

11 肉類

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)	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 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 Ammonia	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 (.....)																								
	肉類 MEATS																							
	<畜肉類> <ANIMAL MEATS>																							
	うさぎ Rabbit																							
11003	肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	58	95	110	33	13	46	47	42	90	55	13	62	56	74	67	110	180	49	42	45	1,200	18	家うさぎ 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-004 うさぎ 肉の収載値から算出 ¹⁾
	うし Cattle																							
	[和牛肉] [Beefs, Japanese beef cattle]																							
	サーロイン Sirloin																							
11016	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	55	99	110	34	14	48	49	40	88	56	13	58	47	74	70	110	180	51	47	48	1,200	20	黒毛和種 筋間脂肪 ²⁾ 27.7 %
	[乳用肥育牛肉] [Beefs, dairy fattened steer]																							
	リブローズ Rib loin																							
11041	赤肉、生 Lean, raw	54	96	110	31	14	45	48	41	89	54	14	58	47	76	70	110	180	55	49	47	1,200	16	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⁾ 6.3 mg
11042	脂身、生 Fat, raw	32	67	64	17	8.6	25	38	24	62	36	5.8	49	35	81	97	85	130	180	110	44	1,200	14	皮下脂肪及び筋間脂肪 ⁶⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 77 mg
	サーロイン Sirloin																							
11044	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	52	93	100	33	14	47	47	39	86	52	14	57	47	76	71	110	180	67	54	46	1,200	16	筋間脂肪 ²⁾ 15.6 %。ヒドロキシプロリン ⁵⁾ 14 mg
	[ひき肉] [Ground meat]																							
11089	生 Raw	54	93	97	30	15	45	47	37	84	48	13	58	41	80	77	110	170	94	67	41	1,200	18	
	[副生物] [Offals]																							
	舌 Tongue																							
11090	生 Raw	56	99	100	31	17	49	49	39	88	51	15	61	35	78	73	110	180	75	56	43	1,200	20	別名：たん
	心臓 Heart																							
11091	生 Raw	54	100	96	31	16	48	52	40	92	51	16	63	33	78	74	110	180	70	55	45	1,200	22	別名：はつ
	肝臓 Liver																							
11092	生 Raw	53	110	93	28	20	48	63	40	100	52	17	71	35	69	69	110	150	70	61	52	1,200	22	別名：レバー
	じん臓 Kidney																							
11093	生 Raw	52	110	85	28	22	50	57	42	99	52	19	72	33	74	70	110	150	79	64	50	1,200	30	別名：まめ
	うま Horse																							
11109	肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	57	97	110	32	13	45	49	40	89	54	14	60	59	74	67	110	180	51	48	44	1,200	17	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 肉の収載値から算出 ⁸⁾ ミンククジラ以外のくじらも含む ⁹⁾
	くじら Whale																							
11110	肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	56	100	130	32	11	43	48	39	87	53	14	55	45	74	70	110	180	51	57	46	1,200	16	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-038-a くじら赤肉 冷凍の収載値から算出 ¹⁰⁾

1) Calculated from 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) Calculated from Item No. 09-034 in the Revised edition 9) Including minke whale and others 10) Calculated from Item No. 09-038-a in the Revised edition

11 肉類

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 ニ ン)	ト リ プ ト フ ア 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	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	53	95	100	32	14	46	47	42	89	55	14	57	53	76	69	110	180	57	48	48	1,200	16 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⁾ 6.2 mg	
11128	脂身、生 Fat, raw	31	66	66	18	9.9	28	38	26	65	37	6.0	49	40	84	91	88	130	180	100	45	1,200	14 皮下脂肪及び筋間脂肪 ³⁾ 。ヒドロキシプロリン ²⁾ 75 mg	
	[中型種肉] [Porks, medium type breeds]																							
	ロース Loin																							
11150	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	58	95	110	33	13	47	46	41	87	53	14	61	60	75	67	110	180	50	48	44	1,200	19 「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 収載値から算出 ⁵⁾ 。筋間脂肪 ⁶⁾ 12.2 %	
	[ひき肉] [Ground meat]																							
11163	生 Raw	52	92	96	30	16	46	44	34	79	48	13	59	40	81	77	110	170	99	67	42	1,200	20	
	[副生物] [Offals]																							
	舌 Tongue																							
11164	生 Raw	55	99	100	31	17	48	48	39	88	50	16	61	36	76	74	110	170	79	58	43	1,200	22 別名：たん	
	心臓 Heart																							
11165	生 Raw	55	100	95	31	20	51	52	40	92	52	16	64	32	80	73	110	170	67	55	46	1,200	22 別名：はつ	
	肝臓 Liver																							
11166	生 Raw	53	110	91	29	21	50	62	43	100	54	17	70	34	66	69	110	160	66	63	54	1,200	22 別名：レバー	
	じん臓 Kidney																							
11167	生 Raw	53	110	84	27	22	49	58	46	100	51	20	70	34	76	73	110	150	78	61	51	1,200	25 別名：まめ	
	[その他] [Others]																							
11198	ゼラチン Gelatin	14	34	43	9.8	0.2	10	23	3.2	26	22	0.1	31	7.9	94	110	65	120	290	160	37	1,200	3.0 家庭用 ⁷⁾ 。ヒドロキシプロリン ²⁾ 140 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	53	97	110	33	14	48	48	43	91	57	15	57	44	78	66	110	190	53	45	48	1,200	18 ヒドロキシプロリン ²⁾ 6.2 mg	
	[ラム] [Lambs]																							
	ロース Loin																							
11246	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	53	98	110	33	14	47	48	42	90	56	15	58	54	75	68	110	180	51	45	47	1,200	17 ヒドロキシプロリン ²⁾ 5.0 mg	

1) Without subcutaneous fat and intermuscular fat 2) Hydroxyproline 3) Subcutaneous fat and intermuscular fat 4) Berkshire 5) Calculated from Item No. 09-068 in the Revised edition 6) Intermuscular fat 7) For home use 8) Australia

11 肉類

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 ニ ン)	ト リ プ ト フ ア ン	パ 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 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.....)																								
11204	やぎ Goat 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	55	97	110	34	14	48	48	41	90	54	13	59	50	75	67	110	180	55	47	45	1,200	20	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-095 やぎ 肉の収載値から算出 ¹⁾
<鳥肉類> <POULTRIES>																								
11247	あひる Duck, domesticated 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	57	98	110	34	13	47	50	42	92	55	14	59	39	79	72	110	180	55	48	47	1,200	18	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-001 あひる 肉の収載値から算出 ²⁾
11210	しちめんちょう Turkey 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	58	95	110	34	13	47	47	41	88	53	14	61	63	76	67	110	180	49	43	44	1,200	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	58	95	110	32	13	45	47	40	87	54	14	60	61	76	68	110	180	51	43	45	1,200	16	皮下脂肪を除いたもの ³⁾
11224	もも Thigh 皮なし、生 Without skin, raw	54	95	100	32	14	46	47	41	88	55	14	56	46	78	69	110	180	57	47	50	1,200	17	皮下脂肪を除いたもの ³⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 7.2 mg
【ひき肉】 [Ground meat]																								
11230	生 Raw	58	95	100	33	15	48	47	39	86	50	14	60	42	80	70	110	190	67	51	43	1,200	20	
【副生物】 [Offals]																								
11231	心臓 Heart 生 Raw	55	100	96	30	20	51	51	43	94	52	17	66	32	79	71	110	170	68	53	45	1,200	21	別名：はつ
11232	肝臓 Liver 生 Raw	55	110	91	30	19	48	58	46	100	56	17	69	34	77	70	110	160	61	57	53	1,200	20	別名：レバー
11233	筋胃 Gizzard 生 Raw	51	91	82	31	16	47	44	38	82	49	11	55	26	87	77	110	190	100	69	46	1,200	21	別名：砂ぎも
11234	皮 Skin むね、生 Breast, raw	40	72	76	25	15	40	40	26	65	39	8.6	54	50	88	91	98	140	180	100	41	1,200	18	皮下脂肪を含んだもの ⁵⁾
11235	もも、生 Thigh, raw	32	62	63	20	9.6	30	36	24	60	37	5.8	42	32	86	90	88	140	180	110	42	1,200	15	皮下脂肪を含んだもの ⁵⁾ 。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 85 mg
11240	ほろほろちょう Guinea fowl 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	59	97	110	33	13	46	48	40	88	52	15	62	62	77	67	110	180	49	45	43	1,200	16	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-090 ほろほろちょう 肉の収載値から算出 ⁶⁾

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