

9 藻類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water	たんばく質 Protein	アミノ酸 たんばく質 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	（リジン） Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			（スレオニン） Thr	トリプトファン Trp	バリン Val	ヒステジン His	アルギニン Arg	アラニン Ala	アスパラギン酸 Asp	グルタミン酸 Glu	グリシン Gly	プロリン Pro	セリン Ser	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks																				
								メチオニン Met	システチン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																		
								(..... g .....)																								(..... mg .....)															
09003	藻類 ALGAE あまのり Purple laver ほしのり Dried	8.4	39.4	30.0	1,800	2,800	1,900	850	650	1,500	1,400	1,200	2,700	1,800	480	2,400	550	2,100	4,200	3,500	4,300	2,300	1,600	1,500	35,000	830	市販通称名：のり すき干したものの <sup>1)</sup>																				
09017	(こんぶ類) (Kombu) まこんぶ Ma-kombu 煮干し Dried	9.5	8.2	6.6	280	520	360	140	180	320	320	160	470	350	94	390	140	270	580	1,000	1,700	400	420	310	7,700	160																					
09031	(09003) のり → あまのり ひじき Hijiki ほしひじき Boiled and dried	13.6	10.6	7.5	480	790	360	260	180	440	480	240	720	470	120	580	160	430	620	1,000	1,200	530	420	420	8,700	220	煮熟後乾燥したもの																				
09038	(もずく類) (Mozuku) もずく Mozuku 塩蔵、塩抜き Salted, desalted	97.7	0.2	0.2	8.2	16	10	5.7	2.7	8.4	9.8	7.5	17	9.7	3.6	11	3.6	11	13	20	21	11	9.5	9.5	180	3.4																					
09045a	わかめ Wakame 湯通し塩蔵わかめ Blanched and salted 塩蔵 Salted	52.6	4.1	3.2	200	350	240	98	49	150	210	99	310	180	59	260	80	210	280	390	440	240	170	160	3,700	83	市販通称名：生わかめ 付着食塩を振り落としたもの <sup>2)</sup>																				

1) Made into sheets and dried 2) Stuck salt is shaken off