

11 肉類

Amino acids per g reference nitrogen

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	(ヘ リ ジ シ ン)	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン)	ト リ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス チ ジ ン	ア ル ギ ニ ン	ア ラ ニ ン	ア ス パ ラ ギ ン 酸	グ ル タ ミ ン 酸	グ リ シ ン	プ ロ リ ン	セ リ ン	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア m	基準窒素-たんぱく質 換算係数 Reference Nitrogen-Protein Conversion Factor	備考 Remarks
					メ チ オ ニ ン	シ ス チ ン	合 計	フェ ニ ル アラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計															
(.....) mg																									
11003	肉類 MEATS <畜肉類> <ANIMAL MEATS> うさぎ Rabbit 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	310	510	590	180	71	250	250	230	480	300	72	330	300	400	360	610	990	260	230	240	6,200	98	5.37	家うさぎ 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-004 うさぎ 肉の収載値を再掲 ¹⁾
11016	うし Cattle 【和牛肉】 [Beefs, Japanese beef cattle] サーロイン Sirloin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	300	540	590	180	75	260	260	210	480	300	71	310	260	400	380	610	990	270	250	260	6,300	110	5.39	黒毛和種 筋間脂肪 ²⁾ 27.7 %
11041	【乳用肥育牛肉】 [Beefs, dairy fattened steer] リブローズ Rib loin 赤肉、生 Lean, raw	280	510	570	160	75	240	250	220	470	280	74	300	250	400	370	580	970	290	260	250	6,100	87	5.29	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの ⁴⁾ ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 33 mg
11042	脂身、生 Fat, raw	170	350	330	86	45	130	200	130	320	190	30	250	180	420	500	440	700	960	560	230	6,200	72	5.21	皮下脂肪及び筋間脂肪 ⁶⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 400 mg
11044	サーロイン Sirloin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	280	490	550	180	73	250	250	210	460	280	72	300	250	410	380	580	940	360	290	240	6,200	86	5.32	筋間脂肪 ²⁾ 15.6 %。ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 72 mg
11089	【ひき肉】 [Ground meat] 生 Raw	280	470	500	150	78	230	240	190	430	250	67	300	210	410	390	540	880	480	340	210	6,000	93	5.12	
11090	【副生物】 [Offals] 舌 Tongue 生 Raw	290	500	520	160	89	250	250	200	450	260	74	310	180	400	370	550	900	380	280	220	5,900	100	5.09	別名：たん
11091	心臓 Heart 生 Raw	280	530	490	160	83	240	270	200	470	260	81	320	170	400	380	550	910	360	280	230	5,900	110	5.11	別名：はつ
11092	肝臓 Liver 生 Raw	290	590	510	150	110	260	340	220	560	280	93	380	190	370	380	610	840	380	330	280	6,300	120	5.44	別名：レバー
11093	じん臓 Kidney 生 Raw	260	550	430	140	110	250	290	210	490	260	96	360	160	370	350	540	740	400	320	250	5,800	150	5.00	別名：まめ
11109	うま Horse 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	310	520	580	170	69	240	260	210	480	290	75	320	320	400	360	610	970	270	260	240	6,200	92	5.37	別名：さくら肉。皮下脂肪を除いたもの ⁷⁾ 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-034 うま 肉の収載値を再掲 ⁸⁾ ミンククジラ以外のくじらも含む ⁹⁾
11110	くじら Whale 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	280	510	640	160	55	220	240	200	440	270	73	280	230	370	350	540	900	260	290	230	5,900	80	5.06	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-038-a くじら 赤肉、冷凍の収載値を再掲 ¹⁰⁾

1) Quoted Item No. 09-004 in the Revised edition 2) Intermuscular fat 3) Holstein 4) Without subcutaneous fat and intermuscular fat 5) Hydroxyproline 6) Subcutaneous fat and intermuscular fat 7) Without subcutaneous fat 8) Quoted Item No. 09-034 in the Revised edition

9) Including minke whale and others 10) Quoted Item No. 09-038-a in the Revised edition

11 肉類

Amino acids per g reference nitrogen

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	(ヘ リ ジ シ ン ン)	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン)	トリ プト ファン	バ リ ン	ヒ ス チ ジ ン	ア ル ギ ニ ン	ア ラ ニ ン	ア ス パ ラ ギ ン 酸	グ ル タ ミ ン 酸	グ リ シ ン	プ ロ リ ン	セ リ ン	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア	基準窒素-たんぱく質 換算係数 Reference Nitrogen-Protein Conversion Factor	備考 Remarks
					メ チ オ ニ ン	シ ス チ ン	合 計	フェ ニ ル アラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計															
(.....) mg																									
	ぶた Swine																								
	[大型種肉] [Porks, large type breeds]																								
	ロース Loin																								
11127	赤肉、生 Lean, raw	280	500	550	170	72	240	250	220	470	290	76	300	280	400	360	600	950	300	250	260	6,200	86	5.31	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの ¹⁾ ヒドロキシプロリン ²⁾ 33 mg
11128	脂身、生 Fat, raw	170	350	350	95	53	150	210	140	340	200	32	260	210	450	480	470	690	950	560	240	6,300	77	5.33	皮下脂肪及び筋間脂肪 ³⁾ 。ヒドロキシプロリン ²⁾ 400 mg 基準窒素をアミノ酸から求めた窒素の合計値に置換え ⁴⁾ パークシャー種 ⁵⁾ 市販通称名：黒ぶた
	[中型種肉] [Porks, medium type breeds]																								
	ロース Loin																								
11150	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	310	510	570	180	72	250	250	220	470	290	76	330	320	400	360	610	970	270	260	240	6,200	100	5.36	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-068 ぶた ロース、脂身なし の収載値を再掲 ⁶⁾ 。筋間脂肪 ⁷⁾ 12.2 %
	[ひき肉] [Ground meat]																								
11163	生 Raw	260	460	480	150	83	230	220	170	400	240	67	300	200	410	390	530	860	500	340	210	5,900	100	5.03	
	[副生物] [Offals]																								
	舌 Tongue																								
11164	生 Raw	270	480	490	150	83	230	230	190	420	240	76	300	170	370	360	530	840	380	280	210	5,800	110	4.84	別名：たん
	心臓 Heart																								
11165	生 Raw	280	520	480	160	100	260	260	200	470	260	80	320	160	400	370	560	880	340	280	230	5,900	110	5.06	別名：はつ
	肝臓 Liver																								
11166	生 Raw	280	560	470	150	110	260	320	220	540	280	90	360	180	340	360	570	800	340	320	280	6,000	110	5.18	別名：レバー
	じん臓 Kidney																								
11167	生 Raw	260	530	420	130	110	240	290	230	510	250	97	350	170	380	360	540	720	390	300	250	5,800	130	4.94	別名：まめ
	[その他] [Others]																								
11198	ゼラチン Gelatin	74	180	230	52	1.1	53	120	17	140	120	0.5	160	42	500	590	350	630	1,500	830	200	6,400	16	5.32	家庭用 ⁸⁾ 。ヒドロキシプロリン ²⁾ 750 mg
	めんよう Sheep																								
	[マトン] [Muttons]																								
	ロース Loin																								
11245	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	260	470	520	160	69	230	230	210	440	270	73	270	210	380	320	550	900	260	220	230	5,600	85	4.85	ヒドロキシプロリン ²⁾ 30 mg
	[ラム] [Lambs]																								
	ロース Loin																								
11246	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	260	480	530	170	69	230	240	210	450	280	76	290	270	370	340	560	890	250	220	230	5,800	86	4.96	ヒドロキシプロリン ²⁾ 25 mg

1) Without subcutaneous fat and intermuscular fat 2) Hydroxyproline 3) Subcutaneous fat and intermuscular fat 4) Total nitrogen weight in amino acid residues was used instead of reference nitrogen to compensate the loss of nitrate during the nitrogen measurement. 5) Berkshire 6) Quoted Item No. 09-068 in the Revised edition

7) Intermuscular fat 8) For home use 9) Australia

11 肉類

Amino acids per g reference nitrogen

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	(ヘ リ ジ シ ン)	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン)	トリ プト ファン	バ リ ン	ヒ ス テ ジ ン	ア ル ギ ニ ン	ア ラ ニ ン	ア ス パ ラ ギ ン 酸	グ ル タ ミ ン 酸	グ リ シ ン	プ ロ リ ン	セ リ ン	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア m	基準窒素-たんぱく質 換算係数 Reference Nitrogen-Protein Conversion Factor	備考 Remarks
					メ チ オ ニ ン	シ ス チ ン	合 計	フェ ニ ル アラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計															
(.....mg.....)																									
11204	やぎ Goat 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	290	510	580	180	76	260	250	220	470	290	71	310	260	390	360	590	970	290	250	240	6,100	100	5.28	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-095 やぎ 肉の収載値を再掲 ¹⁾
＜鳥肉類＞ ＜POULTRIES＞																									
11247	あひる Duck, domesticated 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	300	510	570	180	71	250	260	220	480	290	73	310	210	420	380	590	950	290	250	250	6,100	93	5.25	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-001 あひる 肉の収載値を再掲 ²⁾
11210	しちめんちょう Turkey 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	300	490	560	170	68	240	240	210	450	280	73	310	320	390	350	580	940	260	220	230	6,000	86	5.17	皮下脂肪を除いたもの ³⁾
にわとり Chicken																									
【若鶏肉】 【Broiler meats】																									
11220	むね Breast 皮なし、生 Without skin, raw	320	530	600	180	72	250	260	220	480	300	76	330	340	420	380	630	1,000	290	240	250	6,400	89	5.55	皮下脂肪を除いたもの ³⁾
11224	もも Thigh 皮なし、生 Without skin, raw	290	510	560	180	75	250	250	220	470	300	77	300	250	420	370	610	990	310	260	270	6,300	92	5.40	皮下脂肪を除いたもの ³⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 39 mg
【ひき肉】 【Ground meat】																									
11230	生 Raw	300	490	530	170	78	250	240	200	440	260	71	310	220	410	360	570	950	340	260	220	6,000	100	5.13	
【副生物】 【Offals】																									
11231	心臓 Heart 生 Raw	290	530	500	160	110	260	270	220	490	270	86	340	160	410	370	570	890	350	270	230	6,000	110	5.16	別名：はつ
11232	肝臓 Liver 生 Raw	280	550	470	150	98	250	300	240	540	290	88	360	180	400	360	570	810	320	300	280	6,000	100	5.19	別名：レバー
11233	筋胃 Gizzard 生 Raw	260	470	420	160	83	240	230	200	430	250	57	290	140	450	400	550	970	530	360	240	6,100	110	5.18	別名：砂ぎも
11234	皮 Skin むね、生 Breast, raw	180	320	340	110	66	180	180	110	290	170	38	240	220	390	400	440	610	780	450	180	5,200	78	4.43	皮下脂肪を含んだもの ⁵⁾
11235	もも、生 Thigh, raw	160	300	310	98	47	150	180	120	290	180	28	210	160	420	440	430	690	880	510	200	5,800	74	4.87	皮下脂肪を含んだもの ⁵⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 410 mg
11240	ほろほろちょう Guinea fowl 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	310	510	570	170	69	240	250	210	460	280	79	330	330	410	360	600	950	260	240	230	6,100	86	5.29	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-090 ほろほろちょう 肉の収載値を再掲 ⁶⁾

1) Quoted Item No. 09-095 in the Revised edition 2) Quoted Item No. 09-001 in the Revised edition 3) Without subcutaneous fat 4) Hydroxyproline 5) Including subcutaneous fat 6) Quoted Item No. 09-090 in the Revised edition