脂肪酸成分表　第1表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号＊	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸
			(g)									(mg)																	
		穀類																											
		こむぎ																											
		[パン類]																											
01026	26	食パン	38.8	4.2	(3.9)	(3.77)	(1.83)	(1.11)	(0.83)	(0.04)	(0.79)	(Tr)	(1)	(0)	(21)	(18)	(200)	(0)	(96)	(3)	(0)	(1300)	(0)	(4)	(0)	(200)	(11)	(5)	(2)
		種実類																											
		アーモンド																											
05002	345	フライ、味付け	1.8	55.7	53.2	50.93	4.34	34.80	11.72	0.03	11.69	-	-	-	-	0	13	0	32	19	0	3500	0	26	0	710	39	0	7
		あさ																											
05003	347	乾	4.6	28.3	27.3	26.07	2.95	3.50	19.62	4.74	14.89	-	-	-	-	0	0	-	11	5	-	1900	-	17	-	740	190	76	36
		あまに																											
05041	348	いり	0.8	43.3	41.1	39.30	3.62	6.55	29.13	23.50	5.63	-	-	-	-	0	0	-	18	16	-	2000	-	25	-	1400	56	47	44
		かぼちゃ																											
05006	351	いり、味付け	4.5	51.8	(48.7)	(46.60)	(9.02)	(16.62)	(20.96)	(0.12)	(20.84)	-	-	-	-	(2)	(6)	-	(61)	(8)	-	(5500)	-	(40)	-	(3100)	(230)	(63)	(45)
		ごま																											
05017	362	乾	4.7	53.8	53.0	50.69	7.80	19.63	23.26	0.15	23.11	-	-	-	-	0	0	-	4	0	-	4500	-	20	-	3000	310	0	0
05018	363	いり	1.6	54.2	51.6	49.41	7.58	19.12	22.64	0.19	22.44	-	-	-	-	0	0	0	8	11	0	4500	0	23	0	2600	300	71	42
05042	365	ねり	0.5	61.0	57.1	54.74	8.49	21.36	24.77	0.21	24.56	-	-	-	-	0	0	0	10	15	0	4900	0	26	0	3000	340	110	43
		野菜類																											
		ほうれんそう																											
06269	687	葉、冷凍	92.2	0.3	0.2	0.20	0.03	0.01	0.12	0.09	0.02	-	-	-	-	0	0	0	1	Tr	0	26	0	Tr	0	2	Tr	1	2
06372		葉、冷凍、ゆで	90.6	0.5	0.4	0.38	0.06	0.02	0.25	0.18	0.05	-	-	-	-	0	Tr	0	3	1	0	50	0	Tr	0	3	1	1	3
06373		葉、冷凍、油いため	84.6	4.5	4.1	4.05	0.31	2.35	1.23	0.48	0.73	-	-	-	-	Tr	1	0	3	2	0	190	0	2	0	68	23	14	9
		きのこ類																											
		（きくらげ類）																											
		あらげきくらげ																											
08054		生	93.6	0.1	0.1	0.06	0.01	0.01	0.02	0	0.02	-	-	-	-	0	0	0	Tr	2	0	6	0	Tr	0	2	Tr	Tr	Tr
		なめこ																											
08020	953	生	92.1	0.2	0.1	0.11	0.02	0.02	0.07	0	0.07	-	-	-	-	0	0	-	1	1	-	14	-	Tr	-	2	0	0	Tr
08021	954	ゆで	92.7	0.1	(0.1)	(0.06)	(0.01)	(0.01)	(0.04)	(0)	(0.04)	-	-	-	-	(0)	(0)	-	(Tr)	(1)	-	(8)	-	(Tr)	-	(1)	(0)	(0)	(Tr)
		魚介類																											
		＜魚類＞																											
		（あじ類）																											
		にしまあじ																											
10008	1041	生	69.9	9.1	8.1	8.17	2.48	3.04	2.20	1.99	0.17	-	-	-	-	Tr	4	0	210	30	0	1600	0	37	0	600	21	11	7
10009	1042	水煮	68.0	8.8	7.6	7.72	2.42	2.79	2.06	1.86	0.17	-	-	-	-	Tr	4	0	220	30	0	1500	0	50	0	560	21	11	7
10010	1043	焼き	63.0	10.4	9.1	9.26	2.91	3.39	2.44	2.22	0.20	-	-	-	-	Tr	5	0	240	34	0	1900	0	44	0	690	22	12	8
		あんこう																											
10032	1065	きも、生	45.1	41.9	36.9	38.46	9.29	14.15	11.88	10.00	1.63	-	-	-	-	1	16	0	1000	170	0	6600	0	250	0	1200	58	33	12
		いとよりだい																											
10039	1072	生	78.8	1.7	1.0	1.09	0.32	0.19	0.49	0.38	0.11	-	-	-	-	Tr	1	0	19	7	0	210	0	11	0	73	4	2	0
		えそ																											
10074	1110	生	77.6	0.8	0.6	0.60	0.19	0.11	0.25	0.22	0.03	-	-	-	-	0	Tr	0	16	4	0	120	0	7	0	38	2	1	2
		かさご																											
10079	1115	生	79.1	1.1	0.9	0.96	0.27	0.27	0.35	0.28	0.06	-	-	-	-	Tr	1	0	28	5	0	180	0	7	0	42	2	1	0

食品番号	可食部100g当たり 一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-3 ヘキサトリエン酸	16:4 n-3 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 **イコサトリエン酸**	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																															
01026	(0)	(Tr)	(0)	(11)	(1)	(1100)	-	-	(10)	(18)	(0)	(0)	(0)	(0)	(790)	(39)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	原材料配合割合から推計
05002	0	0	0	260	58	34000	34000	690	37	47	0	0	0	0	12000	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	
05003	0	0	0	33	10	3300	-	-	110	22	0	0	0	0	15000	4700	140	76	29	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05041	0	0	0	25	0	6500	-	-	70	0	0	0	0	0	5600	24000	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05006	-	(0)	(0)	(46)	(0)	(17000)	-	-	(56)	(1)	(11)	-	-	-	(21000)	(120)	(0)	(0)	(13)	-	(0)	-	(130)	(0)	-	-	(5)	(0)	-	(0)	-	廃棄部位：種皮 米国成分表から推計
05017	-	-	-	73	6	19000	-	-	96	0	-	-	-	-	23000	150	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	試料：洗いごま
05018	0	0	0	60	12	19000	19000	410	84	0	0	5	0	0	22000	160	0	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	0	0	0	80	
05042	0	0	0	66	0	21000	21000	440	94	0	0	0	0	0	25000	170	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	120	
06269	0	2	0	4	0	6	4	2	Tr	0	0	0	10	0	22	90	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28	
06372	0	3	0	7	0	13	8	4	1	0	0	0	20	0	46	180	0	0	Tr	0	Tr	0	2	0	0	0	0	0	0	44	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの
06373	0	2	0	15	0	2300	2200	110	46	3	6	Tr	23	0	730	480	0	Tr	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	160	植物油（なたね油）：4.9 g
																																別名：裏白きくらげ。試料：栽培品
08054	0	0	0	Tr	Tr	14	13	1	0	Tr	0	0	0	0	23	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	廃棄部位：柄の基部（いしづき）
																																別名：なめたけ。試料：栽培品
08020	0	0	0	1	0	18	-	-	Tr	0	1	0	0	0	71	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄の基部（いしづき）、（柄の基部を除いた市販品の場合：0 %）
08021	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(10)	-	-	(Tr)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(39)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	柄の基部（いしづき）を除いたもの 08020なめこ生から推計
10008	0	4	0	440	20	2400	2200	240	73	73	50	12	9	12	54	40	5	72	16	0	8	40	56	520	19	2	14	160	22	1100	450	三枚におろしたもの
10009	0	4	0	410	20	2200	1900	230	76	73	47	11	8	8	47	36	5	67	17	0	8	37	56	490	19	1	15	150	21	1100	450	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き水煮したもの
10010	0	5	0	500	25	2700	2400	270	65	49	51	10	8	4	53	40	5	69	15	0	6	41	73	550	20	1	16	180	27	1300	510	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等 内臓等を除き焼いたもの
																																試料：キアンコウ
10032	0	93	1	3200	180	7400	5700	1700	1800	1300	230	110	61	64	430	210	46	450	100	62	49	200	660	3000	130	14	170	810	160	5100	3100	肝臓
																																別名：いとより
10039	0	1	0	33	5	120	89	31	17	5	5	1	1	1	8	2	0	1	4	0	2	3	53	48	3	0	24	51	16	270	92	三枚におろしたもの
																																試料：わにえそ、とかげえそ、まえそ等
10074	0	Tr	0	22	2	63	49	14	8	6	4	1	1	1	5	2	0	2	1	1	1	2	16	37	1	0	2	11	7	160	47	三枚におろしたもの
10079	0	2	0	62	6	170	150	26	18	7	4	1	1	Tr	7	4	0	2	3	1	1	2	33	54	2	0	9	26	9	190	67	三枚におろしたもの

脂肪酸成分表　第1表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号＊	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸
			(g)									(mg)																	
		（かつお類）																											
		かつお																											
10086	1123	春獲り、生	72.2	0.5	0.4	0.40	0.12	0.06	0.19	0.17	0.02	-	-	-	-	0	Tr	0	15	3	0	78	0	4	0	22	1	1	0
		（かれい類）																											
		まがれい																											
10100	1137	生	77.8	1.3	1.0	1.08	0.23	0.29	0.43	0.35	0.06	-	-	-	-	0	2	0	43	6	0	140	0	11	0	25	2	1	Tr
10101	1138	水煮	75.6	1.1	0.9	0.95	0.21	0.25	0.38	0.31	0.05	-	-	-	-	0	1	0	42	5	0	120	0	10	0	23	2	1	Tr
10102	1139	焼き	73.9	1.3	1.0	1.10	0.24	0.28	0.44	0.36	0.06	-	-	-	-	0	2	0	46	6	0	140	0	11	0	27	2	1	Tr
		かわはぎ																											
10107	1145	生	79.9	0.4	0.3	0.29	0.08	0.05	0.14	0.10	0.04	-	-	-	-	0	Tr	0	2	1	0	50	0	3	0	18	Tr	Tr	Tr
		かんぱち																											
10424		背側、生	76.1	1.2	0.9	0.91	0.30	0.25	0.31	0.26	0.05	-	-	-	-	0	Tr	0	15	5	0	200	0	8	0	65	3	2	1
		きちじ																											
10110	1149	生	63.9	21.7	19.4	19.89	3.95	10.68	3.97	3.42	0.48	-	-	-	-	0	12	0	700	54	0	2500	0	110	0	550	30	13	4
		（こち類）																											
		めごち																											
10123	1163	生	81.1	0.6	0.4	0.39	0.11	0.07	0.18	0.14	0.03	-	-	-	-	0	Tr	0	7	2	0	68	0	4	0	24	1	1	1
		（さけ・ます類）																											
		ぎんざけ																											
10130	1170	養殖、生	66.0	12.8	11.4	11.30	2.30	4.87	3.74	2.03	1.65	-	-	-	-	0	7	0	260	29	0	1500	0	29	0	410	25	11	0
10131	1171	養殖、焼き	56.7	15.8	14.1	14.04	2.84	6.08	4.62	2.47	2.07	-	-	-	-	0	9	0	320	36	0	1900	0	36	0	500	31	14	0
		しろさけ																											
10134	1174	生	72.3	4.1	3.7	3.77	0.80	1.69	1.01	0.92	0.07	-	-	-	-	Tr	9	0	200	11	0	450	0	15	0	110	6	2	1
10135	1175	水煮	68.5	4.7	4.1	4.23	0.91	1.93	1.09	0.98	0.08	-	-	-	-	Tr	11	0	230	13	0	500	0	17	0	120	6	2	1
10136	1176	焼き	64.2	5.1	4.6	4.74	1.01	2.17	1.24	1.12	0.09	-	-	-	-	Tr	12	0	250	14	0	560	0	20	0	140	7	3	1
10139	1179	塩ざけ	63.6	11.1	9.7	10.03	2.19	4.34	2.81	2.56	0.19	-	-	-	-	Tr	27	0	490	30	0	1200	0	44	0	340	15	7	2
		（さば類）																											
		たいせいようさば																											
10158	1203	生	54.5	26.8	23.4	24.39	5.19	9.79	7.46	6.56	0.64	-	-	-	-	0	12	0	1700	110	0	2800	0	64	0	480	35	10	0
10159	1204	水煮	51.4	28.5	24.0	25.04	5.54	10.36	7.05	6.13	0.66	-	-	-	-	4	12	0	1800	120	0	3000	0	68	0	500	38	12	0
10160	1205	焼き	47.0	29.3	23.8	25.01	5.67	10.62	6.55	5.66	0.64	-	-	-	-	5	13	0	1800	130	0	3100	0	68	0	510	38	12	0
		加工品																											
10161	1206	塩さば	52.1	19.1	16.3	17.05	3.79	6.63	5.24	4.62	0.49	-	-	-	-	Tr	6	0	930	79	0	2200	0	89	0	450	33	13	4
10162	1207	開き干し	50.1	28.5	22.7	23.52	6.57	8.60	6.58	5.58	0.84	-	-	-	-	1	12	0	1100	140	0	3900	0	180	0	1000	83	37	19
10163	1208	しめさば	50.6	26.9	20.6	21.58	5.79	8.26	5.69	4.87	0.68	-	-	-	-	1	10	0	1100	130	0	3400	0	170	0	830	68	26	10
		さんま																											
10173	1218	皮つき、生	55.6	25.6	22.7	23.50	4.84	10.58	6.35	5.59	0.55	-	-	-	-	1	8	0	1700	110	0	2500	0	71	0	380	51	16	3
10407	1219	皮なし、刺身	57.0	25.0	21.7	22.45	4.72	10.02	6.09	5.38	0.52	-	-	-	-	1	8	0	1600	110	0	2500	0	70	0	370	47	0	2
10174	1220	皮つき、焼き	53.2	22.8	19.8	20.48	4.31	9.03	5.61	4.95	0.48	-	-	-	-	1	7	0	1500	98	0	2300	0	64	0	340	42	12	3
		（たい類）																											
		ちだい																											
10191	1237	生	76.8	2.4	1.9	2.01	0.66	0.60	0.59	0.49	0.08	-	-	-	-	Tr	1	0	69	11	0	420	0	17	0	140	5	2	1

食品番号	可食部100g当たり 一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 イコサトリエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																														
																															別名：ほんがつお、まがつお
10086	0	Tr	0	14	2	40	32	8	4	2	2	1	Tr	Tr	5	3	0	6	1	1	1	1	7	39	1	0	Tr	4	4	120	19	別名：初がつお 三枚におろしたもの
10100	0	1	0	78	4	140	100	42	39	21	4	8	6	9	7	3	1	13	5	2	1	5	27	180	8	Tr	12	44	4	96	130	五枚におろしたもの
10101	0	1	0	69	3	120	83	41	34	14	3	7	5	8	6	3	1	12	4	2	1	5	22	160	7	Tr	9	43	3	83	120	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等（第1章表13参照） 内臓等を除き水煮したもの（第1章表13参照）
10102	0	1	0	82	4	150	99	47	35	12	3	7	6	9	6	2	1	12	5	2	2	5	29	180	8	Tr	11	58	3	91	140	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等（第1章表13参照） 内臓等を除き焼いたもの（第1章表13参照）
10107	0	0	0	5	2	39	32	7	3	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2	Tr	Tr	Tr	1	0	1	Tr	30	32	1	0	4	8	5	53	30	三枚におろしたもの
10424	0	Tr	0	25	6	200	180	22	10	2	4	1	0	1	6	2	Tr	1	2	2	1	2	22	26	1	0	5	17	17	210	50	三枚におろした後、腹側を除いたもの
																															別名：きんきん、きんき
10110	0	35	0	1700	60	6300	5100	1200	1400	1000	150	31	15	20	140	66	12	87	52	24	11	120	190	1300	53	8	34	280	36	1500	1300	三枚におろしたもの
																															関東で流通するめごち（ネズミゴチ）とは別種
10123	0	Tr	0	15	2	46	38	9	3	1	1	Tr	Tr	1	3	1	0	1	1	0	1	1	20	20	1	0	3	10	7	110	32	三枚におろしたもの
																															別名：ぎんます
10130	0	4	0	400	31	3900	3600	290	310	180	35	23	19	25	1500	480	0	74	57	18	27	55	60	310	19	0	14	180	28	890	400	切り身
10131	0	5	0	500	38	4900	4500	360	380	230	43	28	24	31	1800	590	0	91	71	22	33	68	73	380	24	0	18	220	34	1100	510	切り身
																															別名：さけ（標準和名）、あきさけ、あきあじ
10134	0	3	0	190	8	740	660	77	380	340	25	10	5	9	38	27	1	52	11	4	3	43	12	240	9	1	1	84	6	460	260	切り身
10135	0	3	0	220	9	840	750	87	430	400	29	12	6	10	43	30	1	57	13	5	3	48	13	260	10	1	1	96	7	480	310	切り身
10136	0	3	Tr	250	10	960	860	98	480	440	32	13	6	11	48	34	2	64	13	6	3	54	15	300	12	2	2	110	8	550	320	切り身
10139	0	6	Tr	490	24	2100	1900	180	850	830	66	22	12	22	100	63	3	130	26	0	8	110	33	600	22	4	3	210	21	1400	690	切り身
																															別名：ノルウェーさば
10158	0	12	0	880	78	2300	1900	410	2500	3800	240	89	41	130	380	350	0	1100	73	44	24	250	98	1800	140	0	14	300	54	2600	1900	三枚におろしたもの
10159	0	12	0	940	82	2300	1900	430	2700	4100	250	95	44	120	400	370	0	1100	73	45	26	250	98	1600	140	0	9	280	49	2300	2100	切り身
10160	0	13	0	960	84	2500	2000	450	2700	4100	250	95	42	120	390	340	0	1000	72	41	24	230	93	1500	130	0	9	260	46	2100	2200	切り身
10161	0	12	1	540	49	1900	1600	370	1900	2000	150	40	27	58	260	190	0	660	44	25	23	180	110	1300	65	6	13	240	43	2000	1400	切り身
10162	0	12	1	780	82	3900	3300	630	1900	1700	210	59	45	47	290	190	40	600	58	35	40	180	260	1500	71	8	42	330	110	2700	1800	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10163	0	13	1	730	75	3300	2700	580	2000	2000	200	51	34	47	300	190	25	540	57	37	31	160	170	1300	63	7	26	270	73	2300	1800	
																															別名：さいら
10173	0	16	2	760	36	1000	770	240	3900	4700	190	72	43	89	300	280	29	1000	52	28	18	210	98	1500	78	6	13	310	39	2200	1700	三枚におろしたもの
10407	0	15	2	740	45	970	750	220	3700	4400	170	70	35	86	290	270	29	970	58	34	18	200	81	1400	75	0	0	290	37	2100	1600	
10174	0	14	1	680	33	910	690	210	3300	4000	160	64	32	77	270	240	25	900	54	33	16	180	75	1300	69	0	6	260	37	2000	1500	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等 魚体全体を焼いたもの
10191	0	2	0	110	6	420	360	56	35	18	8	5	4	4	13	8	0	11	8	4	4	12	35	140	7	1	13	58	10	250	170	三枚におろしたもの

脂肪酸成分表　第1表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号＊	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 anteペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 anteヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸
			(g)									(mg)																	
		（たら類）																											
		すけとうだら																											
10199	1246	生	81.6	1.0	0.5	0.50	0.12	0.08	0.27	0.25	0.02	-	-	-	-	0	Tr	0	4	1	0	89	0	3	0	16	Tr	1	Tr
		はたはた																											
10228	1276	生	78.8	5.7	4.4	4.49	0.92	1.95	1.35	1.09	0.24	-	-	-	-	Tr	2	0	100	16	0	650	0	34	0	98	5	2	1
10229	1277	生干し	71.1	10.3	9.2	9.35	2.01	3.78	3.04	2.61	0.37	-	-	-	-	Tr	4	0	280	37	0	1400	0	57	0	180	12	4	2
		（まぐろ類）																											
		きはだ																											
10252	1302	生	74.0	1.0	0.6	0.63	0.21	0.12	0.25	0.21	0.04	-	-	-	-	0	Tr	0	17	4	0	140	0	7	0	42	3	2	1
		びんなが																											
10255	1305	生	71.8	0.7	0.6	0.62	0.15	0.19	0.23	0.21	0.03	-	-	-	-	0	Tr	0	17	3	0	94	0	5	0	33	1	1	1
		みなみまぐろ																											
10256	1306	赤身、生	77.0	0.4	0.2	0.22	0.06	0.05	0.09	0.08	0.01	-	-	-	-	0	Tr	0	1	1	0	36	0	2	0	15	Tr	1	Tr
10257	1307	脂身、生	50.3	28.3	25.4	26.29	6.06	10.62	7.68	6.77	0.84	-	-	-	-	0	5	0	630	140	0	3700	0	160	0	1300	60	25	8
		めばち																											
10425		赤身、生	72.2	2.3	1.7	1.72	0.49	0.54	0.57	0.49	0.07	-	-	-	-	0	1	0	29	9	0	330	0	12	0	100	5	3	2
10426		脂身、生	67.8	7.5	6.8	6.87	1.78	2.63	2.07	1.79	0.27	-	-	-	-	Tr	2	0	130	33	0	1200	0	44	0	330	19	10	7
		＜貝類＞																											
		あわび																											
10427		くろあわび、生	79.5	0.8	0.3	0.30	0.09	0.06	0.11	0.05	0.06	-	-	-	-	0	Tr	0	15	4	0	56	0	2	0	16	2	0	0
10428		まだかあわび、生	80.0	0.4	0.1	0.13	0.04	0.03	0.05	0.03	0.02	-	-	-	-	0	0	-	5	2	-	27	-	2	-	8	Tr	0	0
10429		めがいあわび、生	80.1	0.3	0.1	0.12	0.04	0.03	0.05	0.02	0.02	-	-	-	-	0	0	-	7	1	-	26	-	1	-	8	Tr	0	0
		いがい																											
10289	1340	生	82.9	1.6	0.8	0.93	0.24	0.12	0.39	0.32	0.07	-	-	-	-	0	Tr	0	26	6	0	160	0	13	0	34	2	0	0
		かき																											
10292	1343	養殖、生	85.0	2.2	1.3	1.47	0.41	0.21	0.60	0.52	0.07	-	-	-	-	Tr	1	0	49	10	0	260	0	22	0	52	6	2	2
10293	1344	養殖、水煮	78.7	3.6	2.2	2.53	0.64	0.34	1.13	0.99	0.12	-	-	-	-	0	1	0	76	17	0	420	0	36	0	84	8	3	3
10430		養殖、フライ	46.6	11.1	10.0	9.90	1.01	5.45	3.09	1.35	1.73	-	-	-	-	1	3	0	46	12	0	620	0	21	0	210	53	29	14
		（はまぐり類）																											
		ちょうせんはまぐり																											
10310	1362	生	88.1	1.0	0.5	0.63	0.18	0.10	0.23	0.19	0.04	-	-	-	-	Tr	Tr	0	19	3	0	120	0	6	0	29	1	Tr	Tr
		＜えび・かに類＞																											
		（えび類）																											
		あまえび																											
10319	1371	生	78.2	1.5	0.7	0.77	0.17	0.21	0.34	0.30	0.04	-	-	-	-	Tr	2	0	11	4	0	130	0	4	0	16	1	1	0
		さくらえび																											
10431		生	78.9	2.0	1.2	1.20	0.34	0.33	0.45	0.37	0.07	-	-	-	-	Tr	Tr	0	20	8	0	220	0	14	0	60	5	5	3
		（かに類）																											
		たらばがに																											
10338	1392	生	84.7	0.9	0.5	0.53	0.09	0.12	0.25	0.22	0.04	-	-	-	-	0	Tr	0	4	3	0	58	0	3	0	17	1	Tr	0
10339	1393	ゆで	80.0	1.5	0.8	0.92	0.14	0.22	0.42	0.37	0.05	-	-	-	-	Tr	Tr	0	8	4	0	90	0	5	0	33	2	1	0
		＜いか・たこ類＞																											
		（いか類）																											
		あかいか																											
10342	1396	生	79.3	1.5	0.8	0.75	0.21	0.07	0.45	0.43	0.01	-	-	-	-	0	Tr	0	6	3	0	150	0	6	0	49	Tr	Tr	0
		こういか																											
10344	1398	生	83.4	1.3	0.6	0.62	0.19	0.05	0.33	0.28	0.05	-	-	-	-	0	Tr	0	13	4	0	110	0	8	0	46	1	Tr	0

食品番号	可食部100g当たり 脂肪酸 一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 **イコサトリエン酸**	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																															
																																別名：すけそう、すけそうだら、すけとう
10199	0	0	0	5	1	63	45	18	7	2	1	Tr	0	Tr	4	1	0	2	1	0	0	2	15	71	2	0	0	7	2	170	29	三枚におろしたもの
10228	0	5	0	320	19	1300	980	280	230	96	21	10	3	5	65	28	3	33	16	10	6	24	130	420	11	1	5	36	17	520	270	三枚におろしたもの
10229	0	12	0	710	41	2300	1800	480	450	230	32	31	15	13	120	84	8	130	31	28	7	61	160	970	33	1	9	79	27	1200	520	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
																																別名：きはだまぐろ、きわだ
10252	0	Tr	0	20	3	87	73	13	6	4	4	1	1	2	6	3	1	3	1	0	1	2	18	32	1	0	2	9	14	150	47	切り身（皮なし）
																																別名：びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ
10255	0	Tr	0	17	3	95	82	14	38	32	5	1	Tr	1	7	3	1	7	2	1	1	4	9	43	2	Tr	1	9	5	140	45	切り身（皮なし）
																																別名：インドまぐろ
10256	0	0	0	2	Tr	35	31	4	5	4	1	Tr	0	2	2	Tr	0	Tr	Tr	0	Tr	1	6	10	Tr	0	Tr	3	2	64	22	切り身（皮なし）
10257	0	12	1	960	120	6700	5900	810	1600	950	220	26	17	19	280	100	33	210	81	48	39	250	250	1600	71	11	63	420	91	4000	1900	別名：とろ 切り身（皮なし）
																																別名：ばちまぐろ、めばちまぐろ
10425	0	1	0	60	10	400	360	44	39	14	16	1	Tr	2	13	5	0	6	4	3	1	6	34	80	2	Tr	5	23	18	370	110	切り身（皮なし）
10426	0	5	0	290	45	1900	1700	190	220	85	60	4	1	3	48	17	0	17	16	13	6	27	120	320	8	2	23	100	60	1300	390	別名：とろ 切り身（皮なし）
10427	0	0	0	3	Tr	38	16	22	15	Tr	0	0	0	0	3	4	0	1	1	0	Tr	Tr	41	17	0	0	11	25	0	Tr	47	廃棄部位：貝殻及び内蔵
10428	0	0	0	2	1	24	-	-	3	1	0	0	0	0	1	2	Tr	1	Tr	-	Tr	Tr	17	12	0	0	0	18	0	Tr	-	廃棄部位：貝殻及び内蔵
10429	0	0	0	2	Tr	20	-	-	6	1	0	0	0	0	2	2	Tr	1	Tr	-	Tr	Tr	21	9	0	0	0	12	0	1	-	廃棄部位：貝殻及び内蔵
																																別名：ムール貝
10289	0	1	0	46	1	36	16	20	35	0	0	3	1	2	19	13	2	14	5	0	2	3	29	130	4	0	3	10	8	150	180	廃棄部位：貝殻、足糸等
																																試料：まがき
10292	0	1	0	41	3	130	50	80	30	1	1	5	3	2	22	26	3	51	4	0	3	9	28	230	14	Tr	2	13	7	180	250	廃棄部位：貝殻
10293	0	1	0	68	6	210	84	120	50	5	2	8	4	3	38	45	5	92	6	0	5	16	53	440	26	Tr	5	24	13	350	420	むき身
10430	0	1	0	53	10	5200	4900	300	130	3	15	5	7	1	1700	800	0	54	9	0	4	10	31	260	15	0	4	14	8	200	340	むき身
10310	0	Tr	0	40	1	40	15	25	14	1	0	2	1	1	4	4	0	8	7	1	2	4	18	80	7	0	7	12	4	72	120	廃棄部位：貝殻
																																別名：ほっこくあかえび（標準和名）
10319	0	Tr	0	43	4	150	94	51	10	4	2	1	0	1	8	4	1	1	2	0	1	1	24	150	2	0	2	5	2	130	57	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10431	0	0	0	75	9	200	170	29	24	8	10	2	Tr	Tr	19	13	0	8	6	2	2	5	37	140	3	0	2	8	7	190	93	殻付き
10338	0	0	0	17	2	92	51	41	9	1	Tr	Tr	Tr	1	3	Tr	0	1	3	0	Tr	1	28	140	4	0	1	5	1	66	66	廃棄部位：殻、内臓等
10339	0	0	0	41	2	160	82	76	19	4	Tr	1	1	3	5	Tr	0	3	5	0	1	2	32	240	8	0	2	11	3	100	130	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの
																																別名：ばかいか、むらさきいか
10342	0	0	0	1	Tr	17	12	5	46	2	2	Tr	0	1	1	Tr	0	Tr	2	3	0	1	7	97	1	0	Tr	3	2	330	25	廃棄部位：内臓等
																																別名：すみいか
10344	0	Tr	0	3	1	30	20	10	17	Tr	0	0	0	1	2	Tr	0	Tr	2	0	Tr	Tr	34	78	2	0	5	16	7	190	47	廃棄部位：内臓等

脂肪酸成分表　第1表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号＊	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸
			(…… g ……)									(…… mg ……)																	
		（たこ類）																											
		みずだこ																											
10432		生	83.5	0.9	0.4	0.41	0.09	0.04	0.23	0.19	0.04	-	-	-	-	0	Tr	0	5	1	0	59	0	4	0	18	Tr	Tr	0
		肉類																											
		しか																											
		にほんじか																											
11275	1588	赤肉、生	71.4	4.0	3.0	3.15	1.41	1.06	0.42	0.12	0.30	-	-	-	-	Tr	3	0	64	17	9	910	65	19	8	320	3	Tr	0
11294		えぞしか、赤肉、生	71.4	5.2	4.5	4.26	2.08	1.83	0.34	0.12	0.22	-	-	-	-	Tr	5	-	94	26	15	1400	21	27	11	450	4	0	0
11295		ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生	74.4	2.5	1.8	1.89	0.77	0.62	0.36	0.09	0.27	-	-	-	-	Tr	2	0	35	9	4	450	72	10	5	180	2	Tr	0
		乳類																											
		＜牛乳及び乳製品＞																											
		（発酵乳・乳酸菌飲料）																											
		乳酸菌飲料																											
13030	1791	非乳製品	89.3	0.1	0.1	0.10	0.04	0.02	0.03	Tr	0.03	1	1	0	1	1	2	0	6	1	Tr	21	Tr	Tr	Tr	7	Tr	Tr	0
		（アイスクリーム類）																											
		アイスクリーム																											
13042	1807	高脂肪	61.3	12.0	10.8	10.95	7.12	2.79	0.34	0.06	0.28	320	220	0	130	270	340	0	1200	110	51	3200	25	70	47	1200	16	7	4
		調味料及び香辛料類																											
		＜調味料類＞																											
		（ウスターソース類）																											
17001	2048	ウスターソース	61.3	0.1	Tr	0.01	0.01	Tr	Tr	0	Tr	-	-	-	-	1	Tr	0	2	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0
17002	2049	中濃ソース	60.9	0.1	Tr	0.02	0.01	Tr	0.01	Tr	0.01	-	-	-	-	Tr	Tr	0	1	0	0	4	0	0	0	1	Tr	0	0
17085	2051	お好み焼きソース	58.1	Tr	0	0.01	Tr	Tr	Tr	0	Tr	-	-	-	-	0	0	0	1	0	0	2	0	Tr	0	1	0	0	0
		（だし類）																											
17024	2078	鳥がらだし	98.6	0.4	0.4	0.37	0.11	0.19	0.07	0.01	0.06	-	-	-	-	0	Tr	0	3	Tr	0	81	0	1	0	23	Tr	0	0
		（調味ソース類）																											
17108	2102	冷やし中華のたれ	67.1	1.2	1.1	1.09	0.16	0.45	0.47	Tr	0.46	-	-	-	-	0	0	0	Tr	Tr	0	95	0	Tr	0	55	6	2	1
		（ドレッシング類）																											
		マヨネーズ																											
17042	2122	全卵型	16.6	76.0	72.5	70.08	6.07	39.82	23.51	5.49	18.02	-	-	-	-	0	0	0	40	27	0	3900	0	36	0	1400	360	210	94
17043	2123	卵黄型	19.7	74.7	72.8	70.41	10.37	27.69	31.54	4.92	26.62	-	-	-	-	0	18	0	90	29	0	7100	0	59	0	2500	290	230	84

食品番号	索引番号＊	食品名	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 **イコサトリエン酸**	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(…… mg ……)																															
		（たこ類）																																
		みずだこ																																
10432		生	0	Tr	0	2	Tr	14	5	9	19	1	1	0	0	1	2	Tr	0	Tr	3	3	Tr	1	30	69	2	0	4	10	2	110	47	廃棄部位：頭部、内臓
		肉類																																
		しか																																
		にほんじか																																
11275	1588	赤肉、生	0	22	0	310	9	710	440	270	12	Tr	0	0	Tr	0	220	54	0	4	1	4	10	2	68	21	0	0	4	31	Tr	5	260	試料：えぞしか、ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
11294		えぞしか、赤肉、生	0	31	0	490	14	1300	-	-	18	0	0	0	0	0	180	67	0	10	4	4	7	1	34	14	0	0	2	22	0	3	-	試料：えぞしか
11295		ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生	0	13	0	150	4	450	280	170	7	Tr	0	0	Tr	0	190	36	0	0	0	3	10	2	69	20	0	0	3	29	Tr	5	140	試料：ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
		乳類																																
		＜牛乳及び乳製品＞																																
		（発酵乳・乳酸菌飲料）																																
		乳酸菌飲料																																
13030	1791	非乳製品	Tr	Tr	0	1	Tr	22	21	1	Tr	0	0	0	0	0	28	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	無脂乳固形分3.0 %未満 (100 g：93.8 mL、100 mL：106.6 g)
		（アイスクリーム類）																																
		アイスクリーム																																
13042	1807	高脂肪	27	92	0	150	20	2500	2400	80	14	0	0	0	0	0	260	47	0	0	0	0	11	3	15	0	0	0	0	7	0	0	700	乳固形分15.0 %以上、乳脂肪分12.0 %以上 試料：バニラアイスクリーム
		調味料及び香辛料類																																
		＜調味料類＞																																
		（ウスターソース類）																																
17001	2048	ウスターソース	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	2	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	(100 g：83.7 ml、100 ml：119.5 g)
17002	2049	中濃ソース	0	0	0	0	0	3	3	Tr	0	Tr	0	0	0	0	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
17085	2051	お好み焼きソース	0	0	0	0	0	1	1	Tr	0	0	0	0	0	0	2	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	
		（だし類）																																
17024	2078	鳥がらだし	0	1	0	17	Tr	170	160	8	2	0	0	0	0	0	58	5	1	Tr	1	0	1	0	1	Tr	0	0	Tr	Tr	0	Tr	10	別名：鶏ガラスープ 試料：調理した液状だし
		（調味ソース類）																																
17108	2102	冷やし中華のたれ	0	0	0	1	Tr	450	440	9	2	Tr	0	0	0	0	460	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	別名：冷やし中華用スープ (100 g：87.6 ml、100 ml：114.1 g)
		（ドレッシング類）																																
		マヨネーズ																																
17042	2122	全卵型	0	0	0	150	78	39000	37000	1900	680	0	89	0	0	0	18000	5500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	680	使用油：なたね油 、とうもろこし油、大豆油
17043	2123	卵黄型	0	0	0	170	54	27000	26000	1400	390	0	0	0	0	0	27000	4900	0	0	26	0	0	0	44	0	0	0	0	0	0	25	810	使用油：大豆油を含む

＊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。

脂肪酸成分表　第2表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

| 食品番号 | 索引番号* | 食品名 | 脂質1g当たり脂肪酸 | | | | 脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 | | | |

脂肪酸成分表　第2表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号*	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	脂質1g当たり脂肪酸 飽和	脂質1g当たり脂肪酸 一価不飽和	脂質1g当たり脂肪酸 多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸
			(……mg……)				(……g……)																				
		（かつお類）																									
		かつお																									
10086	1123	春獲り、生	800	247	127	388	-	-	-	-	0	0.1	0	3.7	0.8	0	19.6	0	1.0	0	5.4	0.3	0.1	0	0	Tr	0
		（かれい類）																									
		まがれい																									
10100	1137	生	831	176	222	331	-	-	-	-	0	0.2	0	4.0	0.5	0	12.8	0	1.0	0	2.3	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0
10101	1138	水煮	832	180	219	331	-	-	-	-	Tr	0.1	0	4.4	0.5	0	12.8	0	1.1	0	2.4	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0
10102	1139	焼き	818	176	211	329	-	-	-	-	0	0.2	0	4.2	0.5	0	12.8	0	1.0	0	2.5	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0
		かわはぎ																									
10107	1145	生	677	175	113	320	-	-	-	-	0	0.1	0	0.7	0.4	0	17.0	0	1.2	0	6.0	0.1	0.1	0.1	0	0	0
		かんぱち																									
10424		背側、生	748	246	203	259	-	-	-	-	0	Tr	0	1.7	0.5	0	21.8	0	0.9	0	7.2	0.3	0.2	0.2	0	Tr	0
		きちじ																									
10110	1149	生	917	182	492	183	-	-	-	-	0	0.1	0	3.5	0.3	0	12.5	0	0.5	0	2.8	0.2	0.1	Tr	0	0.2	0
		（こち類）																									
		めごち																									
10123	1163	生	639	178	113	296	-	-	-	-	Tr	0.1	0	1.8	0.4	0	17.6	0	1.0	0	6.2	0.3	0.2	0.2	0	0.1	0
		（さけ・ます類）																									
		ぎんざけ																									
10130	1170	養殖、生	883	179	380	292	-	-	-	-	0	0.1	0	2.3	0.3	0	13.6	0	0.3	0	3.6	0.2	0.1	0	0	Tr	0
10131	1171	養殖、焼き	889	180	385	292	-	-	-	-	0	0.1	0	2.3	0.3	0	13.5	0	0.3	0	3.6	0.2	0.1	0	0	Tr	0
		しろさけ																									
10134	1174	生	919	196	412	247	-	-	-	-	0	0.2	0	5.2	0.3	0	12.0	0	0.4	0	2.9	0.1	0.1	Tr	0	0.1	0
10135	1175	水煮	901	193	410	233	-	-	-	-	0	0.3	0	5.4	0.3	0	11.8	0	0.4	0	2.9	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0
10136	1176	焼き	929	198	425	244	-	-	-	-	0	0.2	0	5.3	0.3	0	11.9	0	0.4	0	2.9	0.1	0.1	Tr	0	0.1	0
10139	1179	塩ざけ	903	197	391	253	-	-	-	-	0	0.3	0	4.9	0.3	0	12.3	0	0.4	0	3.4	0.1	0.1	Tr	0	0.1	0
		（さば類）																									
		たいせいようさば																									
10158	1203	生	910	194	365	278	-	-	-	-	0	Tr	0	6.8	0.5	0	11.6	0	0.3	0	1.9	0.1	Tr	0	0	Tr	0
10159	1204	水煮	879	195	363	247	-	-	-	-	Tr	Tr	0	7.2	0.5	0	12.0	0	0.3	0	2.0	0.2	Tr	0	0	Tr	0
10160	1205	焼き	854	194	362	224	-	-	-	-	Tr	0.1	0	7.2	0.5	0	12.4	0	0.3	0	2.1	0.2	Tr	0	0	0.1	0
		加工品																									
10161	1206	塩さば	893	198	347	274	-	-	-	-	0	Tr	0	5.5	0.5	0	12.8	0	0.5	0	2.7	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0
10162	1207	開き干し	825	231	302	231	-	-	-	-	0	Tr	0	4.8	0.6	0	16.7	0	0.8	0	4.4	0.4	0.2	0.1	0	0.1	0
10163	1208	しめさば	802	215	307	212	-	-	-	-	0	Tr	0	5.2	0.6	0	15.9	0	0.8	0	3.9	0.3	0.1	Tr	0	0.1	0
		さんま																									
10173	1218	皮つき、生	916	189	413	248	-	-	-	-	0	Tr	0	7.2	0.5	0	10.7	0	0.3	0	1.6	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0
10407	1219	皮なし、刺身	897	189	400	243	-	-	-	-	0	Tr	0	7.3	0.5	0	11.0	0	0.3	0	1.7	0.2	0	Tr	0	0.1	0
10174	1220	皮つき、焼き	900	189	397	246	-	-	-	-	0	Tr	0	7.3	0.5	0	11.0	0	0.3	0	1.6	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス－バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α－リノレン酸	18:3 n-6 γ－リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 **イコサトリエン酸**	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																												
																													別名：ほんがつお、まがつお
10086	3.6	0.4	10.0	8.0	1.9	1.0	0.5	0.4	0.2	0.1	0.1	1.3	0.9	0	1.4	0.3	0.2	0.1	0.3	1.8	9.7	0.3	0	0.1	1.1	1.1	29.4	4.9	別名：初がつお 三枚におろしたもの
10100	7.2	0.4	13.2	9.3	3.9	3.6	1.9	0.3	0.7	0.6	0.9	0.7	0.3	0.1	1.2	0.4	0.2	0.1	0.5	2.5	16.6	0.7	Tr	1.1	4.1	0.3	8.9	12.3	五枚におろしたもの
10101	7.3	0.3	13.1	8.8	4.3	3.6	1.5	0.3	0.7	0.6	0.8	0.6	0.3	0.1	1.3	0.4	0.2	0.1	0.5	2.3	16.7	0.7	Tr	0.9	4.5	0.3	8.7	12.3	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等（第1章表13参照） 内臓等を除き水煮したもの（第1章表13参照）
10102	7.5	0.3	13.3	9.0	4.3	3.2	1.1	0.3	0.6	0.6	0.8	0.6	0.2	0.1	1.1	0.4	0.2	0.1	0.5	2.6	16.7	0.7	Tr	1.0	5.3	0.3	8.3	12.5	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等（第1章表13参照） 内臓等を除き焼いたもの（第1章表13参照）
10107	1.8	0.5	13.3	10.8	2.4	1.1	Tr	0.1	0.1	0.1	0.1	0.8	0.1	0.1	0.1	0.3	0	0.2	0.2	10.1	10.9	0.2	0	1.4	2.9	1.6	18.1	10.2	三枚におろしたもの
10424	2.7	0.6	21.9	19.5	2.4	1.1	0.2	0.5	0.1	0	0.2	0.7	0.2	Tr	0.1	0.3	0.2	0.2	0.2	2.4	2.9	0.1	0	0.5	1.9	1.9	22.8	5.5	三枚におろした後、腹側を除いたもの
10110	8.6	0.3	31.6	25.5	6.1	7.1	5.2	0.7	0.2	0.1	0.1	0.7	0.3	0.1	0.4	0.3	0.1	0.1	0.6	1.0	6.4	0.3	Tr	0.2	1.4	0.2	7.6	6.5	別名：きんきん、きんき 三枚におろしたもの
10123	3.8	0.4	12.1	9.8	2.2	0.8	0.3	0.3	0.1	0.1	0.2	0.9	0.2	0	0.2	0.3	0	0.1	0.2	5.2	5.2	0.1	0	0.8	2.6	1.8	28.2	8.2	関東で流通するめごち（ネズミゴチ）とは別種 三枚におろしたもの
10130	3.6	0.3	34.5	32.0	2.6	2.7	1.6	0.3	0.2	0.2	0.2	12.9	4.2	0	0.7	0.5	0.2	0.2	0.5	0.5	2.7	0.2	0	0.1	1.6	0.2	7.9	3.5	別名：ぎんます 切り身
10131	3.6	0.3	34.7	32.2	2.6	2.7	1.6	0.3	0.2	0.2	0.2	13.1	4.2	0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.5	0.5	2.7	0.2	0	0.1	1.6	0.2	7.6	3.6	切り身
10134	5.1	0.2	19.5	17.5	2.0	10.2	9.0	0.7	0.3	0.1	0.2	1.0	0.7	Tr	1.4	0.3	0.1	0.1	1.1	0.3	6.3	0.2	Tr	Tr	2.2	0.2	12.2	6.9	別名：さけ（標準和名）、あきさけ、あきあじ 切り身
10135	5.2	0.2	19.8	17.7	2.0	10.2	9.4	0.7	0.3	0.1	0.2	1.0	0.7	Tr	1.3	0.3	0.1	0.1	1.1	0.3	6.2	0.2	Tr	Tr	2.3	0.2	11.2	7.2	切り身
10136	5.2	0.2	20.2	18.1	2.1	10.2	9.2	0.7	0.3	0.1	0.2	1.0	0.7	Tr	1.3	0.3	0.1	0.1	1.1	0.3	6.3	0.2	Tr	Tr	2.3	0.2	11.6	6.8	切り身
10139	4.9	0.2	20.7	19.0	1.8	8.5	8.2	0.7	0.2	0.1	0.2	1.0	0.6	Tr	1.3	0.3	0	0.1	1.1	0.3	6.0	0.2	Tr	Tr	2.1	0.2	14.2	6.9	切り身
10158	3.6	0.3	9.4	7.7	1.7	10.2	15.7	1.0	0.4	0.2	0.5	1.6	1.4	0	4.7	0.3	0.2	0.1	1.0	0.4	7.3	0.6	0	0.1	1.2	0.2	10.5	8.0	別名：ノルウェーさば 三枚におろしたもの
10159	3.8	0.3	9.3	7.6	1.7	10.6	16.3	1.0	0.4	0.2	0.5	1.6	1.5	0	4.6	0.3	0.2	0.1	1.0	0.4	6.5	0.6	0	Tr	1.1	0.2	9.1	8.4	切り身
10160	3.8	0.3	10.0	8.2	1.8	10.7	16.5	1.0	0.4	0.2	0.5	1.6	1.4	0	4.1	0.3	0.2	0.1	0.9	0.4	6.1	0.5	0	Tr	1.0	0.2	8.3	8.7	切り身
10161	3.2	0.3	11.3	9.2	2.2	11.4	11.7	0.9	0.2	0.2	0.3	1.5	1.1	0	3.9	0.3	0.1	0.1	1.0	0.6	7.6	0.4	Tr	0.1	1.4	0.3	11.4	8.2	切り身
10162	3.3	0.3	16.7	14.0	2.7	7.9	7.4	0.9	0.3	0.2	0.2	1.3	0.8	0.2	2.5	0.2	0.2	0.2	0.8	1.1	6.3	0.3	Tr	0.2	1.4	0.5	11.5	7.6	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10163	3.4	0.3	15.3	12.5	2.7	9.3	9.0	0.9	0.2	0.2	0.2	1.4	0.9	0.1	2.5	0.3	0.2	0.1	0.7	0.8	6.2	0.3	Tr	0.1	1.3	0.3	10.5	8.5	
10173	3.2	0.2	4.3	3.3	1.0	16.5	20.0	0.8	0.3	0.2	0.4	1.3	1.2	0.1	4.3	0.2	0.1	0.1	0.9	0.4	6.2	0.3	Tr	0.1	1.3	0.2	9.4	7.3	別名：さいら 三枚におろしたもの
10407	3.3	0.2	4.3	3.3	1.0	16.4	19.6	0.8	0.3	0.2	0.4	1.3	1.2	0.1	4.3	0.3	0.2	0.1	0.9	0.4	6.3	0.3	0	0	1.3	0.2	9.5	7.2	
10174	3.3	0.2	4.4	3.4	1.0	16.0	19.3	0.8	0.3	0.2	0.4	1.3	1.2	0.1	4.4	0.3	0.2	0.1	0.9	0.4	6.2	0.3	0	Tr	1.3	0.2	9.7	7.5	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等 魚体全体を焼いたもの

脂肪酸成分表　第2表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号*	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸
			(……mg……)				(……g……)																				
		（たい類）																									
		ちだい																									
10191	1237	生	839	276	249	244	-	-	-	-	0	0.1	0	3.4	0.6	0	20.8	0	0.8	0	6.8	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0
		（たら類）																									
		すけとうだら																									
10199	1246	生	489	114	78	269	-	-	-	-	0	Tr	0	0.9	0.3	0	17.8	0	0.6	0	3.3	0.1	0.2	0.1	0	Tr	0
		はたはた																									
10228	1276	生	787	161	343	237	-	-	-	-	0	Tr	0	2.3	0.4	0	14.6	0	0.8	0	2.2	0.1	Tr	Tr	0	0.1	0
10229	1277	生干し	908	196	367	295	-	-	-	-	0	Tr	0	3.0	0.4	0	15.4	0	0.6	0	1.9	0.1	Tr	Tr	0	0.1	0
		（まぐろ類）																									
		きはだ																									
10252	1302	生	653	217	128	259	-	-	-	-	0	Tr	0	2.6	0.7	0	21.4	0	1.0	0	6.6	0.5	0.3	0.2	0	Tr	0
		びんなが																									
10255	1305	生	892	221	272	335	-	-	-	-	0	Tr	0	2.7	0.5	0	15.1	0	0.7	0	5.2	0.2	0.1	0.1	0	0.1	0
		みなみまぐろ																									
10256	1306	赤身、生	548	142	120	230	-	-	-	-	Tr	Tr	0	0.6	0.4	0	16.5	0	0.7	0	7.1	0.2	0.2	0.1	0	0	0
10257	1307	脂身、生	929	214	375	271	-	-	-	-	0	Tr	0	2.4	0.5	0	14.1	0	0.6	0	5.1	0.2	0.1	Tr	0	Tr	0
		めばち																									
10425		赤身、生	752	216	239	251	-	-	-	-	0	Tr	0	1.7	0.5	0	19.3	0	0.7	0	5.9	0.3	0.1	0.1	0	Tr	0
10426		脂身、生	913	236	349	275	-	-	-	-	0	Tr	0	2.0	0.5	0	17.5	0	0.6	0	4.7	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0
		＜貝類＞																									
		あわび																									
10427		くろあわび、生	359	112	67	124	-	-	-	-	0	0.1	0	4.8	1.2	0	18.3	0	0.8	0	5.4	0.7	0	0	0	0	0
10428		まだかあわび、生	351	123	85	143	-	-	-	-	0	Tr	-	3.7	1.3	-	21.3	-	1.9	-	6.7	0.1	0	0	0	Tr	0
10429		めがいあわび、生	371	133	90	149	-	-	-	-	0	Tr	-	5.6	0.9	-	21.4	-	1.0	-	6.6	0.2	0	0	0	Tr	0
		いがい																									
10289	1340	生	577	151	74	243	-	-	-	-	0	Tr	0	2.7	0.7	0	17.4	0	1.4	0	3.7	0.2	0	0	0	0.1	0
		かき																									
10292	1343	養殖、生	660	182	93	271	-	-	-	-	0	Tr	0	3.3	0.7	0	17.8	0	1.5	0	3.6	0.4	0.1	0.2	0	0.1	0
10293	1344	養殖、水煮	696	177	93	311	-	-	-	-	0	Tr	0	3.0	0.7	0	16.4	0	1.4	0	3.3	0.3	0.1	0.1	0	Tr	0
10430		養殖、フライ	892	91	491	279	-	-	-	-	0	Tr	0	0.5	0.1	0	6.3	0	0.2	0	2.1	0.5	0.3	0.1	0	0	0
		（はまぐり類）																									
		ちょうせんはまぐり																									
10310	1362	生	662	192	101	246	-	-	-	-	Tr	Tr	0	3.1	0.5	0	19.5	0	1.0	0	4.6	0.2	Tr	0.1	0	0.1	0
		＜えび・かに類＞																									
		（えび類）																									
		あまえび																									
10319	1371	生	530	115	144	232	-	-	-	-	Tr	0.2	0	1.5	0.5	0	16.8	0	0.5	0	2.0	0.1	0.1	0	0	Tr	0
		さくらえび																									
10431		生	610	172	165	226	-	-	-	-	Tr	Tr	0	1.6	0.6	0	18.7	0	1.2	0	5.0	0.4	0.4	0.2	0	0	0
		（かに類）																									
		たらばがに																									
10338	1392	生	606	100	139	292	-	-	-	-	Tr	0.1	0	0.8	0.5	0	11.0	0	0.6	0	3.3	0.1	Tr	0	0	0	0
10339	1393	ゆで	621	96	151	285	-	-	-	-	Tr	Tr	0	0.9	0.4	0	9.7	0	0.6	0	3.6	0.2	0.1	0	0	0	0

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス－バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α－リノレン酸	18:3 n-6 γ－リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 **イコサトリエン酸**	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																												
10191	5.6	0.3	20.7	17.9	2.8	1.8	0.9	0.4	0.2	0.2	0.2	0.6	0.4	0	0.5	0.4	0.2	0.2	0.6	1.8	6.9	0.4	Tr	0.6	2.9	0.5	12.5	8.2	三枚におろしたもの
																													別名：すけそう、すけそうだら、すけとう
10199	1.0	0.1	12.7	9.0	3.7	1.5	0.4	0.3	0.1	0	0.1	0.7	0.3	0	0.3	0.1	0	0	0.4	3.1	14.3	0.3	0	0	1.3	0.4	33.6	5.8	三枚におろしたもの
10228	7.2	0.4	28.1	21.8	6.3	5.1	2.1	0.5	0.2	0.1	0.1	1.5	0.6	0.1	0.7	0.4	0.2	0.1	0.5	2.9	9.5	0.3	Tr	0.1	0.8	0.4	11.6	6.0	三枚におろしたもの
10229	7.6	0.4	24.5	19.3	5.2	4.9	2.5	0.3	0.3	0.2	0.1	1.3	0.9	0.1	1.4	0.3	0.3	0.1	0.7	1.7	10.3	0.3	Tr	0.1	0.8	0.3	13.2	5.6	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
																													別名：きはだまぐろ、きわだ
10252	3.2	0.4	13.7	11.5	2.1	1.0	0.6	0.6	0.2	0.2	0.3	1.0	0.5	0.1	0.5	0.2	0	0.1	0.4	2.8	5.0	0.2	0	0.3	1.4	2.1	24.4	7.5	切り身（皮なし）
																													別名：びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ
10255	2.7	0.4	15.3	13.1	2.2	6.0	5.1	0.9	0.1	0.1	0.1	1.1	0.5	0.2	1.2	0.3	0.2	0.1	0.6	1.5	6.9	0.3	Tr	0.2	1.5	0.8	21.8	7.2	切り身（皮なし）
																													別名：インドまぐろ
10256	1.1	0.2	15.8	14.2	1.6	2.4	1.7	0.6	Tr	0	1.1	0.9	0.1	0	0.2	0.2	0	0.1	0.4	2.8	4.5	0.1	0	0.2	1.2	0.9	29.4	10.2	切り身（皮なし）
10257	3.6	0.4	25.6	22.5	3.1	6.2	3.6	0.8	0.1	0.1	0.1	1.1	0.4	0.1	0.8	0.3	0.2	0.1	1.0	1.0	6.1	0.3	Tr	0.2	1.6	0.3	15.4	7.3	別名：とろ 切り身（皮なし）
																													別名：ばちまぐろ、めばちまぐろ
10425	3.5	0.6	23.6	21.0	2.6	2.3	0.8	0.9	0.1	Tr	0.1	0.7	0.3	0	0.3	0.2	0.2	0.1	0.4	2.0	4.7	0.1	Tr	0.3	1.3	1.0	21.4	6.3	切り身（皮なし）
10426	4.3	0.6	28.1	25.3	2.8	3.1	1.2	0.9	0.1	Tr	Tr	0.7	0.3	0	0.2	0.2	0.2	0.1	0.4	1.7	4.7	0.1	Tr	0.3	1.5	0.9	18.7	5.6	別名：とろ 切り身（皮なし）
10427	1.0	0.2	12.5	5.4	7.1	5.0	0.1	0	0	0	0	1.0	1.4	0	0.4	0.2	0	0.1	0.2	13.6	5.7	0	0	3.8	8.2	0	0.1	15.4	廃棄部位：貝殻及び内蔵
10428	2.0	0.7	18.8	-	-	2.2	0.4	0	Tr	0	0	1.1	1.3	0.1	0.5	0.3	-	0.2	0.2	13.4	9.3	0	0	0	13.9	0	0.4	-	廃棄部位：貝殻及び内蔵
10429	1.6	0.4	16.2	-	-	5.2	0.8	0	Tr	0	0	1.5	1.6	0.1	0.9	0.3	-	0.2	0.3	17.7	7.3	0	0	0	9.5	0	0.6	-	廃棄部位：貝殻及び内蔵
																													別名：ムール貝
10289	5.0	0.1	3.9	1.7	2.1	3.8	0	0	0.3	0.1	0.2	2.0	1.4	0.2	1.5	0.6	0	0.2	0.3	3.1	13.7	0.4	0	0.3	1.1	0.8	16.0	19.0	廃棄部位：貝殻、足糸等
																													試料：まがき
10292	2.8	0.2	8.9	3.4	5.5	2.1	Tr	0.1	0.3	0.2	0.1	1.5	1.7	0.2	3.5	0.3	0	0.2	0.6	1.9	15.7	1.0	0	0.2	0.9	0.5	12.4	17.1	廃棄部位：貝殻
10293	2.7	0.2	8.2	3.3	4.9	2.0	0.2	0.1	0.3	0.2	0.1	1.5	1.8	0.2	3.6	0.3	0	0.2	0.6	2.1	17.4	1.0	0	0.2	1.0	0.5	13.8	16.5	むき身
10430	0.5	0.1	53.0	49.9	3.0	1.3	Tr	0.2	0.1	0.1	Tr	16.9	8.0	0	0.5	0.1	0	Tr	0.1	0.3	2.6	0.1	0	Tr	0.1	0.1	2.0	3.5	むき身
10310	6.3	0.2	6.3	2.3	4.0	2.3	0.1	0	0.3	0.1	0.1	0.6	0.6	0	1.3	1.1	0.2	0.4	0.6	2.9	12.7	1.2	0	1.1	2.0	0.6	11.5	18.5	廃棄部位：貝殻
																													別名：ほっこくあかえび（標準和名）
10319	5.6	0.5	18.9	12.3	6.6	1.2	0.6	0.3	0.1	0	0.1	1.0	0.5	0.1	0.2	0.2	0	0.1	0.2	3.1	19.6	0.2	0	0.2	0.7	0.3	17.1	7.4	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10431	6.2	0.7	16.7	14.3	2.4	2.0	0.6	0.8	0.2	Tr	Tr	1.6	1.1	0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.4	3.1	11.6	0.3	0	0.1	0.7	0.6	15.9	7.7	殻付き
10338	3.3	0.3	17.5	9.6	7.8	1.6	0.2	Tr	0.1	0.1	0.2	0.6	0.1	0	0.2	0.5	0	Tr	0.2	5.3	26.3	0.7	0	0.1	1.0	0.3	12.5	12.5	廃棄部位：殻、内臓等
10339	4.5	0.2	17.1	8.9	8.2	2.1	0.4	0.1	0.1	0.2	0.3	0.5	Tr	0	0.4	0.5	0	0.1	0.2	3.5	26.3	0.9	0	0.2	1.2	0.3	11.1	14.2	廃棄部位：殻、内臓等 殻つきでゆでたもの

脂肪酸成分表　第2表

成分表2015年版（七訂）及び追補2016年からの変更は太字

食品番号	索引番号*	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸
			(……mg……)				(……g……)																				
		<いか・たこ類>																									
		(いか類)																									
		あかいか																									
10342	1396	生	500	142	45	296	-	-	-	-	0	Tr	0	0.8	0.3	0	19.9	0	0.8	0	6.6	0.1	Tr	0	0	0	0
		こういか																									
10344	1398	生	487	147	41	262	-	-	-	-	0	Tr	0	2.1	0.7	0	18.5	0	1.3	0	7.4	0.1	Tr	0	0	Tr	0
		(たこ類)																									
		みずだこ																									
10432		生	453	99	41	262	-	-	-	-	0	Tr	0	1.1	0.3	0	14.6	0	1.1	0	4.5	0.1	Tr	0	0	0.1	0
		肉類																									
		しか																									
		にほんじか																									
11275	1588	赤肉、生	781	350	262	104	-	-	-	-	0	0.1	0	2.0	0.5	0.3	28.7	2.1	0.6	0.3	10.1	0.1	0	0	0	0.7	0
11294		えぞしか、赤肉、生	813	397	350	66	-	-	-	-	0	0.1	-	2.2	0.6	0.4	33.5	0.5	0.6	0.3	10.6	0.1	0	0	0	0.7	0
11295		ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか、赤肉、生	741	302	243	142	-	-	-	-	Tr	0.1	0	1.9	0.5	0.2	23.7	3.8	0.5	0.3	9.7	0.1	Tr	0	0	0.7	0
		乳類																									
		<牛乳及び乳製品>																									
		(発酵乳・乳酸菌飲料)																									
		乳酸菌飲料																									
13030	1791	非乳製品	784	318	187	252	0.7	0.9	0	0.5	1.3	1.6	0	5.5	0.6	0.3	21.0	0.1	0.4	0.3	6.7	0.3	0.3	0.1	0.1	0.5	0
		(アイスクリーム類)																									
		アイスクリーム																									
13042	1807	高脂肪	912	593	232	29	2.9	2.0	0	1.2	2.5	3.1	0	10.5	1.0	0.5	29.2	0.2	0.6	0.4	10.6	0.1	0.1	Tr	0.2	0.8	0
		調味料及び香辛料類																									
		<調味料類>																									
		(ウスターソース類)																									
17001	2048	ウスターソース	121	53	35	20	-	-	-	-	4.2	1.0	0	14.5	0.5	0	16.5	0	0.5	0	5.3	0.4	0.4	0.3	0	0.2	0
17002	2049	中濃ソース	179	72	30	63	-	-	-	-	2.1	2.5	0	7.7	0.3	0	21.5	0	0.3	0	4.2	0.6	0.5	0.5	0	0.1	0
17085	2051	お好み焼きソース	221	97	42	73	-	-	-	-	0.2	0.4	0	7.5	0.6	0	25.3	0	1.2	0	7.0	0.6	0.4	0.5	0	0.1	0
		(だし類)																									
17024	2078	鳥がらだし	900	259	450	165	-	-	-	-	Tr	0.1	0	0.7	0.1	0	21.6	0	0.2	0	6.1	0.1	0	Tr	0	0.2	0
		(調味ソース類)																									
17108	2102	冷やし中華のたれ	937	137	388	402	-	-	-	-	0	0	0	Tr	Tr	0	8.7	0	Tr	0	5.0	0.6	0.2	0.1	0	0	0
		(ドレッシング類)																									
		マヨネーズ																									
17042	2122	全卵型	922	80	524	309	-	-	-	-	0	0	0	0.1	Tr	0	5.5	0	0.1	0	2.0	0.5	0.3	0.1	0	0	0
17043	2123	卵黄型	943	139	371	422	-	-	-	-	0	Tr	0	0.1	Tr	0	10.1	0	0.1	0	3.5	0.4	0.3	0.1	0	0	0

＊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。

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス−バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α−リノレン酸	18:3 n-6 γ−リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-3 **イコサトリエン酸**	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																												
																													別名：ばかいか、むらさきいか
10342	0.1	Tr	2.3	1.5	0.7	6.2	0.2	0.2	Tr	Tr	0.1	0.1	Tr	0	Tr	0.3	0.3	0	0.1	1.0	12.9	0.1	0	Tr	0.4	0.3	43.5	3.4	廃棄部位：内臓等
																													別名：すみいか
10344	0.5	0.2	4.9	3.3	1.6	2.7	0.1	0	Tr	Tr	0.1	0.3	0.1	0	Tr	0.3	0	Tr	0.1	5.5	12.5	0.3	0	0.8	2.6	1.2	30.0	7.5	廃棄部位：内臓等
10432	0.4	0.1	3.6	1.3	2.3	4.6	0.2	0.1	Tr	Tr	0.1	0.5	Tr	0	Tr	0.6	0.6	Tr	0.1	7.4	17.0	0.6	Tr	0.9	2.6	0.6	26.5	11.5	廃棄部位：頭部、内臓
11275	9.8	0.3	22.4	13.9	8.5	0.4	0	0	0	0	0	6.8	1.7	0	0.1	Tr	0.1	0.3	0.1	2.2	0.7	0	0	0.1	1.0	0	0.2	8.3	試料：えぞしか、ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
11294	11.5	0.3	30.1	30.1	-	0.4	0	0	0	0	0	4.1	1.6	0	0.2	0.1	0.1	0.2	Tr	0.8	0.3	0	0	Tr	0.5	0	0.1	-	試料：えぞしか
11295	7.9	0.2	23.6	14.7	9.0	0.4	0	0	0	Tr	0	9.8	1.9	0	0	0	0.1	0.5	0.1	3.7	1.1	0	0	0.2	1.5	Tr	0.2	7.2	試料：ほんしゅうじか・きゅうしゅうじか
13030	0.8	0.2	22.0	20.9	1.1	0.2	0.1	0	0	0	0	27.6	4.3	0	0	0.1	0	0.1	0	0.1	Tr	0	0	0	0.1	0	0	3.4	無脂乳固形分3.0 %未満 (100 g：93.8 mL、100 mL：106.6 g)
13042	1.4	0.2	22.7	22.0	0.7	0.1	0	0	0	0	0	2.4	0.4	0	0	0	0	0.1	Tr	0.1	0	0	0	0	0.1	0	0	6.4	乳固形分15.0 %以上、乳脂肪分12.0 %以上 試料：バニラアイスクリーム
17001	0.4	0.1	27.7	27.0	0.7	0.3	0.4	0	0	0	0	14.5	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	10.5	(100 g：83.7 ml、100 ml：119.5 g)
17002	0.5	0.1	15.4	14.5	0.8	0	0.8	0	0	0	0	28.9	5.6	0	0	0.1	0	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.2	8.1	
17085	0.9	0.1	16.8	15.5	1.3	0.3	0.7	0.2	0	0.1	0	23.0	4.3	0	0.1	Tr	0	0.1	0	0.4	0.7	0	0	0	0.1	0.4	3.8	4.1	
17024	4.7	0.1	44.6	42.5	2.1	0.5	Tr	0	0	0	0	15.6	1.5	0.2	0.1	0.2	0	0.2	Tr	0.4	0.1	0	0	0.1	0.1	Tr	0.1	2.7	別名：鶏ガラスープ 試料：調理した液状だし
17108	0.1	Tr	41.1	40.3	0.8	0.2	Tr	0	0	0	0	42.6	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0	別名：冷やし中華用スープ (100 g：87.6 ml、100 ml：114.1 g)
17042	0.2	0.1	55.4	52.6	2.8	1.0	0	0.1	0	0	0	25.7	7.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0	使用油：なたね油 、とうもろこし油、大豆油
17043	0.2	0.1	38.5	36.5	2.0	0.6	0	0	0	0	0	37.7	6.9	0	0	Tr	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	Tr	1.2	使用油：大豆油を含む