12 卵類

12 !	炉 類											ਜ 4	→ ±R	100	о и	i t	LI									
														100	s =	1 /~		, ,,				#	無 機	質		
食品番	索引番	食 品 名	廃棄	1 1 1	E k	水分	たんぱく	アミノ酸組た	脂質	トリアシルグ	飽飽	_ 価	多価不飽	コレステ	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	食水溶性	物繊不完	維総	灰分	ナトリ	カリウム	カルシウム	マグネシウ	IJ	鉄
号			率	١	ĺ		質	成ん にぱ		リ セ ロ当	和	不 飽 和	飽 和	ロール	790	水釉化量	性	溶性	量		ウム	Ĺ	ム	ウム	ン	
75	号							よく る質		l ル量																
		卵類	%	kcal	kJ	(g)	mg	(g	·····)	(n	ıg)
		あひる卵																								
12020	1740	ピータン	45	214	895	66.7	13.7	-	16.5	13.5	3.06	8.19	1.64	680	0	-	(0)	(0)	(0)	3.1	780	65	90	6	230	3.0
		うこっけい卵																								
42004	47.4	A STILL	4.5	476	726		40.0	40.7	43.0	40.5	2.50		4.00									450			220	
12001	1741	全卵、生	15	176	736	73.7	12.0	(10.7)	13.0	10.5	3.60	4.54	1.92	550	0.4	(0.2)	(0)	(0)	(0)	0.9	140	150	53	11	220	2.2
		うずら卵																								
12002	1742	全卵、生	15	179	749	72.9	12.6	11.1	13.1	10.7	3.87	4.73	1.61	470	0.3	(0.3)	(0)	(0)	(0)	1.1	130	150	60	11	220	3.1
12003	1743	水煮缶詰	0	182	761	73.3	11.0	(9.7)	14.1	11.9	4.24	5.36	1.79	490	0.6	(0.2)	(0)	(0)	(0)	1.0	210	28	47	8	160	2.8
		鶏卵																								
		全卵																								
12004	1744	生	15	151	632	76.1	12.3	10.6	10.3	(8.6)	(2.84)	(3.69)	(1.66)	420	0.3	0.3	(0)	(0)	(0)	1.0	140	130	51	11	180	1.8
12005	1745	ゆで	0	151	632	75.8	12.9	(11.1)	10.0	(8.2)	(2.70)	(3.55)	(1.63)	420	0.3	(0.3)	(0)	(0)	(0)	1.0	130	130	51	11	180	1.8
12006	1746	ポーチドエッグ	0	164	686	74.9	12.3	(10.6)	11.7	9.7	3.21	4.17	1.86	420	0.2	(0.3)	(0)	(0)	(0)	0.9	110	100	55	11	200	2.2
12007	1747	水煮缶詰	0	146	611	77.5	10.8	(9.3)	10.6	9.1	2.97	4.06	1.68	400	Tr	(0.2)	(0)	(0)	(0)	1.1	310	25	40	8	150	1.7
12008	1748	加糖全卵	0	217	908	58.2	9.8	(8.4)	10.6	8.9	2.96	4.17	1.40	330	20.7	(22.5)	(0)	(0)	(0)	0.7	100	95	44	10	160	1.5
12009	1749	乾燥全卵	0	608	2544	4.5	49.1	(42.3)	42.0	(35.3)	(12.29)	(15.32)	(6.12)	1500	0.2	(0.3)	(0)	(0)	(0)	4.2	490	560	210	35	700	3.0
		卵黄																								
12010	1750	生	0	387	1619	48.2	16.5	13.5	33.5	27.8	9.22	11.99	5.39	1400	0.1	0.1	(0)	(0)	(0)	1.7	48	87	150	12	570	6.0
12011	1751	ゆで	0	386	1615	48.0	16.7	(13.7)	33.3	27.5	9.01	11.81	5.43	1400	0.2	(0.1)	(0)	(0)	(0)	1.8	46	90	150	13	570	5.9
12012	1752	加糖卵黄	0	346	1448	42.0	12.1	(9.9)	23.9	20.0	6.53	8.99	3.63	820	20.7	(19.7)	(0)	(0)	(0)	1.3	38	80	110	12	400	2.0
12013	1753	乾燥卵黄	0	724	3029	3.2	30.3	(24.8)	62.9	52.9	18.41	22.95	9.17	2300	0.2	(0.1)	(0)	(0)	(0)	3.4	80	190	280	29	1000	4.4
		卵白																								
12014	1754	生	0	47	197	88.4	10.5	9.3	Tr	0	Tr	Tr	Tr	1	0.4	0.3	(0)	(0)	(0)	0.7	180	140	6	11	11	0
12015	1755	ゆで	0	50	209	87.6	11.3	(10.1)	0.1	Tr	0.01	0.01	Tr	1	0.4	(0.3)	(0)	(0)	(0)	0.7	170	140	7	11	11	0
12016	1756	乾燥卵白	0	378	1582	7.1	86.5	(77.0)	0.4	0.3	0.10	0.15	0.05	25	0.2	(2.5)	(0)	(0)	(0)	5.8	1300	1300	60	48	110	0.1
12017	1757	たまご豆腐	0	79	331	85.2	6.4	-	5.0	(4.1)	(1.35)	(1.77)	(0.81)	220	2.0	-	(0)	(0)	(0)	1.4	370	92	27	8	95	0.9
		たまご焼																								
12018	1758	厚焼きたまご	0		632			-	9.1	(7.6)		(3.26)	(1.64)			(6.6)	(0)	(0)	(0)	1.8		130	44	11		1.5
(12019	1759	だし巻きたまご	0	128	536	77.5	11.2	-	9.0	(7.5)	(2.34)	(3.23)	(1.61)	370	0.5	(0.3)	(0)	(0)	(0)	1.8	460	130	46	12	160	1.6
(12020)	(1/40)	ピータン→あひる卵																								

	可食部 100 g 当 た り 無機質 ビタミン																												
		無 饭 貝																											
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	α	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	β	γ	δ	K	B_1	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ピオチン	С	食塩相当量	備考
	mg)	(μg)	(m	g)	μg	(m	g)	(μ	g)	mg	μg	mg	g	
1.3	0.11	0.03	34	29	Tr	. 5	220)		-	22	220	6.2	1.9	0.1	0.5	Tr	26	Tr	0.27	0.1	0.01	1.1	63	0.94	15.5	(0)	2.0	廃棄部位: 泥状物及び卵殻(卵殻: 15%)
1.6	0.08	0.04	-	-	-		160)		-	26	160	1.0	1.3	0	0.5	0	4	0.10	0.32	0.1	0.10	1.1	6	1.78	-	0	0.4	廃棄部位:付着卵白を含む卵殻(卵殻:13%) 卵黄:卵白=38:62
1.8	0.11	0.03	140	46	0	3	350) 9	14	16	350	2.5	0.9	0	0.4	0	15	0.14	0.72	0.1	0.13	4.7	91	0.98	19.3	(0)	0.3	廃棄部位:付着卵白を含む卵殻(卵殻:12%) %) 卵黄:卵白=38:62
1.8	0.13	0.02	73	42	0	g	480)		-	7	480	2.6	1.6	0	0.4	0	21	0.03	0.33	0	0.05	3.3	47	0.53	8.4	(0)	0.5	液汁を除いたもの
1.3	0.08	0.02	17	32	0	5	140	0) () 3	3 28	17	150	1.8	1.0	Tr	0.6	Tr	13	0.06	0.43	0.1	0.08	0.9	43	1.45	25.4	0	0.4	冷凍液全卵を含む 廃棄都位:付着卵白を含む卵殻(卵殻:13 %) 卵黄:卵白=31:69 ピタシンD:ピタミンD活性代謝物を含む(ピンD活性代謝物を含む(ピンD活性代謝物を含まない場合:0.9 μg) 卵黄:卵白(付着卵白を含む)=30:70
1.3	0.08	0.02	15	35	Tr				3			140				0.6	Tr			0.40		0.07	0.9	35		25.0			ビタミンD: ビタミンD活性代謝物を含む(ビンD活性代謝物を含まない場合: 0.9 μg)
1.5	0.09	0.03	-	-	-		160) 3			160				0.6	0	13		0.40	0.1		1.1	46	1.45	-	(0)		
1.2	0.09	0.01	-	-	-		8	5	0 0	-	0	85	0.7	1.1	0	0.9	0	16	0.02	0.31	Tr	0.03	0.9	23	0.30	-	(0)		液汁を除いたもの
1.0	0.04	0.02	-	-	-		130		3	27	17	130	0.6	0.9	0	0.5	0	8	0.06	0.38	0.1	0.06	0.6	61	1.33	-	(0)	0.3	試料: 冷凍品 しょ糖: 20g
2.0	0.15	0.08	-	-	-		420) () 4	52	30	420	3.3	6.6	0	2.4	Tr	56	0.29	1.24	0.2	0.21	2.7	180	0.13	-	0	1.2	
4.2	0.20	0.07	50	56	0	14	470) (3 (93	55	480	5.9	3.4	Tr	2.0	0.1	40	0.21	0.52	0	0.26	3.0	140	4.33	65.0	0	0.1	液卵黄を含む ビタミンD: ビタミンD活性代謝物を含む(ビ ンD活性代謝物を含まない場合: 2.8 μg)
4.2	0.22	0.08	39	52	1	12	44(9	86	52	450	5.9	3.4	0.1	2.1	0.1	38	0.19	0.51	0	0.24	2.9	110	4.08	54.9	0		液卵黄を含む ビタミンD: ビタミンD活性代謝物を含む(ビ ンD活性代謝物を含まない場合: 2.8 μg)
1.2	0.05	0.05	-	-	-		390		3	55	31	400	2.0	3.3	Tr	1.6	0	16	0.42	0.82	Tr	0.15	1.6	99	1.85	-	(0)	0.1	試料: 冷凍品 しょ糖: 20g
2.9	0.16	0.12	-	-	-		630		0 6	79	45	630	4.9	9.9	0	3.7	0.1	83	0.42	0.82	Tr	0.31	3.8	250	0.18	-	(0)	0.2	
Tr	0.02	Tr	2	21	0	1	()	0 0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.39	0.1	0	0	0	0.18	7.8	0	0.5	液卵白を含む
Tr	0.02	Tr	5	28	0	2	. () (0 0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.01	0.35	0.1	0	0	2	0.18	12.4	0	0.4	
0.2	0.14	0.01	-	-	-		(0)			(0)	(0)	0	0.1	0	0	0	2	0.03	2.09	0.7	0.02	0.3	43	0.04	-	(0)	3.3	
0.6	0.04	0.01	-	-	-		. () 1	13	8	1	0	0.5	Tr	0.3	Tr	6	0.03	0.20	0.5	0.04	0.6	18	0.69	-	0	0.9	
1.1	0.07	0.02	540	31	Tr	. 5	110) () 2	2 22	13	110	0.6	0.9	Tr	0.9	0.1	11	0.05	0.33	0.4	0.07	0.8	31	1.15	20.9	0	1.1	
	0.07) 2							0.7	0.1	11		0.34	0.3		0.8	32		21.8		1.2	

1/1