





10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																							
			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	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質						
				kcal	kJ					飽和	一価不飽和	多価不飽和				水溶性	不溶性	総量		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	
10052	1086	丸干し	15	193	808	54.6	32.8	(27.3)	5.5	4.3	1.48	1.11	1.50	110	0.7	-	(0)	(0)	(0)	6.4	1500	470	440	100	570	4.4
		めざし																								
10053	1087	生	15	257	1075	59.0	18.2	(15.1)	18.9	11.0	4.33	3.05	3.17	100	0.5	-	(0)	(0)	(0)	3.4	1100	170	180	31	190	2.6
10054	1088	焼き	15	244	1021	56.2	23.7	(19.6)	15.0	8.4	3.40	2.38	2.26	120	0.7	-	(0)	(0)	(0)	4.4	1400	220	320	50	290	4.2
		しらす																								
10396	1089	生	0	76	319	81.8	15.0	11.4	1.3	0.8	0.28	0.09	0.43	140	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.4	380	340	210	67	340	0.4
		しらす干し																								
10055	1090	微乾燥品	0	113	473	69.9	23.1	18.2	1.6	0.9	0.26	0.10	0.46	240	0.2	-	(0)	(0)	(0)	5.2	1600	210	210	80	470	0.6
10056	1091	半乾燥品	0	206	862	46.0	40.5	32.4	3.5	1.8	0.54	0.20	0.95	390	0.5	-	(0)	(0)	(0)	9.5	2600	490	520	130	860	0.8
10057	1092	たたみいわし	0	372	1556	10.7	75.1	(60.0)	5.6	4.5	1.53	1.41	1.35	710	0.7	-	(0)	(0)	(0)	7.9	850	790	970	190	1400	2.6
		みりん干し																								
10058	1093	かたくちいわし	0	340	1423	18.5	44.3	-	7.0	5.0	1.40	1.34	2.03	110	25.0	-	(0)	(0)	(0)	5.2	1100	420	800	73	660	3.7
10059	1094	まいわし	0	332	1389	33.5	31.4	-	15.7	12.1	3.64	3.22	4.70	76	16.3	-	(0)	(0)	(0)	3.1	670	290	240	54	360	4.3
		缶詰																								
10060	1095	水煮	0	188	787	66.3	20.7	(17.1)	10.6	8.5	2.71	2.22	3.17	80	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.3	330	250	320	44	360	2.6
10061	1096	味付け	0	212	887	59.1	20.4	-	11.9	10.3	3.56	2.55	3.70	85	5.7	-	(0)	(0)	(0)	2.9	560	240	370	38	380	2.3
10062	1097	トマト漬	0	172	720	68.1	17.5	-	10.8	9.6	3.32	2.51	3.40	85	1.3	-	(0)	(0)	(0)	2.3	280	310	360	35	320	1.9
10063	1098	油漬	0	359	1502	46.2	20.3	(16.8)	30.7	29.1	7.05	6.83	13.96	86	0.3	-	(0)	(0)	(0)	2.5	320	280	350	36	370	1.4
10064	1099	かば焼	0	242	1013	56.1	16.2	-	15.6	14.0	4.61	3.87	4.87	70	9.3	-	(0)	(0)	(0)	2.8	610	270	220	31	290	2.0
10397	1100	アンチョビ	0	158	662	54.3	24.2	20.9	6.8	6.0	1.09	2.84	1.85	89	0.1	-	(0)	(0)	(0)	14.0	5200	140	150	39	180	2.6
		いわな																								
10065	1101	養殖、生	50	114	477	76.1	19.0	-	3.6	2.8	0.69	1.04	0.91	80	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	49	380	39	29	260	0.3
		うぐい																								
10066	1102	生	50	100	418	77.0	20.1	(16.6)	1.5	1.2	0.29	0.40	0.43	93	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	83	340	69	27	240	0.7
		うなぎ																								
10067	1103	養殖、生	25	255	1067	62.1	17.1	14.1	19.3	16.1	4.12	8.44	2.89	230	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.2	74	230	130	20	260	0.5
10068	1104	きも、生	0	118	494	77.2	13.0	-	5.3	4.1	1.20	1.80	0.93	430	3.5	-	(0)	(0)	(0)	1.0	140	200	19	15	160	4.6
10069	1105	白焼き	0	331	1385	52.1	20.7	-	25.8	22.6	6.59	11.95	3.10	220	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	100	300	140	18	280	1.0
10070	1106	かば焼	0	293	1226	50.5	23.0	-	21.0	19.4	5.32	9.85	3.39	230	3.1	-	(0)	(0)	(0)	2.4	510	300	150	15	300	0.8
		うまづらはぎ																								
10071	1107	生	65	80	335	80.2	18.2	14.8	0.3	0.2	0.05	0.03	0.11	47	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	210	320	50	87	160	0.4
10072	1108	味付け開き干し	10	292	1222	21.5	58.9	-	1.6	1.1	0.36	0.15	0.57	140	10.4	-	(0)	(0)	(0)	7.6	2400	310	190	84	370	1.5
(10029)	(1062)	うるかーあゆ																								
		えい																								
10073	1109	生	0	84	351	79.3	19.1	-	0.3	0.1	0.05	0.03	0.06	80	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	270	110	4	18	170	0.9
		えそ																								
10074	1110	生	45	93	389	77.6	20.1	(16.6)	0.8	0.6	0.20	0.12	0.22	74	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	120	380	80	36	260	0.3
		おいかわ																								
10075	1111	生	55	136	569	73.8	19.2	(15.9)	5.8	4.7	1.21	1.89	1.41	91	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.1	48	240	45	23	210	0.6
		おおさが																								
10076	1112	生	0	144	602	74.7	16.3	(13.5)	8.0	6.6	1.06	4.50	0.79	55	0.1	-	(0)	(0)	(0)	0.9	71	310	16	22	160	0.2
		おこぜ																								
10077	1113	生	60	85	356	78.8	19.6	(16.2)	0.2	0.1	0.03	0.02	0.05	75	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	85	360	31	26	200	0.4

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																											
			無機質										ビタミン																	
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		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				E				ナイアシン	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C
1.8	0.21	0.10	-	-	-	-	-	40	(0)	(0)	(0)	(0)	40	50.0	0.7	0	0	0	1	0.01	0.41	15.6	0.68							
1.2	0.10	1.04	-	-	-	-	-	77	(0)	(0)	(0)	(0)	77	11.0	0.3	0	0	0	(0)	0.01	0.21	10.3	0.37	14.6	34	1.27	-	Tr	2.8	廃棄部位: 頭部、ひれ等
1.5	0.13	1.26	-	-	-	-	-	95	(0)	(0)	(0)	(0)	95	11.1	0.4	0	0	0	(0)	0.01	0.26	12.2	0.38	12.8	36	1.71	-	Tr	3.6	廃棄部位: 頭部、ひれ等
1.1	0.02	0.07	-	-	-	-	-	110	0	Tr	0	Tr	110	6.7	0.9	0	0	0	Tr	0.02	0.07	3.7	0.17	4.2	56	0.51	-	5	1.0	かたくちいわし、まいわし等の幼魚
1.2	0.05	0.09	-	-	-	-	-	140	0	0	(0)	(0)	140	46.0	1.0	0	Tr	0	(0)	0.11	0.03	3.1	0.04	4.3	29	0.40	-	Tr	4.1	主として関東向け
3.0	0.07	0.17	-	-	-	-	-	240	0	0	(0)	(0)	240	61.0	1.5	0	Tr	0	(0)	0.22	0.06	7.4	0.04	6.3	58	0.72	-	Tr	6.6	主として関西向け
6.6	0.13	-	-	-	-	-	-	410	(0)	(0)	(0)	(0)	410	50.0	2.7	Tr	0.2	Tr	(0)	0.15	0.33	8.2	0.27	15.6	300	2.95	-	(0)	2.2	原材料: かたくちいわし、まいわし等の幼魚 ビタミンC: 酸化防止用として添加品あり
3.5	0.32	0.36	-	-	-	-	-	13	-	-	-	(0)	13	25.0	1.1	0	1.8	0.1	(0)	0.02	0.24	8.2	0.38	15.3	23	1.77	-	(0)	2.8	
2.3	0.27	0.11	-	-	-	-	-	16	(0)	(0)	(0)	(0)	16	53.0	0.9	0	1.2	Tr	(0)	Tr	0.50	8.9	0.37	13.7	19	1.41	-	(0)	1.7	
1.4	0.19	0.13	-	-	-	-	-	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	6.0	2.															





10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																								
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質							
				kcal	kJ					飽和	一価不飽和	多価不飽和				水溶性	不溶性	総量		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		
%			g	g	g	mg	g	g	g	mg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg					
10124	1164	生	50	160	669	70.6	19.0	15.3	8.3	7.1	2.29	2.51	1.95	68	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.7	160	370	190	27	230	1.3	0.4
10125	1165	甘酢漬	0	193	808	61.5	19.1	(15.4)	10.1	8.2	3.00	2.75	2.11	74	6.4	-	(0)	(0)	(0)	2.9	890	120	160	16	170	1.8	0.4
		(さけ・ます類)																									
		からふとます																									
10126	1166	生	0	154	644	70.1	21.7	(17.9)	6.6	5.1	1.23	2.12	1.58	58	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	64	400	13	29	260	0.4	0.2
10127	1167	焼き	0	191	799	62.1	28.1	(23.2)	7.7	6.2	1.43	2.63	1.89	88	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	85	520	20	41	370	0.6	0.2
10128	1168	塩ます	30	160	669	64.6	20.9	(17.3)	7.4	6.1	1.51	2.60	1.76	62	0.6	-	(0)	(0)	(0)	6.5	2300	310	27	34	250	0.4	5.8
10129	1169	水煮缶詰	0	156	653	69.7	20.7	(17.1)	7.2	6.5	1.29	3.18	1.80	89	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.3	360	300	110	36	320	1.5	0.9
		ぎんざけ																									
10130	1170	養殖、生	0	204	854	66.0	19.6	-	12.8	9.0	2.23	3.50	2.92	60	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.3	48	350	12	25	290	0.3	0.1
10131	1171	養殖、焼き	0	257	1075	56.7	25.2	-	15.8	11.4	2.84	4.38	3.73	88	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.9	61	460	16	34	320	0.4	0.2
		さくらます																									
10132	1172	生	0	161	674	69.8	20.9	(17.3)	7.7	6.2	1.60	2.42	1.89	54	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	53	390	15	28	260	0.4	0.1
10133	1173	焼き	0	233	975	57.4	28.4	(23.5)	12.0	9.1	2.42	3.58	2.73	77	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.1	71	520	26	38	370	0.5	0.2
		しろさけ																									
10134	1174	生	0	133	556	72.3	22.3	18.3	4.1	3.4	0.66	1.64	0.91	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	66	350	14	28	240	0.5	0.2
10135	1175	水煮	0	152	636	68.5	25.5	(21.0)	4.7	3.8	0.76	1.89	1.02	78	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	63	340	19	29	250	0.6	0.2
10136	1176	焼き	0	171	715	64.2	29.1	(23.9)	5.1	4.1	0.82	2.01	1.14	85	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	82	440	19	35	310	0.6	0.2
10137	1177	新巻き、生	0	154	644	67.0	22.8	(18.8)	6.1	4.4	0.98	1.83	1.43	70	0.1	-	(0)	(0)	(0)	4.0	1200	380	28	29	230	1.0	3.0
10138	1178	新巻き、焼き	0	198	828	59.5	29.3	(24.1)	7.9	5.5	1.22	2.32	1.74	95	0.1	-	(0)	(0)	(0)	3.2	830	480	44	36	300	1.7	2.1
10139	1179	塩ざけ	0	199	833	63.6	22.4	(18.4)	11.1	10.0	2.56	4.41	2.58	64	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.8	720	320	16	30	270	0.3	1.8
10140	1180	イクラ	0	272	1138	48.4	32.6	-	15.6	11.7	2.42	3.82	4.97	480	0.2	-	(0)	(0)	(0)	3.2	910	210	94	95	530	2.0	6.2
10141	1181	すじこ	0	282	1180	45.7	30.5	26.3	17.4	13.5	2.72	4.02	6.17	510	0.9	-	(0)	(0)	(0)	5.5	1900	180	62	80	490	2.7	4.8
10142	1182	めふん	0	77	322	65.4	16.9	-	0.9	0.5	0.18	0.13	0.18	300	0.4	-	(0)	(0)	(0)	16.4	5800	300	35	28	220	6.8	14.7
10143	1183	水煮缶詰	0	170	711	68.2	21.2	(17.4)	8.5	7.5	1.79	3.76	1.59	66	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	230	290	190	34	310	0.4	0.6
		たいせいようさけ																									
10144	1184	養殖、生	0	237	992	62.1	20.1	(16.6)	16.1	12.9	3.16	5.36	3.79	72	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.6	39	360	8	28	250	0.3	0.1
10145	1185	養殖、焼き	0	295	1234	52.8	25.1	(20.7)	20.0	15.8	3.95	6.62	4.60	95	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	54	480	13	36	340	0.4	0.1
		にじます																									
10146	1186	海面養殖、皮つき、生	0	224	939	63.0	21.4	18.3	14.2	11.7	3.09	5.04	3.07	69	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	64	390	13	28	250	0.3	0.2
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	0.1
10147	1188	海面養殖、皮つき、焼き	0	266	1111	55.3	27.2	(23.3)	15.8	13.3	3.58	5.75	3.38	98	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.8	68	490	22	55	350	0.3	0.2
10148	1189	淡水養殖、皮つき、生	45	127	531	74.5	19.7	15.8	4.6	3.7	0.94	1.36	1.26	72	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.1	50	370	24	28	240	0.2	0.1
		べにざけ																									
10149	1190	生	0	138	577	71.4	22.5	(18.6)	4.5	3.7	0.81	1.75	1.03	51	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	57	380	10	31	260	0.4	0.1
10150	1191	焼き	0	177	741	63.4	28.5	(23.6)	6.0	4.9	1.06	2.29	1.30	76	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	72	490	16	39	340	0.5	0.2
10151	1192	くん製	0	161	674	64.0	25.7	-	5.5	4.4	0.97	2.04	1.23	50	0.1	-	(0)	(0)	(0)	4.7	1500	250	19	20	240	0.8	3.8
		ますのすけ																									
10152	1193	生	0	200	837	66.5	19.5	(16.1)	12.5	9.7	2.50	4.78	1.97	54	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.5	38	380	18	28	250	0.3	0.1
10153	1194	焼き	0	269	1125	54.9	26.4	(21.8)	16.7	13.1	3.44	6.57	2.56	79	Tr	-	(0)	(0)	(0)	2.0	48	520	30	33	330	0.4	0.1

可食部 100g 当たり																							食塩相当量	備考						
無機質										ビタミン																				
亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		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	トコフェロール				K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	ナイアシン	B <sub>6</sub>			B <sub>12</sub>	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	
(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...mg...)	(...μg...)	α	β	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	α	β	γ	δ	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	(...μg...)	
0.7	0.16	-	35	31	1	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	9.0	2.5	0	0	0	0	(0)	Tr	0.17	2.1	0.33	10.2	8	1.13	7.4	0	0.4	別名: こはだ(小型魚)、つなし 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)
0.9	0.06	0.09	-	-	-	-	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	7.0	0.5	0	0	0	0	(0)	Tr	0.17	2.1	0.15	8.1	1	0.41	-	(0)	2.3	0.4
																								別名: あおます						
0.6	0.07	0.01	-	-	-	-	13	0	0	(0)	(0)	13	22.0	0.7	0	0	0	0	(0)	0.25	0.18	8.0	0.49	4.6	16	1.30	-	1	0.2	切り身 (魚体全体から調理する場合、廃棄率: 35%、 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等)
0.7	0.09	0.01	-	-	-	-	15	0	0	(0)	(0)	15	31.2	0.9	0	0	0	0	(0)	0.24	0.27	10.2	0.36	7.9	19	1.60	-	1	0.2	切り身
0.5	0.06	0.01	-	-	-	-	19	0	0	0	0	19	20.0	0.4	0	0	0	0	(0)	0.21	0.17	6.8	0.48	2.1	10	1.07	-	1	5.8	廃棄部位: 頭部、骨、ひれ等
0.9	0.10	0.08	-	-	-	-	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	7.0	0.7	0	0	0	0	(0)	0.15	0.13	6.0	0.25	3.4	15	0.66	-	(0)	0.9	液汁を除いたもの
																								別名: ぎんます						
0.6	0.05	0.01	4	28	0	0	36	-	-	-	Tr	36	15.0	1.8	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	0.15	0.14	5.3	0.32	5.2	9	1.37	4.6	1	0.1	切り身 (魚体全体から調理する場合、廃棄率: 35%、 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等)
0.8	0.07	0.01	-	-	-	-	37	-	-	-	Tr	37	21.0	2.7	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	0.13	0.19	7.4	0.31	7.5	10	1.65	-	1	0.2	切り身
																								別名: ます						
0.5	0.06	0.01	-	-	-	-	63	0	0	(0)	(0)	63	10.0	2.3	0	0	0	0	(0)	0.11	0.14	8.8	0.52	7.6	21	0.97	-	1	0.1	切り身 (魚体全体から調理する場合、廃棄率: 30%、 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等)
0.7	0.08	0.01	-	-	-	-	55	0	0	(0)	(0)	55	15.4	3.3	0	0	0	0	(0)	0.12	0.23	10.3	0.32	9.2	26	1.28	-	1	0.2	切り身
																								別名: さけ(標準和名)、あきさけ、あきあじ						
0.5	0.07	0.01	5	31	1	0	11	0	0	(0)	(0)	11	32.																	









10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																							
			廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質							
									飽和	一価不飽和	多価不飽和				水溶性	不溶性	総量		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		
%	kcal	kJ	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)	(...)						
10250	1300	からすみ	0	423	1770	25.9	40.4	-	28.9	14.9	2.68	5.71	5.83	860	0.3	-	(0)	(0)	(0)	4.5	1400	170	9	23	530	1.5
10251	1301	ほんもろこ	0	113	473	75.1	17.5	-	4.1	3.2	0.82	1.23	1.06	210	0.1	-	(0)	(0)	(0)	3.2	86	320	850	39	640	1.3
10252	1302	きはだ	0	106	444	74.0	24.3	20.2	0.4	0.2	0.08	0.05	0.11	37	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	43	450	5	37	290	2.0
10253	1303	赤身、生	0	125	523	70.4	26.4	21.8	1.4	0.8	0.25	0.29	0.19	50	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.7	49	380	5	45	270	1.1
10254	1304	脂身、生	0	344	1439	51.4	20.1	16.3	27.5	23.5	5.91	10.20	6.41	55	0.1	-	(0)	(0)	(0)	0.9	71	230	7	35	180	1.6
10255	1305	びんなが	0	117	490	71.8	26.0	(21.2)	0.7	0.5	0.15	0.11	0.23	49	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	38	440	9	41	310	0.9
10256	1306	赤身、生	0	93	389	77.0	21.6	(17.6)	0.1	0.1	0.02	0.03	0.01	52	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	43	400	5	27	240	1.8
10257	1307	脂身、生	0	352	1473	50.3	20.3	(16.5)	28.3	23.7	5.79	11.27	5.63	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.0	44	280	9	29	210	0.6
10258	1308	めじまぐろ	0	152	636	68.7	25.2	(20.5)	4.8	3.8	1.09	0.99	1.55	58	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	42	410	9	40	290	1.8
10259	1309	めばち	0	108	452	74.4	22.8	(18.6)	1.2	0.9	0.25	0.31	0.31	43	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.4	49	420	4	35	330	1.4
10260	1310	缶詰	0	71	297	82.0	16.0	(13.0)	0.7	0.5	0.18	0.11	0.18	35	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.1	210	230	5	26	160	0.6
10261	1311	水煮、フレーク、ライト	0	97	406	77.6	18.3	(14.9)	2.5	2.2	0.64	0.71	0.73	34	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.2	260	280	6	34	200	1.0
10262	1312	味付け、フレーク	0	136	569	65.7	19.0	-	2.3	1.8	0.58	0.49	0.68	58	9.9	-	(0)	(0)	(0)	3.1	760	280	24	31	350	4.0
10263	1313	油漬、フレーク、ライト	0	267	1117	59.1	17.7	(14.4)	21.7	21.3	3.37	4.86	12.16	32	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	340	230	4	25	160	0.5
10264	1314	油漬、フレーク、ホワイト	0	288	1205	56.0	18.8	(15.3)	23.6	21.8	4.85	4.24	11.73	38	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.5	370	190	2	27	270	1.8
10265	1315	マゼランあいなめ	0	272	1138	62.8	13.3	(11.0)	22.9	19.6	4.15	13.33	1.31	59	0.1	-	(0)	(0)	(0)	0.9	65	300	10	18	210	0.1
(10126 ~ 153, 10402)	(1166 ~ 194)	ます類一(さけ・ます類)																								
10266	1316	まながつお	40	175	732	70.8	17.1	-	10.9	9.7	3.80	3.98	1.52	70	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.2	160	370	21	25	190	0.3
10232	1317	みなみくろたち	0	120	502	73.8	21.7	(17.9)	3.0	2.6	0.75	0.69	1.03	63	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	120	460	22	34	240	0.6
10267	1318	みなみだら	0	72	301	81.9	16.4	(13.6)	0.3	0.2	0.05	0.04	0.11	65	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.4	220	320	23	41	160	0.3
10268	1319	むつ	0	189	791	69.7	16.7	14.2	12.6	11.6	1.69	8.59	0.81	59	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.0	85	390	25	20	180	0.5
10269	1320	水煮	0	173	724	68.3	22.2	(18.9)	8.4	7.7	1.14	5.65	0.56	70	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.1	80	410	49	23	230	0.6
10270	1321	めじな	0	125	523	74.7	19.4	(16.0)	4.5	3.4	1.17	1.09	1.01	56	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	91	380	27	30	240	0.3
10271	1322	めばる	55	109	456	77.2	18.1	15.3	3.5	2.8	0.79	0.92	0.95	75	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.2	75	350	80	27	200	0.4
10272	1323	メルルーサ	5	77	322	81.1	17.0	14.3	0.6	0.5	0.11	0.15	0.19	45	Tr	-	(0)	(0)	(0)	1.3	140	320	12	38	150	0.2
(10265)	(1315)	メロ-マゼランあいなめ																								

可食部 100 g 当たり																				備考								
無機質										ビタミン																		
亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		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				E				食塩相当量							
(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... μg ...)	α	β	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	α	β	γ	δ	K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	ナイアシン	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	g	
9.3	0.19	0.04	-	-	-	-	350	0	8	2	8	350	33.0	9.7	0	0	0	7	0.01	0.93	2.7	0.26	28.4	62	5.17	-	10	3.6
3.4	0.07	0.21	-	-	-	-	250	0	0	-	0	250	5.0	2.9	0	0	0	(0)	0.03	0.20	2.5	0.13	9.0	37	0.73	-	2	0.2
0.5	0.06	0.01	14	74	1	0	2	Tr	Tr	-	Tr	2	6.0	0.4	0	0	0	(0)	0.15	0.09	17.5	0.64	5.8	5	0.36	1.4	0	0.1
0.4	0.04	0.01	14	110	0	0	83	0	0	0	0	83	5.0	0.8	0	0	0	Tr	0.10	0.05	14.2	0.85	1.3	8	0.41	1.9	2	0.1
0.5	0.04	Tr	-	-	-	-	270	0	0	0	0	270	18.0	1.5	0	0	0	(0)	0.04	0.07	9.8	0.82	1.0	8	0.47	-	4	0.2
0.5	0.05	0.01	12	71	1	0	4	0	0	-	0	4	7.0	0.7	0	0	0	(0)	0.13	0.10	20.7	0.94	2.8	4	0.31	1.2	1	0.1
0.4	0.04	0.01	-	-	-	-	6	0	0	0	0	6	4.0	1.0	0	0	0	(0)	0.03	0.05	11.0	1.08	2.2	5	0.30	-	Tr	0.1
0.4	0.05	0.01	-	-	-	-	34	0	0	0	0	34	5.0	1.5	0	0	0	(0)	0.10	0.06	10.8	1.00	1.5	4	0.29	-	5	0.1
0.5	0.09	0.01	-	-	-	-	61	0	0	-	0	61	12.0	1.2	0	0	0	(0)	0.19	0.19	19.4	0.73	6.9	6	0.59	-	1	0.1
0.4	0.05	0.01	8	67	2	0	3	0	0	-	0	3	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.08	13.5	0.46	4.5	4	0.20	1.3	Tr	0.1
0.7	0.05	0.01	-	-	-	-	10	0	0	-	0	10	3.0	0.4	0	0	0	(0)	0.01	0.04	9.5	0.26	1.1	4	0.13	-	0	0.5
0.7	0.04	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	2.0	0.4	0	0	0	(0)	0.07	0.03	11.0	0.15	1.4	7	0.13	-	(0)	0.7
1.0	0.12	0.13	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	5.0	0.7	0	0	0	(0)	0.07	0.03	8.0	0.16	3.7	13	0.23	-	(0)	1.9
0.3	0.04	0.01	-	-	-	-	8	0	0	-	0	8	2.0	2.8	0.4	16.8	6.1	44	0.01	0.03	8.8	0.26	1.1	3	0.09	-	0	0.9
0.4	0.03	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	4.0	8.3	0.1	7.6	0.1	-	0.05	0.13	12.0	0.15	2.0	2	0.12	-	(0)	0.9
0.3	0.01	0.01	-	-	-	-	1800	0	0	-	0	1800	17.0	2.2	0	0	0	(0)	0.02	0.08	0.9	0.04	0.6	5	0.29	-	Tr	0.2
0.5	0.02	0.01	-	-	-	-	90	-	-	-	(0)	90	5.0	1.4	0	0	0	(0)	0.22	0.13	3.6	0.30	1.4	7	1.37	-	1	0.4
0.5	0.05	0.03	-	-	-	-	55	-	-	-	(0)	55	2.0	1.9	0	0	0	(0)	0.06	0.20	7.5	0.50	6.5	4	0.85	-	1	0.3
0.3	0.04	0.02	-	-	-	-	6	-	-	-	(0)	6	7.0	0.8	0	0	0	(0)	0.03	0.27	1.7	0.09	1.6	11	0.44	-	0	0.6
0.4	0.03	0.01	-	-	-	-	8	-	-	-	(0)	8	4.0	0.9	0	0	0	(0)	0.03	0.16	2.4	0.10	1.9	6	0.31	-	Tr	0.2
0.4	0.03	0.01	-	-	-	-	11	-	-	-	(0)	11	3.6	0.6	0	0	0	(0)	0.04	0.16	2.8	0.13	2.5	4	0.25	-	Tr	0.2
0.9	0.03	0.01	-	-	-	-	55	0</																				

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																							
			廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			灰分	無機質							
									飽和	一価不飽和	多価不飽和				水溶性	不溶性	総量		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		
%	kcal	kJ	g					mg	g			mg														
10273	1324	やつめうなぎ 生	55	273	1142	61.5	15.8	-	21.8	18.8	3.76	9.57	4.65	150	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.7	49	150	7	15	180	2.0
10274	1325	干しやつめ	20	508	2125	14.3	50.3	-	31.2	24.3	6.57	9.15	7.50	480	0.5	-	(0)	(0)	(0)	3.7	130	650	16	49	240	31.6
10275	1326	やまめ 養殖、生	45	119	498	75.6	18.4	-	4.3	3.7	0.91	1.39	1.20	65	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.4	50	420	85	28	280	0.5
10276	1327	わかさぎ 生	0	77	322	81.8	14.4	11.6	1.7	1.2	0.29	0.32	0.56	210	0.1	-	(0)	(0)	(0)	2.0	200	120	450	25	350	0.9
10277	1328	つくだ煮	0	317	1326	19.3	28.7	-	5.5	3.6	1.02	0.83	1.58	450	38.2	-	(0)	(0)	(0)	8.3	1900	480	970	69	780	2.6
10278	1329	あめ煮	0	313	1310	21.0	26.3	-	5.1	2.8	0.87	0.50	1.30	400	40.4	-	(0)	(0)	(0)	7.2	1600	410	960	66	740	2.1
(10305)	(1357)	<貝類> あおやぎ→ばかがい																								
10279	1330	あかがい 生	75	74	310	80.4	13.5	10.4	0.3	0.1	0.03	0.01	0.04	46	3.5	-	(0)	(0)	(0)	2.3	300	290	40	55	140	5.0
(10318)	(1348)	味付け缶詰 → さるぼう・味付け缶詰																								
10280	1331	あげまき 生	35	48	201	87.1	8.1	(5.9)	0.6	0.3	0.10	0.07	0.14	38	2.0	-	(0)	(0)	(0)	2.2	600	120	66	49	120	4.1
10281	1332	あさり 生	60	30	126	90.3	6.0	4.5	0.3	0.1	0.02	0.01	0.04	40	0.4	-	(0)	(0)	(0)	3.0	870	140	66	100	85	3.8
10282	1333	つくだ煮 缶詰	0	225	941	38.0	20.8	-	2.4	1.0	0.32	0.21	0.47	61	30.1	-	(0)	(0)	(0)	8.7	2900	270	260	79	300	18.8
10283	1334	水煮 缶詰	0	114	477	73.2	20.3	(15.4)	2.2	0.9	0.34	0.21	0.31	89	1.9	-	(0)	(0)	(0)	2.4	390	9	110	46	260	29.7
10284	1335	味付け	0	130	544	67.2	16.6	-	1.9	0.9	0.24	0.23	0.38	77	11.5	-	(0)	(0)	(0)	2.8	640	35	87	44	180	27.8
10285	1336	あわび 生	55	73	305	81.5	12.7	9.0	0.3	0.1	0.04	0.03	0.04	97	4.0	-	(0)	(0)	(0)	1.5	330	200	20	54	100	1.5
10286	1337	干し	0	273	1142	27.9	38.0	(27.0)	1.6	0.6	0.22	0.14	0.23	390	23.8	-	(0)	(0)	(0)	8.7	2900	490	39	110	300	2.0
10287	1338	塩辛	0	100	418	72.5	14.8	(10.5)	3.9	2.6	0.91	0.89	0.67	190	1.4	-	(0)	(0)	(0)	7.4	2600	180	55	88	160	33.9
10288	1339	水煮缶詰	0	90	377	77.2	19.4	(13.8)	0.4	0.3	0.07	0.06	0.13	140	1.0	-	(0)	(0)	(0)	2.0	570	130	20	58	230	1.8
10289	1340	いがい 生	60	70	293	82.9	10.3	(7.5)	1.4	0.7	0.22	0.14	0.32	47	3.2	-	(0)	(0)	(0)	2.2	540	230	43	73	160	3.5
10290	1341	いたやがい 養殖、生	65	59	247	84.9	10.8	(7.8)	0.8	0.4	0.13	0.07	0.21	33	1.5	-	(0)	(0)	(0)	2.0	450	260	48	74	170	2.0
10291	1342	エスカルゴ 水煮缶詰	0	82	343	79.9	16.5	(11.9)	1.0	0.4	0.07	0.06	0.21	240	0.8	-	(0)	(0)	(0)	1.8	260	5	400	37	130	3.9
10292	1343	かき 養殖、生	75	60	251	85.0	6.6	4.6	1.4	0.8	0.23	0.18	0.32	51	4.7	-	(0)	(0)	(0)	2.3	520	190	88	74	100	1.9
10293	1344	養殖、水煮	0	91	381	78.7	9.5	(6.6)	2.2	1.2	0.35	0.27	0.50	80	7.4	-	(0)	(0)	(0)	2.2	420	170	58	33	140	2.6
10294	1345	くん製油漬缶詰	0	298	1247	51.2	12.5	-	22.6	21.7	6.18	3.94	10.66	110	11.2	-	(0)	(0)	(0)	2.5	300	140	35	42	260	4.5
10295	1346	さざえ 生	85	89	372	78.0	19.4	13.9	0.4	0.1	0.05	0.02	0.06	140	0.8	-	(0)	(0)	(0)	1.4	240	250	22	54	140	0.8
10296	1347	焼き	85	97	406	75.6	21.3	(15.2)	0.4	0.1	0.05	0.02	0.06	170	0.9	-	(0)	(0)	(0)	1.8	280	220	29	67	120	0.9
10318	1348	さるぼう 味付け缶詰	0	135	565	66.1	15.9	-	2.2	1.3	0.37	0.32	0.58	110	12.9	-	(0)	(0)	(0)	2.9	870	55	60	41	140	11.3
10297	1349	しじみ 生	75	64	267	86.0	7.5	5.7	1.4	0.6	0.24	0.14	0.19	62	4.5	-	(0)	(0)	(0)	1.2	180	83	240	10	120	8.3
10413	1350	水煮	80	113	471	76.0	15.4	12.0	2.7	1.2	0.45	0.27	0.46	130	5.5	-	(0)	(0)	(0)	1.8	100	66	250	11	200	14.8
10298	1351	たいらがい 貝柱、生	0	100	418	75.2	21.8	(15.8)	0.2	0.1	0.02	0.01	0.04	23	1.5	-	(0)	(0)	(0)	1.3	260	260	16	36	150	0.6

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考										
			無機質										ビタミン																				
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		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				E				ナイアシン	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量		
α		β		α	β	γ	δ	K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>3</sub>	α	β	γ	δ	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>3</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	mg	μg	mg									μg	
mg		mg		mg		mg		μg		mg		μg		mg		μg				mg				mg	μg	mg	μg	g					
10273	1324	やつめうなぎ 生	1.6	0.15	0.03	-	-	-	-	8200	0	0	0	0	8200	3.0	3.8	0	0	0	(0)	0.25	0.85	3.0	0.20	4.9	19	1.18	-	2	0.1	試料:かわやつめ 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等	
10274	1325	干しやつめ	5.9	1.80	0.10	-	-	-	-	1900	0	0	0	0	1900	12.0	2.4	0	0	0	(0)	0.33	1.69	7.0	0.14	54.8	100	5.76	-	(0)	0.3	廃棄部位: 頭部、皮等 内臓を含んだもの	
10275	1326	やまめ 養殖、生	0.8	0.04	0.01	-	-	-	-	15	-	-	-	Tr	15	8.0	2.2	0	0	0	(0)	0.15	0.16	3.8	0.22	6.6	13	1.48	-	3	0.1	別名: やまべ 廃棄部位: 頭部、内臓、骨、ひれ等(三枚下ろし)	
10276	1327	わかさぎ 生	2.0	0.19	0.13	29	22	1	1	99	0	2	-	2	99	2.0	0.7	0	Tr	0	Tr	0.01	0.14	1.6	0.17	7.9	21	0.51	4.0	1	0.5		
10277	1328	つくだ煮	4.4	0.11	1.74	-	-	-	-	460	0	15	34	32	460	8.0	4.2	0	0	0	(0)	0.24	0.32	3.4	0.06	9.4	59	0.77	-	Tr	4.8		
10278	1329	あめ煮	5.2	0.08	2.29	-	-	-	-	420	0	16	75	53	420	9.0	3.6	0	0	0	(0)	0.28	0.35	3.6	0.06	11.3	52	0	-	0	4.1		
(10305)	(1357)	<貝類> あおやぎ→ばかがい																															
10279	1330	あかがい 生	1.5	0.06	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	35	(0)	0.9	0	0	0	0	1	0.20	0.20	2.5	0.10	59.2	20	1.02	-	2	0.8	廃棄部位: 貝殻及び内臓
(10318)	(1348)	味付け缶詰 → さるぼう・味付け缶詰																															
10280	1331	あげまき 生	1.5	0.40	0.20	-	-	-	-	20	0	85	-	85	27	1.0	0.8	0	0	0	(0)	0.30	0.14	1.3	0.04	59.4	11	0.37	-	1	1.5	廃棄部位: 貝殻	
10281	1332	あさり 生	1.0	0.06	0.10	55	38	4	9	2	1	21	0	22	4	0	0.4	0	0	0	Tr	0.02	0.16	1.4	0.04	52.4	11	0.39	22.7	1	2.2	廃棄部位: 貝殻	
10282	1333	つくだ煮 缶詰	2.8	0.18	0.94	-	-	-	-	26	25	190	0	200	43	(0)	1.4	0	0	0	4	0.02	0.18	1.1	0.09	14.5	42	0.40	-	0	7.4		
10283	1334	水煮 缶詰	3.4	0.29	1.24	-	-	-	-	3	-	-	-	35	6	(0)	2.7	0.1	0	0	3	Tr	0.09	0.8	0.01	63.8	10	0	-	(0)	1.0	液汁を除いたもの	
10284	1335	味付け	3.2	0.24	1.23	-	-	-	-	3	-	-	-	36	6	(0)	2.3	0	0	0	4	Tr	0.06	1.2	0.01	36.1	1	0	-	(0)	1.6	液汁を除いたもの	
10285	1336	あわび 生	0.7	0.36	0.02	180																											





10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																							
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成による	脂質	脂肪酸			炭水化物	利用可能炭水化物	食物繊維			無機質								
				kcal	kJ					飽和	一価不飽和	多価不飽和			コレステロール	水溶性	不溶性	総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	
10349	1407	ゆで	0	104	435	78.1	17.7	(11.5)	2.9	1.5	0.36	0.31	0.74	380	0.4	-	(0)	(0)	(0)	0.9	240	240	22	32	200	1.1
10350	1408	くん製	0	325	1360	23.0	43.1	-	7.5	3.4	1.15	1.29	0.83	930	21.3	-	(0)	(0)	(0)	5.1	1500	240	55	56	650	10.0
10351	1409	つくだ煮	0	260	1088	39.8	27.0	-	6.7	3.8	1.02	1.29	1.29	390	22.9	-	(0)	(0)	(0)	3.6	1200	96	26	31	270	2.7
10352	1410	生 加工品	25	85	356	79.7	17.6	12.8	1.0	0.5	0.18	0.05	0.26	320	0.4	-	(0)	(0)	(0)	1.3	170	300	10	42	280	0.1
10353	1411	するめ	0	334	1397	20.2	69.2	(50.1)	4.3	1.7	0.60	0.12	0.89	980	0.4	-	(0)	(0)	(0)	5.9	890	1100	43	170	1100	0.8
10354	1412	さきいか	0	279	1167	26.4	45.5	-	3.1	0.8	0.25	0.08	0.43	370	17.3	-	(0)	(0)	(0)	7.7	2700	230	23	82	430	1.6
10355	1413	くん製	0	206	862	43.5	35.2	-	1.5	0.7	0.24	0.07	0.40	280	12.8	-	(0)	(0)	(0)	7.0	2400	240	9	34	330	0.7
10356	1414	切りいかあめ煮	0	318	1331	22.8	22.7	(16.4)	4.7	3.1	0.71	0.78	1.48	360	46.1	-	(0)	(0)	(0)	3.7	1100	210	65	81	300	0.8
10357	1415	いかあられ	0	293	1226	26.7	20.0	(14.5)	1.8	1.0	0.28	0.12	0.57	190	49.1	-	(0)	(0)	(0)	2.4	700	230	18	41	260	0.4
10358	1416	塩辛	0	117	490	67.3	15.2	-	3.4	2.7	0.74	0.57	1.24	230	6.5	-	(0)	(0)	(0)	7.6	2700	170	16	48	210	1.1
10359	1417	味付け缶詰	0	133	556	66.9	21.4	-	1.8	0.7	0.25	0.07	0.37	420	7.7	-	(0)	(0)	(0)	2.2	700	110	16	38	220	0.6
		(たこ類)																								
10360	1418	生 まだこ	0	70	293	83.2	14.6	(10.6)	0.8	0.4	0.11	0.06	0.20	150	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	250	200	20	43	190	2.2
10361	1419	生	15	76	318	81.1	16.4	11.4	0.7	0.2	0.07	0.03	0.14	150	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.7	280	290	16	55	160	0.6
10362	1420	ゆで	0	99	414	76.2	21.7	(15.1)	0.7	0.2	0.06	0.02	0.12	150	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	230	240	19	52	120	0.2
		<その他>																								
10363	1421	あみ つくだ煮	0	233	975	35.0	19.1	-	1.8	1.1	0.30	0.24	0.55	120	35.1	-	-	-	-	9.0	2700	350	490	100	410	7.1
10364	1422	塩辛	0	65	272	63.7	12.9	(8.6)	1.1	0.6	0.18	0.15	0.25	140	0.8	-	-	-	-	21.5	7800	280	460	82	270	0.5
		うに																								
10365	1423	生うに	0	120	502	73.8	16.0	11.5	4.8	2.5	0.63	0.77	1.02	290	3.3	-	(0)	(0)	(0)	2.1	220	340	12	27	390	0.9
10366	1424	粒うに	0	183	766	51.8	17.2	-	5.8	3.5	1.40	1.04	0.89	280	15.6	-	(0)	(0)	(0)	9.6	3300	280	46	63	310	1.1
10367	1425	練りうに	0	170	711	53.1	13.5	-	2.9	2.1	0.96	0.65	0.39	250	22.4	-	(0)	(0)	(0)	8.1	2800	230	38	41	220	1.8
		おきあみ																								
10368	1426	生	0	94	393	78.5	15.0	10.0	3.2	2.1	0.70	0.66	0.70	60	0.2	-	-	-	-	3.1	420	320	360	85	310	0.8
10369	1427	ゆで	0	86	360	79.8	13.8	(9.2)	3.0	2.1	0.69	0.50	0.80	62	Tr	-	-	-	-	3.4	620	200	350	110	310	0.6
10370	1428	くらげ 塩蔵、塩抜き	0	22	92	94.2	5.2	-	0.1	Tr	0.03	0.01	0	31	Tr	-	(0)	(0)	(0)	0.5	110	1	2	4	26	0.3
(10373)	(1431)	このわた→なまこ																								
10371	1429	しゃこ ゆで	0	98	410	77.2	19.2	14.9	1.7	0.8	0.25	0.23	0.32	150	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.7	310	230	88	40	250	0.8
10372	1430	なまこ 生	20	23	96	92.2	4.6	3.5	0.3	0.1	0.04	0.04	0.05	1	0.5	-	(0)	(0)	(0)	2.4	680	54	72	160	25	0.1
10373	1431	このわた	0	64	268	80.2	11.4	-	1.8	0.7	0.10	0.19	0.35	3	0.5	-	(0)	(0)	(0)	6.1	1800	330	41	95	170	4.0
		ほや																								
10374	1432	生	80	30	126	88.8	5.0	-	0.8	0.5	0.14	0.11	0.23	33	0.8	-	(0)	(0)	(0)	4.6	1300	570	32	41	55	5.7
10375	1433	塩辛	0	72	301	79.7	11.6	-	1.1	0.6	0.16	0.16	0.29	34	3.8	-	(0)	(0)	(0)	3.8	1400	79	14	25	75	3.0
		<水産練り製品>																								
10376	1434	かに風味かまぼこ	0	90	377	75.6	12.1	-	0.5	0.4	0.11	0.10	0.16	17	9.2	-	(0)	(0)	(0)	2.6	850	76	120	19	77	0.2
10377	1435	昆布巻きかまぼこ	0	84	351	76.4	8.9	-	0.5	0.3	0.20	0.04	0.06	17	11.0	-	-	-	-	3.2	950	430	70	39	55	0.3
10378	1436	す巻きかまぼこ	0	90	377	75.8	12.0	-	0.8	0.6	0.25	0.12	0.25	19	8.7	-	(0)	(0)	(0)	2.7	870	85	25	13	60	0.2
10379	1437	蒸しかまぼこ	0	95	397	74.4	12.0	10.9	0.9	0.5	0.13	0.09	0.23	15	9.7	-	(0)	(0)	(0)	3.0	1000	110	25	14	60	0.3
10380	1438	焼き抜きかまぼこ	0	103	431	72.8	16.2	-	1.0	0.8	0.38	0.18	0.20	27	7.4	-	(0)	(0)	(0)	2.6	930	100	25	16	60	0.2

可食部 100g 当たり																				備考									
無機質										ビタミン																			
亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		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	E トコフェロール				K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>		ナイアシン	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	
(... mg ...)	(... μg ...)	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	α	β	γ	δ	μg	(... mg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)						
1.9	2.97	0.08	-	-	-	-	1900	-	-	-	Tr	1900	(0)	4.5	0	0.1	0	1	0.20	0.30	2.3	0.09	14.0	29	0.64	-	Tr	0.6	内臓等を含んだもの
5.2	12.00	0.34	-	-	-	-	150	-	-	-	Tr	150	(0)	2.3	0	0.1	0	1	0.40	0.50	4.5	0.04	27.2	25	1.28	-	0	3.8	
3.3	6.22	0.19	-	-	-	-	690	-	-	-	Tr	690	(0)	1.9	0	0.1	0	1	0.09	0.21	1.3	0.03	16.5	10	0.64	-	0	3.0	
1.2	0.25	0.02	-	-	-	-	8	0	0	0	0	8	(0)	1.4	0	0	0	(0)	0.04	0.03	3.5	0.10	1.1	5	0.27	-	2	0.4	廃棄部位: 内臓等
5.4	0.99	0.06	-	-	-	-	22	0	0	0	0	22	(0)	4.4	0	Tr	0	(0)	0.10	0.10	14.1	0.34	12.3	11	1.57	-	0	2.3	
2.8	0.27	0.07	-	-	-	-	3	-	-	-	(0)	3	(0)	1.7	0	0	0	(0)	0.06	0.09	8.9	0.32	6.9	1	0.47	-	0	6.9	
2.1	0.26	0.02	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	1.8	0	0.1	0	(0)	0.10	0.15	9.0	0.10	5.3	2	0.17	-	(0)	6.1	
2.2	0.50	0.12	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	1.9	0	0.3	0	(0)	0.06	0.10	7.0	0.10	10.0	12	0.17	-	(0)	2.8	
1.3	0.02	0.12	-	-	-	-	Tr	-	-	-	(0)	(Tr)	(0)	1.1	0	0.1	0	(0)	0.07	0.10	7.0	0.14	3.3	6	0.31	-	(0)	1.8	
1.7	1.91	0.03	-	-	-	-	200	Tr	Tr	0	1	200	(0)	3.3	0	0.1	0	Tr	Tr	0.10	3.3	0.31	16.7	13	0.61	-	Tr	6.9	試料: 赤作り
2.5	1.12	0.05	-	-																									

