食品番号 Item No.	食品名 Food and description	脂質1g当たり脂肪酸 Fatty acids per g lipid				総脂肪酸100g当たり脂肪酸 Fatty acids per 100g total fatty acids																																					備考 Remarks
						飽和 Saturated										一価不飽和 Monounsaturated									多価不飽和 Polyunsaturated																			
		総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 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	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 オレイン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 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-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 Unidentified	
		(…… mg ……)				(…… g ……)																																					
	卵類 EGGS																																										
	うこっけい卵 Silky fowl's eggs																																										
12001	全卵、生 Whole, raw	773	277	349	148	0	0	0.4	0.1	25.9	0.3	9.2	0	0	0	0	0.1	0	2.4	0.2	42.2	0.2	0	0	Tr	0	0	14.0	0.3	0	0	0.1	0.2	0	2.0	0	0	0	0.6	0.1	0	1.6	0	付着卵白を含む卵殻を除いたもの[1] 卵黄：卵白[2]；38:62
	うずら卵 Japanese quail's eggs																																										
12002	全卵、生 Whole, raw	779	296	361	123	–	–	0.5	0.1	26.8	0.3	10.1	0.1	–	–	–	0.1	–	4.8	0.1	41.1	0.3	–	0	–	–	–	11.1	0.3	–	Tr	Tr	0.1	–	1.3	0.3	–	–	–	0.2	–	2.4	Tr	付着卵白を含む卵殻を除いたもの[1] 卵黄：卵白[2]；38:62
12003	水煮缶詰 Boiled and canned in brine	808	300	380	127	0	Tr	0.5	0.1	25.8	0.4	10.3	Tr	0	0	0	0.1	0	4.7	0.2	41.8	0.3	0	0	0	0	0	10.8	0.3	0.3	0	Tr	0.1	0	1.4	0.2	0	0	Tr	0.2	Tr	2.3	0	液汁を除いたもの[3]
	(鶏卵類) (Hen's eggs)																																										
	全卵 Whole																																										
12006	ポーチドエッグ Poached	790	274	357	159	0	0	0.4	0.1	25.2	0.3	8.8	0	0	0	0	0.1	0	2.3	0.2	42.4	0.2	0	0	0	0	0	15.8	0.5	0	0	0.2	0.2	0	1.8	0	0	0	0.1	0.1	0	1.4	0	
12007	水煮缶詰 Boiled and canned in brine	821	280	383	158	0	Tr	0.3	0.1	24.1	0.4	9.1	Tr	0	0	0	0.1	0	2.8	0.2	43.3	0.3	0	0	0	0	0	14.4	0.4	0	0	0.1	0.2	0	2.1	0.1	0	0	0.1	0.1	0.3	1.5	0	液汁を除いたもの[3]
12008	加糖全卵 Sugared	805	279	394	132	0	0	0.4	0.1	24.6	0.3	9.3	Tr	0	0	0	0.1	0	2.5	0.2	45.8	0.3	0	0	0	0	0	12.4	0.3	0.1	Tr	0.1	0.2	0	2.0	Tr	0	0	0	0.1	0.5	0.7	0	
	卵黄 Yolk																																										
12010	生 Raw	794	275	358	161	0	0	0.4	0.1	25.3	0.3	8.7	0	0	0	0	0.1	0	2.2	0.2	42.4	0.2	0	0	0	0	0	15.9	0.5	0	0	0.2	0.2	0	1.8	0	0	0	0.1	0.1	0	1.4	0	液卵黄を含む[4]
12011	ゆで Boiled	788	270	355	163	0	0	0.4	0.1	24.8	0.3	8.7	0	0	0	0	0.1	0	2.1	0.2	42.5	0.2	0	0	0	0	0	16.3	0.5	0	0	0.2	0.2	0	1.8	0	0	0	0.1	0.1	0	1.5	0	液卵黄を含む[4]
12012	加糖卵黄 Sugared	801	273	376	152	0	Tr	0.5	0.1	24.2	0.3	9.1	Tr	Tr	0	0	0.1	0	2.3	0.2	44.0	0.3	0	0	0	0	0	14.6	0.3	0.1	Tr	0.2	0.2	0	2.0	Tr	0	0	0	0.1	0.4	1.0	0	
12013	乾燥卵黄 Dried	803	293	365	146	0	0	0.4	0.1	26.7	0.2	9.0	Tr	Tr	0	0	0.1	0	3.2	0.2	41.7	0.3	0	0	0	0	0	14.1	0.3	0.1	Tr	0.2	0.2	0	2.1	0	0	0	0	0.1	0.6	0.5	0	
	卵白 White																																										
12014	生 Raw	339	105	149	80	–	–	0.6	0.1	22.5	0.1	7.5	0.1	–	–	–	Tr	–	3.5	0.1	39.6	0.4	–	0.2	–	–	–	12.7	0.2	–	0	0.1	0.2	–	8.5	0.1	–	–	–	0	–	1.8	1.6	液卵白を含む[5]
12015	ゆで Boiled	369	124	184	56	–	–	1.4	0.2	24.0	0.3	7.5	0.1	–	–	–	0.2	–	3.6	0.2	45.3	0.5	–	Tr	–	–	–	12.1	0.2	–	0	0.1	0.1	–	2.0	Tr	–	–	–	Tr	–	0.9	1.4	
12016	乾燥卵白 Dried	743	248	363	131	0	0.1	0.4	0.1	23.8	0.3	8.8	Tr	0	0	0	0.1	0	2.8	0.2	45.3	0.5	0	0	0	0	0	13.2	0.4	0.1	0	0.2	0.2	0	2.2	Tr	0	0	0	0.1	0.2	1.0	0	
12020	**ピータン** Pidan	781	185	496	99	0	0.1	0.5	Tr	17.8	0.1	5.2	0	0	0	0	0.1	0	3.3	0.2	59.5	0.5	0	0	0	0	0	7.5	0.7	0.1	0.2	0.5	0.3	0	2.0	0.1	0	0	0	0.3	0.4	0.6	0	泥状物及び卵殻を除いたもの[6]