

8きのこ類

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.....)		
		きのこ類																	
		えのきたけ																	
08001	925	生	88.6	1.0	0.2	Tr	Tr	-	0	Tr	(0)	0.7	0.9	-	0.1		試料: 栽培品 廃棄部位: 柄の基部(いしづき)		
08002	926	ゆで	88.6	(1.0)	(0.2)	(Tr)	(Tr)	-	(0)	(Tr)	(0)	(0.7)	(0.9)	-	(0.1)		柄の基部(いしづき)を除いたもの 08001えのきたけ生から推計		
08037	927	油いため	83.3	(1.1)	(0.2)	(Tr)	(Tr)	-	(0)	(Tr)	(0)	(0.8)	(1.1)	-	(0.2)		柄の基部(いしづき)を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について08001えのきたけ生から推計		
08003	928	味付け瓶詰	74.1	10.3	0.3	1.2	0.7	Tr	4.4	2.9	0	0.3	9.9	-	0		別名: なめたけ 液汁を除いたもの		
		(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	0.9	-	0.1	0	-	0	0	(0)	0.8	0.9	-	0				
08005	930	ゆで	82.3	(0.2)	-	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0.2)	(0.2)	-	(0)		08004あらげきくらげ乾から推計		
08038	931	油いため	64.2	(0.3)	-	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0.3)	(0.3)	-	(0)		水戻し後、油いため 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について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	2.7	-	0	0	-	0	0	(0)	2.6	2.6	-	0				
08007	933	ゆで	93.8	(0.2)	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0.2)	(0.2)	-	(0)		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	3.6	-	0.2	Tr	-	0	0.1	(0)	3.1	3.4	-	0.3				
08009	935	ゆで	92.6	(0.3)	-	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0.3)	(0.3)	-	(Tr)		08008しろきくらげ乾から推計		
		くろあわびたけ																	
08010	936	生	90.2	1.3	-	0.1	0	-	0	0	(0)	1.1	1.3	-	0.3		試料: 栽培品 廃棄部位: 柄の基部(いしづき)		
		しいたけ																	
		生しいたけ																	試料: 栽培品
08039	937	菌床栽培、生	90.3	0.6	0.1	0.1	0	-	0	0	0	0.4	0.6	-	0.7		廃棄部位: 柄全体		
08040	938	菌床栽培、ゆで	91.5	(0.6)	(0.1)	(0.1)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0.4)	(0.5)	-	(0.6)		柄全体を除いた傘のみ 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	(0.8)	(0.1)	(0.1)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0.5)	(0.7)	-	(0.8)		柄全体を除いた傘のみ 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について08039生しいたけ菌床栽培生から推計		
08042	940	原木栽培、生	88.3	0.8	-	0.2	Tr	-	Tr	0	(0)	0.5	0.7	-	-		廃棄部位: 柄全体		
08043	941	原木栽培、ゆで	90.8	(0.6)	-	(0.2)	(Tr)	-	(Tr)	(0)	(0)	(0.4)	(0.6)	-	-		柄全体を除いた傘のみ 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	(0.9)	-	(0.3)	(Tr)	-	(Tr)	(0)	(0)	(0.5)	(0.9)	-	-		柄全体を除いた傘のみ 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について08042生しいたけ原木栽培生から推計		
		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	11.8	-	0.2	0.1	-	0	0	(0)	10.9	11.2	-	-		廃棄部位: 柄全体		

8きのこ類

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 (単糖当量物)	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	
08014	944	ゆで	79.1	(2.7)	-	(Tr)	(Tr)	-	(0)	(0)	(0)	(2.5)	(2.6)	-	-	柄全体を除いた傘のみ 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	1.3	-	0.2	0	-	0	0	(0)	1.1	1.3	-	-	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
08017	948	ゆで	89.1	(1.6)	-	(0.2)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(1.3)	(1.5)	-	-	柄の基部(いしづき)を除いたもの 08016ぶなしめじ生から推計
08046	949	油いため	86.9	(1.3)	-	(0.2)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(1.1)	(1.3)	-	-	柄の基部(いしづき)を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について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	0.4	-	0.4	0	-	0	Tr	(0)	0	0.4	-	0.4	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
		なめこ														別名: なめたけ。試料: 栽培品
08020	953	生	92.4	2.4	0.3	0.1	Tr	-	0	0	(0)	1.9	2.3	-	Tr	柄の基部(いしづき)を除いたもの
08021	954	ゆで	92.7	(2.3)	(0.3)	(0.1)	(Tr)	-	(0)	(0)	(0)	(1.8)	(2.2)	-	(Tr)	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	(1.4)	(0.2)	(Tr)	(Tr)	-	(0)	(0)	(0)	(1.1)	(1.4)	-	(Tr)	液汁を除いたもの
		ぬめりすぎたけ														試料: 栽培品
08023	956	生	92.6	2.0	-	0.4	0	-	0	Tr	(0)	1.5	1.9	-	Tr	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
		(ひらたけ類)														
		うずひらたけ														試料: 栽培品
08024	957	生	88.0	1.6	-	0.5	0	-	0	0	(0)	1.0	1.5	-	0	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
		エリンギ														試料: 栽培品
08025	958	生	90.2	3.0	-	0.3	Tr	-	0	0	(0)	2.5	2.9	-	-	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
08048	959	ゆで	89.3	(3.3)	-	(0.3)	(Tr)	-	(0)	(0)	(0)	(2.7)	(3.1)	-	-	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	(4.5)	-	(0.5)	(0.1)	-	(0)	(0)	(0)	(3.8)	(4.3)	-	-	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	(3.8)	-	(0.4)	(0.1)	-	(0)	(0)	(0)	(3.2)	(3.7)	-	-	柄の基部(いしづき)を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について08025エリンギ生から推計
		ひらたけ														別名: かんたけ。試料: 栽培品
08026	962	生	89.4	1.3	-	0.4	0	-	0	0	(0)	0.9	1.3	-	0.2	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
08027	963	ゆで	89.1	(1.4)	-	(0.4)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0.9)	(1.3)	-	(0.2)	柄の基部(いしづき)を除いたもの 08026ひらたけ生から推計
		まいたけ														試料: 栽培品
08028	964	生	92.7	0.3	0.2	0.1	0	-	0	0	(0)	-	0.3	-	-	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)
08029	965	ゆで	91.1	(0.4)	(0.2)	(0.1)	(0)	-	(0)	(Tr)	(0)	-	(0.3)	-	-	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	(0.4)	(0.2)	(0.2)	(0)	-	(0)	(Tr)	(0)	-	(0.4)	-	-	柄の基部(いしづき)を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について08028まいたけ生から推計
08030	967	乾	9.3	(3.6)	(1.9)	(1.3)	(0)	-	(0.1)	(0.1)	(0)	-	(3.4)	-	-	柄の基部(いしづき)を除いたもの 08028まいたけ生から推計

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	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
		マッシュルーム														試料：栽培品
08031	968	生	93.9	0.1	0.1	0	Tr	-	0	0	0	Tr	0.1	-	1.3	廃棄部位：柄の基部(いしづき)
08032	969	ゆで	91.5	(0.2)	(0.1)	(Tr)	(0.1)	-	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(0.2)	-	(1.8)	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	(0.2)	(0.1)	(Tr)	(0.1)	-	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(0.2)	-	(2.0)	柄の基部(いしづき)を除いたもの 可食部(100 g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について08031マッシュルーム生から 推計
08033	971	水煮缶詰	92.0	(0.2)	(0.1)	(0)	(0.1)	-	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(0.2)	-	(1.7)	液汁を除いたもの 08031マッシュルーム生から推計
		やなぎまつたけ														試料：栽培品
08036	973	生	92.8	0.7	-	0.2	0	-	0	0	(0)	0.5	0.7	-	0	廃棄部位：柄の基部(いしづき)