



7 果実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 %	エネルギー		たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	炭水化物 g	灰分 g	無機質 Minerals														ビタミン Vitamins											脂質 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			備考 Remarks														
			kcal	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	銅 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	トコフェロール Tocopherols				ビタミンK μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	B <sub>6</sub> mg	B <sub>12</sub> μg	葉酸 μg	パントチン酸 mg	ビオチン μg		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							
																							α	β	β-クリプトキサンチン μg	β-カロテン当量 μg		α	β	γ	δ																								
07019	うめ Mume: Japanese apricots 生 Raw 梅漬 Ume-zuke	15	28	117	90.4	0.7	0.4	0.5	-	7.9	0.5	2	240	12	8	14	0.6	0.1	0.05	0.07	0	0	Tr	1	(0)	7	220	30	240	20	(0)	3.3	0	2.0	0	(0)	0.03	0.05	0.4	0.06	(0)	8	0.35	0.5	6	-	-	-	0	0.9	1.6	2.5	0	未熟果(青梅) <sup>1)</sup> *糖 <sup>2)</sup>	
07020	梅漬 Salted pickles	15	24	100	72.3	0.7	-	0.4	-	6.7	19.9	7600	150	47	32	15	2.9	0.1	0.11	0.21	-	-	-	-	0	-	-	-	8	1	(0)	1.4	0.1	2.1	0.1	(0)	0.02	0.04	0.3	0.06	(0)	1	0.20	-	0	-	-	-	(0)	1.1	1.6	2.7	19.3	*糖 <sup>2)</sup>	
07021	梅干し Umeboshi	20	53	222	80.2	1.5	-	0.5	-	10.5	7.3	2700	100	87	26	17	1.2	0.1	0.07	0.07	-	-	-	-	(0)	0	27	0	27	2	(0)	0.2	0	1.2	0.1	(0)	0.03	0.03	0.1	0.02	(0)	2	0.07	-	0	-	-	-	(0)	1.2	2.2	3.4	6.9	*糖 <sup>2)</sup>	
07022	梅干し Salted pickles	20	33	138	65.1	0.9	-	0.2	-	10.5	23.3	8700	440	65	34	21	1.0	0.1	0.11	0.23	3	0	3	1	(0)	0	74	17	83	7	(0)	0.3	0.1	1.8	0.1	(0)	0.02	0.01	0.4	0.05	(0)	1	0.12	0.7	0	-	-	-	(0)	1.4	2.2	3.6	22.1	*糖 <sup>2)</sup>	
07023	梅干し Pickles, seasoned	25	96	402	68.7	1.5	-	0.8	-	21.1	8.1	3000	130	25	15	15	2.4	0.1	0.05	0.10	-	-	-	-	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.2	0	1.5	0.1	(0)	0.01	0.01	0.1	0.03	(0)	0	0.04	-	0	-	-	-	(0)	1.3	1.2	2.5	7.6	*糖 <sup>2)</sup>	
07024	梅びしお Umebishi <sup>3)</sup>	0	200	837	42.4	0.7	-	0.5	-	48.1	8.3	3100	190	27	11	19	7.0	Tr	0.05	0.10	-	-	-	-	(0)	0	Tr	0	Tr	(0)	0.1	Tr	0.9	0	(0)	0.03	0.03	0.2	0.02	(0)	0	0	-	0	-	-	-	(0)	0.5	0.8	1.3	7.9			
07025	20%果汁入り飲料 20% fruit juice beverage	0	49	205	87.6	Tr	-	Tr	-	12.3	0.1	35	30	1	2	2	0.2	Tr	0.01	0.01	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	0	(0)	0.1	0	0.1	0	(0)	0	0	0	0.01	(0)	0	0	-	0	-	-	-	(0)	0.1	0	0.1	0.1		
07026	うんしゅうみかん Satsuma mandarins じょうのう Segments	20	45	188	87.2	0.5	-	0.1	-	11.9	0.3	1	130	17	11	12	0.1	0.1	0.05	0.08	-	-	-	-	(0)	11	89	1900	1000	87	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0.07	0.04	0.2	0.07	(0)	24	0.21	-	35	-	-	-	(0)	0.3	0.4	0.7	0	*果皮 <sup>4)</sup>	
07027	普通、生 Normal ripening type, raw	20	46	192	86.9	0.7	0.4	0.1	Tr	12.0	0.3	1	150	21	11	15	0.2	0.1	0.03	0.07	0	0	0	Tr	(0)	0	180	1700	1000	84	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0.10	0.03	0.3	0.06	(0)	22	0.23	0.5	32	0.01	0.02	0.01	0	0.5	0.5	1.0	0	*果皮 <sup>4)</sup> **未同定脂肪酸(3 mg)を含まない <sup>5)</sup>	
07028	砂じょう Juice sacs	25	43	180	87.8	0.5	-	0.1	-	11.3	0.3	1	130	11	10	12	0.1	0.1	0.04	0.06	-	-	-	-	(0)	11	94	2000	1100	92	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0.07	0.03	0.2	0.07	(0)	24	0.15	-	35	-	-	-	(0)	0.2	0.2	0.4	0	*果皮及びじょうのう膜 <sup>4)</sup>	
07029	普通、生 Normal ripening type, raw	25	45	188	87.4	0.7	-	0.1	Tr	11.5	0.3	1	150	15	10	15	0.1	0.1	0.03	0.05	Tr	0	0	Tr	(0)	0	190	1800	1100	92	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0.09	0.03	0.3	0.05	(0)	22	0.23	0.4	33	0.01	0.02	0.01	(0)	0.2	0.2	0.4	0	*果皮及びじょうのう膜 <sup>4)</sup> **未同定脂肪酸(3 mg)を含まない <sup>5)</sup>	
07030	果実飲料 Fruit juices ストレートジュース Straight fruit juice	0	41	172	88.5	0.5	0.3	0.1	Tr	10.8	0.3	1	130	8	8	11	0.2	Tr	0.02	0.03	1	Tr	1	Tr	(0)	2	53	740	420	35	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.08	0.01	0.2	0.03	(0)	15	0.14	0.3	29	0.01	0.02	0.01	(0)	0	0	0	0	*未同定脂肪酸(3 mg)を含まない <sup>5)</sup>	
07031	濃縮還元ジュース Reconstituted fruit juice	0	38	159	89.3	0.5	0.3	0.1	Tr	9.9	0.2	1	110	6	9	9	0.1	Tr	0.02	0.03	-	-	-	-	(0)	3	81	1100	610	51	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.06	0.04	0.2	0.04	(0)	20	0.26	-	30	0.01	0.02	0.01	(0)	0	0	0	0	*未同定脂肪酸(3 mg)を含まない <sup>5)</sup>	
07032	果汁入りジュース Juice with juice sacs	0	47	197	86.7	0.2	-	Tr	Tr	13.0	0.1	4	33	5	3	4	0.1	Tr	0.01	0.03	-	-	-	-	(0)	0	34	360	220	18	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.02	0.01	0.1	0.01	(0)	0	0.08	-	12	Tr	Tr	Tr	(0)	Tr	0	Tr	0	0	果粒(砂じょう)20%を含む <sup>2)</sup> *未同定脂肪酸(Tr)を含まない <sup>5)</sup>
07033	50%果汁入り飲料 50% fruit juice beverage	0	60	251	84.9	0.2	-	Tr	Tr	14.7	0.2	1	63	4	4	5	0.1	Tr	0.01	0.01	-	-	-	-	(0)	0	44	460	280	23	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.03	0.01	0.1	0.02	(0)	8	0.10	-	18	Tr	0.01	Tr	(0)	0.1	0	0.1	0	*未同定脂肪酸(1 mg)を含まない <sup>5)</sup>	
07034	20%果汁入り飲料 20% fruit juice beverage	0	50	209	87.4	0.1	-	Tr	Tr	12.4	0.1	1	21	2	2	2	0.1	Tr	0.01	Tr	-	-	-	-	(0)	0	21	210	120	10	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.01	0.01	Tr	0.01	(0)	2	0	-	7	Tr	0.01	Tr	(0)	0	0	0	0	*未同定脂肪酸(1 mg)を含まない <sup>5)</sup> **酸化防止用として添加品あり <sup>6)</sup> ライトシラップ漬	
07035	缶詰 Canned in light syrup	0	64	268	83.8	0.5	-	0.1	Tr	15.3	0.3	4	75	8	7	8	0.4	0.1	0.02	0.03	-	-	-	-	(0)	10	91	640	410	34	(0)	0.5	0	0	0	(0)	0.05	0.02	0.2	0.03	(0)	12	0.09	-	15	0.01	0.02	0.01	(0)	0.2	0.3	0.5	0	内容総量に対する果肉分 <sup>7)</sup> 60% *未同定脂肪酸(3 mg)を含まない <sup>5)</sup>	
07036	液汁 Liquid	0	63	264	84.1	0.3	-	0.1	Tr	15.3	0.2	4	75	5	6	7	0.3	0.1	0.01	0.02	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	0	(0)	0	0	0	(0)	0.04	0.02	0.2	0.03	(0)	12	0.05	-	15	0.01	0.02	0.01	(0)	0	0	0	0	内容総量に対する液汁分 <sup>10)</sup> 40% *未同定脂肪酸(3 mg)を含まない <sup>5)</sup>		
07037	オリーブ Olives ピクルス Pickles	25	145	607	75.6	1.0	-	15.0	-	4.5	3.9	1400	47	79	13	8	0.3	0.2	0.17	0.04	-	-	-	-	(0)	0	450	0	450	38	(0)	5.5	0	0.2	0	(0)	0.01	0.02	Tr	0.03	(0)	3	0	-	12	-	-	-	(0)	0.2	3.1	3.3	3.6	緑果の塩漬。液汁を除いたもの <sup>12)</sup> *種子 <sup>13)</sup>	
07038	ライブ Ripe olives	25	118	494	81.6	0.8	-	12.3	12.0	3.4	1.9	640	10	68	11	5	0.8	0.2	0.17	0.08	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	0	(0)	4.6	0.1	0.1	0	(0)	0.05	0.06	0.3	0.02	(0)	2	0	-	Tr	2.07	8.72	0.67	Tr	0.4	2.1	2.5	1.6	熟果の塩漬。液汁を除いたもの <sup>12)</sup> *種子 <sup>13)</sup>	

1) Unripe fruit 2) Stone 3) Sweetened puree 4) Peel 5) Excluding unidentified fatty acids 6) Peel and segment wall 7) Containing 20% of juice sacs 8) Some products may contain ascorbic acid as antioxidant 9) Flesh portion of total content 10) Syrup portion of total content 11) Bottled product 12) Drained 13) Seed

7 果実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																														備考 Remarks																						
		水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	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	カロチン Carotenes				ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols				ビタミンK Vitamin K	ビタミンB1 Thiamin	ビタミンB2 Riboflavin	ナイアシン Niacin		ビタミンB6 Vitamin B6	ビタミンB12 Vitamin B12	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	アスコルビク酸 Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多量脂肪酸 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-カロチン β-Carotene	レチノール当量 Retinol activity equivalents	α	β																			γ	δ							
07039	スタッド Stuffed olives (オレンジ類) Navel	0	137	573	75.4	0.8	-	14.3	-	4.2	5.3	2000	28	83	13	5	0.3	0.1	0.14	0.03	-	-	-	-	(0)	0	490	78	530	44	(0)	5.3	0	0.2	0	(0)	0.01	0.01	Tr	0.02	(0)	1	0	-	11	-	-	-	(0)	0.8	2.9	3.7	5.1	緑果にピメントを詰めた塩漬け <sup>1)</sup> 液汁を除いたもの <sup>2)</sup> 国産品を含む <sup>3)</sup> 別名：ネーブルオレンジ
07040	砂じょう、生 Juice sacs, raw バレンシアオレンジ Valencia	35	46	192	86.8	0.9	0.5	0.1	-	11.8	0.4	1	180	24	9	22	0.2	0.1	0.08	0.06	0	0	0	0	(0)	3	23	210	130	11	(0)	0.3	0	0	0	(0)	0.07	0.04	0.3	0.06	(0)	34	0.28	0.6	60	-	-	-	0	0.4	0.6	1.0	0	*果皮、じょうのう膜及び種子 <sup>4)</sup>
07041	砂じょう、生 Juice sacs, raw 果実飲料 Fruit juices	40	39	163	88.7	1.0	-	0.1	-	9.8	0.4	1	140	21	11	24	0.3	0.2	0.06	0.05	0	0	0	1	(0)	14	50	130	120	10	(0)	0.3	0	0	0	(0)	0.10	0.03	0.4	0.07	(0)	32	0.36	0.9	40	-	-	-	0	0.3	0.5	0.8	0	*果皮、じょうのう膜及び種子 <sup>4)</sup> 。 福原オレンジの場合 <sup>5)</sup> 50 %、**60 mg
07042	ストレートジュース Straight fruit juice	0	42	176	87.8	0.8	-	Tr	-	11.0	0.4	1	180	9	10	20	0.1	Tr	0.04	0.02	-	-	-	-	(0)	7	12	39	35	3	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.07	0.01	0.2	0.06	(0)	25	0.14	-	22	-	-	-	Tr	0.2	0.1	0.3	0	
07043	濃縮還元ジュース Reconstituted fruit juice	0	42	176	88.1	0.7	-	0.1	-	10.7	0.4	1	190	9	10	18	0.1	0.1	0.03	0.03	-	-	-	-	(0)	7	17	52	47	4	(0)	0.3	0	0	0	(0)	0.07	0.02	0.3	0.06	(0)	27	0.23	-	42	-	-	-	0	0.2	Tr	0.2	0	
07044	50 %果汁入り飲料 50 % fruit juice beverage	0	47	197	88.4	0.4	-	0.2	-	10.8	0.2	2	99	5	6	10	0.1	Tr	0.02	0.02	-	-	-	-	(0)	3	2	10	8	1	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.04	0.01	0.1	0.03	0	12	0.01	-	16	-	-	-	(0)	0.1	Tr	0.1	0	
07045	30 %果汁入り飲料 30 % fruit juice beverage マーマレード Marmalade	0	41	172	89.7	0.2	-	Tr	-	10.0	0.1	6	57	3	3	6	Tr	Tr	0.01	0.01	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.02	0.01	0.1	0.02	(0)	8	0.04	-	10	-	-	-	(0)	0	Tr	0	0		
07046	高糖度 Heavily sweetened	0	255	1067	36.4	0.2	-	0.1	-	63.2	0.1	11	27	16	3	4	0.1	Tr	0.01	0.02	-	-	-	-	(0)	0	0	48	24	2	(0)	0.3	0	0.1	0	(0)	0.01	0	0.1	0.02	(0)	2	0	-	5	-	-	-	(0)	0.5	0.2	0.7	0	
07047	低糖度 Lightly sweetened オロブランコ Oroblanco	0	193	808	51.7	0.3	-	0.1	-	47.7	0.2	9	49	19	5	5	0.2	Tr	0.01	0.03	-	-	-	-	(0)	0	17	77	56	5	(0)	0.4	0	0.1	0	(0)	0.01	0	0.1	0.02	(0)	3	0	-	4	-	-	-	(0)	0.9	0.4	1.3	0	商品名：スイーティー
07048	砂じょう、生 Juice sacs, raw かき Kaki: Japanese persimmons	45	40	167	88.7	0.8	-	0.1	-	10.1	0.3	1	150	12	9	19	0.2	0.1	0.05	0.02	-	-	-	-	(0)	1	4	0	5	Tr	(0)	0.3	0	0	0	(0)	0.09	0.02	0.3	0.04	0	34	0.47	-	38	-	-	-	0	0.3	0.6	0.9	0	*輸入品 <sup>6)</sup> *果皮、じょうのう膜及び種子 <sup>4)</sup>
07049	甘がき、生 Nonstringent, raw	9	80	251	83.1	0.4	0.3	0.2	0.1	15.9	0.4	1	170	9	6	14	0.2	0.1	0.03	0.50	0	0	1	1	(0)	17	160	500	420	35	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.03	0.02	0.3	0.06	(0)	18	0.28	2.0	70	0.02	0.04	0.03	0	0.2	1.4	1.6	0	*果皮、種子及びへた <sup>7)</sup> **未同定脂肪酸(1 mg)含まない <sup>8)</sup>
07050	渋抜きがき、生 Astringency removed, raw	15	63	264	82.2	0.5	-	0.1	Tr	16.9	0.3	1	200	7	6	16	0.1	Tr	0.02	0.60	0	0	0	Tr	(0)	11	100	380	300	25	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.02	0.02	0.3	0.05	(0)	20	0.27	1.1	55	0.01	0.02	0.01	(0)	0.5	2.3	2.8	0	*果皮、種子及びへた <sup>7)</sup> **未同定脂肪酸(Tr)含まない <sup>8)</sup>
07051	干しがき Dried	8	276	1155	24.0	1.5	-	1.7	0.8	71.3	1.5	4	670	27	26	62	0.6	0.2	0.08	1.48	-	-	-	-	(0)	15	370	2100	1400	120	(0)	0.4	Tr	0	0	(0)	0.02	0	0.6	0.13	(0)	35	0.85	-	2	0.15	0.36	0.22	(0)	1.3	12.7	14.0	0	つるしがきを含む。*種子及びへた <sup>9)</sup> **未同定脂肪酸(6 mg)含まない <sup>8)</sup>
07052	かぼす Kabosu 果汁、生 Juice, fresh	0	25	105	90.7	0.4	-	0.1	-	8.5	0.3	1	140	7	8	8	0.1	Tr	0.03	0.04	-	-	-	-	(0)	0	0	21	10	1	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.02	0.02	0.1	0.03	(0)	13	0.15	-	42	-	-	-	(0)	0.1	0	0.1	0	0 全果に対する果汁分 <sup>10)</sup> 35 %
07053	かりん Chinese quinces 生 Raw	30	68	285	80.7	0.4	-	0.1	-	18.3	0.5	2	270	12	12	17	0.3	0.2	0.09	0.05	-	-	-	-	(0)	0	38	200	140	11	(0)	0.6	0	0	0	(0)	0.01	0.03	0.3	0.04	(0)	12	0.31	-	25	-	-	-	(0)	0.9	8.0	8.9	0	*果皮及び果しん部 <sup>11)</sup> 別名：キウイ
07054	キウイフルーツ Kiwifruit 生 Raw	15	53	222	84.7	1.0	0.7	0.1	0.1	13.5	0.7	2	290	33	13	32	0.3	0.1	0.11	0.11	0	1	0	Tr	(0)	0	66	0	66	6	(0)	1.3	0	Tr	0	(0)	0.01	0.02	0.3	0.12	(0)	36	0.29	1.4	69	0.01	0.02	0.06	0	0.7	1.8	2.5	0	0 輸入品を含む <sup>12)</sup> 。*果皮及び両端 <sup>13)</sup> **未同定脂肪酸(Tr)含まない <sup>8)</sup>
07055	キワノ Kiwano 生 Raw	40	41	172	89.2	1.5	-	0.9	-	8.0	0.4	2	170	10	34	42	0.4	0.4	0.09	0.13	-	-	-	-	(0)	0	36	0	36	3	(0)	0.7	0.1	1.2	0	(0)	0.03	0.01	0.2	0.04	0	2	0.14	-	2	-	-	-	0	0.6	2.0	2.6	0	0 輸入品 <sup>6)</sup> *果皮 <sup>14)</sup>
07056	きんかん Kumquats 全果、生 Whole, raw	6	71	297	80.8	0.5	-	0.7	0.3	17.5	0.5	2	180	80	19	12	0.3	0.1	0.03	0.11	-	-	-	-	(0)	0	28	200	130	11	(0)	2.6	0	0.2	0	(0)	0.10	0.06	0.6	0.06	(0)	20	0.29	-	49	0.09	0.06	0.18	0	2.3	2.3	4.6	0	*種子及びへた <sup>9)</sup> **未同定脂肪酸(2 mg)含まない <sup>8)</sup>

1) Pimento-stuffed green olives 2) Drained 3) Including domestic fruit 4) Peel, segment wall and seeds 5) Fukuhara orange 6) Imported 7) Skin, seeds and calyx 8) Excluding unidentified fatty acids 9) Seeds and calyx 10) Juice portion of whole fruit 11) Peel and core 12) Including imported fruit 13) Rind and ends 14) Rind

7 果実類

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 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	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	ビタミンK Vitamin K	ビタミンB1 Thiamin	ビタミンB2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	ビタミンB6 Vitamin B6	ビタミンB12 Vitamin B12	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 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		レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	α	β	γ	δ								
07057	グアバ Guava 生 Raw 果実飲料 Fruit juices 20%果汁入り飲料(ネクター) 20% fruit juice beverage (nectar) 10%果汁入り飲料 10% fruit juice beverage	30	38	159	88.9	0.6	-	0.1	-	9.9	0.5	3	240	8	8	16	0.1	0.1	0.06	0.09	-	-	-	-	(0)	5	580	51	600	50	(0)	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.04	0.8	0.06	(0)	41	0.32	-	220	-	-	-	(0)	0.7	4.4	5.1	0	赤肉種 <sup>1)</sup> 。国産品を含む <sup>2)</sup> 。*果皮及び種子 <sup>3)</sup> 白肉種の場合 <sup>4)***-****-</sup> 、***** 0 μg、***** (0)	
07058	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw 果実飲料 Fruit juices ストレートジュース Straight fruit juice 濃縮還元ジュース Reconstituted fruit juice 50%果汁入り飲料 50% fruit juice beverage 20%果汁入り飲料 20% fruit juice beverage	0	51	213	87.4	0.1	-	0.1	-	12.3	0.1	4	49	3	2	3	0.2	Tr	0.01	0.03	-	-	-	-	(0)	0	24	0	24	2	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0	0.01	0.1	0.01	(0)	9	0	-	19	-	-	-	(0)	0.2	0.6	0.8	0	果肉(ピューレー)分 <sup>5)</sup> 20% **酸化防止用として添加品あり <sup>6)</sup>	
07059	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	0	51	213	87.4	0.1	-	0.1	-	12.3	0.1	7	28	3	20	2	0.1	Tr	0.01	0.02	-	-	-	-	(0)	0	10	0	10	1	(0)	Tr	0	0	0	(0)	0	0	0.1	0.01	(0)	3	0	-	9	-	-	-	(0)	0	0.2	0.2	0	**酸化防止用として添加品あり <sup>6)</sup>	
07060	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	1	52	218	85.2	1.0	-	0.1	-	13.2	0.5	1	200	14	10	24	1.3	0.1	0.05	0.15	-	-	-	-	(0)	2	120	2	130	10	(0)	1.0	Tr	0.1	0	(0)	0.02	0.02	0.2	0.02	0	47	0.40	-	22	-	-	-	0	0.7	1.8	2.5	0	*両端 <sup>7)</sup>	
07061	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	10	88	285	81.0	1.3	-	0.2	-	17.2	0.3	2	130	10	4	24	0.2	0.1	0.10	0.15	-	-	-	-	(0)	54	330	46	380	32	(0)	2.2	0.1	0.1	0	(0)	0.01	0.04	0.3	0.02	(0)	15	0.45	-	5	-	-	-	(0)	0.2	1.8	2.0	0	*種子及び果柄 <sup>8)</sup>	
07062	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	30	38	159	89.0	0.9	0.5	0.1	-	9.8	0.4	1	140	15	9	17	Tr	0.1	0.04	0.01	0	0	0	0	1	(0)	0	0	0	0	(0)	0.3	0	0	0	(0)	0.07	0.03	0.3	0.04	(0)	15	0.39	0.5	36	-	-	-	0	0.2	0.4	0.6	0	白肉種 <sup>9)</sup> 。輸入品 <sup>10)</sup> 。*果皮、じょうろ膜及び種子 <sup>11)</sup> 。*紅肉種の場合 <sup>12)***</sup> 0 μg、*** 400 μg、**** 4 μg、**** 410 μg、***** 34 μg	
07063	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	0	40	167	88.7	0.6	-	0.1	-	10.3	0.3	1	180	9	9	12	0.1	Tr	0.03	0.01	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.04	0.01	0.2	0.03	(0)	11	0.23	-	38	-	-	-	(0)	0.1	0	0.1	0			
07064	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	0	35	146	90.1	0.7	-	0.1	-	8.8	0.3	1	160	9	9	12	0.1	Tr	0.04	0.01	-	-	-	-	(0)	1	110	1	110	10	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.06	0.02	0.3	0.03	(0)	10	0.25	-	53	-	-	-	(0)	0.2	0	0.2	0		
07065	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	0	46	192	88.4	0.3	-	Tr	-	11.1	0.2	4	90	7	6	6	0.1	Tr	0.02	0.01	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.02	Tr	0.1	0.02	(0)	5	0	-	19	-	-	-	(0)	0.1	0	0.1	0			
07066	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	0	39	163	90.1	0.1	-	Tr	-	9.7	0.1	2	34	3	2	3	0.1	Tr	0.01	Tr	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0	0	Tr	0.01	(0)	2	0	-	8	-	-	-	(0)	0	0	0	0			
07067	グズベリー Gooseberries 生 Raw ぐみ Oleasters 生 Raw グレープフルーツ Grapefruit 砂糖入り、生 Juice sacs, raw	0	70	293	82.1	0.5	-	Tr	-	17.1	0.3	2	110	13	6	10	0.1	0.1	0.03	0.01	-	-	-	-	0	-	-	-	0	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.03	Tr	0.2	0.03	(0)	9	0.16	-	26	-	-	-	(0)	0.4	0.2	0.6	0	ライトシラップ漬。液汁を含んだもの <sup>13)</sup> *液汁 <sup>14)</sup> 40%		
07068	ココナツ Coconut (欠番)	0	20	84	94.3	0.2	-	0.1	-	5.0	0.4	11	230	11	6	11	0.1	0.1	Tr	0.16	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	0	(0)	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0.1	0	(0)	1	0	-	2	-	-	-	(0)	0	0	0	0	0	輸入品 <sup>15)</sup> 全果に対する割合 <sup>16)</sup> 20%	
07157	ココナツ Coconut ココナツウォーター Coconut water	0	20	84	94.3	0.2	-	0.1	-	5.0	0.4	11	230	11	6	11	0.1	0.1	Tr	0.16	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	0	(0)	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0.1	0	(0)	1	0	-	2	-	-	-	(0)	0	0	0	0	0	輸入品 <sup>15)</sup> 全果に対する割合 <sup>16)</sup> 20%	
07158	ココナツ Coconut ココナツミルク Coconut milk	0	150	628	78.8	1.9	-	16.0	14.9	2.8	0.5	12	230	5	28	49	0.8	0.3	0.22	0.59	-	-	-	-	0	0	0	0	0	(0)	Tr	0	0	0	(0)	0.01	0	0.4	0.02	0	4	0	-	0	13.20	0.76	0.13	0	0.2	0	0.2	0	0.2	0	輸入品 <sup>15)</sup> 缶詰 <sup>14)</sup>
07069	ココナツ Coconut ココナツパウダー Coconut powder	0	150	628	78.8	1.9	-	16.0	14.9	2.8	0.5	12	230	5	28	49	0.8	0.3	0.22	0.59	-	-	-	-	0	0	0	0	0	(0)	Tr	0	0	0	(0)	0.01	0	0.4	0.02	0	4	0	-	0	13.20	0.76	0.13	0	0.2	0	0.2	0	0.2	0	輸入品 <sup>15)</sup> 缶詰 <sup>14)</sup>
07069	ココナツ Coconut ごれんし Carambola 生 Raw さくらんぼ Cherries	4	30	126	91.4	0.7	-	0.1	-	7.5	0.3	1	140	5	9	10	0.2	0.2	0.02	0.10	-	-	-	-	(0)	5	64	15	74	6	(0)	0.2	0.1	0.2	0.1	(0)	0.03	0.02	0.3	0.02	0	11	0.38	-	12	-	-	-	0	0.4	1.4	1.8	0	輸入品 <sup>15)</sup> *種子及びへた <sup>17)</sup> 別名：おうとう、スイートチェリー	
07070	さくらんぼ Cherries 国産、生 Domestic, sweet type, raw	10	60	251	83.1	1.0	-	0.2	-	15.2	0.5	1	210	13	6	17	0.3	0.1	0.05	-	0	0	Tr	1	(0)	13	81	21	98	8	(0)	0.5	Tr	0	0	(0)	0.03	0.03	0.2	0.02	(0)	38	0.24	0.7	10	-	-	-	(0)	0.1	1.1	1.2	0	*種子及び果柄 <sup>18)</sup>	
07071	さくらんぼ Cherries 米国産、生 U.S.A., sweet type, raw	9	66	276	81.1	1.2	-	0.1	-	17.1	0.5	1	260	15	12	23	0.3	0.1	0.08	0.11	-	-	-	-	(0)	0	20	7	23	2	(0)	0.5	Tr	0	0	(0)	0.03	0.03	0.2	0.02	(0)	42	0.29	-	9	-	-	-	(0)	0.6	0.8	1.4	0	*種子及び果柄 <sup>18)</sup>	
07072	さくらんぼ Cherries 缶詰 Canned in heavy syrup	15	74	310	81.5	0.8	-	0.1	-	17.6	0.2	3	100	10	5	12	0.4	0.5	0.06	0.06	-	-	-	-	(0)	0	41	0	41	3	(0)	0.5	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0.1	0.01	(0)	12	0	-	7	-	-	-	(0)	0.6	0.4	1.0	0	ヘビーシラップ漬。液汁を除いたもの <sup>19)</sup> 内容総量に対する果肉分 <sup>20)</sup> 50%。*種子及び果柄 <sup>18)</sup> 。**酸化防止用として添加品あり <sup>6)</sup>	
07073	ざくろ Pomegranates 生 Raw	55	56	234	83.9	0.2	-	Tr	-	15.5	0.4	1	250	8	6	15	0.1	0.2	0.06	0.05	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0.2	0.04	(0)	6	0.32	-	10	-	-	-	(0)	0	0	0	0	0	果皮及び種子 <sup>21)</sup> 。輸入品(大果)の場合 <sup>18)</sup> 60%	

1) Red flesh type 2) Including domestic fruit 3) Skin and seeds 4) White flesh type 5) Flesh (puree) portion 6) Some products may contain ascorbic acid as antioxidant 7) Ends 8) Seed and peduncle 9) Imported 10) Peel, segment wall and seeds 11) With syrup 12) Syrup portion 13) Portion of whole fruit 14) Canned 15) Stone and peduncle 16) Drained 17) Flesh portion of total content 18) Imported big fruit type











7 果実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																																						備考 Remarks															
		水分 Water	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 <sub>1</sub> Thiamin	B <sub>2</sub> Riboflavin	ナイアシン Niacin	B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>	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	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	α	β																			γ	δ							
07143	果汁、生 Juice, fresh	0	21	88	92.0	0.5	-	0.1	-	7.0	0.4	1	210	20	11	11	0.1	0.1	0.02	0.10	-	-	-	-	(0)	0	0	15	7	1	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.05	0.02	0.2	0.02	(0)	11	0.29	-	40	-	-	-	(0)	0.3	0.1	0.4	0	全果に対する果汁分 <sup>1)</sup> 25 % 別名：れいし	
07144	ライチー Lychees	*	30	63	264	82.1	1.0	-	0.1	-	16.4	0.4	Tr	170	2	13	22	0.2	0.2	0.14	0.17	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.02	0.06	1.0	0.09	0	100	0	-	36	-	-	-	0	0.4	0.5	0.9	0	輸入冷凍品 <sup>2)</sup> *果皮及び種子 <sup>3)</sup>
07145	ライム Limes	0	27	113	89.8	0.4	-	0.1	-	8.3	0.4	1	180	16	9	16	0.2	0.1	0.03	0.01	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.03	0.02	0.1	0.05	(0)	17	0.16	-	33	-	-	-	(0)	0.2	0	0.2	0	輸入品 <sup>4)</sup> 全果に対する果汁分 <sup>1)</sup> 35 %	
07146	ラズベリー Raspberries	0	41	172	88.2	1.1	-	0.1	-	10.2	0.4	1	150	22	21	29	0.7	0.4	0.12	0.50	-	-	-	-	(0)	19	10	0	19	2	(0)	0.8	0.1	1.9	1.6	(0)	0.02	0.04	0.6	0.07	0	38	0.43	-	22	-	-	-	0	0.7	4.0	4.7	0	赤ラズベリー <sup>5)</sup> 。輸入品 <sup>4)</sup> 果実全体 <sup>6)</sup>	
07147	リゅうがん Longans	*	60	283	1184	19.4	5.1	-	0.4	-	72.9	2.2	2	1000	30	43	94	1.7	0.7	0.68	0.20	-	-	-	-	0	-	-	-	Tr	0	(0)	0.1	Tr	0.4	0	(0)	0.03	0.74	2.5	0.20	(0)	20	0	-	0	-	-	-	(0)	1.0	1.8	2.8	0	輸入品 <sup>4)</sup> *果皮及び種子 <sup>7)</sup>
07148	りんご Apples	*	15	54	226	84.9	0.2	0.1	0.1	Tr	14.8	0.2	Tr	110	3	3	10	Tr	Tr	0.04	0.03	0	0	1	0	(0)	0	18	7	21	2	(0)	0.2	0	0	0	Tr	0.02	0.01	0.1	0.03	(0)	5	0.09	0.6	4	0.01	Tr	0.02	0	0.3	1.2	1.5	0	*果皮及び果しん部 <sup>8)</sup> **未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup>
07149	果実飲料 Fruit juices	*	0	44	184	87.7	0.2	-	0.1	Tr	11.8	0.2	3	77	2	3	6	0.4	Tr	0.03	0.03	0	0	1	Tr	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0.1	0.03	(0)	3	0.21	0.5	3	0.01	Tr	0.02	(0)	Tr	Tr	Tr	0	*未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup>
07150	ストレートジュース Straight fruit juice	*	0	43	180	88.1	0.1	-	0.2	0.1	11.4	0.2	6	110	3	4	9	0.1	Tr	0.02	0.04	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	(0)	Tr	Tr	0.1	0.02	(0)	2	0.11	-	1	0.02	Tr	0.04	(0)	Tr	Tr	Tr	0	*未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup>
07151	濃縮還元ジュース Reconstituted fruit juice	*	0	46	192	88.3	0.1	-	Tr	Tr	11.5	0.1	2	55	2	2	4	0.1	Tr	0.01	0.01	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	(0)	Tr	0	0	0	(0)	0	0	0	0.01	(0)	1	0	-	Tr	Tr	Tr	0.01	(0)	0	0	0	*未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup> **酸化防止用として添加品あり <sup>10)</sup>	
07152	50%果汁入り飲料 50% fruit juice beverage	*	0	46	192	88.5	Tr	-	Tr	Tr	11.4	0.1	8	24	2	1	3	Tr	Tr	0.01	0.01	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	(0)	0	0	0	0	(0)	0	0	0	0.01	(0)	0	0	-	Tr	Tr	Tr	Tr	(0)	0	0	0	*未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup> **酸化防止用として添加品あり <sup>10)</sup>	
07153	30%果汁入り飲料 30% fruit juice beverage	*	0	83	347	79.4	0.3	-	0.1	Tr	20.1	0.1	2	30	4	2	4	0.2	0.1	0.02	0.01	-	-	-	-	0	-	-	-	9	1	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0.1	0.01	(0)	3	0	-	Tr	0.01	Tr	0.02	(0)	0.2	0.2	0.4	0	0ヘビシラップ漬。液汁を含んだもの <sup>11)</sup> *液汁 <sup>12)</sup> 50%。*未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup> **酸化防止用として添加品あり <sup>10)</sup>
07154	缶詰 Canned in heavy syrup	*	0	213	891	46.9	0.2	-	0.1	Tr	52.7	0.1	7	33	6	2	4	0	Tr	0.02	0.01	1	0	2	Tr	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.01	0	0	0.03	(0)	1	0	0.3	Tr	0.01	Tr	0.02	(0)	0.5	0.3	0.8	0	*未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup> **酸化防止用として添加品あり <sup>10)</sup>
07155	ジャム Jam	*	0	213	891	46.9	0.2	-	0.1	Tr	52.7	0.1	7	33	6	2	4	0	Tr	0.02	0.01	1	0	2	Tr	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.01	0	0	0.03	(0)	1	0	0.3	Tr	0.01	Tr	0.02	(0)	0.5	0.3	0.8	0	*未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup> **酸化防止用として添加品あり <sup>10)</sup>
07156	レモン Lemons	*	3	54	226	85.3	0.9	-	0.7	0.2	12.5	0.6	4	130	67	11	15	0.2	0.1	0.08	0.05	0	1	0	1	(0)	0	7	37	26	2	(0)	1.6	0	0.1	0	(0)	0.07	0.07	0.2	0.08	(0)	31	0.39	1.2	100	0.05	0.02	0.11	0	2.0	2.9	4.9	0	0国産品を含む <sup>13)</sup> 。*種子及びへた <sup>14)</sup> **未同定脂肪酸(Ti)を含まない <sup>9)</sup>
07156	全果、生 Whole, raw	0	26	109	90.5	0.4	-	0.2	0.1	8.8	0.3	2	100	7	8	9	0.1	0.1	0.02	0.03	-	-	-	-	(0)	0	0	13	6	1	(0)	0.1	0	0	0	(0)	0.04	0.02	0.1	0.05	(0)	19	0.18	-	50	0.02	0.01	0.03	0	Tr	0	Tr	0	全果に対する果汁分 <sup>1)</sup> 30 % *未同定脂肪酸(2 mg)を含まない <sup>9)</sup>	

1) Juice portion of whole fruit 2) Imported frozen fruit 3) Peel and stone 4) Imported 5) Red type 6) Whole fruit 7) Skin and seeds 8) Skin and core 9) Excluding unidentified fatty acids 10) Some products may contain ascorbic acid as antioxidant 11) With syrup 12) Syrup portion 13) Including domestic fruit 14) Seeds and calyx