

10 魚介類

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 リ ブ ト フ ア ン ）	ト リ ブ ト フ ア ン	パ 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 ム	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 (.....)																								
魚介類 FISHES AND SHELLFISHES																								
<魚類> <FISHES>																								
あこうだい Matsubara's red rockfish																								
10002	生 Raw	57	97	120	38	13	51	49	41	90	54	12	61	28	70	71	130	190	52	38	48	1,200	19	三枚下ろし ¹⁾
(あじ類) (Horse mackerels)																								
まあじ Horse mackerel																								
10003	生 Raw	55	95	110	37	13	49	50	42	91	55	13	61	49	70	72	120	170	56	43	47	1,200	19	三枚下ろし ¹⁾ 別名：あじ
あなご Common Japanese conger																								
10015	生 Raw	58	97	110	37	15	51	48	39	87	51	13	61	37	75	73	120	170	69	43	45	1,200	20	背開き ²⁾
あまだい Tile fish																								
10018	生 Raw	59	97	120	38	15	54	50	40	90	53	13	63	26	75	71	130	180	57	38	46	1,200	21	三枚下ろし ¹⁾
あゆ Ayu sweetfish																								
10021	天然、生 Wild, raw	49	91	110	38	12	50	47	40	87	52	14	57	37	75	75	120	170	75	50	49	1,200	18	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ³⁾ (三枚下ろし ¹⁾) ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 12 mg
10025	養殖、生 Cultured, raw	50	92	110	38	12	50	47	41	89	53	14	58	34	74	75	120	170	72	49	49	1,200	18	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ³⁾ (三枚下ろし ¹⁾) ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 8.8 mg
いかなご Japanese sand lance																								
10033	生 Raw	56	99	110	39	14	54	49	41	90	57	14	64	32	67	74	120	180	58	45	49	1,200	22	小型魚全体 ⁵⁾
(いわし類) (Sardines)																								
うるめいわし Big-eye sardine																								
10042	生 Raw	56	94	110	36	12	47	49	41	91	53	14	65	62	68	70	120	170	54	42	46	1,200	19	三枚下ろし ¹⁾
かたくちいわし Japanese anchovy																								
10044	生 Raw	54	92	110	37	13	50	50	40	89	55	13	63	61	68	75	120	170	56	40	48	1,200	19	三枚下ろし ¹⁾ 別名：しこいわし、ひしこ、せぐる
まいわし Japanese pilchard																								
10047	生 Raw	55	95	110	35	12	47	50	40	90	55	13	64	62	68	72	120	170	58	41	47	1,200	17	三枚下ろし ¹⁾
しらす干し Shirasuboshi ⁶⁾																								
10055	微乾燥品 Mild dried	52	96	110	34	13	47	49	45	94	57	15	63	31	75	73	120	170	57	48	50	1,200	18	主として関東向け。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 4.1 mg
10056	半乾燥品 Semi-dried	52	95	110	34	14	48	50	45	95	57	14	63	33	75	73	120	170	57	47	51	1,200	18	主として関西向け。ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 4.3 mg
うなぎ Eel																								
10067	養殖、生 Cultured, raw	43	77	91	33	9.8	43	43	34	76	48	9.6	50	42	80	83	110	160	120	69	46	1,200	15	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ³⁾ (三枚下ろし ¹⁾) ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 33 mg

1) Fillet 2) Dorsal side-opened 3) Without head, viscera, bones, fins, etc. 4) Hydroxyproline 5) Small-size whole body 6) Boiled and dried whitebait 7) Ingredients : Japanese anchovy, Japanese pilchard, etc.

10 魚介類

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 リ ブ ト フ ア ン	パ 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	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														Thr
(.....) mg (.....)																								
10071	うまづらはぎ Filefish 生 Raw (かじき類) (Marlins and swordfishes) くろかじき Blue marlin	60	99	110	36	16	52	47	42	89	52	15	68	30	76	74	120	170	63	43	44	1,200	27	頭部、皮、骨、内臓及びひれ等を除いたもの ¹⁾
10083	生 Raw (かつお類) (Skipjacks and frigate mackerels) かつお Skipjack	59	91	100	35	15	50	45	39	83	50	14	64	100	71	67	110	160	59	42	41	1,200	20	切り身 ²⁾ 別名：くろかわ
10086	春獲り、生 Caught in spring, raw	51	89	100	35	13	48	45	40	85	53	16	59	120	66	69	110	150	56	39	45	1,200	16	通称名：初がつお。ヒドロキシプロリン ³⁾ 3.1 mg 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ⁴⁾ (三枚下ろし ⁵⁾)
10087	秋獲り、生 Caught in autumn, raw	52	90	100	34	13	48	46	40	86	53	15	60	120	67	68	110	150	55	40	44	1,200	17	通称名：戻りがつお。ヒドロキシプロリン4.0 mg 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ⁴⁾ (三枚下ろし ⁵⁾)
10091	加工品 Processed products かつお節 Katsuo-bushi ⁶⁾	55	93	110	35	12	47	48	41	89	55	15	63	89	68	69	120	160	54	42	45	1,200	16	ヒドロキシプロリン ³⁾ Tr
10092	削り節 Kezuri-bushi ⁷⁾	54	94	100	35	13	47	49	42	91	57	16	64	76	69	71	120	160	56	42	46	1,200	17	包装品 ⁸⁾ 。ヒドロキシプロリン ³⁾ Tr
10098	かます Barracuda 生 Raw	57	98	120	39	18	58	49	43	92	52	14	63	35	74	71	120	170	56	43	44	1,200	20	三枚下ろし ⁵⁾ あかかます
10100	(かれい類) (Righteye flounders) まがれい Brown sole 生 Raw	54	97	110	36	13	49	47	41	88	54	13	60	29	73	70	130	190	58	39	52	1,200	18	「改訂 日本食品アミノ酸組成表108-060 かれい 生の 収載値から算出 ⁹⁾ 。頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ⁴⁾ しろぎす
10109	きす Japanese whiting 生 Raw	59	98	120	40	15	55	48	41	89	51	13	63	31	73	71	120	180	57	40	43	1,200	20	三枚下ろし ⁵⁾
10115	ぎんだら Sablefish 生 Raw	56	94	120	44	13	57	46	39	85	55	11	61	31	73	70	120	180	59	42	49	1,200	22	冷凍品 ¹⁰⁾ 切り身 ²⁾
10116	きんめだい Alfonsino 生 Raw	50	91	110	37	13	50	50	40	90	52	13	58	37	74	74	120	180	67	45	49	1,200	16	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ⁴⁾ (三枚下ろし ⁵⁾) ヒドロキシプロリン ³⁾ 7.4 mg いしもち(しろぐち)
10117	ぐち Croaker 生 Raw	60	98	120	39	15	54	50	43	93	53	14	65	27	74	71	130	180	52	38	44	1,200	21	三枚下ろし ⁵⁾
10119	こい Carp 養殖、生 Cultured, raw	49	89	100	35	11	46	49	38	87	52	12	56	41	73	74	120	170	80	52	49	1,200	16	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ⁴⁾ (三枚下ろし ⁵⁾) ヒドロキシプロリン ³⁾ 16 mg
10124	このしろ Gizzard shad 生 Raw	59	99	110	39	16	54	49	42	91	51	14	66	45	74	71	120	160	58	39	43	1,200	22	別名：こはだ(小型魚)、つなし 三枚下ろし ⁵⁾

1) Without head, skin, bones, viscera, fins, etc. 2) Sliced 3) Hydroxyproline 4) Without head, viscera, bones, fins, etc. 5) Fillet 6) Boiled, smoke-dried and molded fillet 7) Shaved 8) Packed product 9) Calculated from Item No. 08-060 in the Revised edition 10) Frozen product

10 魚介類

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 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															Thr	Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total															Phe	Tyr	Total	Thr	Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly
(.....) mg (.....)																																				
	(さけ・ます類) (Salmons)																																			
10134	しろさけ Chum salmon 生 Raw	55	92	110	38	13	51	48	41	89	57	14	64	62	70	72	120	160	57	42	47	1,200	16	標準和名：さけ。別名：あきさけ、あきあじ 三枚下ろし ¹⁾												
10141	すじこ Sujiko ²⁾ にじます Rainbow trout	72	110	91	31	19	50	58	46	100	54	13	84	31	69	91	110	130	33	61	59	1,200	18	卵巣を塩蔵したもの												
10148	淡水養殖、生 Cultured in freshwater, raw	48	86	100	38	12	50	47	37	84	53	13	56	42	74	73	120	160	91	52	49	1,200	17	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ³⁾ ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 15 mg												
	(さば類) (Mackerels)																																			
10154	まさば Mackerel 生 Raw	54	90	100	39	13	52	48	40	88	55	13	63	74	68	70	120	160	60	44	47	1,200	17	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-084-a さば 生の収載値から算出 ⁵⁾ 。三枚下ろし ¹⁾ 別名：ふか												
	(さめ類) (Sharks)																																			
10168	よしきりざめ Blue shark 生 Raw	61	97	110	36	14	50	48	43	91	55	15	60	30	78	71	110	180	59	45	46	1,200	70	切り身 ⁶⁾ 。剰余アンモニア ⁷⁾ 34 mg												
10171	さわら Spanish mackerel 生 Raw	56	93	110	37	13	49	47	40	87	55	13	62	41	73	73	120	170	64	45	47	1,200	18	三枚下ろし ¹⁾												
10173	さんま Pacific saury 生 Raw	52	90	100	36	13	49	46	40	86	54	14	59	85	70	70	110	150	65	45	48	1,200	17	別名：さいら 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ³⁾ (三枚下ろし ¹⁾) ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 8.7 mg												
	(ししやも類) (Shishamo)																																			
10182	からふとししやも Atlantic capelin 生干し、生 Semi-dried, raw	58	98	95	35	19	54	51	42	93	55	16	72	31	74	77	110	160	63	53	58	1,200	27	別名：カペリン 輸入品 ⁸⁾ ひと塩品 ⁹⁾ 。魚体全体 ¹⁰⁾												
	(たい類) (Sea breams)																																			
10192	まだい Red sea bream 天然、生 Wild, raw	58	97	110	37	13	50	49	41	89	55	13	64	32	72	71	130	180	57	42	46	1,200	19	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-110-a たい まだい、生の収載値から算出 ¹¹⁾ 。三枚下ろし ¹⁾												
10198	たちうお Hairtail 生 Raw	56	93	120	41	13	55	47	43	89	56	13	62	31	71	73	120	180	58	42	48	1,200	18	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ³⁾												
	(たら類) (Cod fishes)																																			
10199	すけとうだら Walleye pollack 生 Raw	48	89	110	39	13	53	45	40	85	52	13	54	30	78	74	120	180	77	47	54	1,200	17	別名：すけそう、すけそうだら、すけとう 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ³⁾ (三枚下ろし ¹⁾) ヒドロキシプロリン ⁴⁾ 9.3 mg												
10202	たらこ Tarako ¹²⁾ 生 Raw	63	110	88	25	15	40	46	53	99	55	14	69	25	59	85	94	190	43	69	67	1,200	18	ヒドロキシプロリン ⁴⁾ Tr 調味料にアミノ酸等を含む ¹³⁾												

1) Fillet 2) Salted ovary 3) Without head, viscera, bones, fins, etc. 4) Hydroxyproline 5) Calculated from Item No. 08-084-a in the Revised edition 6) Sliced 7) Ammonia derived from non-proteinous compounds 8) Imported 9) Mild salted 10) Whole
11) Calculated from Item No. 08-110-a in the Revised edition 12) Salted roe 13) Seasoning contains amino acids, etc.

10 魚介類

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			（ ス レ オ オ ニ ン ）	ト リ ブ ト フ ア ン	パ 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 ム	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 (.....)																								
10205	まだら Pacific cod 生 Raw	49	92	110	38	13	51	46	42	88	53	13	56	31	77	73	120	180	68	45	54	1,200	17	別名：たら 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの ¹⁾ (三枚下ろし ²⁾ ヒドロキシプロリン ³⁾ 7.3 mg 市販通称名：いずみだい、ちかだい
10212	テラピア Tilapia 生 Raw	58	96	110	37	15	51	48	40	88	53	13	61	29	73	72	120	180	69	41	42	1,200	20	三枚下ろし ²⁾
10213	どじょう Loach 生 Raw	55	93	100	34	13	46	49	37	86	53	12	62	28	76	78	120	160	92	56	49	1,200	22	魚体全体 ⁴⁾
10215	とびうお Flying fish 生 Raw	59	97	110	38	15	53	48	42	90	52	14	64	61	72	67	120	170	55	38	42	1,200	25	三枚下ろし ²⁾
10218	にしん Pacific herring 生 Raw	59	99	110	38	15	54	50	41	90	53	13	68	31	73	75	120	170	57	42	43	1,200	18	別名：かどいわし 三枚下ろし ²⁾
10225	はぜ Yellowfin goby 生 Raw	58	99	110	37	16	53	52	42	94	52	13	61	29	71	74	130	180	62	37	43	1,200	23	まはぜ 三枚下ろし ²⁾
10228	はたはた Sandfish 生 Raw	58	99	110	38	15	52	47	42	89	54	14	62	28	75	70	120	180	54	39	47	1,200	20	三枚下ろし ²⁾
(10243)	はまち→ぶり																							
10231	はも Conger pike 生 Raw	58	95	120	36	15	51	45	41	86	50	13	61	34	75	69	120	180	64	45	42	1,200	21	切り身 ⁵⁾
10235	ひらめ Bastard halibut 養殖、生 Cultured, raw	55	96	120	38	13	51	49	41	90	57	13	61	32	71	69	120	190	53	39	49	1,200	16	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-137 ひらめ 生の 収載値から算出 ⁶⁾ 。頭部、骨、内臓、ひれ等を除いたもの ¹⁾
10237	(ふぐ類) (Puffers) まふぐ Purple puffer 生 Raw	59	96	110	36	15	51	45	41	86	52	14	65	29	76	74	120	170	71	48	45	1,200	27	試料は天然のもの ⁷⁾ 。「改訂 日本食品アミノ酸組成表」 08-138 ふぐ 生の収載値から算出 ⁶⁾ 。切り身 ⁵⁾
10238	ふな Crucian carp 生 Raw	57	97	110	36	13	49	52	40	92	51	12	62	35	70	74	130	170	68	40	44	1,200	22	三枚下ろし ²⁾
10241	ぶり Yellowtail 成魚 Mature 生 Raw	56	91	110	37	13	50	48	39	87	53	14	63	92	66	69	110	150	57	43	45	1,200	17	試料は天然のもの ⁷⁾ 。「改訂 日本食品アミノ酸組成表」 08-241 ぶり 天然、成魚 生の収載値から算出 ⁶⁾ 。切り身 ⁵⁾
10243	はまち Young 養殖、生 Cultured, raw	56	92	110	39	13	52	48	39	87	54	14	63	90	67	68	110	160	55	40	45	1,200	16	三枚下ろし ²⁾

1) Without head, viscera, bones, fins, etc. 2) Fillet 3) Hydroxyproline 4) Whole 5) Sliced 6) Calculated from Item No. 08-137 in the Revised edition 7) Wild 8) Calculated from Item No. 08-138 in the Revised edition 9) Calculated from Item No. 08-241 in the Revised edition

10 魚介類

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 ム	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 (.....)																								
10246	ほっけ Atka mackerel 生 Raw	57	98	120	35	12	48	48	42	90	55	12	63	35	73	69	120	180	53	42	49	1,200	21	三枚下ろし ¹⁾
10249	ぼら Striped mullet 生 Raw	59	98	110	36	16	52	47	39	86	52	14	65	39	73	73	120	170	63	43	43	1,200	23	三枚下ろし ¹⁾
10252	(まぐろ類) (Tunas) きはだ Yellowfin tuna 生 Raw	54	90	100	35	12	47	45	41	85	54	13	60	100	66	68	110	160	53	41	44	1,200	16	別名：きはだまぐろ、きわだ 切り身 ²⁾
10253	くろまぐろ Bluefin tuna 赤身、生 Lean meat, raw	54	91	110	35	12	47	45	40	84	52	14	61	110	66	66	110	160	52	39	44	1,200	16	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 切り身 ²⁾
10254	脂身、生 Fatty meat, raw	54	90	110	35	13	48	46	40	86	52	14	63	100	68	67	110	150	57	43	44	1,200	16	別名：とろ。切り身 ²⁾
(10134, 141,148)	ます類→(さけ・ます類)																							
10268	むつ Gnomefish 生 Raw	53	96	110	38	13	50	49	41	90	56	13	58	36	72	71	120	180	55	43	50	1,200	19	三枚下ろし ¹⁾
10271	めばる Japanese stingfish 生 Raw	58	97	120	39	15	54	50	41	91	52	13	63	27	72	73	130	180	54	36	46	1,200	21	三枚下ろし ¹⁾
10272	メルルーサ Hake 生 Raw	58	98	120	39	15	54	48	42	90	51	13	64	26	75	70	120	190	52	37	46	1,200	21	別名：ヘイク 輸入品 ³⁾ 。冷凍品 ⁴⁾ 切り身 ²⁾
10276	わかさぎ Pond smelt 生 Raw	54	95	100	39	16	55	49	41	90	50	13	64	31	72	76	120	170	75	48	45	1,200	28	
(10305)	<貝類> <SHELLFISHES> あおやぎ→ばかがい																							
10279	あかがい Bloody clams 生 Raw	50	86	84	31	19	50	42	41	82	54	12	53	26	94	68	130	200	83	43	51	1,200	20	貝殻及び内臓等を除いたもの ⁵⁾
10281	あさり Short-necked clams 生 Raw	48	83	86	30	18	47	45	41	86	55	13	54	25	84	85	130	180	100	46	51	1,200	21	貝殻を除いたもの ⁶⁾
10285	あわび Abalone 生 Raw	44	79	62	25	16	41	35	34	69	48	11	48	17	130	80	110	180	130	68	57	1,200	24	貝殻及び内臓等を除いたもの ⁵⁾
10292	かき Oysters 養殖、生 Cultured, raw	49	81	87	30	18	47	48	40	89	56	13	55	29	75	78	130	180	80	64	55	1,200	28	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-179-a かき 生 の収載値から算出 ⁷⁾ 。貝殻を除いたもの ⁶⁾

1) Fillet 2) Sliced 3) Imported 4) Frozen product 5) Without shell, viscera, etc. 6) Without shell 7) Calculated from Item No. 08-179-a in the Revised edition

10 魚介類

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	パ 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 (.....)																								
10295	さざえ Turban shell 生 Raw	45	84	70	28	18	47	37	35	72	48	10	49	18	110	79	120	190	120	59	49	1,200	27	貝殻及び内臓等を除いたもの ¹⁾
10297	しじみ Freshwater clams 生 Raw	55	86	91	33	18	51	53	41	94	69	17	67	28	71	99	110	150	65	61	46	1,200	26	貝殻を除いたもの ²⁾
10300	つぶ Wheeks 生 Raw	45	93	77	33	16	49	40	37	77	52	11	55	26	110	77	120	180	83	57	51	1,200	22	ひめえぞばら、えぞばい等 むき身 ³⁾
10303	とりがい Cockles 斧足、生 Foot, raw	55	91	93	34	19	53	42	40	83	53	12	57	24	92	66	120	170	110	37	48	1,200	26	むき身 ³⁾
10305	ばかがい Hen clams 生 Raw	53	85	88	28	19	47	41	42	83	50	12	51	22	90	98	120	170	110	38	48	1,200	29	別名：あおやぎ 貝殻及び内臓等を除いたもの ¹⁾
10306	(はまぐり類) (Hard clams) はまぐり Hard clams 生 Raw	52	86	90	29	22	51	42	43	85	50	14	56	30	91	110	120	180	69	41	47	1,200	23	貝殻を除いたもの ²⁾
10311	ほたてがい Scallops 生 Raw	46	81	82	30	18	48	42	34	77	52	10	48	26	93	64	110	170	180	37	50	1,200	21	貝殻を除いたもの ²⁾
10320	<えび・かに類> <PRAWNS, SHRIMPS AND CRABS> (えび類) (Prawns and shrimps) いせえび Japanese spiny lobster 生 Raw	49	86	95	31	12	43	47	40	88	43	11	51	25	130	58	110	170	130	42	44	1,200	18	頭部、殻及び尾部を除いたもの ⁴⁾
10321	くるまえび Kuruma prawn 養殖、生 Cultured, raw	43	80	89	30	12	42	43	37	80	40	11	45	22	110	63	110	170	150	82	38	1,200	17	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-219-a くるまえび 生の収載値から算出 ⁵⁾ 。頭部、殻及び尾部を除いたもの ⁴⁾
10328	しばえび Shiba shrimp 生 Raw	53	94	95	35	17	52	49	40	89	44	13	53	23	110	66	130	180	76	45	41	1,200	29	頭部、殻及び尾部を除いたもの ⁴⁾
10333	(かに類) (Crabs) 毛がりに Horsehair crab 生 Raw	49	83	86	31	13	45	45	41	86	50	11	52	27	140	69	110	160	93	68	47	1,200	18	殻及び内臓等を除いたもの ¹⁾
10335	ずわいがりに Tanner crab 生 Raw	52	84	90	30	12	42	48	41	89	50	13	54	29	100	74	110	180	100	52	46	1,200	25	別名：まつばがに 殻及び内臓等を除いたもの ¹⁾

1) Without shell, viscera, etc. 2) Without shell 3) Meat without shell and viscera 4) Without head, shell, telson and uropods 5) Calculated from Item No. 08-219-a in the Revised edition

10 魚介類

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 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 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 (.....)																								
<いか・たこ類> <CEPHALOPODS>																								
(いか類) (Squids and cuttlefishes)																								
10344	こういか Cuttlefish 生 Raw	51	97	99	33	13	47	45	39	84	52	12	47	26	94	65	120	180	56	64	55	1,200	18 別名：すみいか、まいか 18 頭部、内臓、骨、足及び皮を除いたもの ¹⁾ ヒドロキシプロリン ²⁾ 8.7 mg	
10348	ほたるいか Firefly squids 生 Raw	61	92	92	43	27	70	54	48	100	53	16	64	32	79	64	120	150	64	61	47	1,200	25 内臓等を含んだもの ³⁾	
10352	やりいか Spear squid 生 Raw	48	87	92	33	14	46	44	37	81	51	11	48	24	96	73	110	170	75	91	49	1,200	19 頭部、内臓及び骨を除いたもの ⁴⁾ ヒドロキシプロリン ²⁾ 9.7 mg	
(たこ類) (Octopuses)																								
10361	まだこ Common octopus 生 Raw	53	90	87	27	13	39	42	39	81	56	11	52	27	100	65	130	180	83	53	58	1,200	20 内臓等を除いたもの ⁵⁾	
<その他> <OTHERS>																								
10365	うに Sea urchin 生うに Raw gonads	53	80	82	31	22	54	46	48	95	55	17	65	27	84	67	100	130	170	41	50	1,200	27 生殖巣のみ ⁶⁾	
10368	おきあみ Antarctic krills 生 Raw	61	93	100	32	17	49	54	40	94	54	14	66	29	67	77	110	160	79	66	40	1,200	なんきよくおきあみ 35 冷凍品(殻つき) ⁷⁾ 。 剰余アンモニア ⁸⁾ 0.9 mg	
10371	しゃこ Mantis shrimp ゆで Boiled	57	94	100	31	15	45	48	44	92	49	14	62	31	100	57	120	170	74	51	45	1,200	29 尾部を除いたもの ⁹⁾	
10372	なまこ Sea cucumber 生 Raw	40	55	41	17	14	32	35	30	65	61	9.7	49	14	92	83	120	170	200	98	55	1,200	27 まなまこ 27 内臓等を除いたもの ⁵⁾	
<水産練り製品> <FISH PASTE PRODUCTS>																								
10379	蒸しかまぼこ Mushi-kamaboko ¹⁰⁾	57	95	110	33	16	50	42	39	81	50	13	61	24	72	66	120	240	42	35	43	1,200	17 魚肉(ぐち等)、卵白、砂糖、食塩、みりん等を原料とするもの ¹¹⁾ 。 蒸し焼きかまぼこを含む ¹²⁾	
10388	魚肉ソーセージ Fish sausage	54	91	94	30	17	46	45	35	80	45	12	58	25	71	64	110	250	59	59	45	1,200	22 別名：フィッシュソーセージ 魚肉(たら等)、結着材料、ラード、食塩、砂糖等を原材料とするもの ¹³⁾	

1) Without head, viscera, cuttlebone (internal shell), arms, tentacles and skin 2) Hydroxyproline 3) With viscera, etc. 4) Without head, viscera and gladius (internal shell) 5) Without viscera, etc. 6) Gonads 7) Frozen product with shell 8) Ammonia derived from non-proteinous compounds 9) Without telson and uropods
10) Steamed kamaboko 11) Made from fish meat (croaker, etc.), the white of an egg, sugar, salt, Mirin, etc. 12) Including baked product after steaming 13) Made from fish meat (cod, etc.), liaison, lard, salt, sugar, etc.