



8きのこ類

| 食品番号  | 索引番号 | 食品名              | 可食部 100g 当たり |     |        |        |        |        |        |        |      |      |      |      |       |       |      |      |      | 備考   |      |      |      |      |      |      |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|------|------------------|--------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |      |                  | 水分           | 脂質  | 総量     | 飽和     |        |        |        |        |      |      |      |      |       | 一価不飽和 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |      |                  |              |     |        | 飽和     | 一価不飽和  | 多価不飽和  | n-3系   | n-6系   | 10:0 | 12:0 | 14:0 | 15:0 | 16:0  | 17:0  | 18:0 | 20:0 | 22:0 |      | 24:0 | 10:1 | 14:1 | 15:1 | 16:1 | 17:1 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |      |                  |              | g   |        |        |        |        |        |        |      |      |      |      |       |       |      |      |      |      | mg   |      |      |      |      |      |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08019 | 952  | たもぎたけ 生          | 91.7         | 0.3 | (0.11) | (0.02) | (0.01) | (0.08) | (0)    | (0.08) | (0)  | (0)  | (1)  | (3)  | (17)  | (Tr)  | (2)  | (0)  | (Tr) | (1)  | (0)  | (0)  | (0)  | (1)  | (0)  |      | 別名：にれたけ、たもぎのこ。試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)08026ひらたけ生から推計           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08020 | 953  | なめこ 生            | 92.4         | 0.2 | 0.11   | 0.02   | 0.02   | 0.07   | 0      | 0.07   | 0    | 0    | 1    | 1    | 13    | Tr    | 2    | 0    | 0    | Tr   | 0    | 0    | 0    | Tr   | 0    |      | 別名：なめたけ。試料：栽培品<br>柄の基部(いしづき)を除いたもの                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08021 | 954  | ゆで               | 92.7         | 0.1 | (0.05) | (0.01) | (0.01) | (0.03) | (0)    | (0.03) | (0)  | (0)  | (Tr) | (1)  | (7)   | (Tr)  | (1)  | (0)  | (0)  | (Tr) | (0)  | (0)  | (0)  | (Tr) | (0)  |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08020なめこ生から推計                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08022 | 955  | 水煮缶詰             | 95.5         | 0.1 | (0.05) | (0.01) | (0.01) | (0.03) | (0)    | (0.03) | (0)  | (0)  | (Tr) | (1)  | (7)   | (Tr)  | (1)  | (0)  | (0)  | (Tr) | (0)  | (0)  | (0)  | (Tr) | (0)  |      | 液汁を除いたもの08020なめこ生から推計   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08023 | 956  | ぬめりすぎたけ 生        | 92.6         | 0.4 | (0.21) | (0.04) | (0.04) | (0.14) | (0)    | (0.14) | (0)  | (0)  | (1)  | (2)  | (27)  | (Tr)  | (4)  | (Tr) | (0)  | (1)  | (0)  | (0)  | (0)  | (1)  | (0)  |      | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)08020なめこ生から推計                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08024 | 957  | (ひらたけ類) うすひらたけ 生 | 88.0         | 0.2 | (0.08) | (0.02) | (0.01) | (0.05) | (0)    | (0.05) | (0)  | (0)  | (Tr) | (2)  | (11)  | (Tr)  | (1)  | (0)  | (Tr) | (Tr) | (0)  | (0)  | (0)  | (1)  | (0)  |      | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)08026ひらたけ生から推計                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08025 | 958  | エリンギ 生           | 90.2         | 0.4 | 0.20   | 0.04   | 0.04   | 0.12   | 0      | 0.12   | 0    | 0    | 1    | 4    | 28    | Tr    | 4    | Tr   | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    |      | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08048 | 959  | ゆで               | 89.3         | 0.5 | (0.25) | (0.05) | (0.05) | (0.15) | (0)    | (0.15) | (0)  | (0)  | (2)  | (5)  | (36)  | (1)   | (5)  | (Tr) | (1)  | (2)  | (0)  | (0)  | (0)  | (1)  | (0)  |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08025エリンギ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08049 | 960  | 焼き               | 85.3         | 0.5 | (0.28) | (0.06) | (0.05) | (0.17) | (0)    | (0.17) | (0)  | (0)  | (2)  | (6)  | (39)  | (1)   | (5)  | (Tr) | (1)  | (2)  | (0)  | (0)  | (0)  | (1)  | (0)  |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08025エリンギ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08050 | 961  | 油いため             | 84.2         | 3.7 | (3.31) | (0.28) | (2.03) | (1.00) | (0.25) | (0.75) | (0)  | (2)  | (4)  | (5)  | (170) | (1)   | (66) | (19) | (10) | (6)  | (0)  | (0)  | (0)  | (8)  | (0)  |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの植物油(なたね油)：3.3g<br>08025エリンギ生と油(なたね油)の付着量から推計    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08026 | 962  | ひらたけ 生           | 89.4         | 0.3 | 0.11   | 0.02   | 0.01   | 0.08   | 0      | 0.08   | 0    | 0    | 1    | 3    | 17    | Tr    | 2    | 0    | Tr   | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    |      | 別名：かんたけ。試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08027 | 963  | ゆで               | 89.1         | 0.2 | (0.08) | (0.02) | (0.01) | (0.05) | (0)    | (0.05) | (0)  | (0)  | (Tr) | (2)  | (11)  | (Tr)  | (1)  | (0)  | (Tr) | (Tr) | (0)  | (0)  | (0)  | (1)  | (0)  |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08026ひらたけ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08028 | 964  | まいたけ 生           | 92.7         | 0.5 | 0.27   | 0.06   | 0.07   | 0.14   | Tr     | 0.14   | 0    | Tr   | 1    | 2    | 52    | 1     | 3    | Tr   | Tr   | 1    | 0    | 0    | 0    | 2    | Tr   |      | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08029 | 965  | ゆで               | 91.1         | 0.5 | (0.31) | (0.07) | (0.08) | (0.16) | (Tr)   | (0.15) | (0)  | (Tr) | (1)  | (2)  | (58)  | (1)   | (3)  | (Tr) | (Tr) | (1)  | (0)  | (0)  | (0)  | (2)  | (Tr) |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08028まいたけ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08051 | 966  | 油いため             | 85.5         | 4.4 | 3.97   | 0.34   | 2.47   | 1.16   | 0.32   | 0.84   | 0    | 0    | 3    | 4    | 220   | 3     | 74   | 22   | 11   | 7    | 0    | 0    | 0    | 10   | 6    |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの植物油(なたね油)：3.8g                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08030 | 967  | 乾                | 9.3          | 3.9 | (2.33) | (0.52) | (0.63) | (1.18) | (0.01) | (1.17) | (0)  | (1)  | (8)  | (16) | (450) | (9)   | (26) | (1)  | (2)  | (10) | (0)  | (0)  | (0)  | (14) | (2)  |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08028まいたけ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08031 | 968  | マッシュルーム 生        | 93.9         | 0.3 | 0.14   | 0.03   | Tr     | 0.10   | 0      | 0.10   | 0    | 0    | 1    | 2    | 17    | 1     | 6    | 3    | 2    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    |      | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08032 | 969  | ゆで               | 91.5         | 0.2 | (0.09) | (0.02) | (Tr)   | (0.07) | (0)    | (0.07) | (0)  | (0)  | (1)  | (1)  | (11)  | (1)   | (4)  | (2)  | (1)  | (1)  | (0)  | (0)  | (0)  | (1)  | (0)  |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08031マッシュルーム生から推計                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08052 | 970  | 油いため             | 86.4         | 4.5 | (4.04) | (0.33) | (2.50) | (1.21) | (0.31) | (0.90) | (0)  | (3)  | (4)  | (2)  | (190) | (1)   | (86) | (28) | (14) | (7)  | (0)  | (0)  | (0)  | (10) | (0)  |      | 柄の基部(いしづき)を除いたもの植物油(なたね油)：4.1g<br>08031マッシュルーム生と油(なたね油)の付着量から推計 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08033 | 971  | 水煮缶詰             | 92.0         | 0.2 | (0.09) | (0.02) | (Tr)   | (0.07) | (0)    | (0.07) | (0)  | (0)  | (1)  | (1)  | (11)  | (1)   | (4)  | (2)  | (1)  | (1)  | (0)  | (0)  | (0)  | (1)  | (0)  |      | 液汁を除いたもの08031マッシュルーム生から推計                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| 食品番号  | 索引番号 | 食品名              | 可食部 100g 当たり     |               |               |                 |                   |                  |               |               |                 |                 |               |                 |                  |                   |                |                   |                |                 |                   |                   |                   |                   | 備考                |      |        |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|------|------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|-------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------|--------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |      |                  | 水分               | 脂質            | 総量            | 飽和              |                   |                  |               |               |                 |                 |               |                 |                  | 一価不飽和             |                |                   |                |                 |                   |                   |                   |                   |                   |      |        |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |      |                  |                  |               |               | 飽和              | 一価不飽和             | 多価不飽和            | n-3系          | n-6系          | 10:0            | 12:0            | 14:0          | 15:0            | 16:0             | 17:0              | 18:0           | 20:0              | 22:0           | 24:0            | 10:1              | 14:1              | 15:1              | 16:1              |                   | 17:1 |        |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |      |                  |                  | g             |               |                 |                   |                  |               |               |                 |                 |               |                 |                  |                   |                |                   |                |                 |                   |                   |                   |                   |                   | mg   |        |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 計     | 18:1 | n-9<br>オレイン酸     | n-7<br>シス-パルミチン酸 | 20:1<br>イコセン酸 | 22:1<br>ドコセン酸 | 24:1<br>テトラコセン酸 | 16:2<br>ヘキサデカジエン酸 | 16:3<br>ヘキサトリエン酸 | 16:4<br>ヘキサデカ | 18:2<br>リノール酸 | 18:3<br>α-リノレン酸 | 18:3<br>γ-リノレン酸 | 18:4<br>オクタデカ | 20:2<br>イコサジエン酸 | 20:3<br>イコサトリエン酸 | 20:4<br>イコサテトラエン酸 | 20:4<br>アラキドン酸 | 20:5<br>イコサペンタエン酸 | 21:5<br>ヘンタエン酸 | 22:2<br>ドコサジエン酸 | 22:4<br>ドコサテトラエン酸 | 22:5<br>ドコサペンタエン酸 | 22:5<br>ドコサペンタエン酸 | 22:6<br>ドコサヘキサエン酸 | 22:6<br>ドコサヘキサエン酸 |      | 未測定脂肪酸 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |      |                  |                  | mg            |               |                 |                   |                  |               |               |                 |                 |               |                 |                  |                   |                |                   |                |                 |                   |                   |                   |                   |                   |      |        |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08019 | 952  | たもぎたけ 生          | (7)              | -             | -             | (Tr)            | (0)               | (1)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (80)          | (Tr)            | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 別名：にれたけ、たもぎのこ。試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)08026ひらたけ生から推計           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08020 | 953  | なめこ 生            | 18               | -             | -             | Tr              | 0                 | 1                | 0             | 0             | 0               | 0               | 0             | 0               | 0                | 0                 | 0              | 0                 | 0              | 0               | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0    |        | 別名：なめたけ。試料：栽培品<br>柄の基部(いしづき)を除いたもの                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08021 | 954  | ゆで               | (9)              | -             | -             | (Tr)            | (0)               | (Tr)             | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (34)          | (0)             | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08020なめこ生から推計                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08022 | 955  | 水煮缶詰             | (9)              | -             | -             | (Tr)            | (0)               | (Tr)             | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (34)          | (0)             | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 液汁を除いたもの08020なめこ生から推計   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08023 | 956  | ぬめりすぎたけ 生        | (35)             | -             | -             | (1)             | (0)               | (1)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (140)         | (Tr)            | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)08020なめこ生から推計                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08024 | 957  | (ひらたけ類) うすひらたけ 生 | (5)              | -             | -             | (Tr)            | (0)               | (Tr)             | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (54)          | (Tr)            | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)08026ひらたけ生から推計                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08025 | 958  | エリンギ 生           | 35               | -             | -             | 0               | 0                 | 1                | 0             | 0             | 0               | 0               | 120           | Tr              | 0                | 0                 | 0              | 0                 | 0              | 0               | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0    |        | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08048 | 959  | ゆで               | (44)             | -             | -             | (0)             | (0)               | (1)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (150)         | (Tr)            | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08025エリンギ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08049 | 960  | 焼き               | (48)             | -             | -             | (0)             | (0)               | (1)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (170)         | (Tr)            | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08025エリンギ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08050 | 961  | 油いため             | (2000)           | -             | -             | (37)            | (5)               | (6)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (750)         | (250)           | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの植物油(なたね油)：3.3g<br>08025エリンギ生と油(なたね油)の付着量から推計    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08026 | 962  | ひらたけ 生           | 7                | -             | -             | Tr              | 0                 | 1                | 0             | 0             | 0               | 0               | 80            | Tr              | 0                | 0                 | 0              | 0                 | 0              | 0               | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0    |        | 別名：かんたけ。試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08027 | 963  | ゆで               | (5)              | -             | -             | (Tr)            | (0)               | (Tr)             | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (54)          | (Tr)            | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08026ひらたけ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08028 | 964  | まいたけ 生           | 70               | 69            | 1             | 1               | Tr                | Tr               | 0             | 0             | 0               | 0               | 140           | 1               | 0                | 0                 | Tr             | 0                 | 0              | 0               | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0    |        | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08029 | 965  | ゆで               | (79)             | -             | -             | (1)             | (Tr)              | (Tr)             | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (150)         | (2)             | (0)              | (0)               | (Tr)           | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08028まいたけ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08051 | 966  | 油いため             | 2400             | 2300          | 110           | 40              | 2                 | 6                | 0             | 0             | 0               | 0               | 840           | 320             | 0                | 0                 | 3              | 0                 | 0              | 0               | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0    |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの植物油(なたね油)：3.8g                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08030 | 967  | 乾                | (600)            | -             | -             | (6)             | (1)               | (3)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (1200)        | (12)            | (0)              | (0)               | (2)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08028まいたけ生から推計                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08031 | 968  | マッシュルーム 生        | 3                | -             | -             | 0               | 0                 | 0                | 0             | 0             | 0               | 0               | 100           | Tr              | 0                | 0                 | 0              | 0                 | 0              | 0               | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 | 0    |        | 試料：栽培品<br>廃棄部位：柄の基部(いしづき)                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08032 | 969  | ゆで               | (2)              | -             | -             | (0)             | (0)               | (0)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (67)          | (0)             | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの08031マッシュルーム生から推計                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08052 | 970  | 油いため             | (2400)           | -             | -             | (47)            | (6)               | (6)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (900)         | (310)           | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 柄の基部(いしづき)を除いたもの植物油(なたね油)：4.1g<br>08031マッシュルーム生と油(なたね油)の付着量から推計 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08033 | 971  | 水煮缶詰             | (2)              | -             | -             | (0)             | (0)               | (0)              | (0)           | (0)           | (0)             | (0)             | (67)          | (0)             | (0)              | (0)               | (0)            | (0)               | (0)            | (0)             | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)               | (0)  |        | 液汁を除いたもの08031マッシュルーム生から推計                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |