

1 穀類

基準窒素 1 g 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)	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	
						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))															
		穀類													
		あわ													
01002	2	精白粒	260	840	120	210	120	330	350	190	540	240	120	320	150
		えんばく													
01004	4	オートミール	240	460	260	110	210	320	320	200	520	200	86	330	150
		おおむぎ													
01006	6	押麦	210	440	210	100	160	260	320	190	510	210	85	300	140
		きび													
01011	11	精白粒	250	790	90	200	110	300	350	230	580	190	82	310	140
		こむぎ													
		[小麦粉]													
		薄力粉													
01015	15	1等	210	420	130	100	160	260	300	180	480	170	72	250	140
01016	16	2等	200	400	130	98	150	250	290	170	460	160	68	240	130
		中力粉													
01018	17	1等	210	410	120	98	150	250	290	180	470	160	69	250	130
01019	18	2等	200	410	130	99	150	240	290	170	470	160	66	250	140
		強力粉													
01020	19	1等	210	410	110	97	140	240	310	170	480	160	66	240	130
01021	20	2等	210	410	120	95	140	240	310	180	480	160	67	250	140
		プレミックス粉													
01146	22	お好み焼き用	220	410	140	87	130	220	300	180	480	170	67	250	140
01147	24	から揚げ用	210	390	180	71	110	180	260	150	420	170	56	240	120
01025	25	てんぷら用	240	470	150	110	170	280	340	190	520	180	75	290	150
		[パン類]													
01026	26	食パン	210	410	120	86	130	220	300	190	490	160	64	250	140
01028	27	コッペパン	220	420	120	88	130	220	310	190	500	180	66	260	140
01031	29	フランスパン	210	410	110	85	140	220	300	180	480	160	66	240	130
01032	30	ライ麦パン	200	380	160	84	130	210	280	170	450	200	61	270	140
01034	32	ロールパン	220	420	130	89	130	220	310	190	490	170	65	260	140
01148	36	ペーグル	220	420	110	84	130	220	310	180	500	170	67	250	140
		[うどん・そうめん類]													
		うどん													
01038	37	生	200	380	110	76	130	200	280	160	440	150	60	230	120
01039	38	ゆで	200	390	110	88	120	200	290	170	460	150	60	240	120

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	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
200	580	440	1400	170	550	310	6500	190	5.61	うるち、もちを含む。歩留り: 70~80 %
380	280	490	1300	320	340	270	5900	160	5.09	別名: オート、オーツ
260	230	340	1500	240	700	260	5900	180	5.06	歩留り: 玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65%
190	650	370	1400	140	440	380	6300	190	5.37	うるち、もちを含む。歩留り: 70~80 %
210	180	250	2000	210	700	280	6000	240	5.18	
230	170	250	2000	210	670	270	5800	230	5.02	
210	170	240	2100	220	710	280	5900	250	5.13	
230	180	240	2000	220	690	290	5900	240	5.12	
200	170	230	2100	210	740	270	6000	260	5.18	
210	170	230	2200	210	730	290	6100	260	5.23	
230	190	270	2300	220	700	280	6300	230	5.44	
250	210	360	2700	200	480	260	6500	190	5.58	
250	200	290	2200	230	760	300	6600	260	5.72	
200	170	240	2000	210	700	280	5900	230	5.07	
210	190	260	2100	220	710	290	6100	240	5.25	
200	170	230	2100	220	720	280	5900	230	5.09	
240	240	360	1600	250	620	270	5700	200	4.89	主原料配合: ライ麦粉 50 %
210	180	260	2000	210	690	280	6000	230	5.17	
210	180	250	2100	220	720	280	6100	250	5.27	
190	160	220	1900	200	660	260	5500	230	4.77	きしめん、ひもかわを含む
200	160	210	2000	200	680	260	5600	230	4.85	

1 穀類

基準窒素 1 g 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)	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
						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))															
01041	39	干しうどん 乾	210	420	120	87	140	220	300	180	480	170	65	250	130
01043	41	そうめん・ひやむぎ 乾	210	420	110	87	140	220	300	180	490	160	67	250	140
01044	42	ゆで 手延そうめん・手延ひやむぎ	220	430	120	97	120	220	310	200	510	170	66	260	140
01045	43	乾 [中華めん類] 中華めん	210	420	120	81	130	210	300	180	480	160	66	240	130
01047	45	生	230	440	130	93	130	220	330	210	540	170	66	270	140
01048	46	ゆで	220	430	110	100	110	210	320	200	520	170	67	260	160
01049	47	蒸し中華めん [即席めん類] 即席中華めん	180	380	100	89	110	200	280	170	450	150	63	220	130
01056	54	油揚げ味付け	200	380	100	80	120	200	270	160	430	160	56	240	130
01144	61	油揚げ乾燥めん	210	410	110	84	130	220	300	180	470	160	62	240	130
01145	62	加熱乾燥めん [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ	200	410	110	85	130	210	290	160	450	160	65	240	140
01063	63	乾	220	440	110	97	140	230	310	170	470	170	67	270	160
01064	64	ゆで 生パスタ	220	440	120	100	120	220	310	170	480	160	63	260	150
01149	65	生 [ふ類] 焼きふ	220	450	150	96	120	220	320	190	510	180	67	270	150
01066	67	釜焼きふ [その他]	230	430	99	100	170	270	310	190	500	160	66	250	140
01070	70	小麦はいが 小麦たんぱく	200	370	390	110	85	190	240	150	390	240	62	300	150
01071	71	粉末状 冷めん	230	430	110	100	130	230	320	200	520	160	62	260	140
01150	81	生	220	430	140	85	140	220	310	190	500	170	72	260	140

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	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
210	170	240	2100	220	730	290	6100	260	5.24	
210	170	240	2100	210	710	280	6000	250	5.18	
220	170	240	2200	220	740	280	6200	260	5.31	
220	170	240	2100	220	710	290	6000	250	5.17	
230	190	260	2200	220	760	300	6400	260	5.51	
210	180	250	2100	220	720	290	6100	250	5.30	
190	150	220	1900	420	670	270	5700	230	4.92	グリシン添加品を含む
200	180	250	2700	220	650	250	6300	220	5.45	別名：インスタントラーメン 添付調味料等を含む
200	170	240	2100	220	690	280	5900	240	5.08	添付調味料等を除く
200	170	240	2000	210	680	280	5800	230	5.01	添付調味料等を除く
220	180	260	2000	190	690	290	6000	250	5.19	
220	180	250	2000	190	700	290	6000	240	5.16	1.5%食塩水でゆでた場合
230	190	280	2100	210	700	310	6200	240	5.31	デュラム小麦100%以外のものも含む
200	170	220	2100	210	770	270	6100	240	5.26	平釜焼きふ(小町ふ、切りふ、おつふ等)及び型釜焼きふ(花ふ等)
490	380	520	890	360	280	250	5500	110	4.69	試料：焙焼品
220	160	220	2300	210	900	280	6400	250	5.52	
250	180	270	2100	230	720	290	6200	250	5.34	

1 穀類

基準窒素 1 g 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
						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				
		こめ	(..... mg) (..... mg)												
		[水稲穀粒]													
01080	82	玄米	240	480	230	140	140	280	310	270	580	220	87	350	170
		精白米													
01083	85	うるち米	230	480	210	140	130	280	310	230	540	210	81	340	160
01151	86	もち米	250	510	220	150	140	290	330	290	620	220	85	370	160
01153	89	発芽玄米	230	470	220	150	140	290	300	260	560	210	85	340	160
		[水稲めし]													
01085	90	玄米	230	470	240	140	120	260	300	260	560	210	88	350	160
		精白米													
01088	93	うるち米	220	460	200	140	130	270	300	230	530	200	82	310	140
01154	94	もち米	250	510	210	160	130	290	330	280	600	210	90	370	160
01155	96	発芽玄米	230	480	230	150	130	280	310	280	600	220	87	350	170
		[うるち米製品]													
		アルファ化米													
01110	117	一般用	230	470	200	150	140	290	310	270	570	200	82	340	150
01111	119	おにぎり	240	490	220	140	120	270	320	290	610	210	87	360	160
01114	122	上新粉	240	490	210	150	140	290	320	250	570	210	81	360	160
01157	123	玄米粉	220	470	120	130	48	180	300	240	540	170	80	340	160
01158	124	米粉	230	480	200	140	140	280	310	270	580	200	83	350	150
01159	125	米粉パン	240	480	210	130	130	270	310	280	600	220	86	350	150
01160	126	米粉めん	250	510	220	160	140	300	330	300	630	220	93	370	170
01115	127	ピーフン	230	460	210	160	140	310	310	250	560	210	90	340	140
		[もち米製品]													
01117	129	もち	250	510	210	170	140	310	330	310	640	220	88	360	160
01120	132	白玉粉	250	500	200	150	140	290	330	260	590	210	80	360	150
		[その他]													
01161	134	米ぬか	200	410	310	110	150	260	260	170	430	230	81	320	190
		そば													
		そば粉													
01122	135	全層粉	230	410	370	120	160	280	290	150	440	240	100	320	170
		そば													
01127	140	生	210	410	190	90	130	220	290	160	460	180	78	260	140

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	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
510	340	570	1000	290	280	300	5900	140	5.12	うるち米
480	330	550	1000	280	280	300	5800	130	4.99	うるち米。歩留り: 90~91 %
520	330	570	1100	280	280	310	6100	140	5.24	歩留り: 90~91 %
500	320	530	980	280	280	290	5800	130	4.95	うるち米
500	340	560	990	290	270	290	5800	130	5.01	うるち米。玄米47 g相当量を含む
460	310	520	980	260	270	300	5500	130	4.74	うるち米。精白米47 g相当量を含む
510	330	560	1100	270	270	310	6000	150	5.20	精白米55 g相当量を含む
510	330	550	1000	290	300	300	5900	140	5.12	うるち米。発芽玄米47 g相当量を含む
480	310	530	1000	260	270	290	5700	130	4.91	
520	330	560	1100	280	290	310	6000	140	5.16	塩むすび(のり、具材なし)。食塩 0.5 gを含む
490	330	550	1100	270	270	300	5900	150	5.05	
350	340	490	980	280	260	220	5200	140	4.47	焙煎有り
500	320	540	1000	270	270	290	5800	130	4.97	
480	330	550	1000	280	280	300	5900	140	5.04	試料: 小麦アレルギー対応食品(米粉100%)
540	340	580	1100	290	310	320	6200	150	5.38	試料: 小麦アレルギー対応食品(米粉100%)
440	320	520	960	260	280	290	5600	130	4.84	
530	340	560	1100	280	300	310	6100	150	5.29	
500	320	550	1100	270	270	300	5900	150	5.12	
490	360	570	830	320	260	270	5500	100	4.74	
590	260	610	1100	360	250	310	6100	120	5.21	別名: 挽きぐるみ 表層粉の一部を除いたもの
330	200	340	1800	260	570	290	5900	200	5.10	別名: そば切り 原材料配合割合: 小麦粉 65、そば粉 35

1 穀類

基準窒素 1 g 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)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トリアントファン	バリン	ヒスチジン	
						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				
(..... mg))															
01129	142	干しそば 乾	210	410	180	86	140	220	300	170	470	180	76	260	140
01133	148	とうもろこし コーングリッツ 黄色種	240	960	110	160	160	310	350	240	590	200	33	300	190
01137	154	コーンフレーク	230	920	54	120	120	240	330	230	560	190	33	290	180
01138	155	はとむぎ 精白粒	250	900	100	160	110	280	330	240	570	180	33	340	140
01139	156	ひえ 精白粒	300	680	88	160	96	250	440	230	670	210	75	360	140
01142	159	ライむぎ 全粒粉	190	380	230	99	140	240	270	150	430	210	68	280	150
01143	160	ライむぎ ライ麦粉	220	390	230	110	150	260	300	140	440	210	68	300	160
01166	161	穀類混合品 五穀	250	570	250	130	110	240	330	190	520	220	82	310	150

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	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
300	200	330	1800	260	580	280	5900	210	5.10	原材料配合割合: 小麦粉 65、そば粉 35
180	510	370	1400	190	750	270	6600	210	5.69	別名: とうきび 歩留り: 44~55 %
110	490	340	1400	180	730	270	6200	190	5.32	歩留り: 42~45 %
230	640	400	1600	150	600	280	6700	190	5.76	歩留り: 55~60 %
180	610	380	1500	140	450	310	6300	200	5.44	歩留り: 65~75 %
310	260	440	1400	270	550	260	5600	170	4.84	歩留り: 65~75 %
290	260	460	1600	270	710	260	6100	190	5.26	あわ、きび、ひえ、大麦等を含むもの
320	380	520	1200	210	410	310	6000	150	5.12	