

5 種実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																								
		水分 Moisture	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals														ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers																				
							ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	カロテン Carotenes				ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols				ビタミンK Vitamin K		B ₁ Thiamin	B ₂ Riboflavin	ナイアシン Niacin	B ₆ Vitamin B ₆	B ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total								
																				レチノール Retinol	α	β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin		β-カロテン β-Carotene	レチノール Retinol activity equivalents	α	β																			γ	δ						
05001	アーモンド Almonds 乾 Dried	0	598	2502	4.6	18.6	17.4	54.2	54.3	19.7	2.9	4	770	230	310	500	4.7	4.0	1.35	2.83	-	-	-	-	(0)	-	-	-	8	1	(0)	31.0	0.4	0.7	0	Tr	0.24	0.92	3.5	0.10	(0)	63	0.66	-	0	4.13	35.16	12.68	(0)	0.8	9.8	10.4	0	輸入品 ¹⁾
05002	フライ、味付け Oil-roasted and salted	0	606	2538	1.8	19.2	-	53.8	53.7	22.3	3.1	130	740	210	270	480	2.9	4.4	1.11	-	Tr	1	9	29	(0)	-	-	-	8	1	(0)	29.4	0.3	0.7	0	Tr	0.08	1.11	3.5	0.08	(0)	46	0.80	61.6	0	4.09	34.77	12.54	(0)	0.6	11.3	11.9	0.3	輸入原料 ²⁾
05003	あざ Hemp seeds 乾 Dried	0	483	1937	5.9	29.5	-	27.9	28.9	31.3	5.4	2	340	130	390	1100	13.1	6.0	1.30	-	0	4	9	44	(0)	-	-	-	20	2	(0)	1.8	0.1	21.7	1.1	50	0.35	0.19	2.3	0.39	(0)	81	0.56	27.3	Tr	2.91	3.45	19.35	(0)	1.2	21.5	22.7	0	輸入品 ¹⁾
05004	えごま Perilla seeds 乾 Dried	0	544	2278	5.6	17.7	-	43.4	40.6	29.4	3.9	2	590	390	230	550	16.4	3.8	1.93	3.09	Tr	3	2	46	(0)	-	-	-	16	1	(0)	1.3	0.3	23.6	0.5	1	0.54	0.29	7.6	0.55	(0)	59	1.65	34.6	Tr	3.34	6.61	28.83	(0)	1.7	19.1	20.8	0	
05005	カシューナッツ Cashew nuts フライ、味付け Oil-roasted and salted	0	576	2410	3.2	19.8	18.9	47.8	47.9	28.7	2.7	220	590	38	240	490	4.8	5.4	1.89	-	0	27	1	30	(0)	-	-	-	10	1	(0)	0.6	Tr	5.4	0.6	28	0.54	0.18	0.9	0.36	(0)	63	1.32	19.0	0	9.97	27.74	8.08	(0)	0.8	5.9	6.7	0.6	輸入原料 ²⁾ *未同定脂肪酸(10 mg)を含まない ³⁾
05006	かぼちや Pumpkin seeds いり、味付け Roasted and salted	35	574	2402	4.5	26.5	-	51.8	-	12.0	5.2	47	840	44	530	1100	6.5	7.7	1.28	4.39	Tr	5	13	42	(0)	-	-	-	43	4	(0)	0.6	0.1	15.1	0.5	2	0.21	0.19	4.4	0.16	(0)	79	0.65	12.9	Tr	-	-	-	(0)	1.8	5.5	7.3	0.1	輸入原料 ²⁾ 。*種皮 ⁴⁾
05007	かや Japanese torreyia seeds いり Roasted	0	665	2782	1.2	8.7	-	64.9	58.2	22.6	2.6	6	470	58	200	300	3.3	3.7	0.92	2.62	-	-	-	-	(0)	-	-	-	75	6	(0)	8.5	67.5	1.1	0.8	3	0.02	0.04	1.5	0.17	(0)	55	0.62	-	2	6.06	19.44	28.25	(0)	2.5	15.7	18.2	0	*殻つきの場合 ⁵⁾ 35 %
05008	ぎんなん Ginkgo nuts 生 Raw	25	187	782	53.6	4.7	4.1	1.7	0.9	38.5	1.5	1	700	5	53	120	1.0	0.4	0.27	0.29	-	-	-	-	(0)	-	-	-	290	24	(0)	2.8	0.1	0.7	0	3	0.28	0.08	1.2	0.08	(0)	49	1.38	-	23	0.14	0.34	0.37	(0)	0.3	1.5	1.8	0	*殻及び種皮 ⁴⁾
05009	ゆで Boiled	0	186	695	58.9	4.1	-	1.3	0.7	34.5	1.2	0	580	8	42	83	1.1	0.3	0.22	0.25	Tr	1	5	Tr	(0)	-	-	-	260	22	(0)	1.5	0.1	0.3	0	3	0.24	0.07	1.0	0.02	(0)	36	0.97	2.7	20	0.11	0.26	0.28	(0)	0.2	2.0	2.2	0	種皮を除いたもの ⁷⁾
05010	(くり類) (Chestnuts) 日本ぐり Japanese chestnuts 生 Raw	30	184	686	58.8	2.8	2.4	0.5	0.4	38.9	1.0	1	420	23	40	70	0.8	0.5	0.32	3.27	0	3	0	2	(0)	26	24	0	37	3	(0)	0	0	3.0	0	1	0.21	0.07	1.0	0.27	(0)	74	1.04	3.9	33	0.09	0.05	0.25	(0)	0.3	3.9	4.2	0	*殻(鬼皮)及び洗皮(包丁むきの場合) ⁸⁾
05011	ゆで Boiled	20	187	699	58.4	3.5	-	0.6	0.5	38.7	0.8	1	480	23	45	72	0.7	0.6	0.37	1.07	-	-	-	-	(0)	26	24	0	37	3	(0)	0	0	3.3	0	0	0.17	0.08	1.0	0.26	(0)	76	1.06	-	26	0.11	0.06	0.30	(0)	0.3	6.3	6.6	0	*殻(鬼皮)及び洗皮 ⁸⁾
05012	甘露煮 ¹⁰⁾ Kanroni ¹⁰⁾ 中国ぐり Chinese chestnuts 甘ぐり Roasted	0	238	996	40.8	1.8	-	0.4	0.3	58.8	0.2	7	75	8	8	25	0.6	0.1	0.15	0.75	-	-	-	-	(0)	15	24	0	32	3	(0)	0	0	1.8	0	Tr	0.07	0.03	0.3	0.03	(0)	8	0.18	-	0	0.07	0.04	0.20	(0)	0.3	2.5	2.8	0	液汁を除いたもの ¹¹⁾
05013	(15117) マロングラッセ → 菓子類 (果実菓子類)	20	222	929	44.4	4.9	-	0.9	-	48.5	1.3	2	580	30	71	110	2.0	0.9	0.51	1.59	0	1	0	1	(0)	33	52	0	68	6	(0)	0.1	Tr	12.0	0.2	0	0.20	0.18	1.3	0.37	(0)	100	0.57	6.0	2	-	-	-	(0)	1.0	7.5	8.5	0	輸入原料 ²⁾ 。*殻(鬼皮)及び洗皮 ⁸⁾
05014	くるみ Walnuts いり Roasted	0	674	2820	3.1	14.6	13.1	68.8	70.5	11.7	1.8	4	540	85	150	280	2.6	2.6	1.21	3.44	-	-	-	-	(0)	-	-	-	23	2	(0)	1.2	0.1	23.8	2.6	7	0.28	0.15	1.0	0.49	(0)	91	0.67	-	0	6.87	10.26	50.28	(0)	0.6	6.9	7.5	0	輸入原料を含む ¹²⁾ 。*殻つきの場合 ⁵⁾ 55 %
05015	けし Poppy seeds 乾 Dried	0	587	2372	3.0	19.3	-	49.1	47.6	21.8	6.8	4	700	1700	350	820	22.6	5.1	1.48	6.88	0	8	7	120	(0)	-	-	-	22	2	(0)	1.5	Tr	9.4	0.1	Tr	1.61	0.20	1.0	0.45	(0)	180	0.81	47.1	0	5.44	7.32	32.78	(0)	1.9	14.6	16.5	0	輸入品 ¹⁾

1) Imported 2) Imported material 3) Excluding unidentified fatty acids 4) Hull 5) With shell 6) Shell and skin 7) Without skin 8) Peeled off pellicle and shell with a knife 9) Shell and pellicle 10) Boiled and sweetened 11) Drained 12) Including imported material

5 種実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 %	エネルギー kcal kJ		無機質 Minerals													ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			備考 Remarks																				
			水分 %	エネルギー kcal	エネルギー kJ	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg	カロテン Carotenes				ビタミンD μg	ビタミンK μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ナイアシン mg	ビタミンB6 mg	ビタミンB12 μg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビオチン μg	ビタミンC mg	飽和脂肪酸 g		不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	水溶性 g	不溶性 g	総量 g															
																		レチノール α	β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents																			レチノール α	β	γ	δ											
05016	ココナッツ ココナッツパウダー Coconut powder	0	688	2795	2.5	6.1	-	65.8	64.3	23.7	1.9	10	820	15	110	140	2.8	1.4	0.80	1.41	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	55.25	4.34	1.01	(0)	0.5	13.6	14.1	0	輸入品 ¹⁾ 。*未同定脂肪酸(87 mg)を含まない ²⁾										
05017	ごま 乾 Dried	0	578	2418	4.7	19.8	18.3	51.9	51.1	18.4	5.2	2	400	1200	370	540	9.6	5.5	1.66	2.24	Tr	10	4	92	(0)	-	-	-	17	1	(0)	0.1	0.2	22.2	0.3	7	0.95	0.25	5.1	0.60	(0)	93	0.56	11.7	Tr	7.52	18.94	22.44	(0)	1.6	9.2	10.8	0	洗いごま ³⁾ 。*未同定脂肪酸(3 mg)を含まない ²⁾
05018	いり Roasted	0	599	2508	1.6	20.3	-	54.2	53.4	18.5	5.4	2	410	1200	360	560	9.9	5.9	1.68	2.52	-	-	-	-	-	-	-	-	17	1	(0)	0.1	0.2	23.4	0.4	12	0.49	0.23	5.3	0.64	(0)	150	0.51	-	Tr	7.86	19.78	23.44	(0)	2.5	10.1	12.6	0	*未同定脂肪酸(3 mg)を含まない ²⁾
05019	むき Hulled	0	603	2523	4.1	19.3	-	54.9	44.8	18.8	2.9	2	400	62	340	870	6.0	5.5	1.53	1.23	1	43	1	120	(0)	Tr	2	-	2	Tr	(0)	0.1	Tr	31.9	0.5	1	1.25	0.14	5.3	0.44	(0)	83	0.39	10.6	(0)	0.6	12.4	13.0	0	輸入品及び輸入原料 ⁴⁾				
05020	しい Sweet acorn 生 Raw	35	252	1054	37.3	3.2	-	0.8	-	57.6	1.1	1	390	62	82	76	0.9	0.1	0.38	2.72	-	-	-	-	(0)	-	-	-	7	1	(0)	0.1	0	8.7	0.1	16	0.28	0.09	1.3	0.19	(0)	8	0.59	-	110	-	-	-	(0)	0.7	2.6	3.3	0	*殻及び皮 ⁵⁾
05021	すいか Watermelon seeds いり、味付け Roasted and salted	60	546	2284	5.9	29.6	-	46.4	38.9	13.4	4.7	580	640	70	410	620	5.3	3.9	1.49	1.43	24	11	1	90	(0)	-	-	-	16	1	(0)	0.6	0.1	19.5	0.6	1	0.10	0.16	0.8	0.71	(0)	120	1.04	9.1	Tr	6.24	4.01	25.01	(0)	1.1	6.0	7.1	1.5	輸入原料 ⁶⁾ 。*種皮 ⁷⁾
05022	とち Japanese horse chestnuts 蒸し Steamed	0	161	674	58.0	1.7	-	1.9	-	34.2	4.2	250	1900	180	17	27	0.4	0.5	0.44	1.46	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	0	0	1.5	0	1	Tr	0	0.1	Tr	(0)	1	0	-	0	-	-	-	(0)	1.0	5.6	6.6	0.6	あく抜き冷凍品 ⁸⁾	
05023	はす Lotus seeds 未熟、生 Immature, raw	55	85	356	77.5	5.9	-	0.5	0.4	14.9	1.2	2	410	53	57	190	0.6	0.8	0.22	1.33	-	-	-	-	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.6	0	1.2	0	1	0.18	0.09	1.4	0.16	(0)	230	0.85	-	27	0.10	0.03	0.21	(0)	0.3	2.3	2.6	0	*殻及び薄皮 ⁹⁾
05024	成熟、乾 Mature, dried	0	333	1393	13.1	19.1	-	1.4	1.0	62.6	3.8	6	1300	120	200	670	2.6	2.6	1.24	7.54	10	8	Tr	14	(0)	0	5	-	5	Tr	(0)	1.0	0	2.7	0	Tr	0.38	0.10	4.1	0.54	(0)	180	3.41	26.9	Tr	0.28	0.12	0.56	(0)	1.4	9.8	11.2	0	輸入品 ¹⁾ 。殻、薄皮及び幼芽を除いたもの ¹⁰⁾
05025	ひし Water chestnuts 生 Raw	50	190	795	51.8	5.8	-	0.5	0.3	40.6	1.3	5	430	45	84	150	1.1	1.3	0.06	0.60	Tr	Tr	0	2	(0)	-	-	-	7	1	(0)	1.6	Tr	8.1	0.2	2	0.42	0.08	1.2	0.32	(0)	430	0.71	11.3	12	0.06	0.03	0.16	(0)	0.5	2.4	2.9	0	*果皮 ¹¹⁾
05026	ピスタチオ Pistachio nuts いり、味付け Roasted and salted	45	615	2573	2.2	17.4	15.8	56.1	55.9	20.9	3.4	270	970	120	120	440	3.0	2.5	1.15	-	-	-	-	-	(0)	0	120	0	120	10	(0)	1.4	Tr	25.5	0.6	29	0.43	0.24	1.0	1.22	(0)	59	1.06	-	(0)	6.15	30.92	16.42	(0)	0.9	8.3	9.2	0.7	輸入原料 ⁶⁾ 。*殻 ¹²⁾
05027	ひまわり Sunflower seeds フライ、味付け Oil-roasted and salted	0	611	2556	2.6	20.1	-	56.3	49.0	17.2	3.8	250	750	81	390	830	3.6	5.0	1.81	2.33	0	95	1	28	(0)	Tr	9	-	9	1	(0)	12.0	1.5	0.4	0.1	0	1.72	0.25	6.7	1.18	(0)	280	1.66	80.1	0	5.68	12.87	28.31	(0)	0.8	6.1	6.9	0.6	輸入原料 ⁶⁾
05028	ブラジルナッツ Brazil nuts フライ、味付け Oil-roasted and salted	0	669	2799	2.8	14.9	-	69.1	68.9	9.8	3.6	78	620	200	370	680	2.6	4.0	1.95	1.29	-	-	-	-	(0)	-	-	-	12	1	(0)	4.1	Tr	15.5	0.3	Tr	0.88	0.26	1.5	0.25	(0)	1	0.23	-	0	15.81	21.04	29.02	(0)	0.3	6.9	7.2	0.2	輸入原料 ⁶⁾
05029	ヘーゼルナッツ Hazel nuts フライ、味付け Oil-roasted and salted	0	684	2862	1.0	13.6	-	69.3	69.3	13.9	2.2	35	610	130	160	320	3.0	2.0	1.64	5.24	0	1	1	6	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	17.8	0.7	9.4	0.4	4	0.26	0.28	1.0	0.39	(0)	54	1.07	81.8	0	6.21	54.74	5.31	(0)	0.9	6.5	7.4	0.1	輸入原料 ⁶⁾ 。薄皮を除いたもの ¹³⁾
05030	ペカン Pecan nuts フライ、味付け Oil-roasted and salted	0	702	2937	1.9	9.8	-	73.4	71.9	13.3	1.8	140	370	60	120	270	2.7	3.6	0.84	4.37	-	-	-	-	(0)	0	36	17	45	4	(0)	1.7	0.8	25.0	0.6	4	0.19	0.19	0.8	0.19	(0)	43	1.49	-	0	7.40	37.33	24.06	(0)	0.7	6.4	7.1	0.4	輸入原料 ⁶⁾
05031	マカダミアナッツ Macadamia nuts いり、味付け Roasted and salted	0	720	3012	1.3	8.3	7.5	76.7	76.6	12.2	1.5	190	300	47	94	140	1.3	0.7	0.33	-	0	13	2	5	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	Tr	0	0	0	5	0.21	0.09	2.1	0.21	(0)	16	0.50	6.5	(0)	12.46	59.23	1.56	(0)	Tr	6.2	6.2	0.5	輸入原料 ⁶⁾

1) Imported 2) Excluding unidentified fatty acids 3) Washed seeds 4) Imported and imported material 5) Shell and pellicle 6) Imported material 7) Hull 8) Removed harshness and frozen product 9) Shell and skin 10) Kernels 11) Skin 12) Shell 13) Without skin

