## 5 種実類

		廃		1															7	丁食 部	100 g ≝	当たり		per 10	<b>)0</b> g edib	le porti										-						
			I	水	t=	7	脂		炭	灰	<b>⊢</b> 力	-		無機	五 亜		ierals	3 1	h /h				Α		- 1	<u> </u>	タ	<u>_</u>	<u> </u>	Vita	mins	+		# 1,8			防酸 atty acids	_	食物箱 Dietary fi	雜 1 bers	<b>食</b>	
						, pi		ij		'		//	`	"			`	-	. ,			ロテン		β	レ		トコフ					<i>'</i>		栗 バ	-	飽		ーレ	<b>水</b> 不			
A	* B A		*		6	aci		7 2 2	٠.	۱		ル	グ							IJ	. (	Carotenes	_ !	1	<b>=</b> 8		Toco	opherols	_					ン						- t	塩	18 de
食品番号	食品名	_				F MR E		かalents		'	IJ		_				ン			1	チ		ÿ	n g	, ju							-1			オ		価価	^				備考
		棄	ル		149	e a a		ر ب Ainba		IJ		シ	*		鉄	细		٠ .		ヺ			7		. <u>á</u>	n				КВ	R.	7 B	B <sub>12</sub>	٦,		C	ъ .	ᇴᆕ		4	相	
Item No.	Food and description				^	成式		te 5	ت	'	<b>'</b>	-	シー		**	-			_   "		1	αβ	+ H	equiv.	1 5	ь	a R	γ		K D	<b>D</b> <sub>2</sub>	, 15	D <sub>12</sub>	7	2	· =	不覧不	휥	溶溶		ents	Remarks
			*		< ld	r se s		- s	化hydrat		、 ウ	E	¶	LIS			# ೫		_ [	<b>.</b>	.   '	αβ	x and	ء ا	ル를	Ω	α β	7	0	×	s	٠.	മ്മ	1 .	<b>手</b>	, ac	, tel	ā " 3			<b>≝</b> .≷	
		se	. \$	i 5	· = 4	( iii 8	_	ルさ	á	'	' g   .	<u>ار</u> ا	ا ا ا ا	błd		je.		9		7 8	<u> </u>		<u>ء</u> ج	ಕ	a o a	Æ				·Ē	nin ĝ	.s		밀ン를		į į	飽	ii I	8 5	_	nba	
		Refu	1 .5	غرب ج 44	Liot L	rotei esidu	a idi	# ĕ	<b>物</b> ご	4월,	odi	통 , 불	Jag.	hos	5 m	ji [	la la	<u>_</u> igl .	eler ,	. (2)	ルる		<b>→</b> Ç		Ē.	jta.				ita.	lhia Cibo	diac	ita ita			os en s	an 5 an	ā	<u> </u>	_ ts	<b>.</b>	
		% kc	ol kI	132	A 11 2	(6	~ -				70 TY	T TO	4-	שבי ma	- 野	2 0	) 22	<b>東</b> 一。	20 70	-	(		_		= ≃	`-	,	ma	)	a (		9Z )	( ""	m ma	- y=	ma (	<u>  mi&lt;  mi</u>	ma ma	(g	7	<u> </u>	
-	種実類	70 KC	ai KJ	(			. g			) (.				mg			····· )	(	µg	)	(		µg			,	(	. mg	)	μg (	111	g)	( µg	) ing	μg	ing (	g)	mg	( g	)	g	
	NUTS AND SEEDS																																									
	アーモンド																																									
	Almonds																																									
05001	乾	0 5	98 250	2 4.6	18.6	17.4	54.2	54.3	19.7	2.9	4 77	0 230	310	500	4.7 4	.0 1.35	2.63	-			(0)	-		- 8	1	(0)	31.0	0.4 0.7	7 0	Tr 0.	24 0.92	3.5 0.1	0 (0)	63 0.66	3 -	0 4.13	35.16 12.6	68 (0	0.8 9.6	10.4	0 輸入品1)	
	Dried																																									
																		_			(0)					(0)			_	_   _												
05002	フライ、味付け	0 6	06 253	8 1.8	19.2	-	53.6	53.7	22.3	3.1 1	130 /4	0 210	2/0	480	2.9 4	.4 1.11	_	Tr	1 1	29	(0)	-		- 8	1	(0)	29.4	0.3 0.7	/	Ir 0.	1.11	3.5 0.0	JB (U)	46 0.60	61.6	0 4.08	34.// 12.5	54 (0	0.6 11.3	11.9	0.3 輸入原料2)	
	Oil-roasted and salted																																									
	あさ																																									
	Hemp seeds																																									
05003	乾	0 4	62 102	7 5.9	20.5	_	27.0	26.0	21 2	5.4	2 24	130	300	1100	121 8	1 1 20				44	(0)	_		- 20		(0)	10 0	01 217	, ,,	50 0	0.10	22 0	o (0)	01 0.56	27.2	T= 201	2.45 10.2	25 (O	1 2 21 5	22.7	0 輸入品1)	
00000		"	103	, 5.5	20.0		21.0	20.5	31.3	5.4	2 34	130	380		13.1	1.30		ŭ	٦ '	,	(0)			20	-	(0)	1.0	0.1 21.7	' '''	30 0.	0.18	2.5 0.		0.50	27.3	11 2.01	3.43 18.3	33 (0,	1.2 21.3	22.7	1 開入的	
	Dried																																									
	えごま																																									
	Perilla seeds																																									
05004		0 5	44 227	B 5.6	17.7	_	43.4	40.6	29.4	3.9	2 59	0 390	230	550	16.4 3	8 1.93	3.09	Tr	3 ,	2 48	(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 8	83 (n	1.7 19.1	20.8	o	
*****	· ·	1															0.00		1																		0.0.1		1		1	
	Dried																																									
	カシューナッツ																																									
	Cashew nuts							*																																		
05005	フライ、味付け	0 5	76 241	3.2	19.8	18.9	47.6	47.9	26.7	2.7 2	220 59	0 38	240	490	4.8 5	.4 1.89	_	0	27	30	(0)	-		- 10	1	(0)	0.6	Tr 5.4	1 0.6	28 0.	54 0.18	0.9 0.3	86 (0)	63 1.32	19.0	0 9.97	27.74 8.0	08 (0)	0.8 5.9	6.7	0.6 輸入原料2)	
	Oil-roasted and salted																																									<b>使(10 mg)を含まない<sup>3)</sup></b>
																																									不问是相别的	K(IO IIIB)を日まなv.
	かぼちゃ																																									
	Pumpkin seeds	*																																								
05006	いり、味付け	35 5	74 240	2 4.5	26.5	-	51.8	-	12.0	5.2	47 84	0 44	530	1100	6.5 7	.7 1.26	4.39	Tr	5 13	3 42	(0)	-		43	4	(0)	0.6	0.1 15.1	0.5	2 0.	21 0.19	4.4 0.1	6 (0)	79 0.65	12.9	Tr -		- (0)	1.8 5.5	7.3	0.1 輸入原料2)。*	<b>重皮⁴</b> )
	Roasted and salted																																									
	Noasteu and santeu																																									
	22-40																																									
	Japanese torreya seeds	*																																								
05007	いり	0 6	65 278	2 1.2	8.7	-	64.9	56.2	22.6	2.6	6 47	0 58	200	300	3.3 3	.7 0.92	2.62	-			(0)	-		- 75	6	(0)	8.5 67	7.5 1.1	0.8	3 0	0.04	1.5 0.1	7 (0)	55 0.62	2 -	2 6.06	19.44 28.2	25 (0)	2.5 15.7	18.2	0 * 憩つきの場合	<sup>5)</sup> 35 %
	Roasted																																									
	ぎんなん																																									
	Ginkgo nuts	*																																								
05008	生	25 1	87 78	2 53.6	4.7	4.1	1.7	0.9	38.5	1.5	1 70	0 5	53	120	1.0 0	.4 0.27	0.29	-			(0)	-		290	24	(0)	2.8	0.1 0.7	7 0	3 0.	28 0.08	1.2 0.0	0) 80	49 1.38	3 -	23 0.14	0.34 0.3	37 (0	0.3 1.5	1.8	0 *殻及び薄皮 <sup>6)</sup>	
	Raw																																									
05009	ゆで	0 1	88 89	5 58.9	41	_	1 2	0.7	34.5	12	0 58	8 0	42	93	1.1 0	3 022	0.25	Tr	1 !	5 Tr	(0)			- 260	22	(0)	1.5	01 03	3 0	3 0	0.07	10 00	19 (0)	36 0.07	27	20 011	0.26 0.2	28 (0	02 20	22	0 薄皮を除いたも	$\sigma^{\eta}$
00009		"	00 05	30.9	7.1	_	1.0	0.7	34.0	1.2	0 36		42	83	1.1	0.22	0.23	"	' '	'l ''l	(0)			200	22	(0)	1.0	0.1	, ,	3 0.	24 0.07	1.0 0.0	12 (0)	30 0.97	2.7	20 0.11	0.20 0.2	28 (0	0.2 2.0	2.2	り得及を除いたも	50) ·
	Boiled																																									
	(くり類)																																									
	(Chestnuts)																																									
	日本ぐり																																									
	Japanese chestnuts			_   _												_										,	ا۔															
05010	生	30 1	68	58.8	2.8	2.4	0.5	0.4	36.9	1.0	1 42	23	40	70	0.8 0	0.32	3.27	0	3 (	2	(0)	26 2	24 0	37	3	(0)	0	0 3.0	ין ס	1 0.	21 0.07	1.0 0.2	(0)	74 1.04	3.9	33 0.09	0.05 0.2	25 (0	0.3 3.9	4.2	0 酸(鬼皮)及び	<b>渋皮(包丁むきの場合)<sup>8)</sup></b>
	Raw	*																																								
05011	ゆで	20 1	67 69	9 58.4	3.5	-	0.6	0.5	36.7	0.8	1 46	0 23	45	72	0.7 0	.6 0.37	1.07	-		-  -	(0)	26 2	24 0	37	3	(0)	0	0 3.3	3 0	0 0.	17 0.08	1.0 0.2	26 (0)	76 1.06	3 -	26 0.11	0.06 0.3	30 (0	0.3 6.3	6.6	0 *殻(鬼皮)及び	<b>改皮<sup>9)</sup></b>
	Boiled																																									
05010			20 20	8 400	10		0.4		E0 0	0.2	, .			0E	00 -			_			(0)	15 2	24 0	امما	3	(0)			, ,	T- 0	77 000	00 0	3 (0)		,	0 00-	004	20 /~		0.0	0 液汁を除いたも	(011)
05012		0 2	.oo 99	8 40.8	1.8	-	0.4	0.3	8.00	0.2	′ ′	8	8	20	0.0	.1 0.15	0.75	-	1 .	I	(0)	15 2	2 <del>4</del> 0	32	3	(0)	٥	U 1.8	· U	17 0.	0.03	0.3 0.0	JO (U)	8 U.18	<u>'                                     </u>	0 0.07	0.04 0.2	ZU (0.	0.3 2.5	2.8	リ液汁を除いたも	ω
	Kanroni 10)																																									
	中国ぐり																																								別名:あまぐり	)
	Chinese chestnuts	*																																								
05013		20 0	22 00	9 44.4	40	_	0.9		40 E	1 2	2 50	20	71	110	20 0	0 054	1 50	0			(0)	33	50 0			(0)	0.1	Tr 100		0 0	0 0 10	12 0	27 (0)	100 053	, en	,		_ (6)	10 75	9.5	0 輸入原料2)。*5	駅(中 中)なった(北 中9)
00013		20 2	.ce 92	44.4	4.8	-	0.9		<b>~0.</b> 0	1.3	2 06	~ 3U	"	110	2.0 0	.5 0.51	1.09	J	'      '	1 "	(0)	33 8	UZ 0	, 68	٥	(U)	J. 1	17 12.0	0.2	U U.	.U U.18	1.0 0.3	., (0)	100 0.07	0.0	٠ '	1 7	- (0	/ 1.0 /.5	6.0	♥欄人原料"。"	収(加及)及い改文"
	Roasted																																									
(15117)	マロングラッセ → 菓子類・																																									
	〈果実菓子類〉																																									
	<b>&lt;5</b>																																									
	Walnuts	*																																								
05014	いり	0 6	74 282	3.1	14.6	13.1	68.8	70.5	11.7	1.8	4 54	0 85	150	280	2.6 2	.6 1.21	3.44	-		-  -	(0)	-		23	2	(0)	1.2	0.1 23.6	3 2.6	7 0.	26 0.15	1.0 0.4	(0)	91 0.67	7 -	0 6.87	10.26 50.2	28 (0	0.6 6.9	7.5	0 輸入原料を含む	t <sup>p12)</sup> 。*敷つきの場合 <sup>5)</sup> 55 %
	Roasted																																									
	けし																																									
	Poppy seeds																																									
05015	乾	0 5	67 237	2 3.0	19.3	-	49.1	47.6	21.8	6.8	4 70	1700	350	820	22.6 5	1.48	6.88	0	8 :	7 120	(0)	-		- 22	2	(0)	1.5	Tr 9.4	0.1	Tr 1.	31 0.20	1.0 0.4	15 (0)	180 0.81	47.1	0 5.44	7.32 32.7	78 (0	1.9 14.6	16.5	0 輸入品 <sup>1)</sup>	
	Dried																																									
1) I	ed 2) Imported material 3) Excludi		C 16.4		A) IIII	F) W/241.	11	O.C.	-11 4 -1		W/241 4 -	-1-i 0\	<u> </u>	ee 11: 1	. '	11	1	0) CL 11		10\ D			441.70										-		-							

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

	1	廃																	可食	部 10	00g ≝	たり		per 10	0 g edible	portion	1															
			I	<b>*</b>	: <i>†</i> =		脂		炭					無機	<b>X</b>	Miner								•			_	<b>E</b> 2	,	Vitamir	s		-			脂	肪酸 tty acids		食物 Distant	業 推 fibors	食	
						7		1			<i>†</i>   †	לונ	₹	י	亜		<b>ਕ</b> ∃	tz	クーモ	L	, bi	ロテン	Αβ	β	V	-	<u>э</u> д г		,		†	•	莱	パ	E		tty acids	┧╻├	Dietary 水 不		1	
食品番号	食品名		*		h	= 1	32	フ シ	ىد ۋ		١.	ル	グ						IJ	-	Ca	rotenes		1	<b>≠</b> ±		Tocoph	erols			1	.		ン		-				"	塩	備考
及如言写	<b>A</b> III 10	*				た酸	Ĭ	ル	水 水		. U		*				ン		'	Ŧ	•		ű	þş	Jalen									L .	オ		価価	^		ļ		<b>M</b> -5
Item No.	Food and description	-	ル		ぱ	ん粗		J J	edmu		IJ	シ	т	豑	<b>£</b>	銅	ゥ	レ	ローナ	١,	,		<b>プ</b> ト.≘	ra Fe	, in	D			K	$\mathbf{B}_{1}$	B <sub>2</sub> 7	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	- E	С		不是不是	, <del>7</del>	溶溶	.	相。	Remarks
item ivo.	rood and description					成		t	Late 化		-	,	ショ	2			# g		_			β	# i	÷ in	. <u>\$</u>	α	β	γ δ	δ		-		2	₹ <u>3</u>	<b>-</b> :	cid	1 til	-	, ##   ##	<i>*</i>	alent	Remarks
			*	λ.	. <	_ lat	:	T	giye hyd		ゥ <sub>≘</sub> 〔	ี้.∭ี่ ว่ ธ	s iii	hor		<b>H</b>	anes .	§	- E	l ge	_		toxa		n activ	ii.			1 2	E E	量シ	ii B	ii.	then -	<b>'</b>   .	bic a	飽暖飲	i i	<u> </u>	Ple	<b>当</b> .∄	
		snja		erg	ate _	٠ ا	sidue	pia m	arbo	=	ij	stass alciu	agu	dso	u i	a dd	E S	ding Jeni	hron	<u>6</u>	etino		₹.	5	ija 🛎	E E				ii. Ita	Bod	itam	E .	into a	offi.	scor rtur;	ono	hole	gal.	solu stal	_ #	
		車≥				三貫る	1 2 <b>X</b>	<u>⊒</u>	<b>物</b> じ	<i>∯₹</i>	To T	್ಷ ⊽೧	YΣ	ン≐	12 12 12	3 0	ン <sup>区</sup> 素	ュンズ	<u> </u>	Σμ					<b>∄</b> ≥	>			2	> E	≊ >	ž >	> 酸	ž 酸~~	<b>Σ</b> Ξ ·		和艺和产				Ξő	
	ココナッツ	%	kcal l	a (	<del></del>		g		T T	)	(			mg			) (	µg	)		(	<u> </u>	µg		)	(	mg	<u>;)</u>	μg	(	mg	)	( µg	mg	μg mg	(	g )	mg	( g	)	g	
	Coconut								_																																	
05016			668 2	705					3 23.7	10	10 8	15	110	140		4 0.80					(0)			(0)	(0)	(0)	0 0	0		0 000	000		(0) 1	0.05	_	0 55.05	424 101	. (0)		20 141		輸入品 <sup>1)</sup> 。*未同定脂肪酸(87 mg)を含まない <sup>2)</sup>
09010		١	000 2	/95 .	2.0		- 63	04.	3 23./	1.8	10 6	320 13	110	140 4	2.0 1.	4 0.80	1.41	1 1	-		(0)			(0)	(0)	(0)	9	ď	0 (	0.03	0.03	1.0 0.09	(0)	0.25		0 33.23	4.34 1.01	(0)	0.5	3.0 14.1	,	欄入前。 木间圧脂加酸(87 mg)を含まない
	Coconut powder																																									
	ごま																																									
	Sesame seeds								*									_																								
05017	乾	0	578 2	418	4.7 19	.8 1	18.3 51	.9 51.	1 18.4	5.2	2 4	1200	370	540 8	9.6 5.	5 1.66	2.24	Tr 10	4 1	92	(0)	-	-	17	1	(0) 0	0.1	22.2	0.3	7 0.95	0.25 5	5.1 0.60	(0) 9	3 0.56	11.7	Γr 7.52	18.94 22.44	(0)	1.6	ð.2 10.8	0 8	洗いごま <sup>3)</sup> 。*未同定脂肪酸(3 mg)を含まない <sup>2)</sup>
	Dried								*																																	
05018	いり	0	599 2	506	1.6 20	.3	- 54	1.2 53.4	4 18.5	5.4	2 4	1200	360	560 8	9.9 5.	9 1.68	2.52		-	-	(0)		-	17	1	(0) 0	0.1	23.4	0.4 1	2 0.49	0.23 5	5.3 0.64	(0) 15	0.51	- 1	Γr 7.86	19.78 23.44	(0)	2.5 10	J.1 12.6	0 *	未同定脂肪酸(3 mg)を含まない <sup>2)</sup>
	Roasted																																							ļ		
05019	むき	0	603 2	523	4.1 19	.3	- 54	1.9 44.8	8 18.8	2.9	2 4	100 62	340	870	6.0 5.	5 1.53	1.23	1 43	1 1:	20	(0) T	r 2	2 -	2	Tr	(0) 0	).1 Tr	31.9	0.5	1 1.25	0.14 5	5.3 0.44	(0) 8	3 0.39	10.6	0) 6.42	16.33 20.11	(0)	0.6 1/	2.4 13.0	0	輸入品及び輸入原料 <sup>4)</sup>
	Hulled																																									
	LN																																						. [			
	Sweet acorn	*																																					. [			
05020	生	35	252 10	054 3	7.3 3	.2	- o	).8	- 57.6	1.1	1 3	390 62	82	76	0.9 0.	1 0.36	2.72		-	-	(0)	-  -	-  -	7	1	(0) 0	).1 0	8.7	0.1 10	6 0.28	0.09 1	1.3 0.19	(0)	8 0.59	- 11	о –		- (0)	0.7	2.6 3.3	0.	<sup>*</sup> 殼及び渋皮 <sup>5)</sup>
	Raw																																						. [			
	すいか																																						. [			
	Watermelon seeds	*																																						ļ		
05021	いり、味付け	60	546 2	284	59 29	6	- 46	4 36	9 134	47	580 6	340 70	410	620 5	53 3	9 149	143	24 11	1 9	90	(0)	_		16	1	(0) 0	6 01	195	0.6	1 010	0.16	08 071	(0) 12	1 04	91 7	Fr 624	401 2501	1 (0)	1.1	60 71	154	輸入原料 <sup>6)</sup> 。*種皮 <sup>7)</sup>
00021	Roasted and salted						"							320											1								(5)					"			,	1807-0017 o 1202
	25																																									
	Japanese horse chestnuts																																							ļ		
05000	_		161	074 5		,	١.		24.0	40	050 10	100	17			E 044	1 40				(0)				(0)	(n)		1 =					(0)					(0)		E 0 0 0		2 244 2 W CF 17 8)
05022	<b>蒸</b> し	١	101	0/4 0	B.U I	./	- '	.9	- 34.2	4.2	250 18	180	17	2/	0.4 0.1	5 0.44	1.40	7 7	-		(0)	'	י וי	Ů	(0)	(0)	0 0	1.5	U	i ir	9 '	U.I IF	(0)	' '	1	- ا	-  -	(0)	1.0	0.0	0.6	あく抜き冷凍品 <sup>8)</sup>
	Steamed																																									
	はす																																									
	Lotus seeds	*																																								
05023	未熟、生	55	85	356 7	7.5 5	i.9	- 0	0.5 0.4	4 14.9	1.2	2 4	¥10 53	57	190	0.6 0.	8 0.22	1.33		-	-	(0)	0 5	5 0	5	Tr	(0) 0	0.6	1.2	0	1 0.18	0.09 1	1.4 0.16	(0) 23	0.85	- 2	7 0.10	0.03 0.21	(0)	0.3	2.3 2.6	0 *	<sup>'</sup> 殻及び薄皮 <sup>9)</sup>
	Immature, raw																																							ļ		
05024	成熟、乾	0	333 1	393 1	3.1 19	d .	- 1	.4 1.0	0 62.6	3.8	6 13	300 120	200	670 2	2.6 2.	6 1.24	7.54	10 8	Tr	14	(0)	0 5	5 -	5	Tr	(0) 1	.0 0	2.7	0 T	Tr 0.38	0.10 4	4.1 0.54	(0) 18	3.41	26.9 1	Tr 0.28	0.12 0.56	(0) د	1.4	9.8 11.2	0 #	輸入品 <sup>1)</sup> 。 殼、薄皮及び幼芽を除いたもの <sup>10)</sup>
	Mature, dried																																							ļ		
	ひし																																							ļ		
	Water chestnuts	*																																						ļ		
05025	生	50	190	795 5	1.8 5	i.8	- 0	0.5 0.3	3 40.6	1.3	5 4	130 45	84	150 1	1.1 1.2	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	1.2 0.32	(0) 43	0.71	11.3 1	2 0.06	0.03 0.16	3 (0)	0.5	2.4 2.9	0 *	<sup>*</sup> 果皮 <sup>11)</sup>
	Raw																																									
	ピスタチオ																																									
	Pistachio nuts	*																																					. [			
05026		45	615 2	573 :	2.2 17	4 1	5.8 56	1.1 55.9	9 20.9	3.4	270 9	970 120	120	440 3	3.0 2.	5 1.15	_		_	_	(0)	0 120	0	120	10	(0) 1	.4 Tr	25.5	0.6 29	9 0.43	0.24	1.0 1.22	(0) 5	9 1.06	- (	0) 6.15	30.92 16.42	2 (0)	0.9	8.3 9.2	0.7	輸入原料 <sup>6)</sup> 。*
- 5020	Roasted and salted		• • • •	1								0		`		•											"								"				. "   `	-		The second of th
	ひまわり																																						. [			
	Sunflower seeds																																						. [			
05007			611 2	SEP .	, .				170	2.0	250	750 04	200	920	26 -	0 1.81	2 22	0 95		20	(0) T		9 -	9		(m) 10		0.4		0 170	0.05	87 140	(0)	1 400	90 1	0 500	12.87 28.31	,	0.0	61 60		<b>444.3.11日本(15)</b>
05027	フライ、味付け	0	011 2	330	2.0 20		- 56	48.0	17.2	3.8	200	750 81	380	030 3	J.O 0.	1.81	2.00	0 90	1 3	-0	(0)	'  °	<b>'</b>	8	'	(0) 12	1.3	U.4 (	U. I	1./2	J.25 C	v./ 1.18	(0) 28	1.00	50.1	0.08	12.07 26.31	(0)	0.8	J. 1 0.9	0.0	<b>福八</b> 原科"
	Oil-roasted and salted																																						.			
	プラジルナッツ																																						.			
	Brazil nuts																																									
05028	フライ、味付け	0	669 2	799	2.8 14	.9	- 69	0.1 68.9	9.6	3.6	78 6	200	370	680 2	2.6 4.	0 1.95	1.29		-	-	(0)			12	1	(0) 4	l.1 Tr	15.5	0.3 T	7r 0.88	0.26 1	1.5 0.25	(0)	1 0.23	-	0 15.81	21.04 29.02	2 (0)	0.3	8.9 7.2	0.2	輸入原料 <sup>6)</sup>
	Oil-roasted and salted																																									
	ヘーゼルナッツ																																									
	Hazel nuts																																									
05029	フライ、味付け	0	684 2	862	1.0 13	.6	- 69	.3 69.	3 13.9	2.2	35 6	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	1.0 0.39	(0) 5	4 1.07	81.8	0 6.21	54.74 5.31	(0)	0.9	6.5 7.4	0.1	輸入原料 <sup>6)</sup> 。 薄皮を除いたもの <sup>13)</sup>
	Oil-roasted and salted																																									
	ペカン																																									
	Pecan nuts																																									
05030		n	702 2	937	1.9	.6	- 73	.4 71 9	9 13.3	1.8	140 3	370 60	120	270	2.7 3	6 0.84	4.37		_	_	(0)	0 36	3 17	45	4	(0) 1	.7 0.8	25.0	0.6	4 0.19	0.19	0.8 0.19	(0) 4	3 1,49	_	0 7.40	37.33 24.06	ദ ത	0.7	6.4 71	0.4	<b>給</b> 入原料 <sup>6)</sup>
55550	Oil-roasted and salted						'		,5.5														"		1		5.5			"								"				AND AND A
	マカダミアナッツ																																									
																																							. [			
	Macadamia nuts		700								400			440							(0)			_	(6)	(0)	_  _						(0)				F0.00				<u> </u>	
05031	いり、味付け	0	720 3	U12	1.3 8	.3	7.5 76	5.7 76.0	12.2	1.5	190 3	suu 47	94	140 1	1.3 0.	7 0.33	-	0 13	2	5	(0)		-	Tr	(0)	(0)	ir 0	0	0 1	5 0.21	0.09 2	2.1 0.21	(0) 1	0.50	6.5 (0	12.46	59.23 1.56	(0)	Tr (	5.2 6.2	0.5	<b>糋</b> 人原科 <sup>®</sup>
	Roasted and salted																																							$\bot$		

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

## 5 種実類

		廃																				可食!	<b>郡</b> 100	g 当 #:	とり		per	100 g e	lible po	ortion																				
			I	水	た		. Ali	1	炭	灰					無機			Mineral				_								Ľ	タ	H	ン	V	itamins								脂儿		7	食	物構	椎	食	
						7					+	ħ	カ	マ	ין		亜	7	7   3	t	2	Ŧ	L	77 5	ーテン	A o	В	ν	-	h =	<u> </u>	<u> </u>	IL.				+		莱	パ	Ę	_	Fatty	acids	┥.		ietary fi		-	
			*		h	<b>3</b> 19		Ź						Ħ									V		otenes	ĺ	1				Tocoph	ierols	"							ا رد			4 -	-   >		水	1	#85	塩	
食品番号	食 品 名		-			1		シル	載水		۲	IJ	ル	•				دا	,			IJ	Ŧ			2	1	F								٠   ٠	1			_	*		1	画	ス				-	備考
		棄	ル		ぱ	た酸		7	E A			'		*				-					•			7		<b>[</b> ] ノ												١.			"		-				相	
Item No.	Food and description		,,			ん粗		l f	5	2	יי		シ	٥.		鉄		銅	ゥ		,   D	7_	1			F.5		i i	D					K	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	P B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>		ac id		С	7	र्ह्हों के	g ,	溶	溶		ş	Remarks
			*			成成			5 16	dra		ゥョ		<b>1</b>	LIS			<i>t</i> .	វន្ត		_	▍▃▐		α	β	+ wanthi	7	o ル	ے ا	α	β	γ	δ	~		.s .		മ്	2 12	, ii	チ	aci	-	gatn.	ij <b>-</b>	2			rale vale	<u> </u>
		se		<u>56</u>	H ,	<b>5</b> / 5	8	_   ,	를 를	ohy	7	į į	7 5	بة esin	bho			e	gane	<u>ə</u>		7 8	٦ -	5		しっき	1 3	a a a	1					Æ	Ē	la,	_	·를 .	E .	」 ン ff	_	rbic	ag f		E 1	. St	a 4	ا_ اا	] = j	źl
		Refu	- 1	ner 🗸	- Aate	, F	ig .	ië ë	iac i	ᆁᇫ	g . i	j ž	alci	Ęg.	hos	lon Lon	ii.	Jdo.	Įang	ij.	ele .	. 1	1 1	i		₹ 2	]	<u>ا</u> ا						itar	j.	eg .	jaci	Ę.	Ē	Ţ,	ii.	300	, la ,		<u> </u>	آيس او		ota	.l 글불	á
			kcal k	1 /	> 1	一貫る。			H 170	<u> </u>	< <b>∀</b> ∞	. 7º	Z.	7	ンユ ma	-	とは	د ات	/	د اد		<u>リンと</u>	<i>N</i> ≃	ч				<u> </u>			mg	a .	`	μg	· -	ma	)2	- (	<u>^   酸                                  </u>	ma ma	シm	mg A	<u> </u>	u ~   wh:	mg	<u> </u>	2 12 = =			+
	*っ	70	KCAI K	.J (			g .			)	(				mg				, (		. μg	<u>)</u>		Τ		µg .			Ι,	(		g	)	μg	(	mg .	)	(	μg )	mg	μg	mg	(	g)	ing		g	····)	<u> </u>	
																																																,		
	Pine nuts					_				_																	_											.												
05032	生	0	669 27	799 :	2.5 15.	В	- 6	8.2 66	3.7 10.0	6 2.9	9 2	2 730	14	290	680	5.6	6.9	1.44 9	.78	-	-	-	(0	י פ	'l '	0 0	0	0 (	(0)	10.8	0.6	4.4	0	1	0.63	0.13	3.6 0.1	17 (	)) 79	0.59	-	Tr 8	5.09 17	7.70 41.0	л (0	<i>)</i> 1.	J 3.1	4.11	0	P 輸入品 <sup>1)</sup>
	Raw	*						,	**																																							,		
05033	いり	0	690 28	387	1.9 14.	6 1	3.4 7	2.5 70	).6 8.	.1 2.9	9 4	4 620	15	250	550	6.2	6.0	1.30	-	-	-		(0	) -	-		-	0 (0	(0)	12.3	Tr	12.3	0.6	27	0.61	0.21	3.6 0.1	10 (	)) 73	0.42	-	(0) 5	5.80 20	0.26 41.4	18 (0	i) 0.	5 6.4	6.9	, 0	<b>輸</b> 入原料 <sup>2</sup> 。*殻つきの場合 <sup>3)</sup> 40 %
	Roasted																																															,		**未同定脂肪酸(2000 mg)を含まない。
	らっかせい																																															,		別名:なんきんまめ、ピーナッツ
	Peanuts	*																																									**	****	ick			,		
05034	飲	30	562 23	R51 (	80 25	4 2	36 4	75 46	3.8 18.0	R 2:	3 2	740	50	170	380	1.6	23 (	0.59 1	56	1	20	4 88	(0	. (			_	6	(0)	10.1	0.4	60	0.3	Tr	0.85	0 10 1	7.0 0.4	16 (	)) 76	2.56	923	(0) 8	8 33 2	2.76 13.7	14 (C	n 0	4 70	74		D 大粒種 <sup>5)</sup> 。*殻27 %及び種皮3 % <sup>6)</sup>
00001	Truit		002		J.O 20.	`	0.0	7.0			•	, , , ,		.,,	000		2.0	0.00	.00	'		1 00	,,,	1				1			0.4	0.0	0.0	"	0.00	0.10	7.0	۱ (	″ ′°	2.00	02.0	(0)		2.70	7	/ "	/ //	"		・
	Dried																																															,		
		*																																										*** ***						15.66 g
05035	いり	30	585 24	148	2.1 26.	5	- 49	9.4 50	0.3 19.0	.6 2.4	4 2	2 770	50	200	390	1.7	3.0	0.69	-	-	-		(0	) -	1		-	7	(0)	10.6	0.3	7.1	0.3	Tr	0.23	0.10	7.0 0.4	16 (	)) 57	2.19	-	(0)	3.95 24	4.44 14.7	5 (0	0.	3 6.9	7.2	. 0	D 大粒種 <sup>5)</sup> 。*殻27 %及び種皮3 % <sup>6)</sup>
	Roasted																																																	小粒種の場合 <sup>7)**</sup> 10.76 g、 <sup>***</sup> 20.57 g、
																																																		**** 16.82 g
(06303	未熟豆 → 野菜類・らっかせい	Λ   I																																																
~304)																																																'		
05036	バターピーナッツ	0	592 24	<b>177</b> :	2.4 25.	5	- 5	1.3 49	.9 18.	2 2	6 120	760	50	190	380	2.0	3.1	0.64 2	.81	1	5	1 68	(0				_	6	(0)	1.9	0.2	3.3	0.4	1	0.20	0.10	7.0 0.4	18 (	)) 98	2.42	95.6	0 9	9.90 2	2.72 15.1	16 (C	)) o	5 6.4	6.9	0.3	
	Oil-roasted and salted		-	1																		"										2																		
05037	ピーナッツバター		640 26	279	0.6 25	4	_ 5	0.7	3.1 20.5	5 00	350	860	47	190	370	1.6	27	0.65 1	40			_	/0	n .			_	7	(0)	4.8	0.0	7.2	0.5	Te	0.20	000	6.2 0.3	26 /	)) 97	1 00	_	(n) 11	1 25 2	0.00 14.7	70 //	,,	8 51			
00001		ľ	040 20	,,0	J.U 20.	•	- 30	U. / 40	20.	2.0	0 300	000	4/	100	3/0	1.0	2.7	U.UU I	.40				(0	1 -	]	] -		'	(0)	4.0	0.3	1.2	0.5	ır	0.20	0.08	0.2 0.3	,	" "	1.00	_	(0) 11	.00 21	0.00 14.7	0 (0	, 0.1	, 5.5	0.1	0.9	
	Peanut butter				- 1	1		1			1	1								- 1	1					1	1			1															- 1			1 '	1	

1) Imported 2) Imported material 3) With shell 4) Excluding unidentified fatty acids 5) Virginia type 6) Shell 27 % and skin 3 % 7) Spanish type