9 藻類

可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	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	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	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	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	
	藻類																																																										
	ALGAE																																																										
	あおさ																																																										
	Sea lettuce		*	*																																																							
09001	**素干し**	0	130	544	16.9	22.1	–	0.6	–	41.7	18.7	3900	3200	490	3200	160	5.3	1.2	0.80	17.00	–	–	–	–	(0)	300	2500	27	2700	220	(0)	1.1	0	0	0	5	0.07	0.48	10.0	0.09	1.3	180	0.44	–	10	–	–	–	1	–	–	29.1	9.9	*暫定値[1]
	Dried																																																										
	あおのり																																																										
	Green laver		*	*																																																							
09002	**素干し**	0	150	628	9.4	18.1	–	0.3	–	56.0	16.2	3400	770	720	1300	380	74.8	2.6	0.80	13.00	2800	7	41	19	(0)	2100	16000	79	17000	1400	(0)	2.4	0	0	0	3	0.89	1.61	6.1	0.49	31.8	260	0.55	73.6	40	–	–	–	1	–	–	38.5	8.6	*暫定値[1]
	Dried																																																										
	あまのり																																																										市販通称名 ：のり
	Purple laver		*	*					**																																																		
09003	**ほしのり**	0	173	724	8.4	39.4	30.0	3.7	2.2	38.7	9.8	610	3100	140	340	690	10.7	3.7	0.62	2.51	1400	7	5	93	(0)	8800	38000	1900	43000	3600	(0)	4.3	0	0	0	2600	1.21	2.68	11.8	0.61	77.6	1200	0.93	41.4	160	0.55	0.20	1.39	21	–	–	31.2	1.5	すき干ししたもの[2]。*暫定値[1]
	Dried		*	*					**																																																		**未同定脂肪酸(58 mg)を含まない[3]
09004	**焼きのり**	0	188	787	2.3	41.4	–	3.7	2.2	44.3	8.3	530	2400	280	300	700	11.4	3.6	0.55	3.72	2100	9	6	220	(0)	4100	25000	980	27000	2300	(0)	4.6	0	0	0	390	0.69	2.33	11.7	0.59	57.6	1900	1.18	46.9	210	0.55	0.20	1.39	22	–	–	36.0	1.3	*暫定値[1]
	Toasted		*	*					**																																																		**未同定脂肪酸(58 mg)を含まない[3]
09005	**味付けのり**	0	179	749	3.4	40.0	–	3.5	2.1	41.8	11.3	1700	2700	170	290	710	8.2	3.7	0.59	2.35	–	–	–	–	(0)	5600	29000	1200	32000	2700	(0)	3.7	0	0	0	650	0.61	2.31	12.2	0.51	58.1	1600	1.28	–	200	0.52	0.19	1.31	21	–	–	25.2	4.3	*暫定値[1]
	Seasoned and toasted																																																										**未同定脂肪酸(55 mg)を含まない[3]
	あらめ																																																										
	Arame		*	*																																																							
09006	**蒸し干し**	0	140	586	16.7	12.4	–	0.7	–	56.2	14.0	2300	3200	790	530	250	3.5	1.1	0.17	0.23	–	–	–	–	0	0	2700	33	2700	220	(0)	0.6	0	0	0	260	0.10	0.26	2.3	0.02	0.1	110	0.28	–	(0)	–	–	–	0	–	–	48.0	5.8	*暫定値[1]
	Steamed and dried																																																										
	いわのり																																																										
	Iwa-nori		*	*																																																						
09007	**素干し**	0	151	632	8.4	34.8	–	0.7	–	39.1	17.0	2100	4500	86	340	530	48.3	2.3	0.39	1.58	–	–	–	–	(0)	3600	25000	1900	28000	2300	(0)	4.2	0	0	0	1700	0.57	2.07	5.4	0.38	39.9	1500	0.71	–	3	–	–	–	30	–	–	36.4	5.3	すき干ししたもの[2]
	Dried																																																										*暫定値[1]
	えごのり																																																										
	Ego-nori		*	*																																																						
09008	**素干し**	0	143	598	15.2	9.0	–	0.1	–	62.2	13.5	2400	2300	210	570	110	6.8	2.0	0.31	5.73	–	–	–	–	(0)	2	7	0	8	1	(0)	0.4	0	0	0	230	0.04	0.29	0.7	0.03	5.1	44	0.38	–	0	–	–	–	14	–	–	53.3	6.1	*暫定値[1]
	Dried		*	*																																																							
09009	**おきうと**	0	6	25	96.9	0.3	–	0.1	–	2.5	0.2	20	22	19	16	3	0.6	0.1	0.01	0.34	–	–	–	–	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	1	0	0.01	0	0	0.2	7	0	–	0	–	–	–	1	–	–	2.5	0.1	*暫定値[1]
	***Okyuto*[4]																																																										
(09009)	**おきうと → えごのり**																																																										
	おごのり																																																										
	Ogo-nori		*	*																																																						
09010	**塩蔵、塩抜き**	0	21	88	89.0	1.3	–	0.1	–	8.8	0.8	130	1	54	110	14	4.2	0.2	0.03	1.63	–	–	–	–	(0)	0	760	54	780	65	(0)	0.1	0	0	0	160	0.02	0.18	0.1	0	0	3	0	–	0	–	–	–	11	–	–	7.5	0.3	*暫定値[1]
	Salted, desalted																																																										
	かわのり																																																										
	Kawa-nori		*	*																																																						
09011	**素干し**	0	167	699	13.7	38.1	–	1.6	–	41.7	4.9	85	500	450	250	730	61.3	5.5	0.60	2.07	–	–	–	–	(0)	2700	5600	92	6900	580	(0)	3.2	0	0	0	4	0.38	2.10	3.0	0.36	5.7	1200	1.20	–	0	–	–	–	1	–	–	41.7	0.2	すき干ししたもの[2]
	Dried																																																										*暫定値[1]
(09027	**かんてん → てんぐさ・**																																																										
～028)	**角寒天、寒天**																																																										
	くびれづた																																																										別名 ：うみぶどう
	Green caviar		*	*																																																							
09012	**生**	0	4	17	97.0	0.5	–	0.1	Tr	1.2	1.2	330	39	34	51	10	0.8	Tr	0.01	0.08	80	0	Tr	Tr	(0)	98	74	–	120	10	(0)	0.2	0	0	0	35	Tr	0.01	Tr	0	0	4	0	0.1	Tr	0.02	Tr	0.02	0	–	–	0.8	0.8	*暫定値[1]
	Raw																																																										
	(こんぶ類)																																																										
	(Kombu)																																																										
	えながおにこんぶ																																																									市販通称名 ：らうすこんぶ
	Enaga-oni-kombu		*	*																																																						
09013	**素干し**	0	138	577	10.4	11.0	–	1.0	0.7	55.7	21.9	2400	7300	650	490	340	2.5	1.0	0.07	0.20	–	–	–	–	0	0	1400	31	1400	120	(0)	0.7	0	0	0	110	0.10	0.25	1.5	0.03	0.1	190	0.27	–	3	0.18	0.12	0.35	Tr	–	–	24.9	6.1	*暫定値[1]
	Dried																																																										
	がごめこんぶ																																																									和名 ：がごめ
	Gagome-kombu		*	*																																																						
09014	**素干し**	0	142	594	8.3	7.9	–	0.5	–	62.1	21.2	3000	5700	750	660	320	3.3	0.8	0.03	0.22	–	–	–	–	(0)	0	1200	29	1200	98	(0)	0.6	0	0	0	170	0.21	0.32	1.5	0.03	0	42	0.13	–	0	–	–	–	0	–	–	34.2	7.6	*暫定値[1]
	Dried																																																										

1) Tentative value 2) Made into sheets and dried 3) Excluding unidentified fatty acids 4) Algae cake

9 藻類

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	A レチノール Retinol (µg)	A カロテン Carotenes α (µg)	A カロテン Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール Tocopherols α (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B1 Thiamin (mg)	B2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B6 Vitamin B6 (mg)	B12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	ながこんぶ *Naga-kombu*																																																						
09015	素干し Dried	0	*140	*586	10.0	8.3	–	1.5	–	58.5	21.7	3000	5200	430	700	320	3.0	0.9	0.19	0.41	210000	2	5	15	(0)	0	780	0	780	65	(0)	0.3	0	0	0	240	0.19	0.41	2.1	0.02	0.1	38	0.20	15.7	20	–	–	–	0	–	–	36.8	7.6	*暫定値1)
	ほそめこんぶ *Hosome-kombu*																																																						
09016	素干し Dried	0	*147	*615	11.3	6.9	–	1.7	–	62.9	17.2	2400	4000	900	590	140	9.6	1.1	0.06	0.61	–	–	–	–	(0)	0	1800	22	1800	150	(0)	1.5	0	0	0	96	0.06	0.28	1.6	0.03	0	310	0.24	–	25	–	–	–	0	–	–	32.9	6.1	*暫定値1)
	まこんぶ *Ma-kombu*																																																						
09017	素干し Dried	0	*145	*607	9.5	8.2	6.6	1.2	0.9	61.5	19.6	2800	6100	710	510	200	3.9	0.8	0.13	0.25	240000	2	11	12	(0)	0	1100	41	1100	95	(0)	0.9	0	0	0	90	0.48	0.37	1.4	0.03	0	260	0.21	9.6	25	0.31	0.27	0.28	0	–	–	27.1	7.1	*暫定値1)
	みついしこんぶ *Mitsuishi-kombu*																																																						
09018	素干し Dried	0	*153	*640	9.2	7.7	–	1.9	–	64.7	16.5	3000	3200	560	670	230	5.1	1.3	0.07	0.21	–	–	–	–	(0)	0	2700	89	2700	230	(0)	1.3	0	0	0	270	0.40	0.60	2.5	0.03	0	310	0.28	–	10	–	–	–	0	–	–	34.8	7.6	*暫定値1)
	りしりこんぶ *Rishiri-kombu*																																																						
09019	素干し Dried	0	*138	*577	13.2	8.0	–	2.0	–	56.5	20.3	2700	5300	760	540	240	2.4	1.0	0.05	0.22	–	–	–	–	(0)	0	850	0	850	71	(0)	1.0	0	0	0	110	0.80	0.35	2.0	0.02	0	170	0.24	–	15	–	–	–	0	–	–	31.4	6.9	*暫定値1)
09020	刻み昆布 *Kizami-kombu*	0	*105	*439	15.5	5.4	–	0.5	**0.2	46.0	32.6	4300	8200	940	720	300	8.6	1.1	0.07	0.34	230000	2	33	14	(0)	0	61	0	61	5	(0)	0.3	0	0	0	91	0.15	0.33	1.2	0.01	0	17	0.09	12.1	0	0.11	0.08	0.05	0	–	–	39.1	10.9	*暫定値1) **未同定脂肪酸(2 mg)を含まない2)
09021	削り昆布 *Kezuri-kombu*	0	*117	*490	24.4	6.5	–	0.9	**0.6	50.2	18.0	2100	4800	650	520	190	3.6	1.1	0.08	0.19	–	–	–	–	(0)	0	760	19	760	64	(0)	0.8	0	0	0	150	0.33	0.28	1.0	0.02	0	32	0.14	–	19	0.27	0.24	0.08	0	–	–	28.2	5.3	別名：おぼろこんぶ、とろろこんぶ *暫定値1)。**未同定脂肪酸(4 mg)を含まない2)
09022	塩昆布 *Shio-kombu*	0	*110	*460	24.1	16.9	–	0.4	–	37.0	21.6	7100	1800	280	190	170	4.2	0.7	0.04	0.56	–	–	–	–	(0)	0	390	0	390	33	(0)	0.4	Tr	0.1	0.1	74	0.04	0.23	0.8	0.07	0	19	0.33	–	0	–	–	–	0	–	–	13.1	18.0	*暫定値1)
09023	つくだ煮 *Tsukudani*3)	0	*84	*351	49.6	6.0	–	1.0	0.9	33.9	9.5	2900	770	150	98	120	1.3	0.5	0.06	0.46	11000	3	6	19	0	0	56	0	56	5	0	0.1	0	0.1	0	310	0.05	0.05	0.6	0.05	0	15	0.12	4.7	Tr	0.16	0.32	0.33	0	–	–	6.8	7.4	ごま入り4) *暫定値1)
	すいぜんじのり *Suizenji-nori*																																																						
09024	素干し、水戻し Dried, soaked in water	0	*7	*29	96.1	1.5	–	Tr	–	2.1	0.3	5	12	63	18	7	2.5	0.1	0.02	1.57	–	–	–	–	(0)	0	100	18	110	9	(0)	0.1	0	0	0	320	0.02	0.01	Tr	0.01	0.4	2	0.07	–	0	–	–	–	Tr	–	–	2.1	0	*暫定値1)
	てんぐさ *Tengusa*																																																						
09025	素干し Dried	0	*144	*602	15.2	16.1	–	1.0	–	53.8	13.9	1900	3100	230	1100	180	6.0	3.0	0.24	0.63	–	–	–	–	(0)	130	130	13	200	17	(0)	0.2	0	0	0	730	0.08	0.83	2.2	0.08	0.5	93	0.29	–	Tr	–	–	–	51	–	–	47.3	4.8	*暫定値1)
09026	ところてん *Tokoroten*5)	0	*2	*8	99.1	0.2	–	0	–	0.6	0.1	3	2	4	4	1	0.1	Tr	0.01	0.01	240	Tr	Tr	1	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	–	–	–	Tr	–	–	0.6	0	*暫定値1)
09027	角寒天 Agar-agar	0	*154	*644	20.5	2.4	–	0.2	–	74.1	2.8	130	52	660	100	34	4.5	1.5	0.02	3.19	–	–	–	–	(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.01	0	0.1	Tr	0	0	0.46	–	0	–	–	–	Tr	–	–	74.1	0.3	細寒天(糸寒天)を含む *暫定値1)
09028	寒天 Agar jelly	0	*3	*13	98.5	Tr	–	Tr	–	1.5	Tr	2	1	10	2	1	0.2	Tr	Tr	0.04	21	0	1	0	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	–	–	–	0	–	–	1.5	0	角寒天2.2 g使用6) *暫定値1)
	とさかのり *Tosaka-nori*																																																						
	赤とさか Red																																																						
09029	塩蔵、塩抜き Salted, desalted	0	*14	*59	92.1	1.5	–	0.1	–	5.1	1.2	270	37	70	31	11	1.2	0.2	0.02	0.10	630	0	Tr	1	(0)	–	–	–	15	1	(0)	0	0	0	0	17	0	0.04	0	Tr	0.1	0	0.08	0.6	0	–	–	–	9	–	–	4.0	0.7	*暫定値1)
	青とさか Green																																																						
09030	塩蔵、塩抜き Salted, desalted	0	*13	*54	92.2	0.9	–	0.2	–	4.9	1.8	320	40	160	220	12	0.8	0.6	0.02	1.47	–	–	–	–	(0)	130	200	35	280	24	(0)	0	0	0	0	26	0	0.02	0	Tr	0	7	0.05	–	0	–	–	–	9	–	–	4.1	0.8	石灰処理したもの7) *暫定値1)
(09026)	ところてん → てんぐさ・ところてん																																																						
(09003～005)	のり → あまのり																																																						
(09033)	のりのつくだ煮 → ひとえぐさ・つくだ煮																																																						

1) Tentative value　2) Excluding unidentified fatty acids　3) Simmered in soy sauce and sugar　4) With sesame seeds　5) Gelidium jelly　6) Containing agar-agar 2.2 g　7) Lime-treated product

9 藻類

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	ビタミンA レチノール Retinol (µg)	カロテン Carotenes α (µg)	カロテン Carotenes β (µg)	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	ビタミンD Vitamin D (µg)	ビタミンE トコフェロール Tocopherols α (mg)	β (mg)	γ (mg)	δ (mg)	ビタミンK Vitamin K (µg)	ビタミンB$_1$ Thiamin (mg)	ビタミンB$_2$ Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	ビタミンB$_6$ Vitamin B$_6$ (mg)	ビタミンB$_{12}$ Vitamin B$_{12}$ (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	ビタミンC Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	ひじき *Hijiki*																																																					
09031	ほしひじき Boiled and dried	0	*139	*582	13.6	10.6	7.5	1.3	**0.7	56.2	18.3	1400	4400	1400	620	100	55.0	1.8	0.18	1.72	47000	5	24	15	(0)	0	3300	16	3300	270	(0)	1.1	0	0	0	320	0.36	1.10	2.9	0.01	Tr	84	0.49	16.4	0	0.24	0.15	0.26	1	–	–	43.3	3.6	煮熟後乾燥したもの。*暫定値[1] **未同定脂肪酸(8 mg)を含まない[2]
	ひとえぐさ *Hitoegusa*																																																					
09032	素干し Dried	0	*130	*544	16.0	16.6	–	1.0	–	46.3	20.1	4500	810	920	880	280	3.4	0.6	0.86	1.32	–	–	–	–	(0)	140	8500	0	8600	710	(0)	2.5	0	0	0	14	0.30	0.92	2.4	0.03	0.3	280	0.88	–	38	–	–	–	Tr	–	–	44.2	11.4	すき干ししたもの[3] *暫定値[1]
09033	つくだ煮 *Tsukudani*[4]	0	*77	*322	56.5	14.4	–	1.3	–	21.1	6.7	2300	160	28	94	63	3.6	0.9	0.15	–	–	–	–	–	(0)	33	260	0	270	23	(0)	0.1	0	0	0	12	0.06	0.26	0.4	0.03	0	23	0.19	–	0	–	–	–	1	–	–	4.1	5.8	市販通称名：のりのつくだ煮 *暫定値[1]
	ふのり *Fu-nori*																																																					別名：のげのり
09034	素干し Dried	0	*148	*619	14.7	13.8	–	1.0	–	57.8	12.7	2700	600	330	730	130	4.8	1.8	0.38	0.65	–	–	–	–	(0)	38	670	34	700	59	(0)	0.7	0	0	0	430	0.16	0.61	1.7	0.13	0	68	0.94	–	1	–	–	–	24	–	–	43.1	6.9	*暫定値[1]
	まつも *Matsumo*																																																					
09035	素干し Dried	0	*159	*665	12.6	27.9	–	4.9	–	40.8	13.8	1300	3800	920	700	530	11.1	5.2	0.26	1.25	–	–	–	–	(0)	0	30000	110	30000	2500	(0)	13.2	0.2	0.2	3.1	1100	0.48	1.61	5.0	0.06	0	720	1.24	–	5	–	–	–	1	–	–	28.5	3.3	すき干ししたもの[3] *暫定値[1]
	むかでのり *Mukade-nori*																																																					
09036	塩蔵、塩抜き Salted, desalted	0	*10	*42	93.7	0.6	–	0.1	0.1	4.2	1.4	220	6	85	120	9	0.8	0.1	0.01	0.41	–	–	–	–	(0)	13	23	–	30	2	(0)	0	0	0	0	16	0	Tr	16.0	0	0	0	0	–	0	0.01	0.01	0.05	2	–	–	4.2	0.6	石灰処理したもの[5] *暫定値[1]
	（もずく類） (*Mozuku*)																																																					
	おきなわもずく *Okinawa-mozuku*																																																					
09037	塩蔵、塩抜き Salted, desalted	0	*6	*25	96.7	0.3	–	0.2	–	2.0	0.8	240	7	22	21	2	0.2	Tr	0.01	0.01	140	1	0	0	(0)	0	220	4	220	18	(0)	0.1	0	0	0	18	Tr	0.09	0	0	0	2	0	0.4	0	–	–	–	Tr	–	–	2.0	0.6	*暫定値[1]
	もずく *Mozuku*																																																					
09038	塩蔵、塩抜き Salted, desalted	0	*4	*17	97.7	0.2	0.2	0.1	–	1.4	0.6	90	2	22	12	2	0.7	0.3	0.01	0.03	–	–	–	–	(0)	0	180	0	180	15	(0)	0.1	0	0	0	14	Tr	0.01	Tr	Tr	0.1	2	0	–	0	–	–	–	0	–	–	1.4	0.2	*暫定値[1]
	わかめ *Wakame*																																																					
09039	原藻、生 Raw	*35	**16	**67	89.0	1.9	–	0.2	–	5.6	3.3	610	730	100	110	36	0.7	0.3	0.02	0.05	1600	1	1	3	(0)	0	930	26	940	79	(0)	0.1	0	0	0	140	0.07	0.18	0.9	0.03	0.3	29	0.19	4.2	15	–	–	–	0	–	–	3.6	1.5	基部を除いたもの[6]。*茎、中肋及びめかぶ[7] **暫定値[1]
	乾燥わかめ Dried products																																																					
09040	素干し Dried	0	*117	*490	12.7	13.6	–	1.6	–	41.3	30.8	6600	5200	780	1100	350	2.6	0.9	0.08	0.32	–	–	–	–	(0)	0	7700	93	7800	650	(0)	1.0	0	0	0	660	0.39	0.83	10.5	0.09	0.2	440	0.46	–	27	–	–	–	0	–	–	32.7	16.8	*暫定値[1]
09041	素干し、水戻し Dried, soaked in water	0	*17	*71	90.2	2.0	–	0.3	–	5.9	1.6	290	260	130	130	47	0.5	0.1	0.02	0.06	1900	1	1	2	(0)	0	1200	0	1200	100	(0)	0.2	0	0	0	120	0.05	0.08	0.3	0.02	Tr	46	0.05	3.6	3	–	–	–	0	–	–	5.8	0.7	*暫定値[1]
09042	板わかめ *Ita-wakame*[3]	0	*134	*561	7.2	16.7	–	1.2	–	47.4	27.5	3900	7400	960	620	330	6.4	5.2	0.13	1.59	–	–	–	–	(0)	0	8400	97	8500	710	(0)	2.6	0	0	0	1800	0.62	1.50	9.5	0.23	0.2	510	0.48	–	20	–	–	–	1	–	–	31.7	9.9	*暫定値[1]
09043	灰干し、水戻し *Haiboshi*, soaked in water	0	*7	*29	96.0	1.1	–	0.1	–	2.2	0.6	48	60	140	55	16	0.7	0.3	0.08	–	–	–	–	–	0	0	37	0	37	3	(0)	0	0	0	0	70	0	0.03	0	0	0.2	1	0.05	–	0	–	–	–	1	–	–	2.2	0.1	*暫定値[1]
09044	カットわかめ Cut and dried	0	*138	*577	8.6	18.0	–	4.0	1.7	41.8	27.6	9500	440	820	410	290	6.1	2.8	0.16	–	8500	8	10	10	0	0	1800	0	1800	150	0	0.3	0	0	0	1600	0.05	0.07	0.3	0	0	18	0.12	28.0	0	0.25	0.09	1.29	0	–	–	35.6	24.1	*暫定値[1]
	湯通し塩蔵わかめ Blanched and salted																																																					
09045	塩抜き Desalted	0	*11	*46	93.3	1.7	–	0.4	**0.2	3.1	1.5	540	12	42	19	31	0.5	0.2	0.01	0.03	780	Tr	1	0	(0)	0	250	0	250	21	(0)	0.1	0	0	0	100	0.01	0.01	Tr	Tr	0	11	0.12	1.8	0	0.03	0.02	0.17	0	–	–	3.0	1.4	市販通称名：生わかめ。*暫定値[1]。 **未同定脂肪酸(3 mg)を含まない[2]
	くきわかめ Stipe and center vein																																																					
09046	湯通し塩蔵、塩抜き Blanched and salted, desalted	0	*15	*63	84.9	1.1	–	0.3	–	5.5	8.2	3100	88	86	70	34	0.4	0.1	0.02	0.04	–	–	–	–	(0)	0	56	0	56	5	(0)	0	0	0	0	33	0.02	0.02	0.1	Tr	0	2	0.07	–	0	–	–	–	0	–	–	5.1	7.9	*暫定値[1]
	めかぶわかめ Fruit-bearing leaves																																																					
09047	生 Raw	0	*11	*46	94.2	0.9	–	0.6	–	3.4	0.9	170	88	77	61	26	0.3	0.2	0.02	0.03	390	Tr	1	2	(0)	0	240	2	240	20	(0)	0.1	0	0	0	40	0.02	0.03	0.2	0.01	0	36	0.05	2.2	2	–	–	–	0	–	–	3.4	0.4	冷凍品[8] *暫定値[1]

1) Tentative value 2) Excluding unidentified fatty acids 3) Made into sheets and dried 4) Simmered in soy sauce and sugar 5) Lime-treated product 6) Without base 7) Stipe, center vein and fruit-bearing leaves 8) Frozen product