | 20 | 47 | 98 | 72 | 170 | 120 | 38 | 120 | 57 | 130 | 170 | 200 | 440 | 110 | 92 | 120 | 2200 | 85 | 廃棄部位：柄全体。剰余アンモニア：9.0 mg |
| 08040 | 938 | 菌床栽培、ゆで | 91.5 | 2.5 | (1.6) | (83) | (130) | (120) | (22) | (17) | (39) | (82) | (60) | (140) | (100) | (32) | (100) | (47) | (110) | (140) | (170) | (360) | (91) | (76) | (98) | (1800) | - | 柄全体を除いた傘のみ<br>08039生しいたけ菌床栽培生から推計 |
| 08041 | 939 | 菌床栽培、油いため | 84.7 | 3.3 | (2.0) | (110) | (170) | (160) | (28) | (21) | (50) | (110) | (77) | (180) | (130) | (41) | (130) | (61) | (140) | (180) | (210) | (470) | (120) | (98) | (130) | (2400) | - | 柄全体を除いた傘のみ<br>08039生しいたけ菌床栽培生から推計 |
| 08042 | 940 | 原木栽培、生 | 88.3 | 3.1 | 1.9 | 96 | 160 | 140 | 28 | 33 | 61 | 95 | 72 | 170 | 120 | 37 | 120 | 53 | 130 | 140 | 190 | 430 | 110 | 94 | 120 | 2200 | 76 | 廃棄部位：柄全体<br>剰余アンモニア：2.3 mg |
| 08043 | 941 | 原木栽培、ゆで | 90.8 | 2.4 | (1.5) | (76) | (120) | (110) | (22) | (26) | (48) | (75) | (57) | (130) | (93) | (29) | (95) | (42) | (110) | (110) | (150) | (340) | (88) | (74) | (94) | (1700) | - | 柄全体を除いた傘のみ<br>08042生しいたけ原木栽培生から推計 |
| 08044 | 942 | 原木栽培、油いため | 81.3 | 3.8 | (2.3) | (120) | (190) | (170) | (34) | (40) | (74) | (120) | (87) | (200) | (140) | (44) | (150) | (64) | (160) | (170) | (230) | (520) | (140) | (110) | (140) | (2600) | - | 柄全体を除いた傘のみ<br>08042生しいたけ原木栽培生から推計 |

# 8 きのこ類

可食部 100 g 当たり

| 食品番号 | 索引番号 | 食品名 | 水分 | たんぱく質 | アミノ酸組成によるたんぱく質 | イソロイシン | ロイシン | リシン（リジン） | 含硫アミノ酸 メチオニン | 含硫アミノ酸 シスチン | 含硫アミノ酸 合計 | 芳香族アミノ酸 フェニルアラニン | 芳香族アミノ酸 チロシン | 芳香族アミノ酸 合計 | トレオニン（スレオニン） | トリプトファン | バリン | ヒスチジン | アルギニン | アラニン | アスパラギン酸 | グルタミン酸 | グリシン | プロリン | セリン | アミノ酸合計 | アンモニア | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | (…… g ……) | | | (…… mg ……) | | | | | | | | | (…… mg ……) | | | | | | | | | | | | | |
| | | 乾しいたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | どんこ、こうしんを含む。試料：栽培品 |
| 08013 | 943 | 乾 | 9.7 | 19.3 | 12.5 | 600 | 1000 | 910 | 220 | 240 | 460 | 630 | 390 | 1000 | 760 | 240 | 740 | 360 | 760 | 880 | 1500 | 3200 | 730 | 620 | 800 | 15000 | 510 | 廃棄部位：柄全体 |
| 08014 | 944 | ゆで | 79.1 | 3.2 | (2.1) | (99) | (170) | (150) | (37) | (39) | (76) | (100) | (64) | (170) | (130) | (39) | (120) | (60) | (130) | (150) | (250) | (530) | (120) | (100) | (130) | (2400) | - | 柄全体を除いた傘のみ<br>08013乾しいたけ乾から推計 |
| | | （しめじ類） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぶなしめじ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08016 | 947 | 生 | 90.8 | 2.7 | 1.6 | 81 | 130 | 120 | 16 | 26 | 42 | 80 | 59 | 140 | 97 | 19 | 100 | 48 | 150 | 150 | 140 | 340 | 94 | 83 | 100 | 1800 | 69 | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>剰余アンモニア：13 mg |
| 08017 | 948 | ゆで | 89.1 | 3.3 | (1.9) | (99) | (160) | (140) | (20) | (32) | (52) | (98) | (72) | (170) | (120) | (23) | (120) | (59) | (180) | (180) | (170) | (410) | (120) | (100) | (120) | (2200) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08016ぶなしめじ生から推計 |
| 08046 | 949 | 油いため | 86.9 | 2.9 | (1.7) | (87) | (140) | (130) | (17) | (28) | (46) | (86) | (63) | (150) | (100) | (20) | (110) | (52) | (160) | (160) | (150) | (360) | (100) | (89) | (110) | (2000) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08016ぶなしめじ生から推計 |
| | | たもぎたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 別名：にれたけ、たもきのこ。試料：栽培品 |
| 08019 | 952 | 生 | 91.7 | 3.6 | (2.2) | (110) | (180) | (150) | (27) | (30) | (57) | (120) | (110) | (230) | (140) | (41) | (150) | (71) | (170) | (230) | (220) | (430) | (130) | (110) | (130) | (2600) | - | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>08026ひらたけ生から推計 |
| | | なめこ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 別名：なめたけ。試料：栽培品 |
| 08020 | 953 | 生 | 92.4 | 1.7 | 1.0 | 58 | 94 | 63 | 18 | 14 | 32 | 36 | 18 | 55 | 71 | 11 | 72 | 34 | 75 | 83 | 110 | 180 | 61 | 62 | 66 | 1100 | 39 | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>剰余アンモニア：4.4 mg |
| 08021 | 954 | ゆで | 92.7 | 1.6 | (0.9) | (55) | (88) | (59) | (17) | (13) | (30) | (34) | (17) | (51) | (67) | (10) | (68) | (32) | (70) | (78) | (100) | (170) | (57) | (58) | (62) | (1100) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08020なめこ生から推計 |
| 08022 | 955 | 水煮缶詰 | 95.5 | 1.0 | (0.6) | (34) | (55) | (37) | (10) | (8.3) | (19) | (21) | (11) | (32) | (42) | (6.4) | (42) | (20) | (44) | (49) | (62) | (110) | (36) | (36) | (39) | (660) | - | 液汁を除いたもの。08020なめこ生から推計 |
| | | ぬめりすぎたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08023 | 956 | 生 | 92.6 | 2.3 | (1.3) | (79) | (130) | (85) | (24) | (19) | (43) | (49) | (25) | (74) | (96) | (15) | (97) | (47) | (100) | (110) | (140) | (240) | (82) | (84) | (89) | (1500) | - | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>08020なめこ生から推計 |
| | | （ひらたけ類） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | うすひらたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08024 | 957 | 生 | 88.0 | 6.1 | (3.7) | (190) | (310) | (260) | (46) | (51) | (96) | (210) | (180) | (390) | (230) | (70) | (250) | (120) | (290) | (390) | (380) | (730) | (220) | (180) | (220) | (4300) | - | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>08026ひらたけ生から推計 |
| | | エリンギ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08025 | 958 | 生 | 90.2 | 2.8 | 1.7 | 94 | 150 | 140 | 30 | 26 | 55 | 94 | 74 | 170 | 110 | 38 | 120 | 48 | 130 | 160 | 180 | 270 | 110 | 94 | 110 | 2000 | 60 | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>剰余アンモニア：5.7 mg |
| 08048 | 959 | ゆで | 89.3 | 3.2 | (2.0) | (110) | (180) | (160) | (34) | (30) | (64) | (110) | (86) | (190) | (130) | (44) | (140) | (56) | (150) | (190) | (210) | (320) | (130) | (110) | (130) | (2300) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08025エリンギ生から推計 |
| 08049 | 960 | 焼き | 85.3 | 4.2 | (2.6) | (140) | (230) | (220) | (45) | (39) | (84) | (140) | (110) | (260) | (170) | (57) | (180) | (74) | (200) | (250) | (270) | (420) | (170) | (140) | (170) | (3000) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08025エリンギ生から推計 |
| 08050 | 961 | 油いため | 84.2 | 3.2 | (2.0) | (110) | (170) | (160) | (34) | (29) | (63) | (110) | (85) | (190) | (130) | (43) | (140) | (56) | (150) | (180) | (210) | (310) | (130) | (110) | (130) | (2300) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08025エリンギ生から推計 |

# 8 きのこ類

可食部 100 g 当たり

| 食品番号 | 索引番号 | 食品名 | 水分 | たんぱく質 | アミノ酸組成によるたんぱく質 | イソロイシン | ロイシン | リシン（リジン） | 含硫アミノ酸 メチオニン | 含硫アミノ酸 シスチン | 含硫アミノ酸 合計 | 芳香族アミノ酸 フェニルアラニン | 芳香族アミノ酸 チロシン | 芳香族アミノ酸 合計 | トレオニン（スレオニン） | トリプトファン | バリン | ヒスチジン | アルギニン | アラニン | アスパラギン酸 | グルタミン酸 | グリシン | プロリン | セリン | アミノ酸合計 | アンモニア | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | (…… g ……) | | | (…… mg ……) | | | | | | | | | (…… mg ……) | | | | | | | | | | | | | |
| | | ひらたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 別名：かんたけ。試料：栽培品 |
| 08026 | 962 | 生 | 89.4 | 3.3 | 2.0 | 110 | 170 | 140 | 25 | 27 | 52 | 110 | 97 | 210 | 120 | 38 | 140 | 65 | 160 | 210 | 200 | 400 | 120 | 99 | 120 | 2300 | 89 | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>剰余アンモニア：18 mg |
| 08027 | 963 | ゆで | 89.1 | 3.4 | (2.1) | (110) | (170) | (150) | (26) | (28) | (54) | (120) | (100) | (220) | (130) | (39) | (140) | (67) | (160) | (220) | (210) | (410) | (120) | (100) | (120) | (2400) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08026ひらたけ生から推計 |
| | | まいたけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08028 | 964 | 生 | 92.7 | 2.0 | 1.2 | 57 | 66 | 84 | 13 | 20 | 33 | 60 | 57 | 120 | 80 | 26 | 84 | 41 | 85 | 100 | 130 | 210 | 78 | 66 | 81 | 1300 | 49 | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>剰余アンモニア：7.7 mg |
| 08029 | 965 | ゆで | 91.1 | 1.6 | (0.9) | (46) | (54) | (69) | (11) | (16) | (27) | (49) | (47) | (96) | (66) | (21) | (69) | (34) | (70) | (83) | (110) | (170) | (64) | (54) | (67) | (1100) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08028まいたけ生から推計 |
| 08051 | 966 | 油いため | 85.5 | 2.6 | 1.6 | 87 | 140 | 110 | 28 | 29 | 57 | 92 | 74 | 170 | 110 | 37 | 110 | 55 | 120 | 130 | 190 | 280 | 100 | 91 | 110 | 1900 | 61 | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>剰余アンモニア：3.3 mg |
| 08030 | 967 | 乾 | 9.3 | 21.9 | (12.8) | (630) | (740) | (940) | (150) | (220) | (370) | (660) | (630) | (1300) | (900) | (290) | (930) | (460) | (950) | (1100) | (1500) | (2400) | (870) | (730) | (910) | (15000) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08028まいたけ生から推計 |
| | | マッシュルーム | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 試料：栽培品 |
| 08031 | 968 | 生 | 93.9 | 2.9 | 1.7 | 95 | 150 | 110 | 28 | 18 | 45 | 87 | 41 | 130 | 100 | 35 | 110 | 50 | 84 | 250 | 140 | 330 | 98 | 120 | 94 | 1900 | 94 | 廃棄部位：柄の基部（いしづき）<br>剰余アンモニア：38 mg |
| 08032 | 969 | ゆで | 91.5 | 3.8 | (2.2) | (120) | (190) | (150) | (36) | (23) | (59) | (110) | (54) | (170) | (140) | (46) | (150) | (65) | (110) | (320) | (180) | (440) | (130) | (150) | (120) | (2500) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08031マッシュルーム生から推計 |
| 08052 | 970 | 油いため | 86.4 | 3.6 | (2.1) | (120) | (180) | (140) | (34) | (22) | (56) | (110) | (51) | (160) | (130) | (44) | (140) | (62) | (100) | (310) | (170) | (410) | (120) | (140) | (120) | (2400) | - | 柄の基部（いしづき）を除いたもの<br>08031マッシュルーム生から推計 |
| 08033 | 971 | 水煮缶詰 | 92.0 | 3.4 | (1.9) | (110) | (170) | (130) | (33) | (21) | (53) | (100) | (48) | (150) | (120) | (42) | (130) | (59) | (98) | (290) | (160) | (390) | (110) | (140) | (110) | (2300) | - | 液汁を除いたもの<br>08031マッシュルーム生から推計 |