食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 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 ヘリキサン酸デカ	16:4 ヘキサテトラエン酸デカ	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 ヘンタエコサペン酸	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	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																									
	藻類 ALGAE																																																	
	あまのり Purple laver																																																	市販通称名 ： のり
09003	ほしのり Dried	8.4	3.7	2.20	0.55	0.20	1.39	1.19	0.20	26	–	3	2	500	–	14	8	–	–	–	–	–	54	–	66	61	15	4	–	–	–	39	4	–	5	20	41	18	98	1200	–	–	–	4	–	–	58	すき干ししたもの[1]
09004	焼きのり Toasted	2.3	3.7	2.20	0.55	0.20	1.39	1.19	0.20	26	–	3	2	500	–	14	8	–	–	–	–	–	54	–	66	61	15	4	–	–	–	39	4	–	5	20	41	18	98	1200	–	–	–	4	–	–	58	
09005	味付けのり Seasoned and toasted	3.4	3.5	2.08	0.52	0.19	1.31	1.13	0.19	24	–	3	2	470	–	13	7	–	–	–	–	–	51	–	62	58	15	4	–	–	–	37	4	–	5	19	39	17	93	1100	–	–	–	4	–	–	55	
	くびれづた Green caviar																																																別名 ：うみぶどう
09012	生 Raw	97.0	0.1	0.04	0.02	Tr	0.02	0.01	0.01	0	0	2	Tr	15	Tr	Tr	0	0	1	0	Tr	0	2	Tr	2	Tr	Tr	0	0	5	0	4	7	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1	1	0	0	0	Tr	0	Tr	–	
	（こんぶ類） (Kombu)																																																
	えながおにこんぶ *Enaga-oni-konbu*																																																市販通称名 ：らうすこんぶ
09013	素干し Dried	10.4	1.0	0.64	0.18	0.12	0.35	0.17	0.18	0	0	51	0	120	0	5	3	0	0	0	0	0	22	0	93	2	0	0	0	0	0	54	31	16	63	2	3	4	100	70	0	0	0	0	0	0	–	
	まこんぶ *Ma-konbu*																																																
09017	素干し Dried	9.5	1.2	0.86	0.31	0.27	0.28	0.10	0.18	–	–	83	4	190	2	20	7	–	–	–	–	–	24	3	240	–	–	–	–	–	–	68	18	15	33	–	4	4	93	46	–	–	–	–	–	–	–	
09020	刻み昆布 *Kizami-konbu*	15.5	0.5	0.24	0.11	0.08	0.05	0.01	0.04	–	–	25	1	75	Tr	8	2	–	–	–	1	–	9	Tr	65	2	Tr	Tr	–	–	–	18	3	2	3	8	2	Tr	8	5	–	–	–	–	–	–	2	
09021	削り昆布 *Kezuri-konbu*	24.4	0.9	0.59	0.27	0.24	0.08	0.01	0.06	–	–	70	4	170	1	17	8	–	–	–	–	–	22	Tr	220	2	–	–	–	–	–	33	2	3	3	7	2	Tr	19	7	–	–	–	–	–	–	4	別名 ：おぼろこんぶ、とろろこんぶ
09023	つくだ煮 *Tsukudani* 2)	49.6	1.0	0.81	0.16	0.32	0.33	0.02	0.31	0	Tr	11	Tr	98	1	47	6	1	0	0	Tr	0	5	Tr	300	7	3	0	Tr	Tr	Tr	290	5	4	6	2	1	Tr	16	7	0	0	0	0	1	Tr	–	ごま入り[3]
(09003 ～005)	のり→あまのり																																																
	ひじき *Hijiki*																																																
09031	ほしひじき Boiled and dried	13.6	1.3	0.66	0.24	0.15	0.26	0.13	0.13	–	–	29	3	190	3	7	4	–	–	–	–	–	40	3	68	16	24	–	–	–	–	33	52	–	29	–	3	6	89	46	–	–	–	–	–	–	8	煮熟後乾燥したもの
	むかでのり *Mukade-nori*																																																
09036	塩蔵、塩抜き Salted, desalted	93.7	0.1	0.07	0.01	0.01	0.05	0.04	0.01	0	0	1	Tr	6	0	1	0	0	0	0	0	0	1	Tr	8	Tr	Tr	0	0	0	0	1	Tr	Tr	Tr	0	Tr	Tr	13	39	0	0	0	Tr	0	0	–	石灰処理したもの[4]
	わかめ *Wakame*																																																
09044	カットわかめ Cut and dried	8.6	4.0	1.64	0.25	0.09	1.29	0.90	0.40	0	0	41	3	190	1	13	7	0	0	0	0	0	7	0	80	0	0	0	0	0	0	110	190	30	470	0	9	0	240	230	0	0	0	0	0	0	–	
	湯通し塩蔵わかめ Blanched and salted																																																
09045	塩抜き Desalted	93.3	0.4	0.22	0.03	0.02	0.17	0.13	0.04	–	–	5	1	25	Tr	2	1	–	–	–	–	–	5	–	11	–	–	–	–	–	–	13	26	3	65	–	1	2	27	33	–	–	–	–	–	–	3	市販通称名 ： 生わかめ