別表　調理後の食品と同一試料の「生」等の成分値（参考値）

　下記の「刺身」等の調理後の食品の分析においては、第2章第1表及び第2表に収載されている「生」等とは別の試料を用いている。
　このため、参考値として、これらの食品と同一試料の「生」等の分析値を示した。

（別表　可食部100 g当たり参考値）

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			%	kcal	kJ	(……g……)								mg	(……g……)						(……mg……)					
		いも及びでん粉類																								
		＜いも類＞																								
		さつまいも																								
02045	174	塊根、皮つき、生	2	140	586	64.6	0.9	0.7	0.5	0.1	0.06	Tr	0.05	(0)	33.1	31.0	0.9	1.8	2.8	0.9	23	380	40	24	46	0.5
参考値		塊根、皮むき、生	15	145	608	63.0	1.0	0.8	0.2	0.1	0.03	Tr	0.03	(0)	35.0	33.3	0.8	1.5	2.4	0.8	22	370	23	23	46	0.4
		野菜類																								
		（なす類）																								
		なす																								
06343	594	果実、天ぷら	0	180	754	71.9	1.6	(1.1)	14.0	13.1	0.97	8.13	3.39	1	12.0	10.4	0.7	1.3	1.9	0.5	21	200	31	14	41	0.2
参考値		果実、生	9	20	82	94.0	0.8	-	0.2	-	-	-	-	1	4.5	-	0.4	1.4	1.8	0.5	0	220	15	15	29	0.2
		（にんじん類）																								
		にんじん																								
06347	621	根、皮、生	0	31	131	90.4	0.7	-	0.2	-	-	-	-	(0)	7.3	-	1.3	2.5	3.8	1.5	16	630	45	20	43	0.3
参考値		根、皮むき、生	0	42	174	88.6	0.6	-	0.2	-	-	-	-	(0)	10.1	-	1.3	1.5	2.8	0.6	40	230	23	10	25	0.2
		魚介類																								
		＜魚類＞																								
		（あじ類）																								
		まあじ																								
10389	1031	皮なし、刺身	0	123	514	75.6	19.7	16.1	4.1	3.0	0.97	0.90	1.01	56	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	110	360	12	31	220	0.9
参考値		皮つき、生	55	133	556	74.2	19.9	16.5	5.1	3.8	1.24	1.15	1.25	65	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	110	360	40	30	230	0.9
		（さけ・ます類）																								
		にじます																								
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	0	189	791	67.5	20.5	17.4	10.8	10.1	1.65	4.67	3.31	52	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	50	420	8	29	250	0.3
参考値		海面養殖、皮つき、生	35	200	835	66.1	21.1	18.1	11.7	10.7	1.73	4.97	3.52	59	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	55	400	15	28	240	0.3
		さんま																								
10407	1219	皮なし、刺身	0	335	1403	54.5	16.9	15.2	28.0	24.9	5.42	10.79	7.70	54	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.8	120	200	15	25	160	1.3
参考値		皮つき、生	45	332	1387	53.4	17.1	15.2	27.5	24.3	5.29	10.54	7.49	70	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.8	120	200	16	26	160	1.3
		（たい類）																								
		まだい																								
10408	1240	養殖、皮なし、刺身	0	146	610	71.9	21.2	17.9	5.9	4.8	1.29	1.78	1.52	60	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	43	490	7	33	260	0.2
参考値		養殖、皮つき、生	70	155	647	71.2	21.2	18.3	6.9	5.8	1.55	2.14	1.81	68	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	46	470	16	32	250	0.2
		ひらめ																								
10410	1283	養殖、皮なし、刺身	0	113	472	76.0	21.2	17.1	2.5	1.9	0.49	0.57	0.72	53	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	41	470	8	31	230	0.1
参考値		養殖、皮つき、生	45	125	523	74.1	21.2	17.9	3.7	3.1	0.80	0.96	1.18	61	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	42	440	48	31	240	0.1
		ぶり																								
		はまち																								
10411	1292	養殖、皮なし、刺身	0	203	849	66.4	21.0	17.2	12.0	9.9	2.81	4.11	2.57	78	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.1	36	390	5	29	220	1.1
参考値		養殖、皮つき、生	0	209	875	65.7	21.3	17.9	12.6	9.8	2.90	4.26	2.23	80	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.2	37	380	34	28	230	1.1
		肉類																								
		＜畜肉類＞																								
		ぶた																								
		［大型種肉］																								
		ロース																								
11276	1600	脂身つき、とんかつ	0	450	1883	31.2	22.0	18.6	35.9	35.1	8.90	18.60	6.03	60	9.8	9.6	0.1	0.6	0.7	1.1	110	340	14	27	200	0.6
参考値		脂身つき、生	0	282	1178	59.7	18.6	16.1	21.5	20.6	8.81	9.07	1.81	59	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.9	46	310	3	20	170	0.5

食品番号	索引番号	食品名	無機質 亜鉛	無機質 銅	無機質 マンガン	無機質 ヨウ素	無機質 セレン	無機質 クロム	無機質 モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	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	C	食塩相当量	備考
			(……mg……)			(……μg……)											(……mg……)				μg	(……mg……)				(…μg…)	mg	μg	mg	g	
		いも及びでん粉類																														
		＜いも類＞																														
		さつまいも																														
02045	174	塊根、皮つき、生	0.2	0.13	0.37	1	0	0	5	(0)	0	40	0	40	3	(0)	1.0	0	Tr	0	(0)	0.10	0.02	0.6	0.20	(0)	49	0.48	4.8	25	0.1	
参考値		塊根、皮むき、生	0.2	0.13	0.33	Tr	0	0	5	(0)	0	44	0	44	4	(0)	1.2	0	0	0	(0)	0.11	0.02	0.6	0.21	(0)	52	0.48	4.5	26	0.1	
		野菜類																														
		（なす類）																														
		なす																														
06343	594	果実、天ぷら	0.2	0.07	0.16	-	-	-	7	-	Tr	110	3	110	9	-	2.6	0	5.5	0.1	22	0.05	0.07	0.6	0.04	0	28	0.16	2.3	2	0.1	硝酸イオン: Tr
参考値		果実、生	0.1	0.08	0.12	-	-	-	7	(0)	0	60	2	61	5	(0)	0.2	(0)	(0)	(0)	5	0.05	0.03	0.5	0.04	(0)	12	0.16	2.3	5	0	硝酸イオン: Tr
		（にんじん類）																														
		にんじん																														
06347	621	根、皮、生	0.2	0.08	0.13	1	0	1	1	(0)	3800	6700	0	8600	720	(0)	0.5	0	0	0	12	0.05	0.05	1.1	0.12	(0)	46	0.31	6.4	4	0	硝酸イオン: 0 g
参考値		根、皮むき、生	0.1	0.03	0.14	1	0	0	Tr	(0)	4200	7700	0	9800	820	(0)	0.5	0	0	0	7	0.04	0.03	0.5	0.09	(0)	19	0.12	2.9	3	0.1	硝酸イオン: Tr
		魚介類																														
		＜魚類＞																														
		（あじ類）																														
		まあじ																														
10389	1031	皮なし、刺身	0.6	0.09	0.01	20	42	0	(0)	7	(0)	(0)	(0)	(0)	7	7.9	0.9	0	0	0	(Tr)	0.14	0.20	6.4	0.41	9.8	9	0.53	4.7	Tr	0.3	
参考値		皮つき、生	1.0	0.10	Tr	20	45	0	(0)	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	8.7	1.1	0	0	0	(Tr)	0.14	0.21	6.5	0.39	9.2	9	0.59	4.5	Tr	0	
		（さけ・ます類）																														
		にじます																														
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	0.4	0.04	0.01	3	21	0	(0)	27	(0)	(0)	(0)	(0)	27	7.0	3.8	0	0.9	0	-	0.21	0.12	6.7	0.59	3.8	9	1.74	5.5	3	0.1	
参考値		海面養殖、皮つき、生	0.5	0.04	0.01	3	20	0	(0)	27	(0)	(0)	(0)	(0)	27	8.2	4.2	0	1	0	-	0.20	0.12	6.9	0.51	3.4	11	1.63	5.0	3	0	
		さんま																														
10407	1219	皮なし、刺身	0.6	0.13	0.01	30	25	Tr	-	26	(0)	(0)	(0)	(0)	26	11.2	2.6	0	0	0	-	0	0.32	7.9	0.58	15.2	12	0.57	8.4	1	0.3	
参考値		皮つき、生	0.8	0.14	0.01	29	25	2	-	25	(0)	(0)	(0)	(0)	26	11.8	2.6	0	0	0	-	0	0.31	7.7	0.65	14.7	12	0.59	8.4	1	0	
		（たい類）																														
		まだい																														
10408	1240	養殖、皮なし、刺身	0.4	0.02	0	9	32	Tr	-	10	(0)	(0)	(0)	(0)	10	4.5	2.6	0	0	0	-	0.31	0.08	7.2	0.56	1.8	4	1.40	9.0	3	0.1	
参考値		養殖、皮つき、生	0.6	0.02	0	9	34	1	-	12	(0)	(0)	(0)	(0)	12	4.8	2.9	0	0	0	-	0.29	0.09	6.7	0.53	1.9	5	1.34	8.7	3	0	
		ひらめ																														
10410	1283	養殖、皮なし、刺身	0.3	0.02	0.01	11	41	0	(0)	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	2.3	1.6	0	0	0	-	0.22	0.07	6.7	0.48	1.1	12	0.86	8.4	10	0.1	
参考値		養殖、皮つき、生	0.6	0.02	0.09	14	42	Tr	(0)	13	(0)	(0)	(0)	(0)	13	1.9	2.1	0	0	0	-	0.23	0.34	6.3	0.43	1.5	14	1.01	9.5	10	0	
		ぶり																														
		はまち																														
10411	1292	養殖、皮なし、刺身	0.5	0.10	0.01	14	35	0	(0)	41	(0)	(0)	(0)	(0)	41	4.4	5.5	0	0.2	0	-	0.17	0.23	7.9	0.53	6.6	9	0.99	6.4	3	0.1	
参考値		養殖、皮つき、生	1.1	0.10	0.02	20	35	1	(0)	40	(0)	(0)	(0)	(0)	40	4.6	5.2	0	0.2	0	-	0.16	0.25	7.8	0.50	7.1	10	0.94	6.6	2	0	
		肉類																														
		＜畜肉類＞																														
		ぶた																														
		［大型種肉］																														
		ロース																														
11276	1600	脂身つき、とんかつ	1.9	0.07	0.12	Tr	23	Tr	4	11	(0)	6	0	6	11	0.7	3.5	0	7.5	0.2	16	0.75	0.15	7.0	0.31	0.5	6	0.79	5.0	1	0.3	
参考値		脂身つき、生	1.6	0.04	0	0	18	0	1	14	(0)	0	-	(0)	14	0.8	0.4	0	0.1	0	5	0.87	0.12	6.8	0.44	0.5	2	0.79	4.4	1	0	