

1 穀類

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				
									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) (..... mg) (.....)							
		穀類														
		アマランサス														
01001	1	玄穀	13.5	12.7	(12.5)	(600)	(910)	(770)	(230)	(200)	(430)	(560)	(340)	(900)		
		あわ														
01002	2	精白粒	13.3	11.2	10.0	470	1500	220	380	220	600	630	350	970		
01003	3	あわもち	48.0	5.1	(4.5)	(210)	(600)	(130)	(160)	(110)	(260)	(280)	(170)	(460)		
		えんぱく														
01004	4	オートミール	10.0	13.7	12.0	570	1100	610	270	490	760	760	480	1200		
		おおむぎ														
01005	5	七分つき押麦	14.0	10.9	(9.5)	(400)	(810)	(390)	(190)	(300)	(490)	(600)	(350)	(950)		
01006	6	押麦	14.0	6.2	5.4	230	460	220	110	170	280	340	200	540		
01007	7	米粒麦	14.0	7.0	(6.1)	(260)	(520)	(250)	(120)	(190)	(310)	(380)	(230)	(610)		
		大麦めん														
01008	8	乾	14.0	12.9	(11.4)	(470)	(940)	(350)	(220)	(340)	(560)	(680)	(400)	(1100)		
01009	9	ゆで	70.0	4.8	(4.3)	(170)	(350)	(130)	(83)	(130)	(210)	(250)	(150)	(400)		
01010	10	麦こがし	3.5	12.5	(10.8)	(460)	(930)	(440)	(220)	(340)	(560)	(690)	(410)	(1100)		
		きび														
01011	11	精白粒	13.8	11.3	9.7	450	1400	160	350	200	550	630	410	1000		
		こむぎ														
		[小麦粉]														
		薄力粉														
01015	15	1等	14.0	8.3	7.6	310	610	190	150	230	380	440	260	700		
01016	16	2等	14.0	9.3	8.2	330	650	210	160	240	400	480	270	750		
		中力粉														
01018	17	1等	14.0	9.0	8.1	330	650	190	160	240	400	460	280	740		
01019	18	2等	14.0	9.7	8.7	350	690	220	170	250	410	500	290	790		
		強力粉														
01020	19	1等	14.5	11.8	10.7	430	840	240	200	300	500	640	350	990		
01021	20	2等	14.5	12.6	11.6	470	910	260	210	310	520	680	390	1100		
01023	21	全粒粉	14.5	12.8	(11.7)	(430)	(870)	(350)	(220)	(270)	(490)	(660)	(270)	(930)		

トレオニン	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	アミノ酸合計	アンモニア	備考													
														(..... mg) (.....)												
														(580)	(190)	(700)	(400)	(1100)	(830)	(1300)	(2300)	(1700)	(720)	(1200)	(15000)	-
440	210	580	260	350	1000	790	2400	300	970	550	12000	340	うるち、もちを含む。歩留り: 70~80%													
(190)	(88)	(280)	(130)	(250)	(410)	(410)	(1000)	(170)	(380)	(260)	(5300)	-	原材料配合割合: もちあわ50、もち米50 原材料配合割合から推計													
470	200	780	350	890	660	1100	3000	740	800	620	14000	380	別名: オート、オーツ													
(400)	(160)	(560)	(260)	(490)	(420)	(640)	(2800)	(450)	(1300)	(480)	(11000)	-	歩留り: 玄皮麦60~65%、玄裸麦65~70% 01006押麦から推計													
230	90	320	150	280	240	360	1600	250	750	270	6200	190	歩留り: 玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65%													
(260)	(100)	(360)	(160)	(320)	(270)	(410)	(1800)	(290)	(840)	(310)	(7100)	-	別名: 切断麦。白麦を含む 歩留り: 玄皮麦40~50%、玄裸麦50~60% 01006押麦から推計													
(410)	(160)	(600)	(310)	(540)	(440)	(630)	(4100)	(510)	(1600)	(620)	(13000)	-	原材料配合割合: 大麦粉50、小麦粉50 01006押麦及び01019中力粉2等から推計													
(150)	(61)	(220)	(110)	(200)	(160)	(230)	(1500)	(190)	(580)	(230)	(4900)	-	原材料配合割合: 大麦粉50、小麦粉50 01006押麦及び01019中力粉2等から推計													
(460)	(180)	(640)	(290)	(560)	(490)	(730)	(3200)	(510)	(1500)	(550)	(13000)	-	別名: こうせん、はったい粉 01006押麦から推計													
350	150	550	250	350	1200	670	2500	250	790	700	11000	340	うるち、もちを含む。歩留り: 70~80%													
240	100	370	200	310	260	370	3000	310	1000	410	8800	350														
260	110	400	220	370	280	410	3200	350	1100	440	9500	380														
250	110	390	210	330	270	380	3200	340	1100	440	9400	390														
280	110	420	230	390	300	410	3500	370	1200	480	10000	400														
330	140	500	280	420	350	480	4400	440	1500	570	12000	540														
360	150	540	300	470	380	510	4800	470	1600	650	13000	570														
(360)	(170)	(550)	(350)	(630)	(470)	(700)	(4200)	(550)	(2000)	(600)	(14000)	-	米国成分表から推計													

1 穀類

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													
									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) (..... mg) (.....)						(.....)										
		プレミックス粉																							
01146	22	お好み焼き用	9.8	10.1	8.8	350	670	230	140	210	350	480	290	770											
01024	23	ホットケーキ用	11.1	7.8	(7.1)	(310)	(600)	(260)	(160)	(200)	(360)	(410)	(270)	(680)											
01147	24	から揚げ用	8.3	10.2	9.1	330	640	300	120	170	290	430	250	670											
01025	25	天ぷら用	12.4	8.8	8.0	340	650	210	150	240	390	470	260	740											
		[パン類]																							
01026	26	食パン	38.0	9.3	7.5	310	610	170	130	200	320	450	280	730											
01028	27	コッペパン	37.0	8.5	7.1	300	580	170	120	180	300	420	250	680											
01030	28	乾パン	5.5	9.5	(7.9)	(320)	(630)	(210)	(150)	(230)	(390)	(450)	(280)	(730)											
01031	29	フランスパン	30.0	9.4	8.4	350	670	170	140	220	360	500	300	800											
01032	30	ライ麦パン	35.0	8.4	6.6	270	510	220	110	170	290	380	220	600											
01033	31	ぶどうパン	35.7	8.2	(6.7)	(280)	(530)	(200)	(130)	(170)	(300)	(390)	(230)	(620)											
01034	32	ロールパン	30.7	10.1	8.4	360	680	210	140	220	360	500	300	800											
01035	33	クロワッサン	20.0	7.9	(6.6)	(270)	(530)	(180)	(130)	(170)	(300)	(390)	(220)	(610)											
01036	34	イングリッシュマフィン	46.0	8.1	(6.7)	(280)	(530)	(180)	(130)	(180)	(310)	(400)	(230)	(630)											
01037	35	ナン	37.2	10.3	(8.5)	(360)	(690)	(250)	(170)	(250)	(430)	(490)	(300)	(790)											
01148	36	ベーグル	32.3	9.6	8.1	340	650	170	130	200	330	480	280	760											
		[うどん・そうめん類]																							
		うどん																							
01038	37	生	33.5	6.1	5.1	210	410	120	82	140	220	300	170	470											
01039	38	ゆで	75.0	2.6	2.2	91	180	51	40	53	93	130	78	210											
		干しうどん																							
01041	39	乾	13.5	8.5	7.8	310	620	180	130	200	330	450	270	720											
01042	40	ゆで	70.0	3.1	(2.9)	(110)	(230)	(65)	(47)	(75)	(120)	(160)	(97)	(260)											
		そうめん・ひやむぎ																							
01043	41	乾	12.5	9.5	8.6	350	690	190	140	230	370	510	310	810											
01044	42	ゆで	70.0	3.5	3.3	130	260	71	60	73	130	190	120	310											
		手延そうめん・手延ひやむぎ																							
01045	43	乾	14.0	9.3	8.4	340	680	200	130	220	350	490	290	780											
01046	44	ゆで	70.0	3.5	(3.2)	(130)	(260)	(74)	(50)	(82)	(130)	(180)	(110)	(290)											

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	アミノ酸合計	アンモニア	備考											
														(..... mg) (.....)										
														(.....)										
270	110	410	230	380	300	440	3700	360	1100	440	10000	370												
(260)	(100)	(380)	(190)	(320)	(270)	(420)	(2500)	(280)	(890)	(410)	(8200)	-	原材料配合割合から推計											
280	91	400	190	410	350	590	4400	330	790	420	10000	310												
260	110	410	220	350	280	410	3100	320	1100	420	9300	360												
240	95	370	200	290	260	360	3000	320	1000	410	8700	340												
240	90	350	190	280	260	360	2800	300	970	400	8300	330												
(250)	(100)	(380)	(210)	(360)	(270)	(390)	(3000)	(350)	(1100)	(420)	(9100)	-	原材料配合割合から推計											
270	110	400	220	330	290	390	3400	350	1200	460	9700	390												
270	82	370	180	320	330	480	2200	340	830	370	7600	270	主原料配合: ライ麦粉 50%											
(220)	(87)	(330)	(180)	(330)	(240)	(340)	(2500)	(270)	(920)	(350)	(7700)	-	原材料配合割合から推計											
280	100	420	230	340	300	420	3300	340	1100	460	9700	370												
(210)	(85)	(320)	(170)	(260)	(220)	(320)	(2600)	(270)	(900)	(350)	(7600)	-	原材料配合割合から推計											
(220)	(87)	(330)	(180)	(270)	(240)	(330)	(2700)	(280)	(920)	(360)	(7800)	-	原材料配合割合から推計											
(290)	(120)	(430)	(220)	(370)	(310)	(450)	(3200)	(360)	(1100)	(480)	(9900)	-	原材料配合割合から推計											
250	100	390	220	330	280	380	3300	340	1100	430	9400	380												
160	65	250	130	210	170	230	2100	210	710	280	5900	240	きしめん、ひもかわを含む											
68	27	110	56	91	71	98	910	91	310	120	2600	100												
250	98	370	200	320	250	360	3200	320	1100	440	9100	380												
(91)	(36)	(140)	(73)	(120)	(91)	(130)	(1200)	(120)	(390)	(160)	(3300)	-	01041干しうどん乾から推計											
270	110	420	230	350	280	400	3500	350	1200	460	10000	410												
100	41	160	86	130	110	140	1300	130	450	170	3800	160												
270	110	400	220	350	280	400	3400	360	1200	480	9800	410												
(100)	(41)	(150)	(82)	(130)	(110)	(150)	(1300)	(130)	(440)	(180)	(3700)	-	01045手延そうめん乾から推計											

1 穀類

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	リン(リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸							
									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.....)						mg.....)				
		[中華めん類]																	
		中華めん																	
01047	45	生	33.0	8.6	8.3	340	660	200	140	190	330	500	320	810					
01048	46	ゆで	65.0	4.9	4.6	190	370	93	86	91	180	270	170	440					
01049	47	蒸し中華めん	54.0	5.3	4.6	170	350	95	82	110	190	260	160	420					
		干し中華めん																	
01050	48	乾	13.0	10.5	(9.1)	(340)	(700)	(190)	(160)	(210)	(370)	(510)	(310)	(830)					
01051	49	ゆで	67.0	4.1	(3.5)	(130)	(270)	(74)	(64)	(82)	(150)	(200)	(120)	(320)					
		沖縄そば																	
01052	50	生	32.3	9.2	(7.9)	(300)	(610)	(170)	(140)	(180)	(330)	(450)	(270)	(720)					
01053	51	ゆで	65.5	5.2	(4.5)	(170)	(350)	(93)	(81)	(100)	(180)	(250)	(160)	(410)					
		干し沖縄そば																	
01054	52	乾	13.7	12.0	(10.4)	(390)	(800)	(220)	(190)	(240)	(430)	(590)	(360)	(940)					
01055	53	ゆで	65.0	5.2	(4.5)	(170)	(350)	(93)	(81)	(100)	(180)	(250)	(160)	(410)					
		[即席めん類]																	
		即席中華めん																	
01056	54	油揚げ味付け	2.0	10.1	8.8	320	620	170	130	190	320	440	250	700					
01144	61	油揚げ乾燥めん	3.5	9.9	8.0	330	640	170	130	210	350	470	280	750					
01145	62	加熱乾燥めん	11.2	9.4	7.5	300	610	170	130	190	320	440	240	680					
		[マカロニ・スパゲッティ類]																	
		マカロニ・スパゲッティ																	
01063	63	乾	11.2	12.2	11.1	470	940	240	210	290	500	650	360	1000					
01064	64	ゆで	60.5	5.4	4.9	210	420	110	94	120	210	290	160	450					
		生パスタ																	
01149	65	生	42.0	7.8	7.3	300	610	200	130	170	300	440	260	690					
		[ふ類]																	
01065	66	生ふ	60.0	12.7	(11.7)	(510)	(960)	(220)	(230)	(370)	(600)	(700)	(410)	(1100)					
		焼きふ																	
01066	67	釜焼きふ	11.3	28.5	26.3	1200	2100	500	510	830	1300	1600	930	2500					
01067	68	板ふ	12.5	25.6	(23.6)	(1000)	(1900)	(450)	(460)	(750)	(1200)	(1400)	(830)	(2200)					
01068	69	車ふ	11.4	30.2	(27.8)	(1200)	(2300)	(530)	(540)	(880)	(1400)	(1700)	(980)	(2700)					

トレオニン	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	アミノ酸合計	アンモニア	備考													
														mg.....)												
260	100	410	210	340	280	400	3400	340	1100	450	9600	390														
140	58	220	130	180	160	210	1800	180	620	250	5300	220														
140	59	210	120	180	140	200	1800	390	620	250	5300	210	グリシン添加品を含む													
(270)	(120)	(410)	(240)	(360)	(280)	(400)	(3500)	(780)	(1200)	(500)	(11000)	-	01047中華めん生から推計													
(110)	(45)	(160)	(92)	(140)	(110)	(150)	(1400)	(300)	(480)	(190)	(4100)	-	01047中華めん生から推計													
(240)	(100)	(360)	(210)	(310)	(250)	(350)	(3100)	(680)	(1100)	(440)	(9300)	-	01047中華めん生から推計													
(140)	(58)	(200)	(120)	(180)	(140)	(200)	(1800)	(390)	(610)	(250)	(5200)	-	01047中華めん生から推計													
(310)	(130)	(470)	(270)	(410)	(320)	(450)	(4000)	(890)	(1400)	(570)	(12000)	-	01047中華めん生から推計													
(140)	(58)	(200)	(120)	(180)	(140)	(200)	(1800)	(390)	(610)	(250)	(5200)	-	01047中華めん生から推計													
													別名：インスタントラーメン													
250	91	380	210	330	290	400	4300	350	1000	410	10000	350	添付調味料等を含む													
250	98	390	210	320	280	380	3300	340	1100	440	9300	390	添付調味料等を除く													
240	97	370	210	300	260	360	3000	320	1000	420	8700	350	添付調味料等を除く													
360	140	570	340	480	390	560	4400	420	1500	630	13000	540														
150	60	250	140	210	170	230	1900	180	670	270	5700	220	1.5%食塩水でゆでた場合													
240	92	360	200	310	270	380	2800	280	970	420	8500	330	デュラム小麦100%以外のものも含む													
(350)	(150)	(550)	(300)	(450)	(380)	(490)	(4700)	(470)	(1700)	(600)	(14000)	-	01066釜焼きふから推計													
790	330	1200	680	1000	850	1100	11000	1000	3800	1300	30000	1200	平釜焼きふ(小町ふ、切りふ、おつゆふ等)及び型釜焼きふ(花ふ等)													
(710)	(300)	(1100)	(610)	(900)	(770)	(980)	(9600)	(940)	(3400)	(1200)	(27000)	-	01066釜焼きふから推計													
(840)	(350)	(1300)	(720)	(1100)	(900)	(1200)	(11000)	(1100)	(4100)	(1400)	(32000)	-	01066釜焼きふから推計													

1 穀類

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													
									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) (..... mg) (.....)						(.....)										
		[その他]																							
01070	70	小麦はいが	3.6	32.0	25.9	1100	2100	2200	590	470	1100	1300	820	2100											
		小麦たんぱく																							
01071	71	粉末状	6.5	72.0	69.7	3000	5400	1400	1300	1600	2900	4100	2500	6600											
01072	72	粒状	76.0	20.0	(19.4)	(820)	(1500)	(390)	(350)	(440)	(790)	(1100)	(690)	(1800)											
01073	73	ペースト状	66.0	25.0	(24.2)	(1000)	(1900)	(480)	(440)	(550)	(990)	(1400)	(860)	(2300)											
01074	74	ぎょうざの皮	32.0	9.3	(8.4)	(340)	(660)	(190)	(160)	(240)	(400)	(490)	(280)	(780)											
01075	75	しゅうまいの皮	31.1	8.3	(7.5)	(300)	(590)	(170)	(140)	(210)	(360)	(440)	(250)	(690)											
01069	77	ちくわぶ	60.4	7.1	(6.5)	(290)	(530)	(120)	(130)	(210)	(330)	(390)	(230)	(620)											
		パン粉																							
01077	78	生	35.0	11.0	(8.9)	(370)	(720)	(200)	(150)	(230)	(380)	(530)	(330)	(860)											
01078	79	半生	26.0	12.5	(10.1)	(420)	(810)	(230)	(170)	(260)	(440)	(600)	(380)	(980)											
01079	80	乾燥	13.5	14.6	(11.8)	(490)	(950)	(270)	(200)	(310)	(510)	(700)	(440)	(1100)											
		冷めん																							
01150	81	生	36.4	3.9	3.3	130	260	86	53	84	140	190	120	310											
		こめ																							
		[水稲穀粒]																							
01080	82	玄米	14.9	6.8	5.9	270	560	270	160	160	320	360	310	660											
01081	83	半つき米	14.9	6.5	(5.6)	(260)	(530)	(250)	(150)	(150)	(310)	(340)	(270)	(620)											
01082	84	七分つき米	14.9	6.3	(5.4)	(250)	(520)	(230)	(150)	(150)	(300)	(330)	(260)	(590)											
		精白米																							
01083	85	うるち米	14.9	6.1	5.2	240	500	220	150	140	290	320	230	560											
01151	86	もち米	14.9	6.4	5.6	270	540	230	160	150	310	350	310	660											
01153	89	発芽玄米	14.9	6.5	5.4	250	510	240	160	160	310	330	280	610											
		[水稲めし]																							
01085	90	玄米	60.0	2.8	2.4	110	220	110	66	58	120	140	120	260											
01086	91	半つき米	60.0	2.7	(2.2)	(100)	(210)	(99)	(65)	(57)	(120)	(140)	(110)	(250)											
01087	92	七分つき米	60.0	2.6	(2.1)	(96)	(200)	(92)	(63)	(55)	(120)	(130)	(100)	(230)											

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	アミノ酸合計	アンモニア	備考											
														(..... mg) (.....)										
														1300	340	1700	850	2700	2100	2900	4900	2000	1600	1400
2000	780	3300	1800	2700	2100	2700	29000	2700	11000	3600	81000	3200												
(560)	(220)	(910)	(490)	(750)	(580)	(760)	(8000)	(750)	(3200)	(990)	(22000)	-	試料: 冷凍品。01071小麦たんぱく粉末状から推計											
(700)	(270)	(1100)	(610)	(940)	(720)	(950)	(10000)	(940)	(4000)	(1200)	(28000)	-	試料: 冷凍品。01071小麦たんぱく粉末状から推計											
(260)	(110)	(400)	(220)	(330)	(280)	(380)	(3400)	(350)	(1200)	(450)	(9800)	-	01018中力粉1等、01020強力粉1等(1:1)から推計											
(230)	(98)	(360)	(200)	(300)	(250)	(340)	(3100)	(310)	(1100)	(400)	(8700)	-	01018中力粉1等、01020強力粉1等(1:1)から推計											
(200)	(82)	(310)	(170)	(250)	(210)	(270)	(2600)	(260)	(950)	(330)	(7600)	-	01066釜焼きふから推計											
(290)	(110)	(430)	(240)	(350)	(310)	(420)	(3600)	(380)	(1200)	(490)	(10000)	-	01026食パンから推計											
(330)	(130)	(490)	(270)	(390)	(350)	(480)	(4100)	(430)	(1400)	(550)	(12000)	-	01026食パンから推計											
(380)	(150)	(570)	(320)	(460)	(410)	(560)	(4700)	(500)	(1600)	(650)	(14000)	-	01026食パンから推計											
110	45	160	87	150	110	170	1300	140	440	180	3800	150												
250	100	410	190	590	390	660	1200	330	320	340	6800	160	うるち米											
(230)	(93)	(380)	(180)	(550)	(370)	(620)	(1100)	(310)	(310)	(330)	(6500)	-	うるち米。歩留り: 95~96% 01080水稲穀粒玄米及び01083水稲穀粒精白米から推計											
(220)	(89)	(370)	(170)	(520)	(350)	(600)	(1100)	(300)	(300)	(320)	(6200)	-	うるち米。歩留り: 92~94% 01080水稲穀粒玄米及び01083水稲穀粒精白米から推計											
220	84	350	160	500	340	570	1100	280	290	310	6000	140	うるち米。歩留り: 90~91%											
230	92	390	170	560	360	610	1200	300	300	330	6500	150	歩留り: 90~91%											
230	93	370	180	540	350	580	1100	300	310	320	6300	140	うるち米											
100	42	160	77	240	160	260	470	140	130	140	2700	63	うるち米。玄米47g相当量を含む											
(94)	(39)	(150)	(70)	(220)	(150)	(240)	(450)	(130)	(120)	(130)	(2600)	-	うるち米。半つき米47g相当量を含む 01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計											
(90)	(37)	(140)	(66)	(210)	(140)	(230)	(430)	(120)	(120)	(130)	(2500)	-	うるち米。七分つき米47g相当量を含む 01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計											

1 穀類

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													
									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) (..... mg) (.....)																
		精白米																							
01088	93	うるち米	60.0	2.5	2.0	91	190	83	61	53	110	120	96	220											
01154	94	もち米	52.1	3.5	3.0	140	300	120	91	75	170	190	160	350											
01155	96	発芽玄米	60.0	3.0	2.6	120	240	120	77	64	140	160	140	300											
		[水稲全かゆ]																							
01090	97	玄米	83.0	1.2	(1.0)	(47)	(95)	(48)	(28)	(25)	(53)	(61)	(52)	(110)											
01091	98	半つき米	83.0	1.1	(0.9)	(41)	(86)	(40)	(26)	(23)	(50)	(55)	(45)	(100)											
01092	99	七分つき米	83.0	1.1	(0.9)	(41)	(86)	(39)	(26)	(23)	(50)	(55)	(44)	(99)											
01093	100	精白米	83.0	1.1	(0.9)	(40)	(85)	(37)	(27)	(23)	(50)	(55)	(42)	(97)											
		[水稲五分かゆ]																							
01094	101	玄米	91.5	0.6	(0.5)	(23)	(48)	(24)	(14)	(12)	(27)	(31)	(26)	(56)											
01095	102	半つき米	91.5	0.6	(0.5)	(23)	(47)	(22)	(14)	(13)	(27)	(30)	(25)	(55)											
01096	103	七分つき米	91.5	0.6	(0.5)	(22)	(47)	(21)	(14)	(13)	(27)	(30)	(24)	(54)											
01097	104	精白米	91.5	0.5	(0.4)	(18)	(39)	(17)	(12)	(11)	(23)	(25)	(19)	(44)											
		[水稲おもゆ]																							
01098	105	玄米	95.0	0.4	(0.3)	(16)	(32)	(16)	(9.5)	(8.3)	(18)	(20)	(17)	(38)											
01099	106	半つき米	95.0	0.3	(0.2)	(11)	(24)	(11)	(7.2)	(6.3)	(14)	(15)	(12)	(27)											
01100	107	七分つき米	95.0	0.3	(0.2)	(11)	(23)	(11)	(7.2)	(6.3)	(14)	(15)	(12)	(27)											
01101	108	精白米	95.0	0.3	(0.2)	(11)	(23)	(10)	(7.3)	(6.4)	(14)	(15)	(12)	(26)											
		[陸稲穀粒]																							
01102	109	玄米	14.9	10.1	(8.7)	(400)	(820)	(400)	(240)	(240)	(470)	(530)	(450)	(980)											
01103	110	半つき米	14.9	9.6	(8.1)	(380)	(780)	(360)	(230)	(220)	(450)	(500)	(400)	(900)											
01104	111	七分つき米	14.9	9.5	(8.0)	(370)	(770)	(350)	(220)	(220)	(440)	(500)	(380)	(880)											
01105	112	精白米	14.9	9.3	(7.8)	(360)	(750)	(330)	(220)	(210)	(430)	(490)	(350)	(840)											

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	アミノ酸合計	アンモニア	備考													
														(..... mg) (.....)												
														84	35	130	61	190	130	220	410	110	110	130	2300	54
120	52	210	92	300	190	330	640	160	160	180	3500	85	精白米55 g相当量を含む													
110	44	180	87	260	170	280	510	150	150	150	3000	71	うるち米。発芽玄米47 g相当量を含む													
													うるち米													
(43)	(18)	(70)	(33)	(100)	(68)	(110)	(200)	(58)	(55)	(59)	(1200)	-	5倍かゆ 01085水稲めし玄米から推計													
(38)	(16)	(61)	(29)	(89)	(60)	(100)	(180)	(51)	(50)	(55)	(1000)	-	5倍かゆ 01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計													
(38)	(16)	(60)	(28)	(88)	(59)	(98)	(180)	(50)	(50)	(55)	(1000)	-	5倍かゆ 01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計													
(37)	(15)	(58)	(27)	(86)	(57)	(96)	(180)	(49)	(50)	(55)	(1000)	-	5倍かゆ 01088水稲めし精白米うるち米から推計													
													うるち米													
(22)	(8.9)	(35)	(17)	(50)	(34)	(56)	(100)	(29)	(28)	(30)	(590)	-	10倍かゆ 01085水稲めし玄米から推計													
(21)	(8.6)	(33)	(16)	(49)	(33)	(54)	(99)	(28)	(27)	(30)	(570)	-	10倍かゆ 01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計													
(21)	(8.5)	(33)	(15)	(48)	(32)	(54)	(99)	(27)	(27)	(30)	(570)	-	10倍かゆ 01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計													
(17)	(6.9)	(26)	(12)	(39)	(26)	(44)	(82)	(22)	(23)	(25)	(460)	-	10倍かゆ 01088水稲めし精白米うるち米から推計													
													うるち米。弱火で加熱、ガーゼでこしたものの													
(14)	(5.9)	(23)	(11)	(34)	(23)	(37)	(67)	(19)	(18)	(20)	(390)	-	01085水稲めし玄米から推計													
(10)	(4.3)	(17)	(7.8)	(24)	(16)	(27)	(50)	(14)	(14)	(15)	(290)	-	01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計													
(10)	(4.3)	(16)	(7.6)	(24)	(16)	(27)	(50)	(14)	(14)	(15)	(280)	-	01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計													
(10)	(4.2)	(16)	(7.3)	(23)	(16)	(26)	(49)	(13)	(14)	(15)	(280)	-	01088水稲めし精白米うるち米から推計													
													うるち、もちを含む													
(370)	(150)	(600)	(280)	(870)	(570)	(960)	(1700)	(490)	(480)	(500)	(10000)	-	01080水稲穀粒玄米から推計													
(340)	(140)	(560)	(260)	(800)	(540)	(900)	(1700)	(450)	(450)	(480)	(9400)	-	歩留り: 95~96 % 01080水稲穀粒玄米及び01083水稲穀粒精白米うるち米から推計													
(340)	(130)	(550)	(260)	(780)	(530)	(890)	(1700)	(450)	(450)	(480)	(9300)	-	歩留り: 93~94 % 01080水稲穀粒玄米及び01083水稲穀粒精白米うるち米から推計													
(320)	(130)	(530)	(250)	(750)	(510)	(860)	(1600)	(430)	(440)	(470)	(9000)	-	歩留り: 90~92 % 01083水稲穀粒精白米うるち米から推計													

1 穀類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんばく質	アミノ酸組成によるたんばく質	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												
									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) (..... mg) (.....)						(..... mg) (.....)									
		[陸稲めし]																						
01106	113	玄米	60.0	4.1	(3.5)	(160)	(330)	(160)	(97)	(85)	(180)	(210)	(180)	(390)										
01107	114	半つき米	60.0	3.8	(3.1)	(140)	(300)	(140)	(91)	(80)	(170)	(190)	(160)	(350)										
01108	115	七分つき米	60.0	3.6	(2.9)	(130)	(280)	(130)	(87)	(76)	(160)	(180)	(140)	(320)										
01109	116	精白米	60.0	3.5	(2.8)	(130)	(270)	(120)	(85)	(75)	(160)	(170)	(130)	(310)										
		[うるち米製品]																						
		アルファ化米																						
01110	117	一般用	7.9	6.0	4.9	230	480	200	150	140	290	310	270	570										
01111	119	おにぎり	57.0	2.7	2.3	110	220	99	65	56	120	150	130	280										
01112	120	焼きおにぎり	56.0	3.1	(2.7)	(130)	(260)	(110)	(74)	(64)	(140)	(170)	(150)	(320)										
01113	121	きりたんぼ	50.0	3.2	(2.8)	(130)	(260)	(120)	(77)	(66)	(140)	(170)	(150)	(330)										
01114	122	上新粉	14.0	6.2	5.3	250	510	210	160	150	310	330	260	590										
01157	123	玄米粉	4.6	7.1	5.3	270	550	140	160	57	220	360	280	640										
01158	124	米粉	11.1	6.0	5.0	230	480	200	140	140	280	320	270	590										
01159	125	米粉パン	41.2	3.4	2.7	130	260	120	71	73	140	170	150	320										
01160	126	米粉めん	37.0	3.6	3.1	140	300	130	95	81	180	190	170	370										
01115	127	ビーフン	11.1	7.0	5.7	270	540	250	190	170	360	360	300	660										
		[もち米製品]																						
01117	129	もち	44.5	4.0	3.6	170	340	140	110	95	210	220	210	430										
01118	130	赤飯	53.0	4.3	(3.6)	(180)	(350)	(200)	(94)	(81)	(180)	(240)	(170)	(410)										
01119	131	あくまき	69.5	2.3	(2.0)	(96)	(200)	(80)	(61)	(50)	(110)	(130)	(110)	(230)										
01120	132	白玉粉	12.5	6.3	5.4	260	530	220	160	150	310	340	280	620										
01121	133	道明寺粉	11.6	7.1	(6.1)	(290)	(600)	(240)	(180)	(170)	(350)	(390)	(310)	(700)										
		[その他]																						
01161	134	米ぬか	10.3	13.4	10.7	450	910	690	250	330	580	580	390	970										

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	アミノ酸合計	アンモニア	備考													
														(..... mg) (.....)												
														(150)	(61)	(240)	(110)	(350)	(230)	(380)	(690)	(200)	(190)	(200)	(4000)	-
(130)	(55)	(210)	(99)	(310)	(210)	(340)	(630)	(180)	(170)	(190)	(3600)	-	半つき米47g相当量を含む 01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計													
(120)	(51)	(200)	(91)	(290)	(190)	(320)	(590)	(160)	(160)	(180)	(3400)	-	七分つき米47g相当量を含む 01085水稲めし玄米及び01088水稲めし精白米うるち米から推計													
(120)	(48)	(180)	(85)	(270)	(180)	(310)	(570)	(150)	(160)	(180)	(3200)	-	精白米47g相当量を含む 01088水稲めし精白米うるち米から推計													
200	82	350	150	480	310	540	1000	270	270	290	5700	130														
97	39	160	73	240	150	250	480	130	130	140	2700	63	塩むすび(のり、具材なし)。食塩0.5gを含む													
(110)	(45)	(190)	(83)	(270)	(170)	(290)	(550)	(150)	(150)	(160)	(3100)	-	こいくちしょうゆ 6.5gを含む 01111おにぎりから推計													
(110)	(47)	(190)	(86)	(280)	(180)	(300)	(570)	(150)	(160)	(170)	(3200)	-	01111おにぎりから推計													
220	85	380	160	510	340	580	1100	280	280	310	6100	160														
200	95	410	190	420	400	580	1200	340	310	260	6200	170	焙煎有り													
200	84	350	150	510	320	540	1000	270	280	300	5800	140														
120	47	190	84	260	180	300	550	150	150	160	3200	75	試料: 小麦アレルギー対応食品(米粉100%)													
130	54	210	96	310	190	340	640	170	180	180	3600	87	試料: 小麦アレルギー対応食品(米粉100%)													
250	110	400	170	510	380	610	1100	310	330	340	6600	160														
150	59	250	110	360	230	380	730	190	200	210	4100	100														
(150)	(58)	(240)	(120)	(330)	(210)	(420)	(740)	(190)	(190)	(210)	(4200)	-	別名: おこわ、こわめし 原材料配合割合: もち米100、ささげ10 01151水稲穀粒精白米もち米及び04017ささげ乾から推計													
(83)	(35)	(140)	(61)	(200)	(130)	(220)	(420)	(110)	(110)	(120)	(2300)	-	01154水稲めし精白米もち米から推計													
220	85	380	160	530	340	590	1100	290	290	320	6300	160														
(250)	(96)	(430)	(180)	(600)	(390)	(660)	(1300)	(320)	(330)	(360)	(7100)	-	01120白玉粉から推計													
510	180	720	420	1100	800	1300	1900	730	590	600	12000	230														

1 穀類

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						
									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) (.....)						mg			
		そば																
		そば粉																
01122	135	全層粉	13.5	12.0	10.0	440	790	700	230	300	540	550	300	850				
01126	139	そば米	12.8	9.6	(8.0)	(350)	(630)	(560)	(190)	(240)	(430)	(440)	(240)	(680)				
		そば																
01127	140	生	33.0	9.8	8.0	340	640	310	140	210	350	460	250	710				
01128	141	ゆで	68.0	4.8	(3.9)	(160)	(310)	(150)	(69)	(100)	(170)	(230)	(120)	(350)				
		干しそば																
01129	142	乾	14.0	14.0	11.4	480	910	390	190	310	500	670	380	1000				
01130	143	ゆで	72.0	4.8	(3.9)	(160)	(310)	(130)	(66)	(110)	(170)	(230)	(130)	(360)				
		とうもろこし																
		玄穀																
01131	144	黄色種	14.5	8.6	(7.4)	(310)	(1100)	(240)	(180)	(160)	(340)	(420)	(350)	(770)				
		コーンミール																
01132	146	黄色種	14.0	8.3	(7.0)	(280)	(1200)	(120)	(190)	(190)	(370)	(430)	(220)	(650)				
		コーングリッツ																
01133	148	黄色種	14.0	8.2	7.5	320	1300	150	210	200	410	450	320	770				
		コーンフラワー																
01134	150	黄色種	14.0	6.6	(5.7)	(240)	(810)	(190)	(140)	(120)	(260)	(320)	(270)	(590)				
		ジャイアントコーン																
01135	152	フライ、味付け	4.3	5.7	(5.2)	(220)	(880)	(100)	(140)	(140)	(290)	(320)	(220)	(540)				
01136	153	ポップコーン	4.0	10.2	(8.7)	(370)	(1300)	(290)	(210)	(180)	(400)	(500)	(410)	(920)				
01137	154	コーンフレーク	4.5	7.8	6.6	290	1200	67	150	150	300	420	290	700				
		はとむぎ																
01138	155	精白粒	13.0	13.3	12.3	530	1900	220	350	240	590	710	500	1200				
		ひえ																
01139	156	精白粒	12.9	9.4	8.2	450	1000	130	240	140	380	660	350	1000				
		もろこし																
01140	157	玄穀	12.0	10.3	(9.0)	(420)	(1400)	(220)	(160)	(120)	(290)	(530)	(310)	(840)				
01141	158	精白粒	12.5	9.5	(8.0)	(350)	(1200)	(200)	(160)	(190)	(350)	(500)	(250)	(750)				

トレオニン	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	アミノ酸合計	アンモニア	備考											
														mg										
														mg										
460	190	610	320	1100	500	1200	2200	700	480	590	12000	230	別名：挽きぐるみ 表層粉の一部を除いたもの											
(370)	(150)	(490)	(250)	(900)	(400)	(930)	(1800)	(560)	(390)	(470)	(9300)	-	別名：そばごめ、むきそば 01122そば粉全層粉から推計											
290	120	410	220	520	310	540	2800	410	890	460	9300	320	別名：そば切り 原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35											
(140)	(60)	(200)	(110)	(250)	(150)	(260)	(1400)	(200)	(430)	(220)	(4500)	-	01127そば生から推計											
400	170	580	320	680	450	730	4100	580	1300	630	13000	470	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35											
(140)	(59)	(200)	(110)	(230)	(150)	(250)	(1400)	(200)	(450)	(220)	(4500)	-	01129干しそば乾から推計											
(320)	(61)	(440)	(260)	(430)	(640)	(600)	(1600)	(350)	(750)	(410)	(8600)	-	別名：とうきび 米国成分表から推計											
(200)	(44)	(390)	(200)	(280)	(650)	(540)	(1700)	(250)	(870)	(400)	(8100)	-	歩留り：75～80 % 米国成分表から推計											
260	44	390	250	230	670	480	1900	250	990	350	8700	270	歩留り：44～55 %											
(250)	(47)	(330)	(200)	(330)	(490)	(460)	(1200)	(270)	(580)	(310)	(6600)	-	歩留り：4～12 % 米国成分表から推計											
(180)	(30)	(270)	(170)	(160)	(470)	(330)	(1300)	(170)	(690)	(250)	(6000)	-	01133コーングリッツから推計											
(380)	(71)	(520)	(310)	(510)	(760)	(710)	(1900)	(420)	(890)	(490)	(10000)	-	米国成分表から推計											
240	41	360	220	130	610	430	1700	230	910	330	7700	240												
370	70	730	300	500	1400	860	3400	310	1300	590	14000	400	歩留り：42～45 %											
320	110	540	210	270	920	570	2200	210	680	470	9500	300	歩留り：55～60 %											
(340)	(120)	(540)	(240)	(340)	(1000)	(720)	(2400)	(340)	(830)	(450)	(10000)	-	別名：こうりゃん、ソルガム、たかきび、マイロ 米国成分表から推計											
(350)	(120)	(440)	(190)	(370)	(850)	(630)	(2000)	(350)	(730)	(460)	(9300)	-	歩留り：70～80 % 米国成分表から推計											

1 穀類

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					
									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.....)	(..... mg.....)													
		ライむぎ															
01142	159	全粒粉	12.5	12.7	10.5	420	820	490	220	320	530	600	330	930			
01143	160	ライ麦粉	13.5	8.5	7.7	310	570	340	150	220	370	430	210	640			
		穀類混合品															
01166	161	五穀	12.9	12.6	10.3	510	1200	500	260	220	480	670	380	1000			

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	アミノ酸合計	アンモニア	備考
450	150	620	320	670	560	960	3000	590	1200	580	12000	370	
300	100	430	230	430	380	670	2300	400	1000	380	8900	280	歩留り: 65~75%
440	160	620	310	640	760	1000	2500	430	830	620	12000	310	あわ、きび、ひえ、大麦等を含むもの