

7 果実類

Amino acids per g protein

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ オ ニ ン) Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ 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 チ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル アラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total														
					mg																			
果実類 FRUITS																								
アボカド Avocados																								
07006	生 Raw	53	92	81	25	24	49	55	40	95	55	19	69	34	58	64	140	160	64	62	70	1,200	27	輸入品 ¹⁾ 。果皮及び種子を除いたもの ²⁾ 別名：オランダイチゴ
いちご Strawberries																								
07012	生 Raw	38	66	52	18	24	42	38	20	58	43	13	49	24	52	67	290	230	46	37	48	1,200	50	
いちじく Figs																								
07015	生 Raw	41	64	57	13	22	35	34	18	52	43	13	58	22	34	80	350	130	46	84	65	1,200	53	
うめ Mume: Japanese apricots																								
07019	生 Raw	33	49	49	9.7	9.9	20	29	22	51	33	10	43	27	27	42	570	82	32	42	50	1,200	74	未熟果(青梅) ³⁾
うんしゅうみかん Satsuma mandarins																								
じょうのう Segments																								
07027	普通、生 Normal ripening type, raw	35	61	66	14	22	36	36	21	56	38	9.9	47	24	120	80	180	120	40	170	71	1,200	31	
果実飲料 Fruit juices																								
07030	ストレートジュース Straight fruit juice	22	37	40	11	18	28	26	21	47	27	7.1	30	15	150	66	260	140	28	190	70	1,200	39	
07031	濃縮還元ジュース Reconstituted fruit juice	22	38	42	12	16	28	27	22	49	28	7.9	31	16	150	68	260	140	28	180	71	1,200	38	
(オレンジ類) (Oranges)																								
ネーブル Navel																								
07040	砂じょう、生 Juice sacs, raw	32	54	61	11	20	31	32	19	51	34	9.3	44	22	120	56	240	100	38	210	65	1,200	36	輸入品を含む ⁴⁾
かき Kaki: Japanese persimmons																								
07049	甘がき、生 Nonstringent, raw	61	93	83	21	36	57	61	27	88	68	25	68	30	60	67	130	150	65	67	54	1,200	32	
キウイフルーツ Kiwifruit																								
07054	生 Raw	61	76	68	25	41	66	49	26	75	58	19	67	30	81	59	130	200	68	53	50	1,200	26	輸入品を含む ⁴⁾
グレープフルーツ Grapefruit																								
07062	砂じょう、生 Juice sacs, raw	22	37	46	8.7	18	27	23	14	38	29	7.9	31	20	180	61	360	110	31	100	61	1,200	43	輸入品 ¹⁾ 。白肉種及び紅肉種 ⁵⁾
すいか Watermelon																								
07077	生 Raw	48	54	50	17	24	42	53	18	72	33	19	49	34	180	46	130	290	34	38	42	1,200	39	赤肉種及び黄肉種 ⁶⁾
(すもも類) (Plums)																								
にほんすもも Japanese plums																								
07080	生 Raw	32	43	44	8.0	9.4	17	25	14	39	32	5.4	37	21	22	65	550	86	28	110	41	1,200	70	別名：すもも、はたんきょう

1) Imported 2) Without skin and seed 3) Unripe fruit 4) Including imported product 5) White and red flesh type 6) Red and yellow flesh type

