

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												未 同 定 Unidentified	備 考 Remarks																	
		水 分 Water	脂 質 Lipid	総 量 Total	脂 肪 酸 Fatty acids																								未 同 定 Unidentified																			
					飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	飽 和 Saturated												一 価 不 飽 和 Monounsaturated						多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																						
								10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3				16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3	
10171	さわら Spanish mackerel 生 Raw	68.6	9.7	7.70	2.14	3.26	2.30	1.64	0.60	0	3	260	30	1300	45	420	83	21	24	0	4	0	440	39	2300	270	160	85	25	24	15	86	33	15	62	12	11	23	430	380	15	0	3	180	44	940	0	切り身 ¹⁾
10172	焼き Baked	63.8	10.8	7.59	2.27	3.31	2.01	1.69	0.25	0	3	290	33	1400	42	400	60	15	13	0	4	0	490	36	2200	300	180	74	28	27	16	87	37	15	69	13	10	26	87	430	17	0	3	170	32	940	0	切り身 ¹⁾
10173	さんま Pacific saury 生 Raw	55.8	24.6	19.25	4.23	10.44	4.58	3.95	0.53	1	8	1400	140	2200	83	360	42	5	1	0	17	0	630	49	1100	3400	5000	240	41	20	41	270	210	30	750	58	15	170	87	890	62	0	25	220	42	1700	0	三枚下ろし ²⁾
10174	焼き Baked	53.2	20.6	15.56	3.45	8.67	3.45	2.96	0.41	0	6	1000	110	1800	72	340	36	2	Tr	0	12	0	470	38	950	2700	4300	190	32	14	30	210	150	20	460	47	12	130	62	650	44	0	21	170	38	1400	0	魚体全体を焼いた後、頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ³⁾
10175	開き干し Hirakiboshi ⁴⁾	59.7	19.0	15.17	3.49	7.66	3.94	3.54	0.41	-	-	1200	60	1700	160	300	55	-	-	-	0	-	660	110	990	2600	3000	290	-	-	-	240	170	-	620	57	13	160	92	900	-	0	-	200	0	1500	67	頭部、骨、ひれ等を除いたもの ⁵⁾
10176	みりん干し Mirinboshi ⁶⁾	25.1	25.8	19.50	4.56	10.28	4.65	3.90	0.63	0	10	1500	140	2400	84	410	49	27	9	0	17	0	710	46	1200	3300	4800	240	43	24	58	390	200	27	730	54	16	150	87	1000	54	0	19	200	36	1600	0	骨、ひれ等を除いたもの ⁷⁾
10177	缶詰 Canned products 味付け With seasoning	53.9	18.9	16.46	3.77	7.98	4.70	4.16	0.49	0	7	1200	160	1800	220	320	32	9	4	0	13	0	670	60	1000	2800	3300	130	36	0	0	240	220	41	760	55	18	180	81	1000	59	9	20	210	36	1700	0	液汁を除いたもの ⁸⁾
10178	かば焼 Kabayaki ⁹⁾	57.0	13.0	11.24	2.55	5.65	3.04	2.67	0.34	0	5	800	110	1200	150	230	24	6	3	0	8	0	450	42	710	2000	2300	90	24	0	0	170	140	28	320	35	12	110	55	700	42	3	17	150	26	1200	0	液汁を含んだもの ¹⁰⁾
10179	しいら Dolphinfish 生 Raw	75.5	1.9	1.39	0.50	0.33	0.55	0.47	0.07	0	1	55	11	300	14	110	7	2	5	0	1	0	77	6	200	19	14	8	5	3	2	16	8	2	10	3	2	6	33	97	3	0	1	29	15	320	0	切り身 ¹⁾
10180	(ししやも類) Shishamo ししやも Shishamo smelt 生干し、生 Semi-dried, raw	67.6	8.1	6.75	1.62	3.40	1.73	1.47	0.15	0	9	430	20	1000	11	120	6	3	0	0	11	0	620	23	2600	81	37	19	39	27	39	51	23	6	63	11	4	28	68	670	25	0	0	120	8	550	0	ひと塩品 ¹¹⁾ 頭部及び尾を除いたもの ¹²⁾
10181	生干し、焼き Semi-dried, baked	64.1	7.8	6.27	1.53	3.11	1.63	1.41	0.14	0	9	400	18	980	11	110	5	3	0	0	10	0	530	22	2400	76	35	18	33	22	28	47	20	5	55	10	4	24	66	650	23	0	0	110	7	530	0	ひと塩品 ¹¹⁾ 頭部及び尾を除いたもの ¹²⁾
10182	からふとししやも Atlantic capelin 生干し、生 Semi-dried, raw	69.3	11.6	9.50	1.95	5.52	2.03	1.73	0.19	0	8	600	29	1200	8	120	11	5	0	0	13	0	890	14	1400	1400	1700	69	44	26	45	120	39	13	160	18	6	38	30	740	25	0	4	72	5	650	0	ひと塩品 ¹¹⁾ 魚体全体 ¹⁴⁾
10183	生干し、焼き Semi-dried, baked	66.4	11.3	9.52	2.01	5.45	2.06	1.76	0.20	0	8	600	28	1200	7	130	11	5	0	0	13	0	860	14	1500	1400	1700	67	42	23	42	120	42	10	170	19	7	40	32	750	26	0	2	68	5	670	0	ひと塩品 ¹¹⁾ 魚体全体 ¹⁴⁾
10184	したびらめ Sole 生 Raw	78.0	1.6	1.11	0.34	0.33	0.45	0.38	0.06	0	2	48	10	200	9	54	5	3	1	0	2	0	110	10	170	18	8	3	4	3	2	12	6	2	9	4	2	4	38	110	4	0	1	69	7	170	0	五枚下ろし ¹⁵⁾
10185	しまあじ Striped jack 養殖、生 Cultured, raw	68.9	8.0	6.29	1.88	2.37	2.04	1.63	0.41	0	0	260	29	1200	31	300	18	0	0	0	4	0	430	26	1400	250	220	49	0	0	0	280	50	0	71	13	8	35	78	400	0	0	0	170	30	900	0	三枚下ろし ²⁾
10186	しらうお Japanese icefish 生 Raw	82.6	2.0	1.33	0.34	0.30	0.69	0.62	0.05	0	Tr	38	6	250	5	42	1	2	1	0	Tr	0	75	5	150	27	35	13	8	5	6	21	13	2	30	4	1	13	12	180	6	0	2	18	4	360	0	
10187	シルバー Silver warehou 生 Raw	72.4	7.9	6.28	1.85	2.85	1.49	1.36	0.13	-	-	310	55	1100	110	260	3	-	-	-	10	-	330	43	1500	530	330	110	-	-	-	38	36	-	110	9	6	58	76	420	-	0	-	120	0	620	97	輸入品 ¹³⁾ 切り身 ¹⁾

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												未 同 定 Unidentified	備 考 Remarks																		
		水 分 Water	脂 質 Lipid	総 量 Total	脂 肪 酸 Fatty acids																								未 定 Unidentified																				
					飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	飽 和 Saturated											一 価 不 飽 和 Monounsaturated													多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																	
								10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3				16:4	18:2	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6		
10205	まだら Pacific cod 生 Raw	80.9	0.2	0.14	0.03	0.03	0.07	0.07	0.01	0	0	2	Tr	25	Tr	6	Tr	0	0	0	Tr	0	3	Tr	21	3	1	1	0	0	0	1	Tr	0	1	Tr	Tr	Tr	4	24	0	-	0	2	Tr	42	0	切り身 ¹⁾	
10206	焼き Baked	72.8	0.2	0.20	0.05	0.04	0.11	0.10	0.01	0	0	2	Tr	36	Tr	8	Tr	0	0	0	Tr	0	4	Tr	32	5	1	1	0	0	0	1	1	0	1	Tr	Tr	1	6	33	0	-	0	3	1	61	0	切り身 ¹⁾	
10207	しらこ Milt	83.8	0.8	0.41	0.09	0.12	0.20	0.19	0.02	0	0	3	1	68	1	15	Tr	0	0	0	Tr	0	9	1	85	18	3	2	0	0	0	2	1	0	1	1	Tr	1	13	64	0	0	0	7	2	110	0		
10208	塩だら Salted fillet	82.1	0.1	0.04	0.01	0.01	0.02	0.02	Tr	0	0	1	Tr	7	Tr	2	0	Tr	0	0	0	0	1	Tr	6	1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1	8	Tr	0	0	1	Tr	12	0	切り身 ¹⁾	
10209	干しだら Dried split	18.5	0.8	0.54	0.16	0.13	0.24	0.22	0.02	0	Tr	7	1	120	1	33	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0	0	11	1	97	15	4	4	1	Tr	Tr	3	1	Tr	1	0	Tr	2	14	73	2	0	4	10	2	130	0	無頭開き干し品 ²⁾ 骨、皮等を除いたもの ³⁾
10210	でんぶ Denbu ⁴⁾	26.9	1.1	0.83	0.17	0.15	0.31	0.29	0.02	0	0	11	1	130	1	25	Tr	0	1	0	0	0	15	1	97	23	10	5	1	1	Tr	5	1	Tr	3	1	1	2	11	110	2	0	0	8	1	160	0	別名：そぼろ、おぼろ	
10211	ちか Japanese surfmelt 生 Raw	78.3	0.6	0.37	0.09	0.08	0.20	0.19	0.01	0	0	10	2	72	1	10	Tr	0	0	0	Tr	0	19	1	49	6	4	2	0	0	0	4	4	0	4	1	Tr	1	6	47	0	-	0	4	2	130	0	三枚下ろし ⁵⁾	
10212	テラピア Tilapia 生 Raw	73.5	5.3	4.38	1.41	1.89	1.06	0.46	0.61	-	-	140	9	960	15	260	21	-	-	-	6	-	290	11	1400	100	21	29	-	-	-	520	35	-	23	18	23	9	46	31	-	0	-	85	0	270	22	切り身 ¹⁾ 市販通称名：いずみだい、ちかだい	
10213	どじょう Loach 生 Raw	79.1	1.2	0.55	0.16	0.16	0.22	0.09	0.13	0	Tr	5	5	94	10	42	3	2	2	0	Tr	0	49	7	88	15	4	1	3	1	1	35	11	3	0	7	5	2	70	23	1	0	Tr	21	8	34	0	魚体全体 ⁶⁾	
10214	水煮 Boiled	77.9	1.2	0.50	0.15	0.14	0.21	0.09	0.12	0	Tr	4	5	86	9	41	3	2	2	0	Tr	0	41	6	76	12	3	1	3	1	1	28	9	2	0	6	5	1	68	22	1	0	Tr	20	9	35	0	魚体全体 ⁶⁾	
10215	とびうお Flying fish 生 Raw	76.9	0.7	0.44	0.15	0.07	0.22	0.20	0.02	-	-	12	6	92	0	33	2	-	-	-	0	-	16	4	44	4	1	3	-	-	-	6	4	-	5	1	1	2	7	25	-	0	-	10	10	150	3	三枚下ろし ⁵⁾	
10216	なまず Catfish 生 Raw	72.0	8.6	6.99	1.76	3.48	1.75	0.96	0.75	0	6	150	28	1200	30	290	16	6	3	0	6	0	580	27	2500	240	84	17	18	10	9	530	120	9	20	41	25	33	120	210	11	0	3	120	23	440	0	三枚下ろし ⁵⁾ 日本なまず及びアメリカなまず	
10217	にぎす Japanese argentine 生 Raw	78.5	1.2	0.84	0.25	0.23	0.35	0.32	0.04	0	Tr	24	3	190	3	33	2	1	0	0	Tr	0	27	3	180	12	7	5	2	1	1	9	5	Tr	5	2	1	8	18	81	4	0	0	19	5	200	0	三枚下ろし ⁵⁾	
10218	にしん Pacific herring 生 Raw	66.1	15.1	12.66	2.97	7.18	2.39	2.13	0.26	-	-	1000	20	1800	14	170	16	-	-	-	0	-	820	110	2800	1500	1800	140	-	-	-	160	100	-	270	11	6	36	84	880	-	0	-	70	0	770	120	三枚下ろし ⁵⁾	
10219	身欠きにしん Migaki-nishin ⁷⁾	60.6	16.7	14.09	3.46	8.33	2.18	1.70	0.48	-	-	860	18	2300	0	250	11	-	-	-	0	-	1100	94	4500	1300	1200	110	-	-	-	410	160	-	120	16	8	24	46	760	-	0	-	46	0	590	120	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ⁸⁾	
10220	開き干し Hirakiboshi ⁹⁾	59.8	19.7	16.42	3.85	9.21	3.35	2.77	0.26	0	14	1100	60	2400	17	210	32	10	5	0	20	0	1600	34	3000	1900	2600	140	110	74	130	140	63	20	240	22	8	49	53	1400	48	0	9	93	15	880	0	頭部、骨、ひれ等を除いたもの ¹⁰⁾	
10221	くん製 Smoked	43.9	22.1	19.08	4.53	11.43	3.13	2.52	0.39	0	15	1400	72	2700	22	230	32	14	0	0	21	0	1200	39	2900	3000	4100	180	90	45	89	200	64	60	280	33	12	57	57	1100	40	0	10	96	14	870	0	頭部、骨、ひれ等を除いたもの ¹⁰⁾	
10222	かずのこ Ovary 生 Raw	66.1	6.7	3.24	0.85	0.93	1.45	1.37	0.08	-	-	93	10	660	1	76	3	-	-	-	0	-	190	33	640	39	14	7	-	-	-	29	25	-	21	1	0	14	54	410	-	0	-	32	0	870	6		
10223	乾 Dried	16.5	13.6	8.03	2.37	2.09	3.57	3.39	0.13	0	0	350	26	1800	12	200	4	0	0	0	2	0	440	21	1300	170	59	47	27	12	9	66	31	2	41	5	4	44	44	1300	20	0	2	170	10	1700	0		
10224	塩蔵、水戻し Salted, desalted	80.0	3.0	1.49	0.52	0.45	0.52	0.48	0.03	0	Tr	45	6	420	3	41	Tr	1	Tr	0	Tr	0	87	6	330	12	5	8	3	2	1	13	7	1	9	1	1	5	15	180	2	0	0	15	2	270	0		

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																		
		水 Water	脂 Lipid	総 量 Total	脂 肪 酸 Fatty acids																								未 定 Unidentified																			
					飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	飽 和 Saturated											一 価 不 飽 和 Monounsaturated												多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																	
								10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3			16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3		
g	mg																																															
10290	いたやがい Japanese scallops 養殖、生 Cultured, raw	84.9	0.8	0.42	0.13	0.07	0.21	0.18	0.03	0	0	17	3	75	6	31	3	0	0	0	0	0	0	32	Tr	31	7	1	Tr	0	0	0	8	8	0	18	3	2	3	11	73	0	0	0	4	3	76	0 貝殻を除いたもの ¹⁾
10291	エスカルゴ Apple snails 水煮缶詰 Canned in brine	79.9	1.0	0.34	0.07	0.06	0.21	0.03	0.17	0	0	1	1	21	5	40	1	0	1	0	0	0	Tr	1	50	9	1	0	3	0	0	63	13	0	0	48	5	1	57	13	0	0	0	5	0	0	0 輸入品 ²⁾ 液汁を除いたもの ³⁾	
10292	かき Oysters 養殖、生 Cultured, raw	85.0	1.4	0.78	0.23	0.18	0.32	0.29	0.04	-	-	35	5	150	11	30	1	-	-	-	0	-	35	10	83	22	2	27	-	-	-	18	9	-	45	3	5	29	12	120	-	0	-	7	0	71	42 貝殻を除いたもの ¹⁾	
10293	養殖、水煮 Cultured, boiled	78.7	2.2	1.18	0.35	0.27	0.50	0.44	0.05	-	-	53	8	230	16	43	1	-	-	-	0	-	54	15	130	32	2	43	-	-	-	26	14	-	69	3	7	45	18	190	-	0	-	11	0	110	62 むき身 ⁴⁾	
10294	くん製油漬缶詰 Canned in oil, smoked	51.2	22.6	20.77	6.18	3.94	10.66	1.09	9.51	0	11	510	53	5000	51	470	28	5	16	0	4	0	420	38	3300	120	24	0	0	0	59	9500	240	0	120	0	0	6	39	540	0	0	0	0	0	190	0 液汁を含んだもの ⁵⁾	
10295	さざえ Turban shell 生 Raw	78.0	0.4	0.14	0.05	0.02	0.06	0.03	0.03	0	0	5	3	35	3	8	Tr	0	0	0	0	0	1	1	14	5	1	0	0	1	0	7	2	Tr	1	Tr	1	Tr	24	6	1	0	Tr	16	1	1	0 貝殻及び内臓を除いたもの ⁶⁾	
10296	焼き Baked	75.6	0.4	0.13	0.05	0.02	0.06	0.02	0.03	0	0	4	3	32	3	7	Tr	0	0	0	0	0	1	1	13	4	Tr	0	0	Tr	0	6	2	Tr	1	Tr	1	Tr	23	5	1	0	Tr	15	Tr	Tr	0 貝殻及び内臓を除いたもの ⁶⁾	
10297	しじみ Freshwater clams 生 Raw	88.3	1.0	0.41	0.13	0.12	0.14	0.12	0.03	-	-	14	3	79	12	21	1	-	-	-	Tr	-	42	3	40	29	Tr	7	-	-	-	11	14	-	10	5	1	10	9	28	-	0	-	13	0	44	13 貝殻を除いたもの ¹⁾	
10298	たいらがい Pen shells 貝柱、生 Adductor muscle, raw	75.2	0.2	0.07	0.02	0.01	0.04	0.03	0.01	0	0	1	Tr	13	1	4	0	0	0	0	0	0	1	Tr	3	3	Tr	0	0	1	0	1	Tr	Tr	1	1	Tr	Tr	3	12	2	0	0	2	1	17	標準和名：たいらぎ	
10299	たにし Pond snails 生 Raw	78.8	1.1	0.33	0.08	0.10	0.14	0.05	0.10	0	0	6	7	41	8	19	1	Tr	0	0	0	0	13	7	39	43	3	0	0	0	0	29	24	1	1	16	2	2	43	12	0	0	0	3	6	5	0 貝殻を除いたもの ¹⁾	
10300	つぶ Whelks 生 Raw	78.2	0.2	0.08	0.02	0.01	0.05	0.04	0.01	0	0	2	Tr	7	1	9	0	0	0	0	0	0	1	Tr	8	5	1	0	0	0	0	2	1	0	Tr	4	0	1	3	21	1	0	0	8	0	7	0 むき身 ⁷⁾	
10301	とこぶし Japanese abalone 生 Raw	78.9	0.4	0.12	0.04	0.03	0.05	0.02	0.02	-	-	5	1	25	2	9	Tr	-	-	-	0	-	2	Tr	17	5	0	7	-	-	-	1	1	-	1	1	Tr	0	16	7	-	9	-	11	0	Tr	2 貝殻及び内臓を除いたもの ⁸⁾	
10302	トップシェル Topshells 味付け缶詰 Canned with seasoning	74.0	0.8	0.24	0.06	0.05	0.13	0.07	0.04	0	0	3	1	19	3	25	5	0	0	0	0	0	3	0	20	23	0	0	0	0	4	6	0	0	0	7	0	0	25	30	0	24	2	22	0	15	0 輸入品 ⁹⁾ 。さざえの缶詰といわれていたもの 液汁を除いたもの ³⁾	
10303	とりがい Cockles 斧足、生 Foot, raw	78.6	0.3	0.08	0.04	0.02	0.02	0.01	Tr	0	0	6	1	19	2	13	Tr	Tr	0	0	0	0	6	Tr	7	6	Tr	0	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	1	1	Tr	1	1	7	1	0	0	1	Tr	4	0	0 貝殻及び内臓を除いたもの ¹⁾
10304	ばいがい Ivory shells 生 Raw	78.5	0.6	0.25	0.06	0.04	0.15	0.12	0.03	0	0	8	1	21	3	27	0	0	0	0	0	0	1	Tr	20	16	1	0	0	0	0	5	1	0	Tr	13	0	1	17	73	0	0	0	21	0	22	0 貝殻及び内臓を除いたもの ¹⁾	
10305	ばかがい Hen clams 生 Raw	84.6	0.5	0.18	0.06	0.04	0.08	0.06	0.02	0	0	5	1	35	3	18	1	0	0	0	0	0	8	1	13	15	1	0	Tr	1	0	1	Tr	Tr	1	6	1	1	7	18	2	0	0	7	3	32	0 貝殻及び内臓を除いたもの ¹⁾	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																		
		水 Water	脂 Lipid	総 量 Total	脂 肪 酸 Fatty acids																								未 同 定 Unidentified																			
					飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	飽 和 Saturated											一 価 不 飽 和 Monounsaturated												多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																	
								10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3			16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3		
g	mg																																															
10322	養殖、ゆで Cultured, boiled	69.3	0.5	0.21	0.06	0.05	0.11	0.07	0.03	0	Tr	2	1	39	3	19	Tr	Tr	Tr	0	0	0	5	1	34	4	1	1	Tr	Tr	0	23	2	Tr	Tr	1	Tr	Tr	8	29	Tr	0	0	2	1	39	0 頭部、殻、内臓、尾部等を除いたもの ¹⁾	
10323	養殖、焼き Cultured, baked	74.4	0.4	0.19	0.06	0.04	0.09	0.06	0.03	0	0	1	1	34	3	17	1	1	Tr	0	0	0	5	1	30	3	1	1	Tr	Tr	0	19	2	0	Tr	1	Tr	Tr	7	25	Tr	0	0	1	1	32	0 頭部、殻、内臓、尾部等を除いたもの ¹⁾	
10324	さくらえび Sakura shrimps	75.6	1.5	0.67	0.19	0.22	0.25	0.21	0.04	-	-	13	4	130	8	37	2	-	-	-	1	-	54	15	120	14	6	11	-	-	-	11	6	-	3	3	3	2	22	89	-	0	-	6	0	100	8 殻つき ²⁾	
10325	煮干し Dried	19.4	4.0	1.97	0.59	0.63	0.75	0.60	0.14	0	0	41	13	380	20	110	7	13	6	0	0	0	170	14	370	51	9	14	4	1	0	32	22	3	12	10	3	9	74	240	5	0	0	12	17	310	0 殻つき ²⁾	
10326	煮干し Niboshi ³⁾	23.2	2.5	1.06	0.35	0.33	0.38	0.31	0.06	0	0	20	8	240	14	58	4	6	3	0	0	0	74	9	200	29	9	9	2	0	1	19	15	1	7	6	1	4	29	130	2	0	0	6	5	150	0 殻つき ²⁾	
10327	大正えび Chinese prawn	76.3	0.3	0.14	0.04	0.04	0.06	0.04	0.01	0	Tr	2	1	23	3	12	Tr	1	Tr	0	Tr	0	14	2	22	2	Tr	Tr	Tr	0	Tr	2	1	Tr	Tr	1	Tr	Tr	10	21	Tr	0	0	2	1	18	標準和名：こうらいえび 輸入品 ⁴⁾ 0 頭部、殻、内臓、尾部等を除いたもの ¹⁾	
10328	しばえび Shiba shrimp	79.3	0.4	0.19	0.06	0.04	0.08	0.07	0.01	0	Tr	3	2	36	3	17	1	1	Tr	0	0	0	12	1	23	2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	2	2	Tr	1	1	Tr	1	9	32	1	0	0	2	1	30	標準和名：うしえび 0 頭部、殻、内臓、尾部等を除いたもの ¹⁾	
10329	ブラックタイガー Giant tiger prawn	79.9	0.3	0.13	0.04	0.03	0.06	0.04	0.02	0	0	1	Tr	26	1	13	Tr	0	0	0	-	0	2	Tr	22	2	Tr	Tr	0	0	0	17	1	0	Tr	1	Tr	Tr	5	17	0	-	0	1	Tr	21	0 輸入品 ⁴⁾ 。無頭、殻つき ⁵⁾ 殻及び尾部を除いたもの ⁶⁾	
10330	加工品 Processed products	24.2	2.8	1.17	0.45	0.33	0.40	0.29	0.11	Tr	1	27	15	240	25	120	7	9	4	0	Tr	0	75	13	200	26	5	5	2	2	0	12	5	1	3	12	3	4	70	120	3	0	0	18	9	140	0 原材料：さるえび 殻つき ²⁾	
10331	つくだ煮 Tsukudani ⁷⁾	31.8	2.2	1.20	0.36	0.35	0.49	0.28	0.20	0	0	31	9	220	14	73	5	4	2	0	1	0	97	9	230	12	4	2	5	3	1	140	21	2	3	7	2	3	47	150	2	0	0	12	7	86	0	
10332	(かに類) (Crabs)																																															別名：わたりがに
10332	がざみ Blue crab	83.1	0.3	0.13	0.04	0.04	0.05	0.04	0.01	-	-	4	2	19	2	9	Tr	-	-	-	Tr	-	14	3	22	3	Tr	2	-	-	-	2	1	-	Tr	1	Tr	1	8	19	-	0	-	2	0	14	3 殻、内臓等を除いたもの ⁸⁾	
10333	毛がに Horsehair crab	81.9	0.5	0.26	0.05	0.06	0.15	0.14	0.01	0	Tr	1	1	36	2	10	Tr	Tr	0	0	Tr	0	8	1	47	3	1	0	Tr	Tr	Tr	Tr	2	1	Tr	1	2	Tr	1	8	100	1	0	0	2	Tr	31	0 殻、内臓等を除いたもの ⁸⁾
10334	ゆで Boiled	79.2	0.5	0.25	0.05	0.06	0.14	0.13	0.01	0	Tr	1	1	34	1	8	Tr	Tr	0	0	Tr	0	6	1	46	2	Tr	0	Tr	Tr	Tr	2	1	Tr	1	1	Tr	1	6	98	1	0	0	2	Tr	31	0 殻つきでゆでた後、殻、内臓等を除いたもの ⁸⁾	
10335	ずわいがに Tanner crab	84.0	0.4	0.22	0.03	0.06	0.13	0.11	0.02	0	Tr	Tr	Tr	24	2	6	Tr	Tr	0	0	Tr	0	7	1	46	2	1	Tr	Tr	Tr	Tr	2	Tr	Tr	Tr	1	Tr	Tr	14	68	1	0	0	4	1	33	0 殻、内臓等を除いたもの ⁸⁾	
10336	ゆで Boiled	82.5	0.6	0.33	0.05	0.09	0.19	0.16	0.03	0	Tr	1	1	39	2	9	Tr	Tr	0	0	Tr	0	10	2	75	4	1	Tr	Tr	Tr	Tr	3	1	Tr	1	2	Tr	Tr	22	100	1	0	0	5	2	50	0 殻つきでゆでた後、殻、内臓等を除いたもの ⁸⁾	
10337	水煮缶詰 Canned in brine	81.1	0.4	0.18	0.04	0.05	0.09	0.08	0.02	0	Tr	1	Tr	25	3	8	Tr	1	Tr	0	Tr	0	4	1	38	5	1	0	Tr	0	0	1	1	0	Tr	2	Tr	Tr	10	43	1	2	1	2	1	30	0 液汁を除いたもの ¹⁰⁾	
10338	たらばがに King crab	84.7	0.3	0.16	0.03	0.05	0.08	0.07	0.01	0	Tr	1	1	20	1	6	Tr	Tr	0	0	Tr	0	7	1	36	2	1	0	Tr	Tr	Tr	2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	10	48	1	0	0	2	1	19	0 殻、内臓等を除いたもの ⁸⁾	
10339	ゆで Boiled	80.0	0.5	0.26	0.05	0.08	0.13	0.12	0.01	0	Tr	2	1	35	1	11	Tr	0	0	0	0	0	10	1	61	4	1	0	Tr	Tr	Tr	2	Tr	Tr	0	1	Tr	Tr	5	81	2	0	0	4	1	33	0 殻つきでゆでた後、殻、内臓等を除いたもの ⁸⁾	
10340	水煮缶詰 Canned in brine	77.0	0.3	0.13	0.03	0.04	0.07	0.06	0.01	Tr	Tr	1	1	17	2	5	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0	6	Tr	26	4	Tr	Tr	Tr	0	0	2	Tr	0	Tr	1	Tr	Tr	5	38	1	Tr	Tr	1	Tr	16	0 液汁を除いたもの ¹⁰⁾	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																											
		水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	脂肪酸 Fatty acids																								未 定 Unidentified																												
					飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	飽和 Saturated												一価不飽和 Monounsaturated						多価不飽和 Polyunsaturated																															
								10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3			16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3											
デカリン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘニン酸	リグノセリン酸	デセレン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸	オレイン酸	イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸	ヘキサデカジエン酸	トヘリキエサエン酸	テヘキサエデン酸	リノール酸	α・リノレン酸	γ・リノレン酸	テオクトラエン酸	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸	ペンタイエン酸	ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサヘキサエン酸																						
<水産練り製品> <FISH PASTE PRODUCTS>		(..... g)																												(..... mg)																											
10376	かに風味かまぼこ Kanifumi-kamaboko ¹⁾	75.6	0.5	0.36	0.11	0.10	0.16	0.11	0.05	3	Tr	13	1	62	1	26	1	1	Tr	0	Tr	0	9	1	75	6	3	1	1	Tr	1	36	6	Tr	2	1	Tr	1	6	33	1	0	0	4	2	63	0	市販通称名：かにかま									
10377	昆布巻きかまぼこ Kobumaki-kamaboko ²⁾	76.4	0.5	0.30	0.20	0.04	0.06	0.05	0.01	Tr	Tr	17	1	90	3	90	2	Tr	0	0	0	0	8	Tr	26	4	1	1	0	0	0	7	1	1	3	1	Tr	1	6	16	Tr	0	0	1	Tr	23	0	昆布10%を使用したもの ³⁾									
10378	す巻きかまぼこ Sumaki-kamaboko ⁴⁾	75.8	0.8	0.62	0.25	0.12	0.25	0.11	0.14	0	Tr	Tr	2	120	4	120	3	2	1	0	0	0	6	1	100	7	4	1	0	0	0	130	14	Tr	2	1	Tr	1	5	31	1	0	0	3	2	61	0										
10379	蒸しかまぼこ Mushi-kamaboko ⁵⁾	74.4	0.9	0.46	0.13	0.09	0.23	0.21	0.01	-	-	8	1	90	1	32	1	-	-	-	0	-	10	0	56	18	8	3	-	-	-	7	1	-	3	Tr	1	2	5	75	-	0	-	7	0	130	4	蒸し焼きかまぼこを含む ⁶⁾									
10380	焼き抜きかまぼこ Yakinuki-kamaboko ⁷⁾	72.8	1.0	0.76	0.38	0.18	0.20	0.16	0.03	0	1	21	4	200	7	140	3	2	1	0	Tr	0	63	3	100	9	3	2	1	1	Tr	9	2	1	2	2	1	2	17	39	1	0	0	9	5	110	0										
10381	焼き竹輪 Yaki-chikuwa ⁸⁾	69.9	2.0	1.66	0.48	0.46	0.72	0.20	0.52	0	3	63	3	250	6	140	6	4	4	0	0	0	24	2	400	18	11	0	0	0	0	500	43	0	5	0	1	2	11	54	0	0	0	8	4	87	0										
10382	だて巻 Datemaki ⁹⁾	58.8	7.5	6.00	1.78	2.95	1.26	0.23	1.03	0	0	90	0	1200	15	490	13	7	4	0	3	0	110	1	2800	35	6	4	0	0	0	920	120	4	3	7	9	0	70	18	0	0	0	5	16	84	0										
10383	つみれ Tsumire ¹⁰⁾	75.4	4.3	2.52	0.89	0.75	0.89	0.71	0.13	2	3	150	16	520	17	170	11	0	3	0	1	0	160	6	350	110	110	19	13	10	15	80	25	5	43	6	4	16	29	250	9	0	2	41	10	330	0										
10384	なると Naruto ¹¹⁾	77.8	0.4	0.26	0.15	0.03	0.08	0.07	0.01	Tr	Tr	6	1	66	2	74	1	Tr	Tr	0	0	0	4	Tr	23	3	1	Tr	Tr	Tr	Tr	7	1	Tr	1	Tr	Tr	1	3	23	Tr	0	0	2	1	38	0										
10385	はんぺん Hanpen ¹²⁾	75.7	1.0	0.82	0.18	0.19	0.44	0.08	0.36	0	Tr	3	Tr	100	2	61	3	3	1	0	Tr	0	3	1	180	4	1	Tr	0	0	0	360	42	0	0	1	Tr	Tr	3	10	Tr	0	0	3	1	24	0										
10386	さつま揚げ Satsuma-age ¹³⁾	67.5	3.7	2.86	0.51	0.85	1.49	0.30	1.20	-	-	10	1	340	4	150	8	-	-	-	0	-	14	Tr	810	19	7	3	-	-	-	1200	170	-	4	1	11	1	2	48	-	0	-	3	0	69	4	別名：あげはん									
10387	魚肉ハム Fish ham	66.0	6.7	5.85	2.22	2.63	1.00	0.21	0.79	4	5	91	8	1400	29	720	13	2	1	0	3	0	140	24	2400	70	17	3	1	0	1	730	27	4	29	26	5	4	21	46	2	0	0	13	4	89	0	別名：フィッシュハム									
10388	魚肉ソーセージ Fish sausage	66.1	7.2	6.28	2.53	2.78	0.91	0.10	0.81	-	-	97	5	1500	32	850	35	-	-	-	4	-	190	28	2500	27	0	0	-	-	-	780	24	-	2	19	3	0	7	18	-	0	-	5	0	50	51	別名：フィッシュソーセージ									