

9 藻類

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	(リ ジ シ ン) Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(ト レ 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 (.....)																								
	藻類 ALGAE																							
09003	あまのり Purple laver ほしのり Dried	52	92	64	28	22	50	48	41	89	62	16	81	18	71	140	120	140	76	52	51	1,200	28	市販通称名：のり すき干ししたもの ¹⁾
	(こんぶ類) (Kombu)																							
09017	まこんぶ Ma-kombu 素干し Dried	43	79	55	21	27	48	48	24	72	54	14	60	22	41	89	150	260	61	64	48	1,200	24	
(09003)	のり → あまのり																							
09031	ひじき Hijiki ほしひじき Boiled and dried	64	110	48	35	24	59	64	32	96	63	16	77	21	57	84	130	160	71	57	56	1,200	29	煮熟後乾燥したもの
	(もずく類) (Mozuku)																							
09038	もずく Mozuku 塩蔵、塩抜き Salted, desalted	52	100	64	36	17	54	63	48	110	62	23	70	23	68	86	130	130	73	61	60	1,200	22	
	わかめ Wakame																							
09045a	湯通し塩蔵わかめ Blanched and salted 塩蔵 Salted	64	110	75	31	15	46	67	31	98	58	18	81	25	66	89	120	140	75	53	50	1,200	26	市販通称名：生わかめ 付着食塩を振り落としたもの ²⁾

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