

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

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	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
									メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計															
									(..... g .....)																				
		穀類																											
		キヌア																											
01167		玄穀	12.2	13.4	9.5	470	800	710	260	210	470	500	360	860	470	160	570	370	1100	540	1100	1700	680	460	540	-	11000	210	
		こめ																											
		[水稲穀粒]																											
		精白米																											
01152	87	インディカ米	13.7	7.4	6.2	290	600	260	210	180	390	390	370	760	270	100	430	180	580	410	660	1200	320	360	360	-	7200	170	うるち米。歩留り: 90~91%
		[水稲めし]																											
		精白米																											
01168		インディカ米	54.0	3.8	3.1	150	300	130	110	91	200	200	170	360	130	56	220	90	280	200	330	640	160	180	180	-	3600	85	精白米 51 g相当量を含む。
		[うるち米製品]																											
01116	128	米こうじ	33.0	5.8	4.5	220	430	200	140	110	250	270	250	520	220	80	310	130	400	310	500	890	250	250	280	-	5200	130	
01169		ライスペーパー	13.2	0.5	0.4	18	34	18	9.6	13	23	21	18	39	17	6.4	25	11	30	27	39	71	20	21	21	-	420	15	別名: 生春巻きの皮。剰余アンモニア: 1.6 mg
		豆類																											
		だいず																											
		[豆腐・油揚げ類]																											
		油揚げ																											
04095		甘煮	54.9	11.2	10.2	580	980	660	120	130	240	640	400	1000	460	150	600	320	810	520	1400	2300	500	640	620	-	12000	240	
		種実類																											
		えごま																											
05004	349	乾	5.6	17.7	14.2	610	1100	680	430	300	730	860	580	1400	600	200	820	490	2000	790	1500	3200	810	590	860	-	16000	320	別名: あぶらえ

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分 (.....g.....)	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			mg.....)													備考												
						イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア								
																														mg.....)							
		野菜類																																			
		うるい																																	別名:ウリツパ、アマナ、ギンボ等		
06363		葉、生	92.8	1.9	1.4	72	120	110	30	25	55	77	60	140	79	27	95	40	100	110	190	260	110	72	89	-	1700	45				廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0 g					
		かんぴょう																																			
06364		甘煮	57.6	2.3	1.9	100	150	110	27	21	47	92	31	120	83	8.1	110	48	87	110	200	720	89	120	100	-	2200	55				硝酸イオン: 0 g					
		しそ																																			
06095	487	葉、生	86.7	3.9	3.1	170	340	220	68	45	110	220	140	350	180	83	220	91	210	230	410	420	210	180	160	-	3600	74				試料: 青じそ(別名: 大葉) 硝酸イオン: 0.1 g					
		(トマト類)																																			
06370		ドライトマト	9.5	14.2	9.1	240	380	290	89	150	240	350	190	540	290	75	270	170	320	540	2000	4400	300	240	280	-	11000	390				硝酸イオン: 0 g					
		れんこん																																			
06371		甘酢れんこん	80.8	0.6	0.5	22	42	38	12	19	31	38	23	62	28	13	30	20	26	28	52	95	26	32	39	-	580	9.0				硝酸イオン: 0 g					
		果実類																																			
		(かんきつ類)																																			
		オレンジ																																			
		パレンシア																																		別名:パレンシアオレンジ	
		果実飲料																																			
07042	798	ストレートジュース	87.8	0.8	0.5	10	17	21	3.8	5.4	9.2	14	8.6	22	12	3.1	15	8.2	130	23	110	42	13	120	28	-	580	12									
		レモン																																			
07156	839	果汁、生	90.5	0.4	0.3	5.6	9.0	9.5	2.5	4.0	6.5	6.9	4.3	11	6.3	2.0	8.3	3.6	8.3	20	120	47	8.2	30	32	-	330	23				全果に対する果汁分: 30 % 剰余アンモニア: 2.2 mg					
		ぶどう																																			
07178		皮つき、生	81.7	0.6	0.4	9.5	17	17	3.9	5.6	9.5	12	9.0	21	15	4.2	14	13	100	43	26	91	12	46	16	-	460	12									
		マンゴー																																			
07179		ドライマンゴー	9.3	3.1	2.3	120	200	170	48	50	98	140	80	220	120	32	160	86	180	330	250	320	130	150	130	-	2700	44									
		きのこ類																																			
		しいたけ																																			
		乾しいたけ																																			
08053		甘煮	64.7	3.3	2.3	120	200	140	34	23	57	120	61	180	120	31	140	59	120	140	250	750	120	130	140	-	2700	86									
		まつたけ																																			
08034	972	生	88.3	2.0	1.1	54	95	77	15	22	37	59	45	100	74	17	68	38	71	110	110	260	67	65	69	-	1300	72				試料:天然物 廃棄部位: 柄の基部(いしづき) 剰余アンモニア: 28 mg					

アミノ酸成分表 第1表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

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	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸			備 考																																				
						イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	トリア 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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア																								
																												(..... g .....)																							
		魚介類																																																	
		<魚類>																																																	
		とびうお																																																	
10421		煮干し	12.5	80.0	66.5	3600	6400	7300	2300	840	3100	3200	2800	6000	3700	920	4100	3000	4900	4600	8100	12000	3900	2800	3100	280	77000	1100				別名:あご	頭部等を除いたもの																		
10422		焼き干し	11.8	73.4	60.1	3100	5500	6300	2000	710	2800	2800	2400	5200	3200	780	3500	2600	4600	4400	7100	10000	4300	2900	2900	630	70000	990				別名:焼きあご。頭部等を除いたもの																			
		<水産練り製品>																																																	
10423		黒はんぺん	70.4	11.2	9.3	490	870	980	320	100	420	440	340	780	500	130	560	390	640	640	1100	1800	610	400	450	36	11000	160																							
		調味料類及び香辛料類																																																	
		<調味料類>																																																	
		(だし類)																																																	
17130		あごだし	99.8	0.1	Tr	0.7	1.6	2.7	Tr	Tr	Tr	1.2	Tr	1.7	1.1	0	1.1	10	1.6	3.5	2.5	3.8	6.6	1.9	1.2	1.1	42	4.1					液状だし。 剰余アンモニア: 3.4 mg																		
		かつおだし																																																	
17019	2073	荒節	99.4	0.4	0.2	4.3	8.9	15	2.9	1.0	4.0	4.2	3.3	7.5	5.2	0.8	6.1	94	8.8	12	12	19	17	7.4	5.4	2.3	230	12					液状だし。 剰余アンモニア: 8.4 mg																		
17131		本枯れ節	99.4	0.5	0.2	4.0	8.7	14	2.5	0.8	3.2	3.9	3.1	7.0	4.9	0.8	5.8	92	8.5	12	12	20	17	6.9	5.2	2.1	220	16					液状だし。 剰余アンモニア: 12 mg																		
		昆布だし																																																	
17132		煮出し	98.1	0.1	0.2	0.5	0.8	0.6	Tr	1.7	1.9	0.6	0.6	1.2	1.4	0	1.0	Tr	0.5	4.4	69	99	1.6	2.9	1.5	-	190	3.1					液状だし																		
		(調味ソース類)																																																	
		魚醤油																																																	
17133		いかなごしょうゆ	63.0	13.9	9.2	430	560	1100	300	100	400	360	160	510	570	85	700	290	490	850	1200	1900	720	490	440	-	11000	380					(100 g: 82.0 ml、100 ml: 121.9 g) 剰余アンモニア: 2.2 mg																		
17134		いしる(いしり)	61.2	12.8	8.2	380	450	960	220	100	320	410	71	480	600	39	600	260	310	650	1300	1500	630	570	570	-	9600	270				別名:原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等 (100 g: 81.4 ml、100 ml: 122.9 g)																			
17135		しよつぷる	69.4	6.1	4.3	200	300	470	140	35	180	170	44	220	240	12	280	95	260	370	560	860	450	270	260	-	5000	130					(100 g: 83.1 ml、100 ml: 120.3 g)																		
		(その他)																																																	
17136		キムチの素	58.2	5.3	5.2	74	120	120	32	31	64	81	53	130	86	18	100	63	170	150	280	4100	280	160	85	-	6000	72																							
		<その他>																																																	
		酵母																																																	
17082	2173	パン酵母、压榨	68.1	16.5	12.8	770	1200	1300	240	230	470	700	580	1300	790	210	920	360	820	990	1600	2100	780	580	760	-	15000	300					別名:イースト																		
		調理加工食品類																																																	
		松前漬け																																																	
18023		しょうゆ漬	51.2	17.0	14.2	710	1200	1100	340	160	500	580	400	980	690	160	710	360	960	1100	1500	3700	1300	740	660	-	17000	270				液汁を除いたもの するめ、昆布、かずのこ等を含む																			

\* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トリスプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考		
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計																(スレオニン) トレオニン	mg
		穀類																										
		キヌア																										
01167		玄穀	220	370	330	120	97	220	230	170	400	220	77	270	170	500	250	490	810	320	220	250	-	5100	100	4.40		
		こめ																										
		[水稲穀粒]																										
		精白米																										
01152	87	インディカ米	230	480	210	170	150	310	310	300	610	210	84	340	150	460	330	530	1000	260	290	290	-	5800	140	4.98	うるち米。歩留り: 90~91%	
		[水稲めし]																										
		精白米																										
01168		インディカ米	230	470	200	170	140	310	300	260	570	210	86	340	140	440	320	510	990	250	280	280	-	5600	130	4.84	精白米 51 g相当量を含む	
		[うるち米製品]																										
01116	128	米こうじ	220	440	200	140	120	250	270	260	530	220	82	320	130	410	320	510	920	260	260	280	-	5400	140	4.61		
01169		ライスペーパー	230	450	240	130	170	300	280	230	520	220	85	330	140	390	350	520	930	260	280	280	-	5500	190	4.76	別名: 生春巻きの皮	
		豆類																										
		だいず																										
		[豆腐・油揚げ類]																										
		油揚げ																										
04095		甘煮	320	540	370	64	72	140	360	220	580	260	82	340	180	450	290	790	1300	280	360	340	-	6600	130	5.69		
		種実類																										
		えごま																										
05004	349	乾	210	400	240	150	110	260	300	200	510	210	72	290	170	700	280	530	1100	290	210	300	-	5800	110	5.00	別名: あぶらえ	
		野菜類																										
		うるい																										
06363		葉、生	240	410	370	99	83	180	250	200	450	260	90	310	130	330	360	630	870	350	240	290	-	5500	150	4.73	別名: ウリツバ、アマナ、ギンボ等 廃棄部位: 株元	
		かんぴょう																										
06364		甘煮	270	410	310	71	55	130	250	82	330	220	22	300	130	230	290	530	1900	240	330	280	-	5900	150	5.11		
		しそ																										
06095	487	葉、生	270	540	350	110	72	180	350	220	570	280	130	350	150	330	370	650	680	340	290	260	-	5700	120	4.92	試料: 青じそ(別名: 大葉)	
		(トマト類)																										
06370		ドライトマト	110	170	130	39	65	100	150	85	240	130	33	120	77	140	240	870	2000	130	110	120	-	4700	170	4.03		
		れんこん																										
06371		甘酢れんこん	250	460	430	130	210	350	430	260	690	320	150	340	230	290	310	580	1100	290	350	430	-	6500	100	5.61		

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考		
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計																トレオニン (スレオニン)	(.....) mg
		果実類																										
		(かんきつ類)																										
		オレンジ																										
		パレンシア																										別名:パレンシアオレンジ
		果実飲料																										
07042	798	ストレートジュース	79	130	160	30	42	72	110	67	170	92	24	120	64	1000	180	820	330	100	940	220	-	4500	95	3.92		
		レモン																										
07156	839	果汁、生	88	140	150	39	62	100	110	68	180	99	30	130	56	130	310	1900	740	130	470	500	-	5100	360	4.37	全果に対する果汁分:30%	
		ぶどう																										
07178		皮つき、生	96	170	180	39	56	95	130	91	220	150	43	140	130	1000	440	260	920	120	460	160	-	4600	120	3.97		
		マンゴー																										
07179		ドライマンゴー	250	420	340	98	100	200	280	160	440	240	66	320	180	360	660	510	650	270	300	280	-	5500	89	4.68		
		きのこ類																										
		しいたけ																										
		乾しいたけ																										
08053		甘煮	230	370	260	64	44	110	230	110	340	230	58	270	110	220	270	480	1400	220	250	260	-	5100	160	4.39		
		まつたけ																										
08034	972	生	170	300	240	46	69	120	190	140	330	230	52	210	120	220	360	360	800	210	200	220	-	4100	230	3.54	試料:天然物 廃棄部位:柄の基部(いしづき)	
		魚介類																										
		<魚類>																										
		とびうお																										別名:あご
10421		煮干し	280	500	570	180	66	240	250	220	470	290	72	320	230	380	360	630	900	300	220	250	22	6000	88	5.20	頭部等を除いたもの	
10422		焼き干し	260	470	530	170	60	230	240	200	440	280	66	300	220	390	380	610	870	370	250	250	53	6000	85	5.12	別名:焼きあご。頭部等を除いたもの	
		<水産練り製品>																										
10423		黒はんぺん	280	490	550	180	58	230	250	190	440	280	75	310	220	360	360	610	1000	340	220	250	20	6000	88	5.19		

アミノ酸成分表 第2表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考		
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計																	mg	
		調味料類及び香辛料類																											
		<調味料類>																											
		(だし類)																											
17130		あごだし	38	82	140	15	10	26	64	26	90	59	0	56	540	82	180	130	200	340	97	64	56	2100	220	1.86	液状だし		
		かつおだし																											
17019	2073	荒節	60	130	210	41	15	56	59	47	110	73	12	85	1300	120	170	170	270	240	100	76	33	3200	170	2.79	液状だし		
17131		本枯れ節	53	120	190	33	10	43	52	41	94	66	11	79	1200	110	160	160	260	230	92	70	28	3000	210	2.58	液状だし		
		昆布だし																											
17132		煮出し	27	40	33	13	87	100	33	30	63	73	0	50	13	27	230	3600	5100	83	150	80	-	9700	160	8.42	液状だし		
		(調味ソース類)																											
		魚醤油																											
17133		いかなごしょうゆ	190	250	490	140	46	180	160	70	230	260	38	320	130	220	380	560	840	320	220	200	-	4800	170	4.13	(100 g: 82.0 ml, 100 ml: 121.9 g)		
17134		いしる(いしり)	190	220	470	110	49	160	200	35	240	290	19	290	130	150	320	630	730	310	280	280	-	4700	130	4.01	別名:原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等 (100 g: 81.4 ml, 100 ml: 122.9 g)		
17135		しょつつる	200	300	480	150	36	180	180	45	220	250	13	280	97	270	380	570	880	460	270	260	-	5100	140	4.36	(100 g: 83.1 ml, 100 ml: 120.3 g)		
		(その他)																											
17136		キムチの素	88	140	140	38	37	76	97	63	160	100	22	120	75	200	180	340	4900	330	190	100	-	7100	86	6.19			
		<その他>																											
		酵母																											
17082	2173	パン酵母、圧搾	290	440	470	92	87	180	260	220	480	300	81	350	140	310	380	620	810	290	220	290	-	5600	110	4.85	別名:イースト		
		調理加工食品類																											
		松前漬け																											
18023		しょうゆ漬	260	450	420	130	59	190	220	150	360	250	58	260	130	350	420	550	1400	490	270	240	-	6100	98	5.22	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのこ等を含む		

\*索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1g 当たりのアミノ酸成分表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
				ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
				mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
01			穀類																								
01	01167		キヌア 玄穀	50	85	75	28	22	49	53	38	91	49	17	60	39	110	57	110	190	72	49	57	-	1200	23	
01	01152	87	こめ [水稲穀粒] 精白米 インディカ米	47	96	42	34	29	63	62	60	120	43	17	69	30	93	66	110	200	52	57	58	-	1200	27	うるち米。歩留り:90~91%
01	01168		こめ [水稲めし] 精白米 インディカ米	48	97	42	36	29	65	63	54	120	42	18	69	29	91	65	110	210	52	57	58	-	1200	27	精白米 51g相当量を含む
01	01116	128	こめ [うるち米製品] 米こうじ	48	95	44	30	25	55	59	56	110	48	18	68	28	90	70	110	200	55	56	62	-	1200	30	
01	01169		こめ [うるち米製品] ライスペーパー	49	94	51	27	37	63	60	49	110	46	18	70	30	83	74	110	200	55	58	58	-	1200	41	別名:生春巻きの皮
04			豆類																								
04	04095		だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 甘煮	56	96	65	11	13	24	63	39	100	46	14	59	32	79	51	140	230	49	63	60	-	1200	24	
05			種実類																								
05	05004	349	えごま 乾	43	79	48	30	21	51	61	41	100	42	14	58	35	140	55	110	230	57	42	61	-	1200	23	別名:あぶらえ
06			野菜類																								
06	06363		うるい 葉、生	50	87	78	21	18	39	54	42	96	55	19	66	28	70	76	130	180	74	50	62	-	1200	31	別名:ウリツバ、アマナ、ギンボ等 廃棄部位:株元
06	06364		かんびょう 甘煮	52	80	60	14	11	25	48	16	64	44	4.2	58	25	46	57	100	380	47	64	54	-	1200	29	
06	06095	487	しそ 葉、生	55	110	71	22	15	37	70	45	120	58	27	72	30	68	74	130	140	68	58	53	-	1200	24	試料:青じそ(別名:大葉)
06	06370		(トマト類) ドライトマト	26	42	32	9.8	16	26	38	21	59	32	8.2	29	19	35	59	210	480	33	26	31	-	1200	42	
06	06371		れんこん 甘酢れんこん	44	83	76	23	38	62	77	46	120	56	26	60	41	51	56	100	190	52	63	77	-	1200	18	
07			果実類																								
07	07042	798	(かんきつ類)オレンジ バレンシア 果実飲料 ストレートジュース	20	33	42	7.6	11	18	27	17	44	24	6.2	30	16	260	46	210	84	26	240	57	-	1200	24	別名:バレンシアオレンジ
07	07156	839	(かんきつ類)レモン 果汁、生	20	32	34	8.9	14	23	25	15	40	23	7.0	30	13	30	72	420	170	29	110	110	-	1200	82	全果に対する果汁分:30%
07	07178		ぶどう 皮つき、生	24	43	44	9.9	14	24	32	23	54	38	11	36	33	260	110	66	230	31	120	41	-	1200	31	
07	07179		マンゴー ドライマンゴー	52	89	73	21	22	43	59	35	94	52	14	69	37	77	140	110	140	58	63	59	-	1200	19	
08			きのこ類																								
08	08053		しいたけ 乾しいたけ 甘煮	53	85	58	15	10	24	52	26	78	52	13	60	26	50	61	110	320	51	57	58	-	1200	37	
08	08034	972	まつたけ 生	48	84	68	13	20	33	52	40	92	66	15	60	34	63	100	100	230	59	57	61	-	1200	64	試料:天然物 廃棄部位:柄の基部(いしづき)
10			魚介類																								
10	10421		<魚類>とびうお 煮干し	55	96	110	34	13	47	49	42	90	55	14	62	44	74	70	120	170	58	42	47	4.2	1200	17	別名:あご。頭部等を除いたもの
10	10422		<魚類>とびうお 焼き干し	51	92	100	34	12	46	47	40	86	54	13	58	43	76	73	120	170	72	49	48	10.0	1200	17	別名:あご、焼きあご。頭部等を除いたもの
10	10423		<水産練り製品> 黒はんぺん	53	94	110	34	11	45	47	36	84	54	15	61	42	69	69	120	190	66	43	49	3.9	1200	17	
17			調味料及び香辛料類																								
17	17130		<調味料類>(だし類)あごだし	21	44	75	8.3	5.8	14	34	14	48	32	0	30	290	44	99	70	110	180	52	34	30	1200	120	液状だし
17	17019	2073	<調味料類>(だし類)かつおだし 荒節	21	45	74	15	5.2	20	21	17	38	26	4.2	31	470	45	61	61	96	86	37	27	12	1200	61	液状だし
17	17131		<調味料類>(だし類)かつおだし 本枯れ節	21	45	74	13	4.0	17	20	16	36	26	4.3	30	480	44	60	61	100	88	36	27	11	1200	82	液状だし
17	17132		<調味料類>(だし類)昆布だし 煮出し	3.2	4.8	4.0	1.6	10	12	4.0	3.6	7.5	8.7	0	5.9	1.6	3.2	27	430	610	9.9	18	10	-	1200	19	液状だし
17	17133		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いかなごしょうゆ	47	61	120	33	11	44	39	17	56	62	9.3	77	32	53	92	140	200	78	53	48	-	1200	27	(100 g: 82.0 ml、100 ml: 121.9 g)
17	17134		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 いしる(いしり)	46	54	120	26	12	39	50	8.7	59	73	4.7	73	32	38	80	160	180	77	70	69	-	1200	33	別名:原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等 (100 g: 81.4 ml、100 ml: 122.9 g)
17	17135		<調味料類>(調味ソース類)魚醤油 しょうつつる	46	69	110	33	8.2	41	41	10	51	57	2.9	65	22	61	88	130	200	100	62	60	-	1200	32	(100 g: 83.1 ml、100 ml: 120.3 g)
17	17136		<調味料類>(その他)キムチの素	14	23	23	6.2	6.0	12	16	10	26	17	3.5	19	12	32	29	54	790	54	31	16	-	1200	14	
17	17082	2173	<その他>酵母 パン酵母、压榨	60	90	98	19	18	37	54	45	100	62	17	72	28	64	78	130	170	61	46	59	-	1200	23	別名:イースト
18			調理加工食品類																								
18	18023		松前漬け しょうゆ漬	50	87	81	24	11	36	41	28	70	49	11	50	25	68	80	110	260	94	52	47	-	1200	19	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのこ等を含む

\* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。

第4表 (基準窒素による)たんぱく質 1g 当たりのアミノ酸成分表

成分表2015年版(七訂)からの変更は太字

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
				mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質		mg/gたんぱく質
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON		
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
01			穀類																									
01	01167		キヌア 玄穀	35	60	53	19	15	35	37	27	64	35	12	43	28	80	40	79	130	51	35	40	-	820	16		
01	01152	87	こめ〔水稻穀粒〕精白米 インディカ米	39	80	35	28	25	53	52	50	100	36	14	57	25	78	55	88	170	44	48	49	-	970	23	うるち米。歩留り: 90~91%	
01	01168		こめ〔水稻めし〕精白米 インディカ米	39	79	34	29	24	53	51	44	95	35	15	56	23	74	53	86	170	42	47	47	-	940	22	精白米 51g相当量を含む	
01	01116	128	こめ〔うるち米製品〕米こうじ	37	73	34	23	19	43	46	43	89	37	14	53	22	69	54	86	150	43	44	48	-	900	23		
01	01169		こめ〔うるち米製品〕ライスベーパー	39	75	41	21	29	51	48	39	87	37	14	56	24	66	59	87	160	44	47	47	-	930	33	別名: 生春巻きの皮	
04			豆類																									
04	04095		だいず〔豆腐・油揚げ類〕油揚げ 甘煮	51	87	59	10	11	22	58	35	93	41	13	54	29	72	47	130	210	45	57	55	-	1100	22		
05			種実類																									
05	05004	349	えごま 乾	34	63	38	24	17	41	49	33	81	34	11	46	28	110	44	84	180	46	34	48	-	930	18	別名: あぶらえ	
06			野菜類																									
06	06363		うるい 葉、生	38	66	59	16	13	29	41	32	72	41	14	50	21	53	57	100	140	56	38	47	-	880	24	別名: ウリツパ、アマナ、ギンボ等 廃棄部位: 株元	
06	06364		かんぴょう 甘煮	43	65	49	11	8.8	20	39	13	52	36	3.4	48	20	37	47	85	310	38	52	44	-	950	23		
06	06095	487	しそ 葉、生	43	86	56	17	11	29	55	36	91	45	21	57	23	53	59	100	110	54	46	42	-	920	19	試料: 青じそ(別名: 大葉)	
06	06370		(トマト類) ドライトマト	17	27	21	6.3	10	17	25	14	38	21	5.3	19	12	22	38	140	310	21	17	20	-	750	27		
06	06371		れんこん 甘酢れんこん	39	74	68	21	34	55	69	41	110	51	24	54	36	46	50	93	170	47	57	69	-	1000	16		
07			果実類																									
07	07042	798	(かんきつ類) オレンジ バレンシア 果実飲料 ストレートジュース	13	21	26	4.8	6.7	12	17	11	28	15	3.9	19	10	160	29	130	53	16	150	36	-	730	15	別名: バレンシアオレンジ	
07	07156	839	(かんきつ類) レモン 果汁、生	14	22	24	6.2	9.9	16	17	11	28	16	4.9	21	9.0	21	50	300	120	21	76	79	-	820	57	全果に対する果汁分: 30%	
07	07178		ぶどう 皮つき、生	15	27	28	6.3	9.0	15	20	15	35	24	6.8	23	21	160	70	42	150	20	74	26	-	740	20		
07	07179		マンゴー ドライマンゴー	39	67	55	16	16	32	44	26	70	39	11	51	28	57	110	82	100	43	47	44	-	880	14		
08			きのこ類																									
08	08053		しいたけ 乾しいたけ 甘煮	37	60	41	10	7.0	17	37	18	55	37	9.3	42	18	35	43	77	230	36	40	41	-	820	26		
08	08034	972	まつたけ 生	27	48	38	7.4	11	19	30	23	52	37	8.3	34	19	36	57	57	130	34	33	35	-	660	36	廃棄部位: 柄の基部(いしづき)	
10			魚介類																									
10	10421		<魚類>とびうお 煮干し	46	80	91	28	11	39	40	35	75	46	12	51	37	62	58	100	140	49	35	39	3.5	970	14	別名: あご。頭部等を除いたもの	
10	10422		<魚類>とびうお 焼き干し	42	75	86	28	9.7	38	38	33	71	44	11	48	35	62	60	97	140	59	40	39	8.6	950	14	別名: あご、焼きあご。頭部等を除いたもの	
10	10423		<水産練り製品> 黒はんぺん	44	78	88	28	9.3	38	39	30	70	45	12	50	35	57	58	98	160	55	36	41	3.2	970	14		
17			調味料及び香辛料類																									
17	17130		<調味料類>(だし類) あごだし	6.2	13	22	2.5	1.6	4.1	10	4.1	14	9.4	0	9.0	87	13	30	21	32	55	16	10	9.0	350	34	液状だし	
17	17019	2073	<調味料類>(だし類) かつおだし 荒節	10	20	33	6.6	2.3	8.9	9.4	7.4	17	12	1.9	14	210	20	27	27	43	38	17	12	5.2	520	27	液状だし	
17	17131		<調味料類>(だし類) かつおだし 本枯れ節	8.5	19	30	5.3	1.7	7.0	8.4	6.6	15	11	1.8	13	200	18	25	25	42	36	15	11	4.5	480	34	液状だし	
17	17132		<調味料類>(だし類) 昆布だし 煮出し	4.3	6.4	5.3	2.1	14	16	5.3	4.8	10	12	0	8.0	2.1	4.3	37	570	820	13	25	13	-	1600	26	液状だし	
17	17133		<調味料類>(調味ソース類) 魚醤油 いかなごしょうゆ	31	40	78	22	7.3	29	26	11	37	41	6.1	51	21	35	61	89	130	52	35	32	-	770	27	(100 g: 82.0 ml、100 ml: 121.9 g)	
17	17134		<調味料類>(調味ソース類) 魚醤油 いしる(いしり)	30	35	75	17	7.9	25	32	5.6	38	47	3.0	47	20	24	51	100	120	49	45	44	-	750	21	別名: 原材料がいかの場合はいしり、いわし等の場合はいしる又はよしる等 (100 g: 81.4 ml、100 ml: 122.9 g)	
17	17135		<調味料類>(調味ソース類) 魚醤油 しよつふる	32	48	77	23	5.7	29	28	7.2	36	40	2.0	45	15	42	61	92	140	73	43	42	-	820	22	(100 g: 83.1 ml、100 ml: 120.3 g)	
17	17136		<調味料類>(その他) キムチの素	14	23	23	6.2	6.0	12	16	10	26	16	3.5	19	12	32	29	54	780	53	30	16	-	1100	14		
17	17082	2173	<その他> 酵母 パン酵母、圧搾	47	70	76	15	14	29	42	35	77	48	13	56	22	50	60	99	130	47	35	46	-	900	18	別名: イースト	
18			調理加工食品類																									
18	18023		松前漬 しょうゆ漬	42	73	67	20	9.4	30	34	24	58	41	9.2	42	21	57	67	88	220	78	44	39	-	980	16	液汁を除いたもの。するめ、昆布、かずのご等を含む	

\* 索引番号に記載した数字は成分表2015年版(七訂)のものである。