

1 穀類

Amino acids per g protein

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 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 mmonia	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														
					Met	Cys	Total	Phe	Tyr	Total														
(.....) mg (.....)																								
	穀類 CEREALS																							
	あわ Foxtail millet																						うるち、もちを含む ¹⁾	
01002	精白粒 Milled grain, raw	47	150	22	38	22	60	62	35	97	43	21	59	26	35	100	79	240	30	97	55	1,200	34 歩留り ²⁾ : 70~80 %	
	えんばく Oats																							
01004	オートミール Oatmeal, raw	47	89	51	22	41	63	63	40	100	39	17	65	29	75	55	96	250	62	67	52	1,200	32	
	おおむぎ Barley																							
01006	押麦 Pressed grain, raw	42	86	41	20	31	51	63	37	100	42	17	59	27	52	45	68	290	47	140	51	1,200	35 歩留り ²⁾ : 53~63 %	
(01004)	オートミール→えんばく																							
	こむぎ Wheat																							
	[小麦粉] [Wheat flour]																							
	薄力粉 Soft flour																							
01015	1等 First grade	41	80	25	20	31	50	58	34	92	32	14	49	26	41	34	48	400	41	140	55	1,200	47	
01016	2等 Second grade	40	79	26	19	29	49	58	33	92	32	14	49	27	45	35	51	390	43	130	53	1,200	46	
	中力粉 Medium flour																							
01018	1等 First grade	40	80	24	19	30	49	57	35	92	31	13	48	26	41	33	46	400	43	140	54	1,200	48	
01019	2等 Second grade	40	79	25	19	28	48	57	34	91	32	13	48	26	45	35	47	400	43	130	56	1,200	47	
	強力粉 Hard flour																							
01020	1等 First grade	40	78	22	19	28	46	59	33	92	30	13	47	26	39	32	45	410	41	140	53	1,200	50	
01021	2等 Second grade	40	79	22	18	27	45	58	34	92	31	13	47	26	40	33	44	410	41	140	56	1,200	50	
	[パン類] [Breads]																							
01026	食パン White table bread	42	80	23	17	26	43	59	37	96	32	13	48	27	39	34	47	400	42	140	55	1,200	45	
01028	コッペパン Bread type rolls	42	81	23	17	25	42	59	36	94	33	13	49	27	40	36	50	400	42	140	55	1,200	46	
01031	フランスパン French bread	41	80	21	17	27	43	59	36	95	32	13	48	26	39	34	46	400	42	140	55	1,200	46	
01032	ライ麦パン Rye bread	42	78	33	17	26	44	58	34	92	41	12	56	28	49	50	73	330	51	130	56	1,200	41 主原料配合 : ライ麦粉 ³⁾ 50 %	
	[うどん・そうめん類] [Japanese noodles]																							
	うどん Udon																						きしめん、ひもかわを含む	
01038	生 Wet form, raw	40	81	23	16	27	43	59	34	93	32	13	48	25	42	34	45	400	44	140	56	1,200	48	
	干しうどん Hoshi-udon																							
01041	乾 Dry form, raw	40	80	23	17	26	43	58	34	92	32	12	47	26	40	32	46	410	41	140	56	1,200	49	

1) Including nonglutinous and glutinous grains 2) Milling yield 3) Main ingredients : rye flour

1 穀類

Amino acids per g protein

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 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	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
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total															Phe
01043	そうめん・ひやむぎ Somen and Hyamugi 乾 Dry form, raw	41	82	23	17	26	43	58	34	92	31	13	47	26	41	32	46	400	42	140	56	1,200	49		
01045	手延そうめん・手延ひやむぎ Tenobe-somen and Tenobe-hyamugi 乾 Dry form, raw	40	81	23	16	26	41	58	34	92	32	13	47	26	42	33	47	400	43	140	57	1,200	49		
01047	[中華めん類] [Chinese noodles] 中華めん Chinese noodles 生 Wet form, raw	41	80	24	18	25	43	60	35	95	32	13	49	26	40	34	48	400	40	140	57	1,200	47		
01049	蒸し中華めん Steamed Chinese noodles [即席めん類] [Precooked noodles] 即席中華めん Chinese noodles	37	77	21	18	23	41	57	35	91	30	13	46	26	39	31	44	390	86	140	55	1,200	47	市販通称名：インスタントラーメン 添付調味料等を除く ¹⁾	
01144	油揚げ乾燥めん Dried by frying	41	80	21	17	27	43	59	35	93	32	12	48	26	40	34	47	410	42	140	55	1,200	48		
01145	加熱乾燥めん Dried by hot air	40	81	22	17	25	42	58	32	90	32	13	49	28	40	35	48	400	43	140	56	1,200	47		
01063	[マカロニ・スパゲッティ類] [Macaroni and spaghetti] マカロニ・スパゲッティ Macaroni and spaghetti 乾 Dry form, raw	43	85	21	18	26	44	59	32	91	31	12	49	29	42	34	49	400	37	140	56	1,200	49	デュラムセモリナのみ ²⁾	
01066	[ふ類] [Fu: gluten products] 焼きふ Baked type 観世ふ Kanze-fu	44	81	19	19	32	51	61	35	96	30	13	47	26	38	32	41	400	40	150	51	1,200	46	小町ふを含む	
01070	[その他] [Others] 小麦はいが Wheat germ 小麦たんぱく Wheat gluten	43	80	84	23	18	41	51	32	83	51	13	65	33	100	81	110	190	76	61	52	1,200	24		
01071	粉末状 Powdered type	43	77	20	18	23	41	59	35	94	29	11	47	25	39	30	39	410	39	160	51	1,200	46		
01080	こめ Rice [水稲穀粒] [Paddy rice grain] 玄米 Brown rice, raw	47	95	45	29	28	56	60	46	110	42	16	72	33	95	67	110	210	55	53	57	1,200	29	うるち、もちを含む ³⁾	
01083	精白米 Well-milled rice, raw	47	97	42	28	27	55	63	46	110	42	16	68	32	96	66	110	210	55	56	60	1,200	27	歩留り ⁴⁾ ：90～91%	
01088	[水稲めし] [Cooked paddy rice] 精白米 Well-milled rice	46	97	42	30	27	57	62	48	110	42	17	66	31	98	65	110	210	55	57	63	1,200	27	精白米47g相当量を含む ⁵⁾	

1) Without attached seasoning, etc. 2) Durum semolina 3) Including nonglutinous and glutinous grains 4) Milling yield 5) Containing well-milled rice 47 g

1 穀類

Amino acids per g protein

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	（ リ ジ シ ン ）	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			（ ト ス レ オ オ ニ ン ）	ト リ ブ 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 mmonia	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														
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total														
(.....) mg (.....)																								
01115	[うるち米製品] [Nonglutinous rice products] ビーフン Noodles, raw	48	95	44	34	30	64	63	52	120	43	19	70	29	90	66	110	200	54	58	60	1,200	28	
	そば Buckwheat																							
	そば粉 Buckwheat flour																							
01122	全層粉 Straight	44	79	70	23	30	53	55	30	84	46	19	61	32	110	50	120	220	70	48	59	1,200	23	表層部の一部を除いたもの ¹⁾
	そば Buckwheat noodles																							
01127	生 Wet form, raw	42	80	38	18	26	43	58	32	89	36	15	51	27	65	38	67	350	51	110	57	1,200	39	原材料配合割合:小麦粉65、そば粉35 ²⁾
	干しそば Dried buckwheat noodles																							
01129	乾 Dry form, raw	42	80	34	17	27	44	58	33	92	35	15	51	28	60	39	64	360	51	110	56	1,200	41	原材料配合割合:小麦粉65、そば粉35 ²⁾
	とうもろこし Corn																							
01133	コーングリッツ Corn grits	43	170	20	28	27	55	61	42	100	35	5.8	52	34	31	90	65	250	33	130	47	1,200	36	黄色種及び白色種 ³⁾ 。歩留り ⁴⁾ : 45~55 %
01137	コーンフレーク Cornflakes	43	170	10	23	22	45	63	43	110	36	6.2	54	33	20	92	66	260	34	140	50	1,200	36	
(06175)	スイートコーン→野菜類・とうもろこし																							
	はとむぎ Job's tears																							
01138	精白粒 Milled grain, raw	43	160	18	29	19	48	58	41	98	30	5.7	59	25	41	110	70	280	25	100	48	1,200	33	歩留り ⁴⁾ : 42~45 %
	ライむぎ Rye																							
01142	全粒粉 Whole flour	40	77	47	20	30	50	57	31	88	42	14	59	30	63	53	91	280	56	110	55	1,200	35	
01143	ライ麦粉 Flour	41	75	45	20	29	49	56	27	83	40	13	56	30	56	50	87	300	52	130	50	1,200	36	歩留り ⁴⁾ : 65~75 %
(01032)	ライ麦パン→こむぎ・[パン類]																							

1) Outer layer flour partly eliminated 2) Recipe : wheat flour 65, buckwheat flour 35 3) Yellow and White type 4) Milling yield