





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 分 Water	脂 質 Lipid	脂 肪 酸 Fatty acids														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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6	未 定 Unidentified										
		デ カ 力	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 ブ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ セ リ ン 酸	リ グ ノ セ リ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス ト レ イ ン 酸	ペ ン タ デ セ ン 酸	オ レ コ セ 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 ラ サ エ ン デ 酸	テ ヘ ノ リ ノ レ ン 酸	リ ノ リ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	テ オ ト ク ラ タ エ ン デ 酸	イ コ サ ジ 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	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ テ ト ラ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸	未 定 Unidentified															
		(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)																	
10041	いぼだい Butterfish 生 Raw (いわし類) (Sardines)	74.0	8.5	6.19	2.24	2.68	1.22	0.96	0.26	-	-	250	62	1500	0	370	48	-	-	0	-	320	57	1800	190	170	120	-	-	44	20	-	22	11	23	17	120	220	-	0	-	83	59	590	46	別名：えぼだい 三枚下ろし <sup>1)</sup>		
10042	うるめいわし Big-eye sardine 生 Raw	71.7	4.8	3.56	1.39	0.94	1.14	1.04	0.10	-	-	170	28	900	68	210	10	-	-	0	-	220	36	500	42	80	63	-	-	36	16	-	22	5	2	13	58	290	-	0	-	34	0	660	89	三枚下ろし <sup>1)</sup>		
10043	丸干し Maruboshi <sup>2)</sup> かたくちいわし Japanese anchovy	40.1	5.1	3.42	1.40	0.74	1.27	1.09	0.13	0	4	210	28	870	33	220	17	8	4	0	1	0	220	10	310	69	96	38	21	15	15	39	28	6	44	9	4	14	57	340	11	0	2	40	16	620	0	頭部、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup> 別名：しこいわし、ひしこ、せぐろ
10044	生 Raw	68.2	12.1	9.22	3.79	2.65	2.78	2.24	0.30	0	8	770	68	2100	76	490	250	25	19	0	4	0	950	24	1600	43	11	9	85	120	37	78	45	21	84	7	15	43	140	1100	32	0	0	120	33	770	0	三枚下ろし <sup>1)</sup>
10045	煮干し Niboshi <sup>4)</sup>	15.7	6.2	2.71	1.27	0.61	0.83	0.66	0.10	Tr	6	270	28	710	29	180	18	10	21	0	1	0	290	9	260	19	8	20	25	24	18	29	19	5	26	5	3	8	46	260	8	0	0	26	12	320	0	別名：いりこ、ちりめん 魚体全体 <sup>5)</sup>
10046	田作り Tazukuri <sup>6)</sup>	14.9	5.7	2.65	1.18	0.45	1.01	0.90	0.10	0	1	120	24	730	35	210	26	9	29	0	Tr	0	130	13	270	14	8	24	7	5	5	28	13	3	20	7	3	5	43	220	4	0	0	19	12	620	0	別名：ごまめ
10047	まいわし Japanese pilchard 生 Raw	64.4	13.9	10.45	3.84	2.80	3.81	3.16	0.42	1	11	700	81	2300	75	520	78	21	16	0	4	0	610	23	1600	320	190	73	65	74	90	140	90	26	180	24	24	82	160	1200	53	0	11	260	41	1300	0	三枚下ろし <sup>1)</sup>
10048	水煮 Boiled	61.7	13.1	9.83	3.55	2.61	3.66	3.05	0.41	Tr	9	630	77	2200	73	490	77	19	15	0	4	0	540	22	1500	330	190	68	58	67	79	130	84	23	170	23	23	77	150	1100	49	0	11	250	43	1400	0	頭部、内臓等を除き水煮した後、骨、ひれ等を除いたもの <sup>7)</sup>
10049	焼き Baked	57.7	14.0	10.49	3.79	2.72	3.97	3.32	0.43	1	10	670	79	2300	77	530	84	20	17	0	4	0	590	23	1500	320	190	74	63	73	85	140	88	25	190	24	24	86	160	1200	54	0	12	270	46	1500	0	内臓等を除き焼いた後、頭部、骨、ひれ等を除いたもの <sup>8)</sup>
10050	塩いわし Shioiwashi <sup>9)</sup>	66.3	9.6	6.88	2.43	1.64	2.80	2.39	0.22	0	6	430	38	1500	46	310	100	12	8	0	2	0	360	17	770	230	220	39	44	51	92	84	41	15	190	11	9	48	76	830	39	0	5	120	24	1100	0	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>10)</sup>
10051	生干し Namaboshi <sup>11)</sup>	59.6	16.0	12.59	5.02	3.65	3.93	3.12	0.36	0	12	1100	69	2900	72	670	170	28	31	0	5	0	1200	24	1800	350	220	57	140	190	130	110	66	30	210	14	22	65	140	1400	56	0	6	240	34	1100	0	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>10)</sup>
10052	丸干し Maruboshi <sup>2)</sup>	54.6	5.5	4.22	1.48	1.11	1.50	1.36	0.14	-	-	310	27	880	57	190	13	-	-	9	-	320	80	460	110	83	60	-	-	81	53	-	130	6	13	44	40	540	-	0	-	91	0	510	120	頭部、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup> 原材料：かたくちいわし、まいわし等 <sup>13)&lt;/</sup>		



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 分 Water	脂 質 Lipid	脂 肪 酸 Fatty acids														多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																													
				飽 和 Saturated							一 価 不 飽 和 Monounsaturated							多 価 不 飽 和 Polyunsaturated							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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6	未 定 Unidentified									
		デ カ 力	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 ブ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ン 酸	ベ ヘ セ リ ン 酸	リ グ ノ セ リ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス ト レ イ ン 酸	ペ ン 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 ラ エ サ エ ン デ 酸	テ ヘ ト キ ラ エ タ エ ン デ 酸	リ ノ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	γ ト ク ラ エ タ エ ン デ 酸	テ オ ト ク ラ エ タ エ ン デ 酸	イ コ サ ジ エ ン 酸	イ コ サ テ ト ラ エ ン デ 酸	ア ラ キ ド ン 酸	イ コ サ ペ ン タ エ ン 酸	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ジ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸	未 定 Unidentified													
		(... g ...)	(... g ...)	mg (... ... ...)																																											
	かさご Scorpionfish																																														
10079	生 Raw	79.1	0.3	0.20	0.07	0.06	0.08	0.06	0.02	0	0	7	1	43	1	13	1	0	0	0	Tr	0	14	1	38	3	1	1	0	0	0	2	1	0	1	Tr	Tr	12	15	0	-	0	6	2	37	0	
	かじか Japanese sculpin																																														
10080	生 Raw	76.4	5.0	3.27	0.86	1.25	1.17	0.74	0.40	0	4	72	17	590	26	140	5	2	2	0	6	0	410	30	750	42	6	7	14	8	4	170	120	17	32	21	13	14	150	240	7	0	3	110	30	220	0
10081	水煮 Boiled	73.5	5.8	3.89	1.01	1.51	1.36	0.86	0.47	0	4	87	16	730	22	150	4	1	1	0	5	0	500	35	920	42	6	8	17	10	5	190	130	21	34	20	14	17	180	270	8	0	4	130	37	270	0
10082	つぐだ煮 Tsukudani <sup>4)</sup>	23.8	5.5	3.47	0.85	0.98	1.63	1.10	0.51	0	2	100	20	500	23	180	5	4	5	0	5	0	240	27	610	65	24	13	15	10	4	140	120	12	90	36	11	24	240	450	14	0	3	130	55	270	0
	(かじき類) (Marlins and swordfishes)																																														
	くろかじき Blue marlin																																														
10083	生 Raw	75.6	0.2	0.12	0.04	0.02	0.05	0.04	0.01	0	0	2	1	24	1	12	Tr	0	0	0	-	0	3	1	15	1	Tr	1	0	0	0	1	Tr	Tr	Tr	6	4	0	-	0	1	5	36	0			
	まかじき Striped marlin																																														
10084	生 Raw	73.8	1.8	1.34	0.47	0.35	0.52	0.44	0.09	0	0	55	12	250	17	130	5	0	0	0	1	0	60	9	240	27	4	10	0	0	0	16	6	6	2	8	39	61	0	-	0	46	24	310	0		
	めかじき Swordfish																																														
10085	生 Raw	73.6	6.7	5.23	1.44	2.84	0.94	0.80	0.14	0	0	130	32	940	41	290	15	0	0	0	4	0	230	48	2100	370	49	73	0	0	0	40	12	0	6	16	5	22	58	110	0	-	0	120	24	530	0
(10222 ~224)	かずのこ→にしん (かつお類) (Skipjacks and frigate mackerels)																																														
	かつお Skipjack																																														
10086	春獲り、生 Caught in spring, raw	72.2	0.5	0.33	0.12	0.07	0.14	0.12	0.02	Tr	Tr	8	3	74	4	28	1	1	1	0	Tr	0	11	2	46	4	1	2	1	Tr	Tr	4	2	Tr	2	1	Tr	1	8	24	1	0	Tr	3	6	88	0
10087	秋獲り、生 Caught in autumn, raw	67.3	6.2	4.67	1.50	1.33	1.84	1.57	0.24	Tr	3	230	46	930	44	230	15	7	2	0	4	0	240	31	770	140	120	29	5	10	85	41	10	80	14	6	22	84	400	12	0	2	55	40	970	0	
	そうだが																																														



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 分 Water	脂 質 Lipid	脂 肪 酸 Fatty acids														多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																														
				飽 和 Saturated							一 価 不 飽 和 Monounsaturated							多 価 不 飽 和 Polyunsaturated							未 定 Unidentified																							
				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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6											
		(.....g.....)																																														
		(.....mg.....)																																														
10113	キャビア Caviar 塩蔵品 Salted product	51.0	17.1	12.41	3.15	6.36	2.91	2.36	0.54	0	0	90	53	2800	51	330	5	0	0	0	840	100	5200	160	16	12	0	0	0	110	59	0	57	29	17	35	320	470	0	-	0	150	68	1600	0	輸入品 <sup>1)</sup>		
10114	キングクリップ Pink cusk-eel	80.5	0.1	0.06	0.01	0.01	0.03	0.02	Tr	0	Tr	1	Tr	9	Tr	4	Tr	0	Tr	0	1	Tr	10	2	1	1	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	3	4	Tr	0	0	1	1	19	0	切り身 <sup>2)</sup>				
10115	生 Raw ぎんだら Sablefish	68.6	17.5	14.32	3.18	9.72	1.42	1.07	0.21	0	6	750	40	1900	19	390	22	6	2	0	30	0	1100	39	4800	2100	1500	160	65	35	44	110	51	10	130	19	5	45	51	390	25	0	3	66	5	350	0	切り身 <sup>2)</sup>
10116	生 Raw (10014) くさや→(あじ類)・むろあじ ぐち Croaker	72.1	9.0	7.61	2.15	3.80	1.60	1.37	0.22	-	-	230	37	1300	100	470	17	-	-	3	-	360	79	2800	400	210	120	-	-	-	78	48	-	22	17	14	45	110	270	-	0	-	120	0	870	71	三枚下ろし <sup>3)</sup>	
10117	生 Raw 10118 焼き Baked	80.1	0.8	0.55	0.18	0.17	0.20	0.17	0.03	0	1	16	2	120	3	32	2	1	1	0	Tr	0	56	2	86	14	9	3	2	2	1	5	2	1	3	2	1	2	16	42	1	0	Tr	11	5	110	0	三枚下ろし <sup>3)</sup>
10119	養殖、生 Cultured, raw	71.0	10.2	8.55	2.03	4.67	1.85	1.06	0.74	0	3	200	22	1500	16	280	8	3	1	0	15	0	1000	26	3100	350	150	15	19	12	18	640	78	7	52	26	14	42	41	270	16	0	3	95	13	510	0	三枚下ろし <sup>3)</sup>
10120	養殖、水煮 Cultured, boiled	66.3	13.4	11.24	2.65	6.10	2.49	1.03	1.42	0	4	200	27	2000	21	390	12	5	2	0	19	0	960	41	4600	390	100	16	15	11	12	1300	96	11	25	40	29	32	63	200	13	0	3	94	16	570	0	頭部、尾及び内臓等を除き水煮した後、骨、ひれ等を除いたもの <sup>5)</sup>
10121	養殖、内臓、生 Cultured, viscera, raw (こち類) (Flatheads)	62.6	25.9	21.70	5.22	10.06	6.31	2.37	3.94	-	-	550	34	3900	34	730	3	-	-	2	-	1800	130	7200	800	290	52	-	-	-	3700	720	-	91	120	35	79	100	560	-	0	-	160	0	770	120	胆のうを除いたもの <sup>6)</sup>	
10122	生 Raw こち Bar-tailed flathead	75.4	0.5	0.31	0.10	0.08	0.14	0.12	0.02	0	0	8	2	64	2	19	1	0	0	0	Tr	0	21	2	48	3	1	1	0	0	0	3	1	0	2	1	Tr	1	15	28	0	-	0	12	5	74	0	三枚下ろし <sup>3)</sup>
10123	めごち Big-eye flathead	81.1	0.1	0.05	0.02	0.01	0.02	0.02	Tr	0	0	1	Tr	9	Tr	5	Tr	0	0	0	-	0	1	Tr	5	Tr	Tr	0	Tr	Tr	-	-	3	6	0	-	0	2	1	9	0	三枚下ろし <sup>3)</sup>						
10124	生 Raw このしろ Gizzard shad	70.6	8.3	6.77	2.29	2.51	1.95	1.50	0.08	-	-	580	22	1500	3	180	29	-	-	Tr	-	750	130	1500	77	11	51	-	190	180	24	49	-	160	0	10	39	49	730	-	0	-	110	0	410	28	三枚下ろし <sup>3)</sup>	
10125	甘酢漬 Amazu-zuke <sup>7)</sup> (さけ・ます類) (Salmons and trouts)	61.5	10.1	7.87	3.00	2.75	2.11	1.53	0.23	0	11	780	46	1900	32	230	45	11	10	0	12	0	940	25	1700	79	14	13	100	170	74	65	29	22	100	6	15	39	100	780	38	0	2	110	17	430	0	別名 : せっぱります
10126	からふとます Pink salmon	70.1	6.6	4.93	1.23	2.12	1.58	1.42	0.15	0	0	230	25	780	20	160	7	0	0	0	3	0	240	19	920	510	390	34	0	0	0	81	52	0	88	21	10	78	31	400	0	1	0	110	12	690	0	輸入品 <sup>1)</sup> 切り身 <sup>2)</sup>
10127	焼き Baked	62.1	7.7	5.95	1.43	2.63	1.89	1.70	0.18	0	0	270	30	900	26	200	9	0	0	0	3	0	270	22	1100	720	520	50	0	0	0	98	62	0	100	27	9	99	37	460	0	0	0	130	14	840	0	輸入品 <sup>1)</sup> 切り身 <sup>2)</sup>
10128	塩ます Salted	64.6	7.4	5.87	1.51	2.60	1.76	1.52	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 分 Water	脂 質 Lipid	脂 肪 酸 Fatty acids														多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																														
				飽 和 Saturated							一 価 不 飽 和 Monounsaturated							多 価 不 飽 和 Polyunsaturated							未 定 Unidentified																							
				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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6											
				デ カ 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 ブ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ セ リ ン 酸	リ グ ノ セ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス ト レ イ ン 酸	ペ ン タ デ セ ン 酸	オ レ コ セ ン 酸	イ コ セ ン 酸	ド コ セ ン 酸	ト ヘ リ キ ラ エ サ エ ン デ ン 酸	テ ト ラ コ セ ン 酸	ヘ キ サ デ カ ジ エ ン 酸	リ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	テ オ ト ク ラ エ タ エ ン デ ン 酸	イ コ サ ジ エ ン 酸	イ コ サ テ ラ エ ン 酸	ア ラ キ ド ン 酸	イ コ サ ペ ン タ エ ン 酸	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ テ ラ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸															
		(... g ....)		(... mg ....)																																												
10130	さんざけ Coho salmon 養殖、生 Cultured, raw	66.0	12.8	8.65	0.87	4.86	2.92	2.56	0.36	0	0	430	35	0	29	360	17	0	0	0	6	1400	540	26	1900	550	420	60	0	0	0	200	75	0	130	21	16	97	100	740	0	0	340	25	1200	0	別名：さんます 切り身 <sup>1)</sup>	
10131	さくらます Masu salmon 養殖、焼き Cultured, baked	56.7	15.8	9.22	1.11	4.37	3.73	3.27	0.46	0	0	550	45	0	38	460	22	0	0	0	7	0	690	34	2400	690	520	74	0	0	0	250	94	0	170	27	20	120	130	940	0	0	430	31	1500	0	別名：ます 切り身 <sup>1)</sup>	
10132	さくらます Masu salmon 生 Raw	69.8	7.7	5.91	1.60	2.42	1.89	1.72	0.17	0	0	250	30	1000	27	250	10	0	0	0	5	0	380	23	1300	370	250	33	0	0	0	80	64	0	71	15	8	84	49	390	0	1	0	160	19	960	0	別名：ます 切り身 <sup>1)</sup>
10133	さくらます Masu salmon 焼き Baked	57.4	12.0	8.72	2.42	3.58	2.73	2.48	0.25	0	0	360	45	1600	39	360	14	0	0	0	7	0	580	24	2000	530	350	51	0	0	0	120	92	0	99	23	10	120	71	570	0	0	0	240	27	1400	0	別名：ます 切り身 <sup>1)</sup>
10134	しろさけ Chum salmon 生 Raw	72.3	4.1	3.22	0.66	1.64	0.91	0.81	0.08	0	6	180	10	360	10	94	6	2	0	0	2	0	210	7	600	450	350	25	12	6	7	40	21	4	45	10	4	34	14	210	8	0	3	86	7	400	0	別名：さけ。別名：あきさけ、あきあじ 切り身 <sup>1)</sup>
10135	水煮 Boiled	68.5	4.7	3.67	0.76	1.89	1.02	0.90	0.09	0	6	200	12	410	11	110	7	2	0	0	3	0	250	8	680	510	410	29	14	7	8	46	24	5	51	11	5	39	16	240	9	0	3	99	8	440	0	切り身 <sup>1)</sup>
10136	焼き Baked	64.2	5.1	3.96	0.82	2.01	1.14	1.01	0.10	0	7	220	13	440	12	120	7	2	0	0	3	0	260	7	740	540	430	32	15	7	9	49	26	6	55	12	5	42	17	260	10	0	3	110	8	510	0	切り身 <sup>1)</sup>
10137	新巻き、生 Aramaki <sup>2)</sup> , raw	67.0	6.1	4.27	0.98	1.83	1.43	1.35	0.08	-	-	180	8	570	28	180	6	-	-	0	-	290	35	990	260	220	42	-	-	44	21	-	31	5	5	40	29	360	-	0	-	160	0	730	35	切り身 <sup>1)</sup>		
10138	新巻き、焼き Aramaki <sup>2)</sup> , baked	59.5	7.9	5.33	1.22	2.32	1.74	1.64	0.10	-	-	230	10	720	36	230	7	-	-	0	-	360	44	1200	330	280	54	-	-	52	26	-	37	6	7	49	37	440	-	0	-	200	0	890	43	切り身 <sup>1)</sup>		
10139	塩ざけ Shiozake	63.6	11.1	9.63	2.56	4.41	2.58	2.42	0.16	-	-	730	34	1300	100	340	47	-	-	0	-	500	74	2200	660	810	140	-	-	76	100	-	180	24	6	150	54	710	-	0	-	160	0	1100	79	切り身 <sup>1)</sup>		
10140	イクラ Ikura <sup>3)</sup>	48.4	15.6	11.21	2.42	3.82	4.97	4.70	0.27	0	0	510	48	1400	30	460	-	0	0	0	6	0	950	40	2800	190	53	15	0	0	0	110	83	0	93	18	16	220	110	1600	0	0	0	670	19	2000	0	卵を塩蔵したもの
10141	すじこ Sujiko <sup>4)</sup>	45.7	17.4	12.97	2.72	4.02	6.17	5.83	0.35	-	-	570	43	1500	110	530	4	-	-	1	-	910	120	2700	210	70	55	-	-	-	140	110	-	200	9	19	290	180	2100	-	0	-	720	0	2400	51	卵巣を塩蔵したもの	
10142	めふん Mefun <sup>5)</sup>	65.4	0.9	0.48	0.18	0.13	0.18	0.16	0.02	0	Tr	15	3	120	3	33	Tr	Tr	0	Tr	0	10	2	85	10	8	16	Tr	Tr	4	2	Tr	1	1	Tr	3	12	53	1	0	Tr	11	1	85	0	腎臓を塩辛にしたもの		
10143	水煮缶詰 Canned in brine たいせいいようさけ Atlantic salmon	68.2	8.5	7.13	1.79	3.76	1.59	1.37	0.19	Tr	18</																																					



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	脂 肪 酸 Fatty acids														多 價 不 飽 和 Polyunsaturated																														
				飽 和 Saturated							一 価 不 飽 和 Monounsaturated							多 價 不 飽 和 Polyunsaturated							多 價 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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6	未 定 Unidentified										
		デ カ 力	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 ブ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ セ リ ン 酸	リ グ ノ セ ン 酸	デ セ ン 酸	オ レ コ セ ン 酸	イ コ セ ン 酸	ド コ セ ン 酸	テ ト ラ コ セ ン 酸	ヘ キ サ デ エ サ ン デ 酸	ト キ ラ エ サ ン デ 酸	テ ヘ ト キ ラ エ サ ン デ 酸	リ ノ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	γ リ ノ レ ン 酸	テ オ ト ク ラ エ サ ン デ 酸	イ コ サ ジ エ ン 酸	イ コ サ ト リ エ ン 酸	ア ラ キ ド ン 酸	イ コ サ ペ ン タ エ ン 酸	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ジ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸	未 定 Unidentified																
		(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)	(... g ...)																	
	さわら Spanish mackerel																																															
10171	生 Raw	68.6	9.7	7.70	2.14	3.26	2.30	1.64	0.60	0	3	280	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 <sup>1)</sup>
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 <sup>1)</sup>
	さんま Pacific saury																																													別名：さいら		
10173	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 <sup>2)</sup>
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 <sup>3)</sup>
10175	開き干し Hirakiboshi <sup>4)</sup>	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 <sup>5)</sup>	
10176	みりん干し Mirinboshi <sup>6)</sup>	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 <sup>7)</sup>
	缶詰 Canned products																																															
10177	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 <sup>8)</sup>
10178	かば焼 Kabayaki <sup>9)</sup>	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 <sup>10)</sup>
	しいら Dolphinfish																																													別名：まんびき		
10179	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 <sup>1)</sup>
	(ししゃも類) (Shishamo)																																															
	ししゃも Shishamo smelt																																															
10180	生干し、生 Semi-dried, raw	67.6	8.1																																													





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 分 Water	脂 質 Lipid	脂 肪 酸 Fatty acids														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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6	未 定 Unidentified											
		デ カ 力	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 ブ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ セ リ ン 酸	リ グ ノ セ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス ト レ イ ン 酸	ペ ン タ デ セ ン 酸	オ レ イ セ ン 酸	イ コ セ ン 酸	ド コ セ ン 酸	テ ト ラ コ セ ン 酸	ヘ キ サ デ エ サ ン デ 酸	ト ヘ リ キ ラ エ ン デ 酸	テ ヘ ノ リ ノ レ ン 酸	リ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	γ リ ノ レ ン 酸	テ オ ト ク ラ エ ン デ 酸	イ コ サ ジ エ ン 酸	イ コ サ テ ラ エ ン 酸	ア ラ キ ド ン 酸	イ コ サ ペ ン タ エ ン 酸	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ジ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸	未 定 Unidentified															
		(... g ...)	(... g ...)	mg																																													
	はぜ Yellowfin goby	79.4	0.2	0.09	0.03	0.02	0.04	0.03	0.01	-	-	1	1	16	1	7	Tr	-	-	Tr	-	4	1	9	1	Tr	2	-	-	-	1	Tr	Tr	Tr	8	16	-	0	-	4	2	12	2	まはぜ					
10225	生 Raw	23.2	3.0	1.53	0.53	0.32	0.68	0.46	0.19	0	3	53	12	310	23	120	5	5	8	0	4	0	25	14	250	14	5	6	10	8	3	72	65	7	13	9	8	9	76	170	4	0	1	49	21	150	0	三枚下ろし <sup>1)</sup>	
10226	つくだ煮 <i>Tsukudani</i> <sup>2)</sup>	29.5	2.2	1.02	0.38	0.26	0.38	0.28	0.10	0	1	34	10	210	14	93	3	3	6	0	1	0	75	8	150	15	6	2	4	3	2	36	28	3	12	5	3	5	42	99	4	0	Tr	30	11	96	0		
10227	甘露煮 <i>Kanroni</i> <sup>3)</sup>	78.8	5.7	4.46	1.02	1.91	1.49	1.35	0.15	-	-	110	13	720	33	140	6	-	-	0	-	390	45	1300	120	50	33	-	-	-	60	27	-	34	6	3	23	79	510	-	0	-	46	0	710	33	三枚下ろし <sup>1)</sup>		
	はたはた Sandfish	71.1	10.3	8.53	2.00	3.90	2.64	2.23	0.36	0	5	240	38	1500	34	190	12	3	2	0	12	0	800	51	2600	250	120	33	27	12	11	100	63	7	74	22	7	44	190	830	24	0	3	79	29	1100	0	頭部、骨、ひれ等を除いたもの <sup>5)</sup>	
(10243)	はまち→ぶり はまふえふき Spangled emperor	77.7	0.3	0.18	0.07	0.05	0.07	0.04	0.03	0	0	3	1	45	2	16	1	0	0	0	Tr	0	7	1	36	3	1	1	0	0	0	2	1	0	Tr	1	1	Tr	20	5	0	0	0	6	4	26	0	三枚下ろし <sup>1)</sup>	
	はも Conger pike	71.0	5.3	4.16	1.36	1.28	1.45	1.25	0.20	-	-	160	34	850	75	220	21	-	-	4	-	330	47	730	77	35	59	-	-	-	64	79	-	60	9	16	85	120	220	-	0	-	170	0	640	64	切り身 <sup>6)</sup>		
10231	生 Raw	73.8	3.0	2.49	0.75	0.69	1.03	0.95	0.09	-	-	140	21	470	23	85	5	-	-	13	-	110	38	470	26	12	23	-	-	-	58	31	-	89	2	3	32	23	310	-	0	-	67	0	410	14	市販通称 : おきさわら		
10232	生 Raw	71.1	4.9	3.42	1.09	1.15	1.18	1.04	0.14	0	0	120	19	680	26	230	15	0	0	1	0	200	17	720	99	88	29	0	0	0	38	21	0	30	8	5	16	63	220	0	0	0	86	25	670	0	切り身 <sup>6)</sup>		
	ひらまさ Goldstriped amberjack	76.8	2.0	1.52	0.43	0.48	0.61	0.51	0.08	0	2	85	8	270	6	56	4	2	1	0	2	0	100	6	230	73	55	12	7	6	6	15	7	3	17	4	2	7	45	120	6	0	1	58	11	290	0	五枚下ろし <sup>7)</sup>	
10233	生 Raw	73.9	3.7	2.85	0.83	1.00	1.01	0.85	0.12	0	2	170	19	530	13	87	6	2	2	0	3	0	220	11	470	160	130	17	17	12	15	60	23	4	51	7	3	9	32	220	11	0	2	80	13	450	0	五枚下ろし <sup>7)</sup>	
(10169)	ふかひれ→(さめ類) (ふぐ類) (Puffers)	78.9	0.3	0.20	0.06	0.04	0.10	0.08	0.02	0	0	2	1	38	1	15	1	0	0	0	Tr	0	4	1	26	3	2	1	0	0	0	3	1	0	Tr	1	1	Tr	1	9	19	0	0	0	10	3	55	0	切り身(皮なし) <sup>8)</sup>
	とらふぐ Ocellate puffer	78.0	2.5	1.93	0.52	0.72	0.69	0.50	0.12	1	2	69	Tr	350	12	76	3	1	0	0	4	0	250	16	410	37	8	1	30	33	8	48	74	6	45	6	6	22	40	190	10	0	1	58	11	110	0	三枚下ろし <sup>1)</sup>	
10236	養殖、生 Cultured, raw	75.6	2.8	2.16	0.59	0.84	0.73	0.52	0.14	1	2	73	Tr	420	11	80	3	1	0	0	4	0	280	15	490</																								



食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 Water		脂 質 Lipid		可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																									備考 Remarks															
						飽和 Saturated												一価不飽和 Monounsaturated																												
						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 n-6	18:3 n-3	18:4 n-6	20:2	20:3 n-6	20:4 n-3	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2 n-6	22:4 n-3	22:5 n-6	22:5 n-3						
		和 Saturated 不飽和 Monounsaturated		一価 多価 不飽和 Polyunsaturated		デ カ ン 酸	ラ ウ リ ン 酸	ミ リ ス チ ン 酸	ペ ン タ デ カ ン 酸	ミ チ ン 酸	ペ ル ミ セ リ ン 酸	ヘ ブ タ デ カ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ リ グ ノ セ リ ン 酸	リ セ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス チ 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 ン 酸	ト キ ラ サ エ ン デ 酸	リ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	γ リ ノ レ ン 酸	テ オ ト ク ラ タ エ ン デ 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 ベ ン タ エ ン 酸	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ジ エ ン 酸	ド コ サ テ ト ラ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸	未 同 定 Unidentified									
(..... g.....)		(..... mg.....)																																												
	みなみまぐろ Southern bluefin tuna	77.0 0.1 0.06 0.02 0.03 0.01 0.01 Tr		50.3 28.3 22.83 5.79 11.27 5.63 5.01 0.63		-	-	2	Tr	10	1	4	Tr	-	-	0	-	2	1	10	5	7	1	-	-	1	Tr	-	1	Tr	Tr	Tr	2	-	0	-	1	0	7	Tr	別名：インドまぐろ					
10256	赤身、生 Lean meat, raw					切り身(皮なし) <sup>1)</sup>																																								
10257	脂身、生 Fatty meat, raw	68.7 4.8 3.63 1.09 0.99 1.55 1.36 0.17		65.7 2.5 2.08 0.64 0.71 0.73 0.62 0.11		0	1	130	28	640	36	230	12	7	4	0	3	0	150	15	530	140	120	34	10	6	8	51	34	9	57	10	5	23	61	310	14	2	4	69	27	850	別名：とろ 切り身(皮なし) <sup>1)</sup>			
10258	めじまぐろ Young bluefin tuna	68.7 4.8 3.63 1.09 0.99 1.55 1.36 0.17		68.7 4.8 3.63 1.09 0.99 1.55 1.36 0.17		0	1	130	28	640	36	230	12	7	4	0	3	0	150	15	530	140	120	34	10	6	8	51	34	9	57	10	5	23	61	310	14	2	4	69	27	850	別名：まめじ			
10259	生 Raw	74.4 1.2 0.87 0.25 0.31 0.31 0.25 0.05		74.4 1.2 0.87 0.25 0.31 0.31 0.25 0.05		0	0	17	6	160	8	53	3	0	0	0	Tr	0	35	8	230	26	6	8	0	0	7	2	0	2	3	1	3	27	40	0	-	0	12	16	190	0	切り身(皮なし) <sup>1)</sup>			
	缶詰 Canned products	82.0 0.7 0.48 0.18 0.11 0.18 0.15 0.03		82.0 0.7 0.48 0.18 0.11 0.18 0.15 0.03		0	Tr	10	5	110	14	38	2	1	1	0	Tr	0	19	3	85	6	1	1	0	0	5	2	0	2	1	1	2	13	20	1	0	2	6	11	120	0	原材料：きはだ <sup>2)</sup> 液汁を含んだもの <sup>3)</sup>			
10260	水煮、フレーク、ライト Flaked light meat in brine	77.6 2.5 2.08 0.64 0.71 0.73 0.62 0.11		77.6 2.5 2.08 0.64 0.71 0.73 0.62 0.11		1	1	67	14	420	27	100	6	4	1	0	1	0	85	13	420	99	92	1	3	0	0	41	12	0	20	6	3	10	29	110	4	0	11	21	17	440	0	原材料：びんなが <sup>4)</sup> 液汁を含んだもの <sup>3)</sup>		
10261	水煮、フレーク、ホワイト Flaked white meat in brine	65.7 2.3 1.75 0.58 0.49 0.68 0.57 0.11		65.7 2.3 1.75 0.58 0.49 0.68 0.57 0.11		Tr	1	50	16	350	35	120	5	3	1	0	1	0	74	11	300	61	42	3	2	0	0	44	14	0	22	5	2	10	33	100	4	0	5	21	23	400	0	液汁を含んだもの <sup>3)</sup>		
10262	味付け、フレーク Flaked meat with seasoning	59.1 21.7 20.40 3.37 4.86 12.16 1.40 10.76		59.1 21.7 20.40 3.37 4.86 12.16 1.40 10.76		0	0	23	10	2300	27	870	74	68	19	0	0	0	40	16	4700	76	17	0	2	0	0	0	11000	1300	0	16	13	0	0	0	11	14	0	0	0	10	6	65	0	原材料：きはだ <sup>2)</sup> 液汁を含んだもの <sup>3)</sup>
10263	油漬、フレーク、ライト Flaked light meat in oil	56.0 23.6 20.96 4.85 4.24 11.73 0.55 11.18		56.0 23.6 20.96 4.85 4.24 11.73 0.55 11.18		-	-	180	10	4100	40	560	0	-	-	-	0	-	180	9	4000	31	0	0	-	-	-	11000	79	-	19	0	0	0	0	77	-	0	-	0	0	370	150	原材料：びんなが <sup>4)</sup> 液汁を含んだもの <sup>3)</sup>		
10264	油漬、フレーク、ホワイト Flaked white meat in oil	62.8 22.9 18.79 4.15 13.33 1.31 1.00 0.31		62.8 22.9 18.79 4.15 13.33 1.31 1.00 0.31		0	0	800	54	2500	30	760	35	0	0	0	44	0	1600	76	8000	2000	1300	320	0	0	0	190	59	0	110	37	17	67	63	340	0	7	0	62	-	360	0	輸入品 切り身 <sup>6)</sup>		
(10265 ~153)	マジエランあいなめ Southern black cod	70.8 10.9 9.30 3.80 3.98 1.52 1.23 0.28		70.8 10.9 9.30 3.80 3.98 1.52 1.23 0.28		0	6	500	60	2600	61	520	45	19	6	0	10	0	510	39	3000	250	120	66	8	3	1	39	28	6	10	15	7	30	140	240	12	0	4	250	73	650	0	三枚下ろし <sup>7)</sup>		
	まながつお Silver pomfret	81.9 0.3 0.20 0.05 0.04 0.11 0.10 0.01																																												

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	脂 肪 酸 Fatty acids														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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6	未 定 Unidentified										
		デ カ 力	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 ブ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ セ リ ン 酸	リ グ ノ セ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス ト レ イ ン 酸	ペ ン タ デ セ ン 酸	オ レ イ セ ン 酸	イ コ セ ン 酸	ド コ セ ン 酸	ト ラ コ セ ン 酸	テ ヘ ト キ ラ サ エ ン デ ン 酸	リ ノ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	ヘ キ サ デ エ サ ン デ ン 酸	ト ク ラ エ ン デ ン 酸	テ オ ト ク ラ エ ン デ ン 酸	イ コ サ ジ エ ン 酸	イ コ サ テ ラ エ ン 酸	ア ラ キ ド ン 酸	イ コ サ ペ ン タ エ ン 酸	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ テ ラ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸	未 定 Unidentified															
		(... g ...)	(... g ...)	(..... mg .....)																																												
	やつめうなぎ Lamprey																																		標準名 : かわやつめ													
10273	生 Raw	61.5	21.8	17.98	3.76	9.57	4.65	3.80	0.74	0	33	670	73	2800	36	380	6	0	0	0	24	0	1600	120	6700	860	200	12	57	30	30	300	170	17	200	43	21	110	320	1500	64	0	7	230	26	1500	0	
10274	干しやつめ Dried	14.3	31.2	23.45	6.57	9.15	7.50	6.66	0.84	-	-	1800	98	4000	170	500	24	-	-	-	0	-	2600	300	5300	700	120	110	-	-	-	570	240	-	570	2	29	250	240	2200	-	0	-	560	0	2800	220	
やまめ Seema																																															内臓を含んだもの <sup>2)</sup>	
10275	養殖、生 Cultured, raw	75.6	4.3	3.50	0.91	1.39	1.20	0.73	0.45	0	2	110	10	620	9	150	5	3	3	0	2	0	220	9	950	120	71	18	9	5	6	370	35	5	19	17	12	19	27	130	9	0	1	56	9	470	0	
わかさぎ Pond smelt																																															別名 : やまべ	
10276	生 Raw	81.8	1.7	1.16	0.29	0.32	0.56	0.45	0.09	0	1	39	6	200	5	36	2	1	1	0	1	0	95	6	190	9	6	8	6	3	4	30	24	2	18	4	2	7	41	130	4	0	1	25	12	240	0	
10277	つくだ煮 Tsukudani <sup>5)</sup>	19.3	5.5	3.43	1.02	0.83	1.58	1.08	0.47	1	2	130	21	650	34	150	7	6	7	0	4	0	230	22	530	14	4	24	17	8	2	170	140	7	48	13	6	29	180	310	11	0	0	89	100	460	0	
10278	あめ煮 Ameni <sup>6)</sup>	21.0	5.1	2.67	0.87	0.50	1.30	0.90	0.38	0	0	120	15	570	25	130	6	6	6	0	2	0	140	12	310	17	3	22	9	7	1	140	93	4	42	14	5	19	120	260	11	0	1	63	93	420	0	
	貝類 < SHELLFISHES >																																															
(10305)	あおやぎ→ばかがい あかがい Bloody clams																																															
10279	生 Raw	80.4	0.3	0.09	0.03	0.01	0.04	0.03	0.01	Tr	0	1	Tr	17	2	9	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0	2	Tr	5	6	1	Tr	Tr	0	Tr	1	Tr	Tr	1	Tr	Tr	4	14	1	0	0	2	1	16	0	貝殻及び内臓を除いたもの <sup>7)</sup>	
(10318)	味付け缶詰→もがい・味付け缶詰 あげまき Jackknife clams																																															
10280	生 Raw	87.1	0.6	0.32	0.10	0.07	0.14	0.13	0.02	0	0	12	3	64	3	18	1	0	0	0	0	34	1	27	10	1	1	0	0	0	4	4	0	8	3	1	4	8	71	0	0	0	6	2	34	0	貝殻を除いたもの <sup>8)</sup>	
あさり Short-necked clams																																																
10281	生 Raw	90.3	0.3	0.08	0.02	0.01	0.04	0.03	0.01	0	0	1	Tr	11	1	9	Tr	0	0	0	0	0	2	Tr	6	6	0	0	0	0	1	Tr	0	1	2	Tr	Tr	4	6	Tr	0	0	3	2	18	0	貝殻を除いたもの <sup>8)</sup>	
10282	つくだ煮 Tsukudani <sup>9)</sup>	38.0	2.4	1.00	0.32	0.21	0.47	0.38	0.07	0	Tr	32	6	200	11	64	3	1	1	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 分 Water	脂 質 Lipid	脂 肪 酸 Fatty acids														多 價 不 飽 和 Polyunsaturated																														
				飽 和 Saturated							一 価 不 飽 和 Monounsaturated							多 價 不 飽 和 Polyunsaturated							未 同 定 Unidentified																							
				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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6											
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	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		
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	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		
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		
10293	エスカルゴ Apple snails 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		
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	
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	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 <sup>6</sup>	
10296	焼き Baked しじみ Freshwater clams	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	1	1	13	4	Tr	0	0	Tr	0	6	2	Tr	1	Tr	1	Tr	23	5	1	0	Tr	15	Tr	0	貝殻及び内臓を除いたもの <sup>6</sup>		
10297	生 Raw たいらがい Pen shells	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			
10298	貝柱、生 Adductor muscle, raw たにし Pond snails	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	1	Tr	3	3	Tr	0	0	1	0	1	Tr	1	1	Tr	Tr	3	12	2	0	0	2	1	17	0				
10299	生 Raw つぶ Whelks	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 <sup>1</sup>
10300	生 Raw とこぶし Japanese abalone	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	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 <sup>7</sup>		
10301	生 Raw トップシェル Topshells	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 <sup>6</sup>		
10302	味付け缶詰 Canned with seasoning とりがい Cockles	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	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 <sup>2</sup> 。さざえの缶詰といわれていたもの 液汁を除いたもの <sup>3</sup>	
10303	斧足、生 Foot, raw ばいがい Ivory shells	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	1	1	Tr	1	1	7	1	0	0	1	Tr	4	0	ばい、えっちゅうばい等			
10304	生 Raw ばかがい Hen clams	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	1	Tr	20	16	1	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 <sup>6</sup>			
10305	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	8	1	13	15	1	0	Tr	1	0	1	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 <sup>6</sup>		



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	脂 肪 酸 Fatty acids														多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																													
				飽 和 Saturated							一 価 不 飽 和 Monounsaturated							多 価 不 飽 和 Polyunsaturated							未 定 Unidentified																						
				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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6										
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	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		
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
	さくらえび Sakura shrimps																																														
10324	ゆで Boiled	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	2	22	89	-	0	-	6	0	100	8			
10325	素干し 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
10326	煮干し Niboshi <sup>3)</sup>	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
	大正えび Chinese prawn																																														
10327	生 Raw	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	14	2	22	2	Tr	Tr	Tr	0	Tr	2	1	Tr	Tr	1	Tr	Tr	10	21	Tr	0	0	2	1	18	0		
	しばえび Shiba shrimp																																														
10328	生 Raw	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	0	Tr	2	2	Tr	1	1	Tr	1	9	32	1	0	0	2	1	30	0
	ブラックタイガー Giant tiger prawn																																														
10329	養殖、生 Cultured, raw	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
	加工品 Processed products																																														
10330	干しえび Boiled and dried shrimps	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	28	5	5	2	2	0	12	5	1	3	12	3	4	70	120	3	0	0	18	9	140	0
10331	つぐだ煮 Tsukudani <sup>7)</sup>	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
	(かに類) (Crabs)																																														
	がざみ Blue crab																																														
10332	生 Raw	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		
	毛がに Horsehair crab																																														
10333	生 Raw	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	2	1	Tr	1	2	Tr	1	8	100	1	0	0	2	Tr	31	0
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	2	1	Tr	1	1	Tr	1	6	98	1	0	0	2				

食品番号 Item No.	食品品名 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	脂 肪 酸 Fatty acids														多 價 不 飽 和 Polyunsaturated																															
				飽 和 Saturated							一 価 不 飽 和 Monounsaturated							多 價 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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6	未 定 Unidentified											
		デ カ 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 ブ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ セ リ ン 酸	リ グ ノ セ リ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス ト レ イ ン 酸	ペ ン タ デ セ ン 酸	オ レ イ セ 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 ラ エ サ エ ン デ ン 酸	テ ヘ ノ リ ノ レ ン 酸	リ ノ リ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	γ リ ノ レ ン 酸	テ オ ト ク ラ エ タ エ ン デ ン 酸	イ コ サ ジ 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	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ジ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸	未 定 Unidentified															
		(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)	(..... g.....)																	
10341	加工品 Processed products がん漬 Ganzuke <sup>1)</sup> <いか・たこ類> <CEPHALOPODS> (いか類) (Squids and cuttlefishes) あかいか Neon flying squid	54.7	0.4	0.21	0.07	0.05	0.09	0.04	0.05	0	0	6	4	39	9	10	Tr	Tr	Tr	0	0	0	22	7	17	1	Tr	0	2	0	0	39	4	Tr	Tr	1	Tr	Tr	9	22	0	0	1	Tr	Tr	11	0	しおまねきの塩辛	
10342	生 Raw けんさきいか Swordtip squid	79.3	1.4	0.63	0.25	0.07	0.31	0.28	0.03	0	Tr	21	4	180	6	43	1	Tr	Tr	0	1	0	6	1	29	23	4	2	Tr	Tr	0	1	Tr	0	Tr	1	Tr	1	20	76	1	0	0	7	3	200	0	内臓等を除いたもの <sup>2)</sup>	
10343	生 Raw するめいか Japanese common squid	80.0	1.0	0.42	0.16	0.04	0.22	0.19	0.03	0	Tr	11	3	110	5	31	1	Tr	Tr	0	Tr	0	4	Tr	19	12	1	1	0	0	0	1	Tr	Tr	1	Tr	Tr	18	52	Tr	0	0	3	5	140	0	内臓等を除いたもの <sup>2)</sup>		
10345	生 Raw	79.0	1.2	0.50	0.16	0.05	0.29	0.27	0.02	0	0	6	3	120	4	27	Tr	0	0	0	0	0	2	1	16	25	2	1	0	0	0	2	Tr	0	Tr	1	0	1	12	64	1	0	0	3	3	200	0	内臓等を除いたもの <sup>2)</sup>	
10346	水煮 Boiled	75.6	1.3	0.50	0.16	0.05	0.30	0.28	0.02	0	0	6	3	120	4	29	1	0	0	0	0	0	2	1	18	26	3	1	0	0	0	1	Tr	0	Tr	2	0	1	13	65	1	0	0	3	3	200	0	内臓等を除き水煮したもの <sup>3)</sup>	
10347	焼き Baked	72.2	1.5	0.56	0.18	0.05	0.33	0.31	0.02	0	0	7	3	130	4	30	1	0	0	0	0	0	3	Tr	18	28	3	1	0	0	0	0	1	Tr	0	Tr	2	0	1	13	73	1	0	0	4	3	230	0	内臓等を除き焼いたもの <sup>4)</sup>
10348	ほたるいか Firefly squids	83.0	3.5	2.21	0.58	0.89	0.94	0.83	0.10	0	0	100	9	380	11	69	4	2	1	0	2	0	76	6	380	160	54	17	5	1	0	22	14	2	14	13	2	12	58	310	10	0	1	16	5	450	0	内臓等を含んだもの <sup>5)</sup>	
10349	ゆで Boiled	78.1	2.9	1.41	0.36	0.31	0.74	0.67	0.07	0	0	45	5	250	8	51	3	1	Tr	0	2	0	27	3	160	95	18	6	1	Tr	0	9	5	1	5	8	1	5	45	240	5	0	0	9	4	400	0	内臓等を含んだもの <sup>5)</sup>	
10350	くん製 Seasoned and smoked	23.0	7.5	3.27	1.15	1.29	0.83	0.68	0.13	0	2	230	18	760	19	120	5	1	2	0	4	0	160	12	700	270	120	28	8	3	3	39	19	2	17	20	2	9	63	290	11	0	0	14	4	320	0		
10351	つくだ煮 Tsukudani <sup>6)</sup>	39.8	6.7	3.60	1.02	1.29	1.29	1.13	0.15	0	1	200	17	670	19	110	5	3	2	0	4	0	130	11	580	350	180	28	7	3	2	48	25	2	30	19	2	16	70	440	12	0	1	19	8	590	0		
10352	やりいか Spear squid	79.7	1.0	0.49	0.18	0.05	0.26	0.25	0.01	0	Tr	17	3	130	4	19	Tr	Tr	Tr	0	1	0	5	1	24	17	1	1	Tr	Tr	Tr	2	1	Tr	1	1	9	75	1	0	0	3	3	170	0	内臓等を除いたもの <sup>2)</sup>			
10353	加工品 Processed products するめ Surume <sup>7)</sup>	20.2	4.3	1.64	0.60	0.12	0.89	0.80	0.09	-	-	29	12	420	21	120	2	-	-	0	-	14	0	62	38	1	5	-	-	-	3	2	-	1	4	0	2	88	160	-	0	-	12	0	620	29			
10354	さきいか Saki-ika <sup>8)</sup>	26.4	3.1	0.76	0.25	0.08	0.43	0.41	0.02	-	-	6	2	190	5	47	0	-	-	0	-	2	0	34	39	1	0	-	-	-	9	4	-	0	1	0	0	8	91	-	0	-	3	0	310	9			
10355	くん製 Seasoned and smoked	43.5	1.5	0.70	0.24	0.07	0.40	0.39																																									



食品番号 Item No.	食品品名 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	脂 肪 酸 Fatty acids														多 脂 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	18:4	20:2	20:3	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:6										
				デ カ 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 ブ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ セ リ ン 酸	リ グ ノ セ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス ト レ イ ン 酸	ペ ン タ デ セ ン 酸	オ レ イ セ ン 酸	イ コ セ ン 酸	ド コ セ ン 酸	テ ト ラ コ セ ン 酸	ヘ キ サ デ エ サ ン 酸	ト ヘ リ キ ラ エ ン 酸	テ ヘ ト キ ラ エ ン 酸	リ ノ ノ レ ン 酸	α リ ノ レ ン 酸	γ リ ノ レ ン 酸	テ オ ト ク ラ エ ン 酸	イ コ サ ジ 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	ベ ヘ ン タ エ ン 酸	ド コ サ テ ト ラ エ ン 酸	ド コ サ ベ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸	未 定 Unidentified											
<水産練り製品> <FISH PASTE PRODUCTS>		(..... g .....																																													
10376	かに風味かまぼこ Kanifumi-kamaboko <sup>1)</sup>	75.6	0.5	0.36	0.11	0.10	0.16	0.11	0.05	3	Tr	13	1	62	1	28	1	1	Tr	0	0	9	1	75	6	3	1	1	36	6	Tr	2	1	Tr	1	6	33	1	0	0	4	2	63	0			
10377	昆布巻きかまぼこ Kobumaki-kamaboko <sup>2)</sup>	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	3	1	Tr	1	6	16	Tr	0	0	1	Tr	23	0	
10378	す巻きかまぼこ Sumaki-kamaboko <sup>4)</sup>	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 <sup>5)</sup>	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		
10380	焼き抜きかまぼこ Yakinuki-kamaboko <sup>7)</sup>	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	17	39	1	0	0	9	5	110	0			
10381	焼き竹輪 Yaki-chikuwa <sup>8)</sup>	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	500	43	0	5	0	1	2	11	54	0	0	0	8	4	87	0	
10382	だて巻 Datemaki <sup>9)</sup>	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 <sup>10)</sup>	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 <sup>11)</sup>	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	4	Tr	23	3	1	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 <sup>12)</sup>	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 <sup>13)</sup>	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	
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
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