

第2部

アミノ酸成分表

追補2018年

DRAFT

第2部 日本食品標準成分表 2015年版（七訂）追補 2018年 アミノ酸成分表編

第1章 説明

1 アミノ酸成分表の目的及び性格

1) 目的

たんぱく質はアミノ酸の重合体であり、体組織や酵素、ホルモン等の材料となるほか、栄養素及びエネルギー源としても不可欠な物質である。たんぱく質の栄養価は主に構成アミノ酸の種類と量（組成）によって決まるため、その摂取に当たっては、アミノ酸の総摂取量（たんぱく質摂取量）のほか、不可欠アミノ酸推定平均必要量を摂取することやアミノ酸組成のバランスが重要となる。

このため、食品のたんぱく質の質的評価に活用できる基礎資料としてアミノ酸成分表を作成し、国民が日常摂取する食品のたんぱく質含有量とともに、アミノ酸組成を取りまとめた。

このようにアミノ酸成分表は、国民の健康の維持増進はもとより、食料政策の検討や、研究・教育分野等に活用できる基礎資料として、関係方面での幅広い利用に供することを目的としている。

2) 性格

アミノ酸成分表は、我が国において常用される重要な食品について、たんぱく質の構成要素となるアミノ酸を対象として、それらのアミノ酸の標準的な成分値（組成）を収載している。

アミノ酸の成分値は、原材料である動植物や菌類の種類、品種、生育環境、加工方法等の諸種の要因により変動することが知られている。アミノ酸成分表の収載値は、アミノ酸成分値の変動要因を十分考慮しながら、日常、市場で入手し得る試料の分析値を基に、年間を通して普通に摂取する場合の全国的な代表値と考えられる成分値を決定し、1食品1標準成分値を原則として収載している。

3) 経緯

アミノ酸成分表は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会の前身である科学技術庁資源調査会が、昭和41（1966）年に日本食品アミノ酸組成表として初めて策定し、公表した。その後、食生活の多様化、分析技術の向上等を背景に、四訂日本食品標準成分表のフォローアップの一環として抜本的な改正が行われ、昭和61（1986）年に改訂日本食品アミノ酸組成表（以下「改訂アミノ酸組成表」という）として公表した。

平成22（2010）年12月に、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会は、日本食品標準成分表2010の策定に合わせて、日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表2010（以下「アミノ酸成分表2010」という）を取りまとめ公表した。

さらに、同資源調査分科会は、食品成分委員会を設置し、近年の食生活の変化等を考慮しつつアミノ酸組成に関する情報の充実に努めてきた。その成果として、平成 27 (2015) 年 12 月の日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) (以下「成分表 2015 年版 (七訂)」) というの改訂に合わせて、日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) アミノ酸成分表編 (以下「アミノ酸成分表 2015 年版」という) を取りまとめた。

日本食品標準成分表 (以下「食品成分表」という) は、近年、5年おきに策定され、現在は次期改訂に向けての検討作業を行っている。一方、利用者の便宜を考え、食品の成分に関する情報を速やかに公開する観点から、次期改訂版公表までの各年に、その時点で食品成分表への掲載を決定した食品について、成分表2015年版 (七訂) を追補する食品成分表として公表することとし、平成28年及び平成29年において、日本食品標準成分表2015年版 (七訂) 追補2016年及び同追補2017年を策定した。また、たんぱく質等の組成についても、それぞれ日本食品標準成分表2015年版 (七訂) 追補2016年アミノ酸成分表編 (以下「アミノ酸成分表追補2016年」という) 及び同追補2017年アミノ酸成分表編 (以下「アミノ酸成分表追補2017年」という) 等として、同様に公表した。

平成30年においても、日本食品標準成分表2015年版 (七訂) 追補2018年 (以下「追補2018年」という) を公表することとし、たんぱく質等の組成についても、それぞれ日本食品標準成分表2015年版 (七訂) 追補2018年アミノ酸成分表編 (以下「アミノ酸成分表追補2018年」という) 等として、同様に公表することとした。

これまでのアミノ酸成分表の策定経過について、表 1 に示した。

表 1 アミノ酸成分表の沿革

名称	公表年	食品数 (累計)
日本食品アミノ酸組成表	昭和 41 年 (1966 年)	157
改訂日本食品アミノ酸組成表	昭和 61 年 (1986 年)	295
日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表 2010	平成 22 年 (2010 年)	337
日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) アミノ酸成分表編	平成 27 年 (2015 年)	1,558
日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) 追補 2016 年アミノ酸成分表編	平成 28 年 (2016 年)	1,586
日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) 追補 2017 年アミノ酸成分表編	平成 29 年 (2017 年)	1,627
日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) 追補 2018 年アミノ酸成分表編	平成 30 年 (2018 年)	1,677

4) アミノ酸成分表 2015 年の概要

平成 22 (2010) 年公表のアミノ酸成分表 2010 からアミノ酸成分表 2015 年版への変更点は、掲載食品が 1,221 食品増加したこと、掲載された食品の食品番号、配列、食品名等について成分表 2015 年版 (七訂) と整合するように見直しを行ったこと、新たに各食品に索引番号を加えたことである。また、掲載食品数を増加させ利用者の便宜を図る観点

から、一部の食品は原材料割合からの計算及び海外の成分表からの推計により算出した成分値を新たに収載した。なお、成分項目は、アミノ酸成分表 2010 と同様である。

5) アミノ酸成分表追補 2016 年及び同追補 2017 年の概要

アミノ酸成分表追補 2016 年により、アミノ酸成分表 2015 版の収載食品が 28 食品（アミノ酸成分表追補 2016 年全体では、31 食品収載している）増加した。更にアミノ酸成分表 2017 年により、収載食品が 43 食品（アミノ酸成分表追補 2017 年全体では、109 食品収載し、2 食品を欠番とした）増加した。なお、収載された食品の食品番号、配列、食品名等については、アミノ酸成分表 2015 年版と整合させ成分項目も同様としている。

2 アミノ酸成分表追補 2018 年について

アミノ酸成分表追補 2018 年のアミノ酸の成分値は、追補 2018 年において新規収載又は成分値の改訂を行った食品の一部である 87 食品（うち新規収載 51 食品）を対象として、可食部 100 g 当たりの成分値を示す第 1 表、及び、基準窒素 1 g 当たりの成分値を示す第 2 表を作表し収載した。

さらに、第 1 表と同じデータに基づき、アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりの成分値（第 3 表）及び（基準窒素による）たんぱく質 1 g 当たりの成分値（第 4 表）を作表した。第 3 表及び第 4 表は文部科学省のウェブサイトでのみで公表している。

この結果、本追補までを反映したアミノ酸成分表の収載食品数は、1,677 食品となった。なお、アミノ酸成分表追補 2018 年では、食品の配列、成分項目、作表の形式等の様式の変更はなく、アミノ酸成分表 2015 年版を踏襲したものとなっている。食品中のアミノ酸の測定は、食品の可食部を分析試料として秤取り、加水分解等の処理をした後、アミノ酸分析計等で測定し、可食部 100 g 当たりの遊離態のアミノ酸含量として、同一試料について計測した基準窒素によるたんぱく質の含量と共に報告される。アミノ酸成分表の作表は、報告された基準窒素によるたんぱく質量が収載たんぱく質量と異なる場合には、両たんぱく質量の比によって各アミノ酸について得られた分析値に補正をかけ収載値とする。根拠とする各アミノ酸の値が、文献からの引用値（文献値）、他の成分表から引用した数値（借用値）等である場合には、利用できる情報を活用し、計算等により、各アミノ酸量が収載する基準窒素によるたんぱく質量に見合うものとなるよう調整した上で、「可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表」（第 1 表）を決定した。

第 2 表の「基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表」は、第 1 表の分析値による成分値を、追補 2018 年に収載されたたんぱく質量を求める際に利用した基準窒素量（必要に応じ補正した値）で除して作成した。

第 3 表の「アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表」は、第 1 表の分析値による成分値を、各アミノ酸量に基づくアミノ酸の脱水縮合物（アミノ酸残基）の総量として算出したアミノ酸組成によるたんぱく質量で除して作成した。

第 4 表の「（基準窒素による）たんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表」は、第 1 表の分析値による成分値を、基準窒素量に窒素－たんぱく質換算係数を乗じて算出したたんぱく質量で除して作成した。（基準窒素による）たんぱく質は、追補 2018 年及びアミノ酸成分表追補 2018 年収

載の「たんぱく質」と同じものである。各表の名称は下記のとおりである。

- 第1表 可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表
- 第2表 基準窒素 1 g 当たりのアミノ酸成分表
- 第3表^(注) アミノ酸組成によるたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表（ウェブサイトの
みで公開）
- 第4表 （基準窒素による）たんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸成分表（ウェブサイトの
みで公開）

(注) 「第3表」は、アミノ酸成分表 2010 では「食品可食部のたんぱく質 1 g 当たりのアミノ酸組成表」と表記していた。

1) 収載食品

(1) 食品群の分類及び配列

食品群の分類及び配列は、成分表 2015 年版（七訂）に従い、次のとおりである。

1 穀類、2 いも及びでん粉類、3 砂糖及び甘味類、4 豆類、5 種実類、6 野菜類、7 果実類、8 きのこと類、9 藻類、10 魚介類、11 肉類、12 卵類、13 乳類、14 油脂類、15 菓子類、16 し好飲料類、17 調味料及び香辛料類、18 調理加工食品類

(注) 上記の食品群のうち、アミノ酸成分表 2018 年では、3、7、12、15、16 及び 18 類に該当する収載食品はない。

(2) 収載食品の概要

収載食品は、改訂アミノ酸組成表及びアミノ酸成分表 2010 策定時において、

- ① たんぱく質供給食品として、たんぱく質含量の多い食品及び摂取量の多い食品を中心として対象とする
- ② 原材料的食品については、消費形態に近いものを対象とする
- ③ 加工食品については、日常よく摂取されるものの中から、アミノ酸組成に変化をもたらすような加工がされているものを対象とする

との考え方に基づき選定され、アミノ酸成分表 2015 年版もこの考えが踏襲されている。

アミノ酸成分表追補 2018 年の策定に際しても同様に選定しつつ、追補 2018 年との整合性を確保した。

この結果、アミノ酸成分表追補 2017 年までを反映したアミノ酸成分表 2015 年版収載食品数 1,627 食品から、新たに 51 食品を追加し 1 食品を欠番としたことにより収載した食品数は 1,677 食品（第 1 表）である。食品群別収載食品は表 2 に示すとおりである。

表2 食品群別収載食品数

食品群	食品数 (第1表)	増加数
1 穀類	147	3
2 いも及びでん粉類	37	5
3 砂糖及び甘味類	2	0
4 豆類	87	5
5 種実類	41	1
6 野菜類	276	6
7 果実類	105	0
8 きのこと類	48	2
9 藻類	38	2
10 魚介類	344	12
11 肉類	256	8
12 卵類	16	0
13 乳類	53	0
14 油脂類	5	0
15 菓子類	122	0
16 し好飲料類	9	0
17 調味料及び香辛料類	86	7
18 調理加工食品類	5	0
合計	1,677	51

(3) 食品の名称、分類、配列、食品番号及び索引番号

食品の名称、分類、配列及び食品番号については、追補 2018 年に準じた。この番号は追補 2018 年等と共通のものであるが、各成分表の収載食品は異なることから、アミノ酸成分表追補 2018 年には現れない番号がある。なお、新規食品の索引番号は付さなかった。次期改訂においては、これらの食品も含め索引番号が付されることになる。

(4) 収載食品の留意点

各食品群及び各食品の詳細な説明については、追補 2018 年の第 1 部第 3 章食品群別留意点を参照されたい。

2) 収載成分項目等

(1) 項目及びその配列

項目の配列は、次のとおりとした。

第 1 表：水分、たんぱく質、アミノ酸組成によるたんぱく質、各アミノ酸、アミノ酸合計、アンモニア

第 2 表：各アミノ酸、アミノ酸合計、アンモニア、アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素－たんぱく質換算係数

第 3 表、第 4 表：各アミノ酸、アミノ酸合計、アンモニア

(2) アミノ酸^(注)

① アミノ酸は、18種（肉類、魚介類と調味料及び香辛料類は19種類）を収載した。その内訳は、体内で合成されないか又は十分に合成されない不可欠アミノ酸（必須アミノ酸）として、イソロイシン、ロイシン、リシン（リジン）、含硫アミノ酸（メチオニン、シスチン）、芳香族アミノ酸（フェニルアラニン、チロシン）、トレオニン（スレオニン）、トリプトファン、バリン、ヒスチジン、その他のアミノ酸としてアルギニン、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、セリンである。このほか、魚介類等についてはヒドロキシプロリンを収載した。

各アミノ酸の成分値は、脱水縮合時のアミノ酸残基の分子量ではなく、アミノ酸として分子量による重量を収載している。このため、各アミノ酸の値からアミノ酸組成によるたんぱく質量を算出する際は、縮合脱水の差分を考慮する必要がある。

アスパラギン及びグルタミンは、アミノ酸分析の前処理におけるたんぱく質の加水分解で、それぞれアスパラギン酸、グルタミン酸に変化し、測定の際には、たんぱく質中のアスパラギンとアスパラギン酸あるいはグルタミンとグルタミン酸は区別できないので、それぞれアスパラギン酸及びグルタミン酸に含めた。また、シスチンの成分値は、システインとシスチン（2分子のシステインが結合したもの）の合計で、1/2シスチン量として表した。たんぱく質を構成するアミノ酸と遊離のアミノ酸は区別していない。

収載した各アミノ酸の和名、英名、記号及び分子量は、表3のとおりである。

(注) 解説（93頁）を参照。

表3 収載したアミノ酸及び分子量

和名	英名	記号	分子量
イソロイシン	Isoleucine	Ile	131.17
ロイシン	Leucine	Leu	131.17
リシン（リジン）	Lysine	Lys	146.19
メチオニン	Methionine	Met	149.21
シスチン	Cystine	Cys-Cys	240.30
1/2 シスチン	Half-cystine		120.15
フェニルアラニン	Phenylalanine	Phe	165.19
チロシン	Tyrosine	Tyr	181.19
トレオニン（スレオニン）	Threonine	Thr	119.12
トリプトファン	Tryptophan	Trp	204.23
バリン	Valine	Val	117.15
ヒスチジン	Histidine	His	155.16
アルギニン	Arginine	Arg	174.20
アラニン	Alanine	Ala	89.09
アスパラギン酸	Aspartic acid	Asp	133.10
グルタミン酸	Glutamic acid	Glu	147.13

表3 つづき

和名	英名	記号	分子量
グリシン	Glycine	Gly	75.07
プロリン	Proline	Pro	115.13
セリン	Serine	Ser	105.09
ヒドロキシプロリン	Hydroxyproline	Hyp	131.13
(参考)			
含硫アミノ酸	sulfur-containing amino acids	SAA	—
芳香族アミノ酸	aromatic amino acids	AAA	—

- ② アミノ酸の配列は、はじめに不可欠アミノ酸、次に可欠アミノ酸（非必須アミノ酸）とし、それぞれ原則として英名によるアルファベット順とした。なお、メチオニンとフェニルアラニンは、栄養的にはその一部をそれぞれシスチンとチロシンで置き換えることができるので、メチオニンの次にシスチン、フェニルアラニンの次にチロシンとした。

ヒスチジンは、大人は体内で合成できるが、子どもは合成できないので、不可欠アミノ酸であるが、他の不可欠アミノ酸とは少し異なることから、バリンの次に配列した。

また、アルギニンは、動物の種類によっては不可欠アミノ酸であったり、不可欠アミノ酸に準ずるものであったりするので、他の可欠アミノ酸と対照できるよう、不可欠アミノ酸と可欠アミノ酸の間に配列した。

さらに、メチオニン及びシスチンを含硫アミノ酸として、フェニルアラニン及びチロシンを芳香族アミノ酸として、それぞれ小計欄を設けるとともに、各アミノ酸の合計を「アミノ酸合計」として示した。

- ③ 各アミノ酸の測定方法の概要は表4のとおりである。

表4 アミノ酸の測定法

対象アミノ酸	項目	概要
一般のアミノ酸★ ヒドロキシプロリン アンモニア	定量法	カラムクロマトグラフ法（アミノ酸自動分析計使用）
	加水分解条件	6 mol/L 塩酸（0.04% 2-メルカプトエタノール含有） 110℃、24時間
シスチン メチオニン	定量法	カラムクロマトグラフ法（アミノ酸自動分析計使用）
	加水分解条件	過ぎ酸酸化後 6 mol/L 塩酸 130～140℃、20時間
メチオニン★★	定量法	カラムクロマトグラフ法（アミノ酸自動分析計使用）
	加水分解条件	6 mol/L 塩酸（0.1% 2-メルカプトエタノール含有） 窒素を吹き込みながら 130～140℃、20時間

表4 つづき

対象アミノ酸	項目	概要
トリプトファン	定量法	高速液体クロマトグラフ法
	加水分解条件	水酸化バリウム（チオジエチレングリコール含有） 110℃、12時間

★ イソロイシン、ロイシン、リシン（リジン）、フェニルアラニン、チロシン、トレオニン（スレオニン）、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

★★ シスチン及びメチオニンの測定法では、メチオニンが妨害ピークの影響で分離できない場合に用いる。

(3) 水分及びたんぱく質（基準窒素によるたんぱく質）

利用者の便宜を図る観点から、水分及びたんぱく質について追補2018年の収載値を収載した。

なお、アミノ酸成分表追補2018年収載の食品に係る追補2018年の測定方法の概要は、表5のとおりである。

表5 水分及びたんぱく質の測定法

成分	測定法
水分	常圧加熱乾燥法、減圧加熱乾燥法又はカールフィッシャー法。 ただし、アルコール又は酢酸を含む食品は、乾燥減量からアルコール分又は酢酸の重量をそれぞれ差し引いて算出。
たんぱく質	改良ケルダール法によって定量した窒素量に、「窒素-たんぱく質換算係数」（第5部表1参照）を乗じて算出。 野菜類はサリチル酸添加改良ケルダール法で硝酸態窒素を含む全窒素量を定量し、別に定量した硝酸態窒素を差し引いてから算出。

(4) アミノ酸組成によるたんぱく質

アミノ酸組成によるたんぱく質は、アミノ酸組成に基づいて、アミノ酸の脱水縮合物の量、すなわちアミノ酸残基の総量として求めた値である。

アミノ酸組成によるたんぱく質 (g)

$$= \sum \{ \text{可食部 100 g 中の各アミノ酸量 (g)} \times (\text{そのアミノ酸の分子量} - 18.02) / \text{そのアミノ酸の分子量} \}$$

(5) アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数

アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数は、基準窒素1g当たりの個々のアミノ酸残基の総量として求めた値である。

個々の食品のたんぱく質量を求める場合は、その食品の基準窒素量に当該窒素換算係数¹²⁾を乗ずることにより、従来の方法に従い基準窒素量に従来の窒素-たんぱく質換

算係数（第5部表1参照）を乗じたたんぱく質量よりも、より正確なたんぱく質量を求めることができる。

(6) アンモニア

アンモニアは、食品中に少量含まれているものを除き、その大部分がたんぱく質の加水分解の過程で生じるものであり、グルタミンやアスパラギンに含まれるアミド基由来のものが主体であると考えられることから、アミド態のアミノ酸量の推定に有益な情報として、この値を収載した。

このアンモニア量をこれらのアミノ酸のアミド態窒素としてたんぱく質量に算入することも検討したが、現時点では、アミド基に由来するものの割合についての十分な情報がないこと及びアミド態とみなしてもたんぱく質の計算値はほぼ同一であることから、アンモニアの量を別欄に示して参考として供することとした。

なお、グルタミン酸、アスパラギン酸として定量されるアミノ酸がすべてアミド態と仮定して、そのためのアンモニアを差し引いてもなおアンモニアが残る場合、その量を備考欄に「剰余アンモニア」として示した。

この「剰余アンモニア」は、非たんぱく態の含窒素化合物に由来するものと考えられる。また、特に野菜類においては、硝酸態窒素の一部がアミノ酸の定量操作の過程でアンモニアに変換されることが認められたので、硝酸態窒素に由来するものが多いと考えられる。

(7) 備考欄

既に述べたもののほか、食品の別名、試料、性状、廃棄部位等を記載した。

3) 数値の表示方法

数値の表示方法は、以下による（表6参照）。

表6 数値の表示方法

項目	単位	最小表示の位	数値の丸め方
水分	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。
たんぱく質			
アミノ酸組成によるたんぱく質			
各アミノ酸	mg	整数表示 (ただし、10未満は 小数第1位)	整数表示では、大きい位から3桁目を四捨五入して有効数字2桁。 小数第1位表示では、小数第2位を四捨五入。
アミノ酸合計			
アンモニア			

水分、たんぱく質及びアミノ酸組成によるたんぱく質の単位はgとし、小数第1位まで表示した。

各アミノ酸、アミノ酸合計及びアンモニアの単位は mg とし、整数表示（ただし、10 未満は小数第 1 位まで表示）とした。

数値の丸め方は、最小表示桁の一つ下の桁を四捨五入したが、整数で表示するものについては、大きい位から 3 桁目を四捨五入して有効数字 2 桁で示した。

推計値は（ ）を付けて収載した（推計値については、第 1 部第 1 章 2 3）「数値の表示方法」を参照）。

4) 食品の調理条件

食品の調理条件は、追補 2018 年と同様、一般調理（小規模調理）を想定し基本的な調理条件を定めた。

アミノ酸成分表追補 2018 年の加熱調理は、水煮、ゆで、蒸し、電子レンジ調理、焼き、油いため、ソテー、素揚げ、天ぷら及びフライを収載した。また、非加熱調理は、皮なし・生を収載した。

加熱調理の調理過程の詳細及び、各食品の調理条件の概要については、追補 2018 年の第 1 部第 1 章表 4 を参照されたい。

<参考文献等>

- 1) FAO/WHO:Energy and protein requirements, Report of a Joint FAO/WHO AdHoc Expert Committee.WHO Technical Report Series. No. 522, FAO Nutrition Meetings Report Series, No.52 (1973)
- 2) Merrill, A.L. and Watt, B.K.:Energy value of foods-basis and derivation-Agricultural Research Service United States Department of Agriculture. Agriculture Handbook. No. 74 (1955)

【参考】

解 説

1 アミノ酸

アミノ酸とは、一般には、1分子中にアミノ基とカルボキシル基をもつ化合物の総称として用いられるが、アミノ酸の種類によっては、アミノ基はイミノ基である場合もあり、また、カルボキシル基でなく、スルフォ基、ホスホ基である場合もある。以下では、特にこれを断らず、アミノ酸、アミノ基、カルボキシル基と記述する。

アミノ酸は、自然界に遊離の形でも存在するほか、他のアミノ酸と結合してペプチドを形成している場合もある。しかし、大部分のアミノ酸は、生物のからだを構成するたんぱく質（ポリペプチド）の構成成分として存在している。

食品も、大部分は生物体やその代謝産物であるので、食品に含まれるアミノ酸も、大部分はたんぱく質を構成するアミノ酸である。

2 ペプチド、たんぱく質

アミノ酸は、1分子の中に、アミノ基とカルボキシル基をもつので、あるアミノ酸のアミノ基と他のアミノ酸のカルボキシル基が脱水縮合して共有結合を形成する。この結合をペプチド結合と呼ぶ。ペプチド結合を酸やアルカリなどの存在下で加水分解するとアミノ酸を生成する。

アミノ酸2つ以上がペプチド結合で結合した化合物はペプチドと呼ばれる。2つのアミノ酸がペプチド結合で結合したペプチドをジペプチドと呼び、数にしたがってトリペプチド、テトラペプチド、ペンタペプチドなどと呼ばれるが、2から20程度のアミノ酸が結合したペプチドをオリゴペプチドと総称する^(注)。さらに多数のアミノ酸が結合した物質をポリペプチドと呼ぶ。たんぱく質はポリペプチドで、天然に存在するアミノ酸の大部分は、たんぱく質の形で存在する。

(注) IUPAC&IUBMB1983、Oxford Dictionary of Biochemistry and Molecular Biology Second Edition 2006 等による。

3 天然に存在するアミノ酸

天然に存在する大部分の遊離アミノ酸並びにペプチド及びポリペプチド（たんぱく質）を構成するアミノ酸は、 α -アミノ酸で、これは、カルボキシル基と結合した炭素原子（有機化合物の命名法における2（又は α ）の位置の炭素原子）にアミノ基が結合しているアミノ酸である。そのほか、3（又は β ）の位置の炭素原子にアミノ基が結合した β -アミノ酸なども天然に存在するが、大部分のたんぱく質の構成アミノ酸ではない。以下 α -アミノ酸を単にアミノ酸と呼ぶ。

4 たんぱく質を構成するアミノ酸

筋肉、内臓、血液、骨格、皮膚等の組織や酵素、ホルモン、免疫抗体の生理機能を維持、

調節する物質の基本的構成成分であるたんぱく質は、通常 20 種類のアミノ酸で構成されている。それらは、五十音順に、アスパラギン、アスパラギン酸、アラニン、アルギニン、イソロイシン、グリシン、グルタミン、グルタミン酸、システイン（システインは、スルフヒドリル基を持っているので、2 分子のシステインの間で酸化によりジスルフィド結合が形成される。このシステイン 2 分子で構成されるアミノ酸をシスチンという。天然のたんぱく質には、ジスルフィド結合をしているシスチンが多いが、システインも存在する）、セリン、チロシン、トリプトファン、トレオニン（スレオニン）、バリン、ヒスチジン、フェニルアラニン、プロリン、メチオニン、リシン（リジン）、ロイシンである。生体にはさまざまな種類のたんぱく質が含まれているが、特定のたんぱく質を考えると、いずれも、そのたんぱく質に特有の配列でアミノ酸がペプチド結合で結合している。

すなわち、あるたんぱく質のアミノ酸の配列は一定であり（同一種内で、ある特定のたんぱく質のアミノ酸の配列に遺伝的な違いがある場合は、遺伝的多型と呼ばれる）、これは遺伝情報として世代を超えて伝達される。

5 天然のアミノ酸の立体異性体

アミノ酸は、2 (α) の位置の炭素原子に水素とアミノ基が結合し、また側鎖と呼ばれる原子団が結合している。したがって、側鎖が水素であるグリシンを除いて、2 の位置の炭素原子が不斉炭素原子となるため、立体異性体が存在し、光学活性を有する。IUPAC 及び IUBMB が勧告している命名法（1983）では、アミノ酸の立体異性体は D、L で表示することができ、たんぱく質を構成するアミノ酸は、立体異性体のないグリシンを除いて、すべて L 形である。また、より一般的に、キラル中心に付いた置換基の立体配置を R、S で表示することができる。たんぱく質を構成する大部分のアミノ酸のキラル中心である 2 位不斉炭素に関する立体配置は S で、システインのそれは R である。

アラニンを例に、2 位不斉炭素に関係する共有結合を破線とくさび型で表記した構造式を末尾の図に示した。図の中心の炭素は紙面上にあり、カルボキシル基とメチル基は紙面奥にあり、アミノ基と水素は紙面手前であることを示している。

イソロイシン及びトレオニンは、3 (β) 位にもう一つの不斉炭素原子をもっているため、その不斉炭素原子についても立体異性体が存在する。

6 アミノ酸の表示

アミノ酸は、一般に慣用名が広く使用されており、系統名が使われる場合は少ない。記号として 3 文字記号が用いられるが、生化学の分野では、たんぱく質やペプチドのアミノ酸配列を示す場合に、1 文字記号が広く使用されている。末尾の表 8 を参照されたい。

7 アミノ酸の側鎖

アミノ酸の化学的性質の違いは側鎖によって決まる。側鎖の性質によってアミノ酸が分類されることがある。

分枝（分岐鎖）アミノ酸（側鎖のアルキル基に分枝があるもの）

イソロイシン、ロイシン、バリン

酸性アミノ酸（側鎖にカルボキシル基があり、溶液とした際に酸性を示すもの）

アスパラギン酸、グルタミン酸

中性アミノ酸（溶液とした際にほぼ中性を示すもの）

アスパラギン、アラニン、イソロイシン、グリシン、グルタミン、システイン、セリン、チロシン、トレオニン（スレオニン）、フェニルアラニン、プロリン、バリン、メチオニン、ロイシン、トリプトファン

塩基性アミノ酸（溶液とした際に塩基性を示すもの）

アルギニン、ヒスチジン、リシン（リジン）

含硫アミノ酸（側鎖に硫黄があるもの）

システイン、メチオニン

芳香族アミノ酸（側鎖にベンゼン核をもつもの）

チロシン、トリプトファン、フェニルアラニン

ヒドロキシアミノ酸（側鎖にヒドロキシル基があるもの）

トレオニン（スレオニン）、セリン、チロシン、ヒドロキシプロリン

酸アミドアミノ酸（側鎖が酸アミドになっているもの）

アスパラギン、グルタミン

8 不可欠アミノ酸（必須アミノ酸）

アミノ酸には、体内で合成できるアミノ酸と合成できないアミノ酸がある。後者を不可欠アミノ酸又は必須アミノ酸といい、これらのアミノ酸は、食事から摂取しなければならない。ヒトでは 9 種類が不可欠アミノ酸である。すなわち、イソロイシン、トリプトファン、トレオニン（スレオニン）、バリン、ヒスチジン、フェニルアラニン、メチオニン、リシン（リジン）及びロイシンである。

不可欠アミノ酸以外のアミノ酸は、可欠アミノ酸又は非必須アミノ酸といい、体内で合成できるアミノ酸である。体内で合成できるが、生理的条件、遺伝的要因などによって、身体が必要とする量に見合う量を合成できないアミノ酸がある。これらを条件付き不可欠アミノ酸（条件付き必須アミノ酸）ということがある。アルギニン、システイン（シスチン）、チロシンなどは、条件付き不可欠アミノ酸である。

なお、食事摂取基準（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」）に、日本人のための不可欠アミノ酸の推定平均必要量が示されているので参照されたい。

9 アミノ酸の分析

食品中のアミノ酸は、遊離の状態でも存在するが、大部分がたんぱく質を構成するアミノ酸（アミノ酸残基）として存在する。このため、食品中のアミノ酸量を知るためには、たんぱく質やペプチドを加水分解して、遊離のアミノ酸にして分析する必要がある。たんぱく質やペプチドを加水分解する際のアミノ酸の安定性や分解性はアミノ酸の種類により異なる。大部分のアミノ酸は、酸による加水分解条件下で安定しているため、酸により加水分解する。しかし、トリプトファンは、酸による加水分解では分解するため、アルカリにより加水分解する。システインは、酸による加水分解では一部が破壊されるため、あらかじめ酸化させて、システイン

酸としてから、加水分解する。メチオニンも酸化させ、メチオニンスルホンとしてから、加水分解する。

酸アミドであるグルタミン及びアスパラギンは、加水分解により、それぞれグルタミン酸及びアスパラギン酸に変化する。このため、アミノ酸成分表では、グルタミン由来のグルタミン酸と元から存在するグルタミン酸の合計量をグルタミン酸として、アスパラギン由来のアスパラギン酸と元から存在するアスパラギン酸の合計量をアスパラギン酸として示した。

10 たんぱく質の栄養価の評価

FAO/WHO 等は、食事のたんぱく質に含まれるべき不可欠アミノ酸の組成 (mg/g たんぱく質) を、標準となるアミノ酸評点パターン (Requirement pattern) として公表している。このアミノ酸評点パターンと食品のたんぱく質中のアミノ酸量を比較することで、たんぱく質の栄養価を評価できる。たんぱく質中のアミノ酸量のうち、アミノ酸評点パターンを下回るものを制限アミノ酸という。アミノ酸スコアは、たんぱく質 1 g 中の第一制限アミノ酸の量 (mg) を評点パターンにおけるそのアミノ酸の量 (mg) で除した値に 100 を乗じたものである。

食事摂取基準の策定に際しては、国民・健康栄養調査の結果における食品群別たんぱく質摂取量とそれぞれのたんぱく質のアミノ酸組成からアミノ酸摂取量を算出して、摂取したたんぱく質 (平均) のアミノ酸スコアを求めている。そして、1973 年 FAO/WHO アミノ酸評点パターン、1985 年 FAO/WHO/UNU アミノ酸評点パターン及び 2007 年 FAO/WHO/UNU アミノ酸評点パターンのいずれを基準にしても、アミノ酸スコアが 100 を超えていたため、食事から良質なたんぱく質を摂取しているとみなしている。

11 アミノ酸成分表について

アミノ酸成分表と、食事調査等の結果を組み合わせれば、アミノ酸の摂取量が算出できる。アミノ酸の摂取量は、個別や集団の食事及び栄養状況の把握や評価に活用できる。特に、アミノ酸の摂取量に配慮する食事を提供する場合には、アミノ酸成分表の活用は必須である。

現在、不可欠アミノ酸の食事摂取基準は策定されていないが、推定平均必要量が「たんぱく質必要量 (g/kg 体重/日) に対するアミノ酸必要量 (mg/kg 体重/日)」として示されている。そこで、アミノ酸成分表を活用すると、不可欠アミノ酸必要量に対する摂取量の評価、不足を補う献立作成や栄養アドバイスなどを行うことができる。

表7 たんぱく質を構成するアミノ酸の慣用名、記号及び系統名¹⁾ (*は不可欠アミノ酸)

慣用名		3文字 記号	1文字 記号	系統名
イソロイシン*	Isoleucine	Ile	I	2-Amino-3-methylpentanoic acid 2-アミノ-3-メチルペンタン酸
ロイシン*	Leucine	Leu	L	2-Amino-4-methylpentanoic acid 2-アミノ-4-メチルペンタン酸
リシン (リジン) *	Lysine	Lys	K	2,6-Diaminohexanoic acid 2,6-ジアミノヘキサン酸
メチオニン*	Methionine	Met	M	2-Amino-4-(methylthio)butanoic acid 2-アミノ-4-(メチルチオ)ブタン酸
システイン	Cysteine	Cys	C	2-Amino-3-mercaptopropanoic acid 2-アミノ-3-メルカプトプロパン酸
フェニルアラニン*	Phenylalanine	Phe	F	2-Amino-3-phenylpropanoic acid 2-アミノ-3-フェニルプロパン酸
チロシン	Tyrosine	Tyr	Y	2-Amino-3-(4-hydroxyphenyl) propanoic acid 2-アミノ-3-(4-ヒドロキシフェニル)プロパン酸
トレオニン* (スレオニン)	Threonine	Thr	T	2-Amino-3-hydroxybutanoic acid 2-アミノ-3-ヒドロキシブタン酸
トリプトファン*	Tryptophan	Trp	W	2-Amino-3-(1H-indol-3-yl)-propanoic acid 2-アミノ-3-(1H-インドル-3-イル)-プロパン酸
バリン*	Valine	Val	V	2-Amino-3-methylbutanoic acid 2-アミノ-3-メチルブタン酸
ヒスチジン*	Histidine	His	H	2-Amino-3-(1H-imidazol-4-yl)-propanoic acid 2-アミノ-3-(1H-イミダゾル-4-イル)-プロパン酸
アルギニン	Arginine	Arg	R	2-Amino-5-guanidinopentanoic acid 2-アミノ-5-グアニジノペンタン酸
アラニン	Alanine	Ala	A	2-Aminopropanoic acid 2-アミノプロパン酸
アスパラギン酸	Aspartic acid	Asp	D	2-Aminobutanedioic acid 2-アミノブタンジオン酸
アスパラギン	Asparagine	Asn	N	2-Amino-3-carbamoylpropanoic acid 2-アミノ-3-カルバモイルプロパン酸
グルタミン酸	Glutamic acid	Glu	E	2-Aminopentanedioic acid 2-アミノペンタンジオン酸
グルタミン	Glutamine	Gln	Q	2-Amino-4-carbamoylbutanoic acid 2-アミノ-4-カルバモイルブタン酸

表7つづき

慣用名		3文字 記号	1文字 記号	系統名
グリシン	Glycine	Gly	G	Aminoethanoic acid アミノエタン酸
プロリン	Proline	Pro	P	Pyrrolidine-2-carboxylic acid ピロリジン-2-カルボン酸
セリン	Serine	Ser	S	2-Amino-3-hydroxypropanoic acid 2-アミノ-3-ヒドロキシプロパン酸
ヒドロキシプロリン	Hydroxyproline	Hyp	-	4-Hydroxypyrrolidine-2-carboxylic acid 4-ヒドロキシピロリジン-2-カルボン酸 ²⁾

¹⁾ International Union of Pure and Applied Chemistry and International Union of Biochemistry and Molecular Biology - IUPAC-IUB Joint Commission on Biochemical Nomenclature (JCBN) : Nomenclature and Symbolism for Amino Acids and Peptides (Recommendations 1983) (<http://www.chem.qmul.ac.uk/iupac/AminoAcid/>, World Wide Web version prepared by G. P. Moss.)

²⁾ ヒドロキシプロリンには、3位に水酸基が付いた異性体も存在するが、その量は少ない。

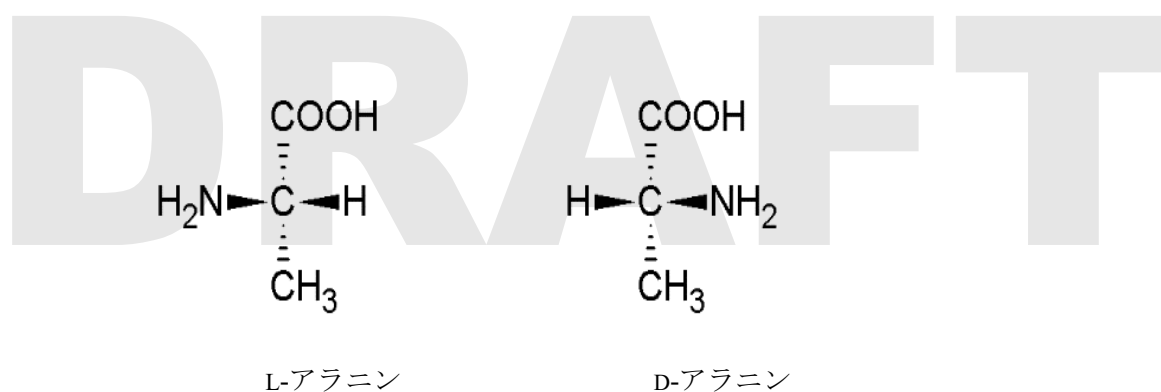


図 アラニンの立体異性体

第2章 アミノ酸成分表

第1表 可食部100g当たりのアミノ酸成分表

・穀類
・いも及びでん粉類
・豆類
・種実類
・野菜類
・きのこ類
・藻類
・魚介類
・肉類
・乳類
・油脂類
・調味料及び香辛料類

第2表 基準窒素1g当たりのアミノ酸成分表

・穀類
・いも及びでん粉類
・豆類
・種実類
・野菜類
・きのこ類
・藻類
・魚介類
・肉類
・乳類
・油脂類
・調味料及び香辛料類

DRAFT

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸														
						イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	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												
															(..... g)									(..... mg)		
		穀類																								
		おおむぎ																								
		押麦																								
01006	6	乾	12.7	6.7	5.8	250	500	230	120	180	300	370	220	590												
01170		めし	68.6	2.2	2.0	84	170	80	40	54	94	130	77	200												
		こむぎ																								
		[玄穀]																								
		国産																								
01012	12	普通	12.5	10.8	9.3	380	750	320	180	270	450	520	320	840												
		[小麦粉]																								
		プレミックス粉																								
01171	2175	天ぶら用、バター	65.5	3.3	(3.0)	(130)	(240)	(78)	(57)	(88)	(140)	(170)	(98)	(270)												
		[マカロニ・スパゲッティ類]																								
		マカロニ・スパゲッティ																								
01063	63	乾	11.3	12.9	11.8	500	990	260	220	310	530	700	380	1100												
01064	64	ゆで	60.0	5.8	5.2	220	450	120	100	120	230	310	170	480												
		いも及びでん粉類																								
		<いも類>																								
		じゃがいも																								
02063		塊茎、皮つき、生	81.1	1.8	1.3	57	91	93	24	22	46	67	44	110												
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	77.6	2.1	1.6	65	100	100	30	24	54	75	56	130												
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト (生を揚げたもの)	65.2	2.7	2.0	82	140	130	34	34	69	96	79	170												
02017	191	塊茎、皮なし、生	79.8	1.8	1.3	54	86	90	25	22	47	64	43	110												
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	80.6	1.7	1.3	56	92	94	26	23	48	65	60	130												
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	78.8	1.9	1.5	61	96	100	30	25	54	72	60	130												
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	78.0	1.9	1.5	60	95	97	27	22	49	70	52	120												
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト (生を揚げたもの)	64.2	2.7	2.0	81	130	130	35	34	68	94	78	170												

トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg)													
240	96	340	160	300	260	380	1700	270	810	290	-	6700	210	歩留り:玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65%														
83	33	120	54	110	87	130	580	90	270	100	-	2300	70	乾35g相当量を含む														
330	160	490	280	540	410	560	3300	460	1100	520	-	11000	380															
(95)	(39)	(150)	(80)	(130)	(100)	(150)	(1200)	(120)	(400)	(160)	-	(3400)	-	天ぶら粉39、水61 01025 プレミックス粉天ぶら用から推計														
380	150	600	360	510	410	600	4600	440	1600	670	-	14000	580															
170	64	260	150	220	180	250	2100	190	710	290	-	6100	240	1.5%食塩水でゆでた場合														
61	18	89	30	83	52	360	280	51	58	62	-	1500	64	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:損傷部及び芽														
69	21	100	34	94	58	430	380	58	63	70	-	1800	76	損傷部及び芽を除いたもの														
90	26	130	46	120	74	550	490	76	68	92	-	2300	97	損傷部及び芽を除いたもの														
59	18	86	30	83	50	350	290	49	57	60	-	1500	64	廃棄部位:表層														
61	20	85	30	85	50	330	300	51	58	61	-	1500	58	表層を除いたもの														
65	22	93	33	87	53	390	340	54	68	66	-	1700	67	廃棄部位:表皮														
64	20	92	32	88	53	400	350	54	58	65	-	1700	71	廃棄部位:表皮														
88	25	130	46	120	72	540	520	75	63	90	-	2400	99	表層を除いたもの														

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸													
									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											
									(..... g) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg)																
		豆類																							
		あずき																							
04001	251	全粒、乾	14.2	20.8	17.4	890	1600	1600	310	280	590	1200	590	1800											
04002	252	全粒、ゆで	63.9	8.6	7.3	370	700	660	130	100	230	510	250	760											
		あん																							
04005	255	さらしあん(乾燥あん)	7.8	23.5	19.8	1200	2100	1700	340	360	710	1500	730	2200											
		いんげんまめ																							
04007	257	全粒、乾	15.3	22.1	17.3	1000	1700	1400	280	290	560	1200	640	1800											
04008	258	全粒、ゆで	63.6	9.3	(7.3)	(430)	(730)	(610)	(120)	(120)	(240)	(500)	(270)	(770)											
		だいず																							
		[全粒・全粒製品]																							
		きな粉																							
04096		脱皮大豆、青大豆	5.2	36.6	33.8	1800	3100	2500	580	640	1200	2000	1400	3400											
		[豆腐・油揚げ類]																							
04032	292	木綿豆腐	85.9	7.0	6.6	340	590	480	97	100	200	400	290	690											
04097		木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	85.9	7.0	6.6	340	590	480	97	100	200	400	290	690											
04098		木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	85.9	7.0	6.6	340	590	480	97	100	200	400	290	690											
04033	293	絹ごし豆腐	88.5	5.3	5.2	270	460	380	77	91	170	320	230	550											
04099		絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	88.5	5.3	5.2	270	460	380	77	91	170	320	230	550											
04100		絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	88.5	5.3	5.2	270	460	380	77	91	170	320	230	550											
		種実類																							
		チアシード																							
05046		乾	6.5	20.0	18.2	800	1500	1000	660	480	1100	1100	710	1800											
		らっかせい																							
05034	383	大粒種、乾	6.0	25.2	23.5	940	1800	990	290	380	670	1500	1100	2500											
05035	385	大粒種、いり	1.7	25.0	23.1	930	1800	910	280	340	620	1500	990	2500											
05036	387	バターピーナッツ	2.4	23.3	22.1	900	1700	900	290	350	640	1400	930	2300											
05037	388	ピーナッツバター	1.2	20.6	19.3	790	1500	730	230	290	520	1200	800	2000											

トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg)													
															770	240	1100	690	1400	870	2400	3500	810	880	1100	-	20000	390
320	99	460	290	570	360	1000	1400	330	380	450	-	8400	160															
890	260	1400	770	1400	1000	2700	3400	920	1000	1300	-	23000	440															
880	240	1200	670	1300	870	2500	3100	840	780	1100	-	20000	410	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む														
(370)	(100)	(490)	(280)	(560)	(370)	(1000)	(1300)	(350)	(330)	(480)	-	(8500)	-	04007 いんげんまめ乾から推計														
1600	520	1900	1100	2900	1700	4600	7300	1700	2100	2000	-	39000	800															
300	100	350	200	590	320	900	1400	320	410	400	-	7600	150	凝固剤の種類は問わない														
300	100	350	200	590	320	900	1400	320	410	400	-	7600	150															
300	100	350	200	590	320	900	1400	320	410	400	-	7600	150															
240	81	280	160	460	250	710	1100	250	310	310	-	6000	120	凝固剤の種類は問わない														
240	81	280	160	460	250	710	1100	250	310	310	-	6000	120															
240	81	280	160	460	250	710	1100	250	310	310	-	6000	120															
800	290	1000	630	2300	1100	1900	3900	1000	810	1200	-	21000	430															
790	270	1200	690	3200	1100	3400	5500	1600	1200	1400	-	27000	580	別名: なんきんまめ、ピーナッツ														
790	260	1200	690	3100	1100	3300	5400	1600	1200	1400	-	27000	570															
740	250	1100	670	3000	1000	3200	5300	1500	1100	1300	-	26000	550															
630	210	990	590	2600	920	2800	4600	1300	1000	1100	-	22000	490															

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸													
									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											
									(..... g) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg)																
		藻類																							
		(こんぶ類)																							
		まこんぶ																							
09017	990	素干し、乾	9.5	5.8	5.0	190	340	240	89	120	210	210	110	320											
09056		素干し、水煮	83.9	1.1	0.9	50	92	56	31	19	50	55	27	82											
		わかめ																							
		湯通し塩蔵わかめ																							
09045	1024	塩抜き、生	93.3	1.5	1.3	71	130	90	45	17	62	80	58	140											
09057		塩抜き、ゆで	97.5	0.6	0.5	28	51	35	19	6.9	26	31	24	55											
		魚介類																							
		<魚類>																							
		(さけ・ます類)																							
		たいせいようさけ																							
10144	1184	養殖、皮つき、生	62.1	20.1	16.9	870	1500	1800	590	210	800	800	680	1500											
10433		養殖、皮つき、水煮	58.6	22.5	19.4	1100	1800	2100	720	240	960	950	810	1800											
10434		養殖、皮つき、蒸し	60.2	23.8	19.5	1100	1800	2100	690	240	940	950	810	1800											
10435		養殖、皮つき、電子レンジ調理	61.2	22.9	18.6	1000	1700	2000	680	230	910	900	770	1700											
10145	1185	養殖、皮つき、焼き	54.6	24.5	19.3	1100	1800	2100	720	250	970	930	800	1700											
10436		養殖、皮つき、ソテー	54.6	25.2	21.8	1200	2000	2300	790	280	1100	1100	910	2000											
10437		養殖、皮つき、天ぷら	52.6	21.0	17.8	960	1600	1900	650	230	880	860	690	1600											
10438		養殖、皮なし、生	62.5	19.6	16.4	880	1600	1800	590	220	810	810	710	1500											
10439		養殖、皮なし、水煮	58.7	22.7	18.7	1000	1800	2100	690	240	940	930	820	1800											
10440		養殖、皮なし、蒸し	60.3	23.2	18.9	1100	1800	2100	690	250	940	950	830	1800											
10441		養殖、皮なし、電子レンジ調理	60.2	22.7	18.1	1000	1700	2000	670	240	910	900	790	1700											
10442		養殖、皮なし、焼き	59.8	23.9	18.8	1100	1800	2100	710	250	960	930	810	1700											
10443		養殖、皮なし、ソテー	53.2	25.8	21.8	1200	2100	2400	810	290	1100	1100	950	2000											
10444		養殖、皮なし、天ぷら	54.8	20.0	16.9	920	1600	1900	610	230	840	840	690	1500											

トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg)													
															240	62	260	93	180	390	990	1500	270	290	210	-	5800	99
55	16	67	24	49	84	110	180	67	55	51	-	1100	24															
74	29	90	32	92	110	150	170	89	68	70	-	1500	27	別名: 生わかめ														
29	12	36	13	37	42	60	66	35	29	28	-	580	12															
940	230	1000	540	1300	1300	1900	2800	1400	860	840	160	20000	280	切り身														
1100	280	1200	620	1400	1500	2300	3200	1300	910	930	120	23000	320	切り身														
1100	280	1300	630	1400	1500	2300	3200	1400	940	940	130	23000	330	切り身														
1000	260	1200	610	1400	1400	2200	3000	1300	880	880	130	22000	320	切り身														
1100	280	1200	630	1400	1500	2300	3200	1400	930	910	140	23000	330	切り身														
1200	310	1400	710	1600	1600	2500	3600	1500	1000	1000	140	25000	370	切り身														
980	250	1100	560	1300	1300	2000	3000	1300	910	860	130	21000	310	切り身														
950	240	1000	530	1200	1200	1900	2700	1000	720	810	65	19000	260	切り身。刺身と同等														
1100	290	1200	610	1400	1400	2200	3100	1100	790	900	45	22000	300	切り身 廃棄部位: 皮、小骨														
1100	290	1300	630	1400	1400	2300	3100	1100	810	910	50	22000	320	切り身 廃棄部位: 皮、小骨														
1000	270	1200	610	1300	1300	2100	3000	1100	790	860	60	21000	310	切り身 廃棄部位: 皮、小骨														
1100	290	1300	630	1400	1400	2200	3100	1100	810	880	56	22000	320	切り身 廃棄部位: 皮、小骨														
1200	330	1400	720	1600	1600	2600	3600	1300	940	1000	67	25000	360	切り身 廃棄部位: 皮、小骨														
960	240	1100	540	1200	1300	2000	3000	1000	800	840	66	20000	300	切り身 廃棄部位: 皮、小骨														

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸														
									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												
									(..... g) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg)																	
		肉類																								
		<畜肉類>																								
		うし																								
		[副生物]																								
		横隔膜																								
11274	1576	生	57.0	14.8	12.8	650	1300	1300	380	170	550	640	520	1200												
11296		ゆで	39.6	21.3	19.7	1000	2000	2100	620	250	870	990	820	1800												
11297		焼き	39.4	21.1	19.4	990	1900	2000	610	260	870	970	800	1800												
		<鳥肉類>																								
		にわとり																								
		[若鶏肉]																								
		ささみ																								
11227	1720	生	75.0	23.9	19.3	1100	1900	2100	660	270	930	930	810	1700												
11229	1722	ゆで	69.2	29.6	24.8	1400	2500	2800	880	340	1200	1200	1000	2200												
11228	1721	焼き	66.4	31.7	26.3	1600	2600	2900	890	360	1300	1300	1100	2400												
11298		ソテー	57.3	36.1	29.9	1800	3000	3300	1000	410	1400	1400	1200	2700												
11299		天ぷら	59.3	25.7	21.7	1300	2100	2300	740	300	1000	1100	820	1900												
11300		フライ	52.4	26.8	21.9	1300	2200	2300	730	300	1000	1100	850	1900												
		乳類																								
		<牛乳及び乳製品>																								
		(液状乳類)																								
		生乳																								
13001	1760	ジャージー種	85.5	3.9	3.4	190	370	310	94	31	120	180	190	380												
13006	1765	脱脂乳	91.0	3.4	3.0	170	330	270	81	27	110	160	170	330												
		加工乳																								
13004	1763	濃厚	86.3	3.4	3.0	170	330	270	80	29	110	160	160	320												

(スレオニン) トレオニン	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg) (..... mg)													
															670	180	730	510	1000	920	1400	2300	800	670	610	140	15000	220
1000	280	1100	690	1600	1400	2200	3600	1200	1000	950	240	23000	300	別名: はらみ、さがり														
1000	270	1100	720	1500	1400	2100	3600	1200	1000	920	200	23000	320															
1100	290	1200	760	1500	1300	2200	3500	960	810	920	27	22000	340	廃棄部位: すじ														
1400	380	1500	910	2000	1700	2800	4600	1200	1000	1200	34	29000	410	すじを除いたもの														
1400	410	1600	1000	2100	1800	3000	4900	1300	1100	1200	34	31000	450	すじを除いたもの														
1600	450	1800	1100	2400	2100	3400	5500	1500	1200	1400	43	35000	510	すじを除いたもの														
1200	340	1300	840	1700	1500	2400	4200	1100	980	1000	33	25000	400	すじを除いたもの														
1200	330	1300	820	1700	1500	2400	4300	1100	1000	1100	32	25000	420	すじを除いたもの														
170	53	240	110	140	130	280	800	71	370	210	-	3900	80	未殺菌のもの (100 g: 96.7 mL, 100 mL: 103.4 g)														
150	47	210	96	120	110	260	720	63	330	180	-	3500	74	(100 g: 96.6 mL, 100 mL: 103.5 g)														
150	47	210	94	110	110	260	700	64	300	180	-	3400	71	(100 g: 96.5 mL, 100 mL: 103.6 g)														

アミノ酸成分表 第1表

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸							
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	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					
															(..... g)				
		油脂類																	
		(マーガリン類)																	
		ソフトタイプマーガリン																	
14020	1843	家庭用	14.7	0.4	0.4	21	41	33	11	3.2	14	20	20	40					
14021	1845	ファットスプレッド	30.2	0.2	0.1	8.2	15	12	2.6	1.8	4.4	6.2	6.2	12					
		調味料及び香辛料類																	
		<調味料類>																	
		(しょうゆ類)																	
17139		うすくちしょうゆ、低塩	70.9	6.4	5.4	280	420	370	77	63	140	240	49	290					
		(だし類)																	
		なべつゆ																	
17140		ストレート、しょうゆ味	93.0	0.7	(0.6)	(36)	(54)	(40)	(10)	(8.1)	(18)	(33)	(9.2)	(42)					
		めんつゆ																	
17141		二倍濃厚	75.2	3.4	(3.1)	(97)	(140)	(110)	(22)	(31)	(54)	(89)	(0)	(89)					
		ラーメンスープ																	
17142		濃縮、しょうゆ味	57.5	3.3	(2.6)	(120)	(190)	(150)	(27)	(30)	(57)	(120)	(34)	(150)					
17143		濃縮、みそ味	48.4	6.4	(5.3)	(290)	(470)	(310)	(72)	(94)	(170)	(300)	(200)	(500)					
		(調味ソース類)																	
17144		焼きそば粉末ソース	0.1	5.6	6.7	32	59	49	13	15	28	39	19	58					
		(みそ類)																	
		米みそ																	
17145		だし入りみそ、減塩	52.5	10.3	9.2	480	790	570	110	120	240	520	380	900					
		(ルウ類)																	
17051	2138	カレールウ	3.0	6.5	5.6	190	340	130	59	90	150	240	130	370					

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考														
															(..... mg)													
19	3.7	26	12	15	14	33	88	8.7	39	23	-	430	9.8															
8.6	1.6	9.1	4.2	4.7	6.0	14	25	3.1	12	8.2	-	150	7.2	剰余アンモニア:2.5 mg														
260	16	340	140	300	340	700	1600	290	430	340	-	6300	190	(100 g: 87.8 mL、100 mL: 113.9 g)														
(30)	(1.8)	(40)	(18)	(35)	(36)	(78)	(170)	(33)	(49)	(39)	-	(720)	-	液状だし 原材料配合割合から推計														
(89)	(0)	(110)	(53)	(89)	(97)	(280)	(1900)	(97)	(170)	(120)	-	(3500)	-	液状だし NILSアミノ酸成分表から推計														
(100)	(7.6)	(140)	(65)	(120)	(160)	(270)	(1000)	(170)	(200)	(130)	-	(3100)	-	ペーストタイプ 濃縮割合:第3章参照 原材料配合割合から推計														
(230)	(47)	(320)	(160)	(350)	(300)	(670)	(1500)	(300)	(340)	(280)	-	(6200)	-	ペーストタイプ 濃縮割合:第3章参照 原材料配合割合から推計														
37	4.8	52	22	63	73	110	6900	87	73	44	-	7700	37															
400	100	520	280	640	480	1200	2600	480	540	500	-	11000	220															
150	53	220	120	220	190	340	3000	240	460	230	28	6400	170															

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

アミノ酸成分表 第2表

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(スレオニン) トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						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															
		穀類													
		おおむぎ													
		押麦													
01006	6	乾	220	440	210	100	160	260	320	190	510	210	84	300	140
01170		めし	220	450	210	100	140	250	330	200	530	220	85	310	140
		こむぎ													
		[玄穀]													
		国産													
01012	12	普通	210	410	170	98	140	240	280	170	460	180	84	270	150
		[マカロニ・スパゲッティ類]													
		マカロニ・スパゲッティ													
01063	63	乾	220	440	110	97	140	230	310	170	470	170	67	270	160
01064	64	ゆで	220	440	120	100	120	220	310	170	480	160	63	260	150
		いも及びでん粉類													
		<いも類>													
		じゃがいも													
02063		塊茎、皮つき、生	190	310	310	83	74	160	230	150	370	210	61	300	100
02064		塊茎、皮つき、電子レンジ調理	190	300	310	88	71	160	220	160	390	200	63	290	100
02065		塊茎、皮つき、フライドポテト (生を揚げたもの)	190	310	300	79	79	160	220	180	400	210	60	290	110
02017	191	塊茎、皮なし、生	190	310	320	89	78	170	230	150	380	210	64	300	100
02019	193	塊茎、皮なし、水煮	200	330	340	93	83	180	240	220	460	220	71	310	110
02018	192	塊茎、皮なし、蒸し	200	320	340	99	82	180	240	200	440	220	73	310	110
02066		塊茎、皮なし、電子レンジ調理	200	310	320	89	73	160	230	170	400	210	66	300	100
02067		塊茎、皮なし、フライドポテト (生を揚げたもの)	190	310	300	80	78	160	220	180	400	200	58	290	110
		豆類													
		あずき													
04001	251	全粒、乾	270	490	480	93	84	180	360	180	540	230	71	330	210
04002	252	全粒、ゆで	270	500	480	93	76	170	370	180	550	230	71	330	210
		あん													
04005	255	さらしあん(乾燥あん)	320	550	440	92	97	190	390	190	580	240	68	360	210
		いんげんまめ													
04007	257	全粒、乾	280	490	400	79	81	160	340	180	520	250	69	330	190

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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素、たんぱく質、たんぱく質組成に対する換算係数	備考
mg											
270	230	340	1500	230	710	260	-	5900	180	5.08	歩留り:玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65%
280	230	330	1500	240	710	260	-	6000	180	5.13	乾35g相当量を含む
290	220	300	1800	250	580	280	-	5900	210	5.04	
220	180	260	2000	190	690	290	-	6000	250	5.19	
220	180	250	2000	190	700	290	-	6000	240	5.16	1.5%食塩水でゆでた場合
280	170	1200	960	170	200	210	-	5200	220	4.51	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:損傷部及び芽
280	170	1300	1100	170	190	210	-	5400	220	4.64	損傷部及び芽を除いたもの
270	170	1300	1100	180	160	210	-	5400	220	4.66	損傷部及び芽を除いたもの
290	180	1200	1000	170	200	210	-	5400	230	4.64	廃棄部位:表層
310	180	1200	1100	190	210	220	-	5600	210	4.86	表層を除いたもの
290	180	1300	1100	180	230	220	-	5700	220	4.94	廃棄部位:表皮
290	180	1300	1200	180	190	220	-	5600	230	4.86	廃棄部位:表皮
290	170	1200	1200	170	150	210	-	5500	230	4.71	表層を除いたもの
410	260	730	1100	240	260	320	-	6100	120	5.24	
410	260	730	1000	240	270	330	-	6100	120	5.25	
370	270	720	920	240	280	350	-	6100	120	5.25	
380	250	700	890	240	220	320	-	5700	120	4.89	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む

アミノ酸成分表 第2表

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(スレオニン) トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						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				
		だいず													
		[全粒・全粒製品]													
		きな粉													
04096		脱皮大豆、青大豆	290	480	380	91	100	190	320	210	530	250	81	300	170
		[豆腐・油揚げ類]													
04032	292	木綿豆腐	280	480	390	80	82	160	330	240	570	250	85	290	160
04097		木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	280	480	390	80	82	160	330	240	570	250	85	290	160
04098		木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	280	480	390	80	82	160	330	240	570	250	85	290	160
04033	293	絹ごし豆腐	290	500	400	82	97	180	340	240	580	250	87	300	170
04099		絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	290	500	400	82	97	180	340	240	580	250	87	300	170
04100		絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	290	500	400	82	97	180	340	240	580	250	87	300	170
		種実類													
		チアシード													
05046		乾	210	380	270	170	130	300	300	190	490	210	78	270	170
		らっかせい													
05034	383	大粒種、乾	200	390	210	63	82	140	320	230	550	170	59	260	150
05035	385	大粒種、いり	200	390	200	62	74	140	320	220	530	170	57	260	150
05036	387	バターピーナッツ	210	410	210	67	83	150	320	220	540	170	58	270	160
05037	388	ピーナッツバター	210	400	190	62	77	140	320	210	530	170	56	260	160
		野菜類													
		(えんどう類)													
		グリーンピース													
06025	418	冷凍	240	420	420	59	63	120	270	170	440	260	56	290	130
06374		冷凍、ゆで	250	430	420	61	62	120	280	170	450	240	56	290	130
06375		冷凍、油いため	240	420	410	60	64	120	270	170	440	250	54	280	130
		(とうもろこし類)													
		スイートコーン													
		未熟種子													
06178	576	カーネル、冷凍	210	690	210	140	120	270	280	240	510	230	51	310	170
06378		カーネル、冷凍、ゆで	220	710	220	140	120	270	290	240	530	230	50	320	180
06379		カーネル、冷凍、油いため	210	670	210	140	120	250	270	230	500	220	50	300	160
		(にんじん類)													
		にんじん													
06216	622	根、冷凍	190	280	260	70	66	140	180	140	310	200	66	260	110
06380		根、冷凍、ゆで	230	350	330	87	76	160	210	160	380	230	73	300	130
06381		根、冷凍、油いため	200	300	290	72	69	140	190	150	330	210	64	270	120

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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素、たんぱく質換算係数 アミノ酸組成による	備考
450	270	710	1100	260	320	310	-	6100	120	5.28	
480	260	740	1200	260	330	330	-	6200	120	5.38	凝固剤の種類は問わない
480	260	740	1200	260	330	330	-	6200	120	5.38	
480	260	740	1200	260	330	330	-	6200	120	5.38	
490	270	760	1200	270	330	330	-	6400	130	5.56	凝固剤の種類は問わない
490	270	760	1200	270	330	330	-	6400	130	5.56	
490	270	760	1200	270	330	330	-	6400	130	5.56	
600	280	500	1000	270	210	320	-	5600	110	4.82	
690	230	740	1200	340	260	300	-	5900	130	5.09	別名:なんきんまめ、ピーナッツ
670	240	730	1200	340	270	300	-	5800	130	5.03	
700	240	740	1200	360	270	290	-	6000	130	5.18	
700	240	740	1200	350	270	290	-	5900	130	5.12	
610	310	590	920	230	220	270	-	5500	110	4.76	別名:みえんどう
590	290	590	900	230	220	270	-	5500	110	4.73	
600	300	580	900	230	220	270	-	5400	110	4.68	
240	560	390	1100	230	520	290	-	6000	150	5.15	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
240	560	400	1100	230	530	290	-	6100	150	5.24	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
230	550	380	1100	220	500	280	-	5800	140	5.00	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ
360	450	840	1500	180	170	240	-	5500	230	4.75	
390	420	780	1300	220	190	260	-	5700	200	4.94	
370	450	850	1500	200	180	250	-	5700	230	4.92	

アミノ酸成分表 第2表

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(スレオニン) トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						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															
		きのこ類													
		(しめじ類)													
		ぶなしめじ													
08016	947	生	180	290	270	39	57	96	190	140	320	220	44	230	120
08055		素揚げ	180	310	270	49	56	110	190	140	330	230	74	230	120
08056		天ぷら	200	380	180	81	100	180	260	170	430	190	70	240	120
mg															
		藻類													
		(こんぶ類)													
		まこんぶ													
09017	990	素干し、乾	200	370	260	96	130	230	230	120	350	260	67	280	100
09056		素干し、水煮	270	500	310	170	110	270	300	150	450	300	89	360	130
		わかめ													
		湯通し塩蔵わかめ													
09045	1024	塩抜き、生	290	520	360	180	68	250	320	240	560	300	120	370	130
09057		塩抜き、ゆで	290	530	360	200	72	270	330	250	570	300	120	370	130
mg															
		魚介類													
		<魚類>													
		(さけ・ます類)													
		たいせいやうさけ													
10144	1184	養殖、皮つき、生	270	470	560	180	65	250	250	210	460	290	71	320	170
10433		養殖、皮つき、水煮	290	500	580	200	68	270	260	230	490	300	79	340	170
10434		養殖、皮つき、蒸し	280	480	560	180	64	250	250	210	460	290	73	330	170
10435		養殖、皮つき、電子レンジ調理	280	470	550	180	64	250	250	210	460	280	72	330	170
10145	1185	養殖、皮つき、焼き	270	450	530	180	64	250	240	200	440	270	71	320	160
10436		養殖、皮つき、ソテー	290	500	580	200	69	270	260	230	490	300	76	350	180
10437		養殖、皮つき、天ぷら	280	490	560	190	70	260	260	200	460	290	74	330	170
10438		養殖、皮なし、生	280	500	580	190	69	260	260	230	480	300	78	330	170
10439		養殖、皮なし、水煮	290	490	570	190	67	260	260	220	480	300	80	340	170
10440		養殖、皮なし、蒸し	290	490	570	180	67	250	250	220	480	290	77	340	170
10441		養殖、皮なし、電子レンジ調理	280	470	550	180	65	250	250	220	460	280	74	320	170
10442		養殖、皮なし、焼き	280	470	550	180	66	250	240	210	460	280	75	330	160
10443		養殖、皮なし、ソテー	300	510	590	200	71	270	260	230	490	300	79	350	180
10444		養殖、皮なし、天ぷら	290	500	580	190	71	260	260	210	480	300	77	340	170

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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素、たんぱく質換算係数 アミノ酸組成に対する	備考
mg											
											試料:栽培品
340	360	320	750	220	190	230	-	4200	170	3.58	廃棄部位:柄の基部(いしづき)
360	310	380	770	220	190	250	-	4300	160	3.73	柄の基部(いしづき)を除いたもの
260	240	290	1500	210	490	260	-	5300	210	4.54	柄の基部(いしづき)を除いたもの
200	420	1100	1600	290	310	230	-	6300	110	5.38	
270	460	600	1000	360	300	280	-	6000	130	5.10	
370	430	610	690	360	280	280	-	5900	110	5.07	別名:生わかめ
380	430	620	690	360	300	290	-	6000	120	5.16	
											別名:アトランティックサーモン
400	410	600	850	420	270	260	51	6100	85	5.25	切り身
400	400	630	890	370	250	260	35	6300	88	5.39	切り身
380	390	600	840	360	250	250	34	6000	86	5.14	切り身
380	390	590	830	370	240	240	36	5900	87	5.08	切り身
360	370	570	800	360	240	230	37	5700	84	4.93	切り身
400	400	630	880	380	260	260	35	6300	92	5.39	切り身
380	400	610	910	380	270	260	38	6200	93	5.28	切り身
380	390	620	870	330	230	260	21	6100	83	5.22	刺身と同等
380	380	620	860	300	220	250	12	6000	83	5.14	切り身 廃棄部位:皮、小骨
370	370	610	840	300	220	240	13	5900	85	5.09	切り身 廃棄部位:皮、小骨
360	370	590	830	300	220	240	16	5800	84	4.97	切り身 廃棄部位:皮、小骨
360	360	580	820	290	210	230	15	5700	83	4.92	切り身 廃棄部位:皮、小骨
390	390	630	880	320	230	250	16	6200	88	5.29	切り身 廃棄部位:皮、小骨
380	390	620	930	330	250	260	21	6200	94	5.30	切り身 廃棄部位:皮、小骨

アミノ酸成分表 第2表

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(スレオニン) トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						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															
		肉類													
		<畜肉類>													
		うし													
		[副生物]													
		横隔膜													
11274	1576	生	280	540	560	160	70	230	270	220	490	280	77	310	210
11296		ゆで	300	580	600	180	74	260	290	240	530	310	83	330	200
11297		焼き	290	570	600	180	77	260	290	240	520	300	81	320	210
		<鳥肉類>													
		にわとり													
		[若鶏肉]													
		ささみ													
11227	1720	生	300	500	560	170	70	240	240	210	450	280	76	310	200
11229	1722	ゆで	300	520	590	190	73	260	250	220	470	290	80	310	190
11228	1721	焼き	310	510	570	180	71	250	250	220	470	280	80	320	200
11298		ソテー	310	510	570	180	71	250	250	220	470	280	78	320	200
11299		天ぷら	310	520	570	180	74	250	260	200	460	290	82	320	200
11300		フライ	300	500	540	170	71	240	250	200	450	270	77	300	190
		乳類													
		<牛乳及び乳製品>													
		(液状乳類)													
		生乳													
13001	1760	ジャー種	320	610	520	150	51	210	300	320	620	280	87	390	180
13006	1765	脱脂乳	330	630	520	150	50	200	310	320	630	280	88	400	180
		加工乳													
13004	1763	濃厚	320	620	510	150	55	210	300	300	600	280	88	390	180
		油脂類													
		(マーガリン類)													
		ソフトタイプマーガリン													
14020	1843	家庭用	310	600	490	160	47	200	300	290	590	270	54	380	180
14021	1845	ファットスプレッド	310	560	460	98	67	160	230	230	460	320	60	340	160

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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素たんぱく質換算係数 アミノ酸組成による	備考
(.....mg.....)											
											別名: はらみ、さがり
420	390	590	990	340	280	260	57	6300	95	5.43	
460	410	630	1000	350	300	280	69	6700	88	5.79	
450	410	630	1100	350	300	270	59	6700	95	5.74	
400	350	570	920	250	210	240	7.0	5900	88	5.04	廃棄部位: すじ
420	360	600	970	250	220	250	7.2	6100	86	5.25	すじを除いたもの
410	360	590	960	260	210	250	6.7	6000	88	5.19	すじを除いたもの
410	360	590	960	250	210	240	7.4	6000	89	5.18	すじを除いたもの
400	360	590	1000	260	240	250	8.1	6100	97	5.28	すじを除いたもの
390	350	560	1000	250	240	250	7.4	5900	97	5.10	すじを除いたもの
											未殺菌のもの
220	210	470	1300	120	610	350	-	6500	130	5.63	(100 g: 96.7 mL, 100 mL: 103.4 g)
220	200	490	1400	120	620	350	-	6600	140	5.71	(100 g: 96.6 mL, 100 mL: 103.5 g)
210	210	500	1300	120	570	340	-	6500	140	5.60	(100 g: 96.5 mL, 100 mL: 103.6 g)
220	210	480	1300	130	580	340	-	6300	140	5.47	
180	230	520	940	120	450	310	-	5600	270	4.80	

アミノ酸成分表 第2表

基準窒素1g当たり

食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(スレオニン) トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						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				
		調味料及び香辛料類													
		<調味料類>													
		(しょうゆ類)													
17139		うすくちしょうゆ、低塩	250	370	330	69	56	120	210	44	260	230	14	300	130
		(調味ソース類)													
17144		焼きそば粉末ソース	36	66	54	15	16	31	44	21	64	41	5.3	57	24
		(みそ類)													
		米みそ													
17145		だし入りみそ、減塩	270	440	320	63	69	130	290	210	500	220	55	290	150
		(ルウ類)													
17051	2138	カレールウ	180	330	130	57	86	140	230	120	350	150	51	210	110

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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素、たんぱく質換算 アミノ酸組成による 係数	備考
260	300	630	1500	260	380	300	-	5600	170	4.81	(100 g: 87.8 mL, 100 mL: 113.9 g)
70	81	120	7700	97	81	49	-	8600	42	7.49	
350	260	640	1500	270	300	280	-	5900	120	5.11	
210	180	320	2900	230	450	220	27	6200	160	5.37	

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

DRAFT

日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2018年 アミノ酸成分表 編
第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1g 当たりのアミノ酸成分表

文字列として入力したデータがありますので、計算等に使用される場合はご注意ください。

更新日:2018年12月●日

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
				Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-		AMMON
				単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質		mg/gたんぱく質
01	01006	6	おおむぎ、押麦、乾	42	86	40	20	31	51	63	38	100	42	17	59	27	53	44	66	300	46	140	51	-	1200	36	歩留り:玄麦45~55%、玄裸麦55~65%	
01	01170		おおむぎ、押麦、めし	43	87	41	20	28	48	64	39	100	42	17	60	28	54	45	65	300	46	140	51	-	1200	36	乾35g相当量を含む	
01	01012	12	こむぎ [玄穀] 国産、普通	41	81	34	19	29	48	56	34	90	35	17	53	30	57	44	60	350	49	120	56	-	1200	41		
01	01063	63	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、乾	42	84	22	19	26	45	59	32	91	32	13	51	30	43	35	51	390	38	130	57	-	1200	49		
01	01064	64	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、ゆで	42	86	22	19	24	43	60	33	92	32	12	50	29	43	34	48	400	37	140	56	-	1200	46	1.5%食塩水でゆでた場合	
02	02063		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、生	43	68	70	18	16	35	50	33	83	46	14	66	23	62	39	270	210	38	44	46	-	1200	48	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:損傷部及び芽	
02	02064		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、電子レンジ調理	41	65	66	19	15	34	48	35	83	44	14	63	21	59	37	270	240	37	40	44	-	1200	48	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 損傷部及び芽を除いたもの	
02	02065		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	41	67	64	17	17	34	47	39	86	44	13	63	23	59	36	270	240	38	33	45	-	1200	48	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 損傷部及び芽を除いたもの	
02	02017	191	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	41	66	69	19	17	36	49	33	81	45	14	65	23	64	38	270	220	37	44	46	-	1200	49	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:表層	
02	02019	193	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、水煮	42	69	71	19	17	36	49	45	94	46	15	63	23	63	37	250	230	38	43	46	-	1200	43	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 表層を除いたもの	
02	02018	192	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、蒸し	41	65	68	20	17	37	49	41	90	44	15	63	22	59	36	260	230	37	46	45	-	1200	45	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:表皮	
02	02066		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、電子レンジ調理	41	64	66	18	15	33	48	35	83	44	13	63	21	60	36	270	240	36	39	44	-	1200	48	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:表皮	
02	02067		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	40	65	63	17	16	33	46	38	84	43	12	63	22	61	36	260	260	37	31	44	-	1200	49	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 表層を除いたもの	
04	04001	251	あずき、全粒、乾	51	94	91	18	16	34	69	34	100	44	14	63	40	78	50	140	200	46	50	61	-	1200	22		
04	04002	252	あずき、全粒、ゆで	51	96	91	18	14	32	70	35	110	44	14	63	40	78	50	140	200	46	52	62	-	1200	22		
04	04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	61	100	85	17	18	36	74	37	110	45	13	68	39	70	51	140	170	47	52	66	-	1200	22		
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	58	100	83	16	17	33	69	37	110	51	14	67	39	77	50	140	180	48	45	66	-	1200	24	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む	
04	04096		だいず [全粒・全粒製品] きな粉、脱皮大豆、青大豆	55	91	73	17	19	36	60	41	100	47	15	56	32	85	51	130	210	49	61	60	-	1200	24		
04	04032	292	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	52	90	73	15	15	30	61	45	110	46	16	53	30	90	48	140	220	49	62	61	-	1200	23	凝固剤の種類は問わない	
04	04097		だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	52	90	73	15	15	30	61	45	110	46	16	53	30	90	48	140	220	49	62	61	-	1200	23		
04	04098		だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	52	90	73	15	15	30	61	45	110	46	16	53	30	90	48	140	220	49	62	61	-	1200	23		
04	04033	293	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	53	89	73	15	18	32	61	44	110	45	16	55	31	88	49	140	220	48	60	59	-	1200	24	凝固剤の種類は問わない	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫ア ミノ酸: メチオニ ン	含硫ア ミノ酸: シスチ ン	含硫ア ミノ酸: 合計	芳香族 アミノ 酸: フェニ アラニ ン	芳香族 アミノ 酸: チロシ ン	芳香族 アミノ 酸: 合計	トレオ ニン (スレオ ニン)	トリプ トファン	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	ヒドロ キシ プロ リン	アミノ 酸 組成 計	アンモ ニア	備考	
				Tagames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-		AMMO N
				単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
04	04099		だいず〔豆腐・油揚げ類〕 絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	53	89	73	15	18	32	61	44	110	45	16	55	31	88	49	140	220	48	60	59	-	1200	24		
04	04100		だいず〔豆腐・油揚げ類〕 絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	53	89	73	15	18	32	61	44	110	45	16	55	31	88	49	140	220	48	60	59	-	1200	24		
05	05046		チアシード、乾	44	80	56	36	26	63	62	39	100	44	16	56	35	120	59	100	210	57	45	66	-	1200	23		
05	05034	383	らっかせい、大粒種、乾	40	77	42	12	16	28	63	45	110	33	12	50	29	140	46	140	230	67	52	58	-	1200	25	別名:なんきんまめ、ピーナッツ	
05	05035	385	らっかせい、大粒種、いり	40	78	39	12	15	27	63	43	110	34	11	51	30	130	47	150	240	68	54	59	-	1200	25	別名:なんきんまめ、ピーナッツ	
05	05036	387	らっかせい、バターピーナッツ	41	79	41	13	16	29	63	42	100	33	11	52	30	130	47	140	240	69	52	57	-	1200	25		
05	05037	388	らっかせい、ピーナッツバター	41	79	38	12	15	27	63	41	100	33	11	51	31	140	47	140	240	69	53	57	-	1200	25		
06	06025	418	(えんどう類) グリンピース、冷凍	51	89	88	12	13	26	57	36	93	54	12	60	26	130	65	120	190	48	45	57	-	1200	22	別名:みえんどう	
06	06374		(えんどう類) グリンピース、冷凍、ゆで	53	91	89	13	13	26	58	37	95	52	12	61	28	120	61	130	190	49	46	58	-	1200	23	別名:みえんどう	
06	06375		(えんどう類) グリンピース、冷凍、油いため	52	89	87	13	14	26	57	36	93	53	11	61	28	130	64	120	190	48	46	57	-	1200	23	別名:みえんどう	
06	06178	576	(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	41	130	41	28	24	52	54	46	100	44	9.9	60	34	46	110	76	220	44	100	56	-	1200	29	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ	
06	06378		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、ゆで	41	130	42	28	24	51	54	47	100	44	9.6	60	34	47	110	76	220	44	100	56	-	1200	28	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ	
06	06379		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、油いため	41	130	42	28	23	51	54	47	100	44	9.9	60	33	46	110	77	220	44	100	56	-	1200	28	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ	
06	06216	622	(にんじん類) にんじん、根、冷凍	40	59	55	15	14	29	37	29	66	42	14	54	23	76	95	180	310	38	36	50	-	1200	48		
06	06380		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、ゆで	46	70	66	18	15	33	43	33	76	46	15	61	25	79	84	160	270	44	39	53	-	1200	41		
06	06381		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、油いため	41	62	58	15	14	29	38	30	68	43	13	56	24	75	92	170	300	40	37	51	-	1200	47		
08	08016	947	(しめじ類) ぶなしめじ、生	51	82	75	11	16	27	52	38	90	62	12	64	32	94	100	89	210	61	53	63	-	1200	46	試料:栽培品 廃棄部位:柄の基部(いしづき)	
08	08055		(しめじ類) ぶなしめじ、素揚げ	49	84	74	13	15	28	52	37	89	62	20	63	32	96	84	100	210	60	52	66	-	1200	42	試料:栽培品 柄の基部(いしづき)を除いたもの	
08	08056		(しめじ類) ぶなしめじ、天ぷら	44	83	39	18	23	41	57	37	94	41	15	54	27	58	52	65	340	46	110	58	-	1200	47	試料:栽培品 柄の基部(いしづき)を除いたもの	
09	09017	990	(こんぶ類) まこんぶ、素干し、乾	37	68	48	18	24	42	43	22	65	48	12	52	19	37	79	200	300	54	58	43	-	1200	20		
09	09056		(こんぶ類) まこんぶ、素干し、水煮	53	99	60	33	21	54	59	29	88	59	17	71	26	52	89	120	200	71	58	55	-	1200	25		
09	09045	1024	わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、生	57	100	72	36	13	50	64	46	110	59	23	72	25	73	85	120	140	71	55	56	-	1200	22	別名:生わかめ	
09	09057		わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、ゆで	56	100	70	39	14	52	63	48	110	59	24	72	26	74	83	120	130	70	58	56	-	1200	23		
10	10144	1184	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、生	52	90	110	35	12	47	48	41	88	56	13	61	32	76	78	120	160	80	51	50	9.7	1200	16	別名:アトランティックサーモン 切り身	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫ア ミノ酸: メチオニン	含硫ア ミノ酸: シスチン	含硫ア ミノ酸: 合計	芳香族 アミノ 酸: フェニル アラニン	芳香族 アミノ 酸: チロニン	芳香族 アミノ酸 合計	トレオニ ン (スレオ ニン)	トリプト ファン	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	ヒドロキ シプロリ ン	アミノ酸 組成計	アンモ ニア	備考	
				Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	—		AMMO N
				単位	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質		mg/gた んぱく 質
10	10433		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、水煮	54	93	110	37	13	50	49	42	91	56	15	64	32	74	75	120	160	70	47	48	6.4	1200	16	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10434		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、蒸し	55	93	110	35	12	48	49	42	91	56	14	64	32	74	75	120	160	71	48	48	6.6	1200	17	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10435		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、電子レンジ調理	55	92	110	36	13	49	49	42	90	55	14	65	33	74	76	120	160	72	48	47	7.0	1200	17	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10145	1185	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、焼き	55	92	110	37	13	50	48	41	89	55	14	64	33	74	76	120	160	73	48	47	7.4	1200	17	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10436		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、ソテー	55	93	110	37	13	49	49	42	91	56	14	65	33	74	75	120	160	71	48	48	6.5	1200	17	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10437		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、天ぷら	54	92	110	36	13	50	49	39	87	55	14	63	32	73	75	120	170	72	51	49	7.2	1200	18	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10438		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、生	54	95	110	36	13	49	49	43	93	58	15	63	33	73	75	120	170	63	44	50	4.0	1200	16	別名:アトランティックサーモン切り身。刺身と同等	
10	10439		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、水煮	56	96	110	37	13	50	50	44	94	58	16	65	33	73	73	120	170	58	42	48	2.4	1200	16	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10440		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、蒸し	57	96	110	36	13	50	50	44	94	58	15	66	33	73	73	120	170	58	43	48	2.6	1200	17	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10441		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、電子レンジ調理	56	95	110	37	13	50	50	43	93	57	15	65	34	73	74	120	170	60	44	48	3.3	1200	17	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10442		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、焼き	58	95	110	38	14	51	50	43	93	56	15	67	33	73	73	120	170	59	43	47	3.0	1200	17	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10443		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、ソテー	56	95	110	37	13	51	50	44	93	57	15	66	33	73	74	120	170	60	43	48	3.1	1200	17	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10444		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、天ぷら	54	95	110	36	13	50	50	40	90	57	14	63	32	72	74	120	170	62	47	49	3.9	1200	18	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
11	11274	1576	<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、生	51	99	100	30	13	43	50	41	90	52	14	57	39	78	72	110	180	62	52	47	11	1200	17	別名:はらみ、さがり	
11	11296		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、ゆで	51	100	100	31	13	44	50	41	91	53	14	57	35	79	71	110	180	61	52	48	12	1200	15	別名:はらみ、さがり	
11	11297		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、焼き	51	100	100	31	13	45	50	41	91	52	14	56	37	78	71	110	180	61	52	48	10	1200	17	別名:はらみ、さがり	
11	11227	1720	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、生	59	99	110	34	14	48	48	42	90	55	15	61	40	79	69	110	180	50	42	48	1.4	1200	18	廃棄部位:すじ	
11	11229	1722	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ゆで	57	99	110	35	14	49	48	42	90	55	15	59	37	80	69	110	180	48	41	48	1.4	1200	16	すじを除いたもの	
11	11228	1721	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、焼き	59	99	110	34	14	47	48	42	90	55	15	61	39	79	69	110	180	49	41	47	1.3	1200	17	すじを除いたもの	
11	11298		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ソテー	59	99	110	34	14	48	48	42	90	55	15	61	38	79	70	110	180	49	41	47	1.4	1200	17	すじを除いたもの	
11	11299		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、天ぷら	58	99	110	34	14	48	49	38	86	54	16	60	39	77	69	110	190	49	45	48	1.5	1200	18	すじを除いたもの	
11	11300		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、フライ	58	99	110	33	14	47	49	39	88	54	15	60	37	76	68	110	200	49	47	48	1.5	1200	19	すじを除いたもの	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシ	ロイシ	リシ	含硫ア	含硫ア	含硫ア	芳香族	芳香族	芳香族	トレオ	トリプ	バリン	ヒスチ	アルギ	アラニ	アスパ	グルタ	グリシ	プロリ	セリン	ヒドロ	アミノ	アンモ	備考			
				ン	ン	(リジ	ミノ酸	ミノ酸	ミノ酸	アミノ	アミノ	アミノ	ニン	トファン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン		ン	ン	ン
				ン	ン	ン	メチ	シス	合計	フェ	チロ	合計	(スレ	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン	ン		ン	ン	ン
Tagames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMO	N						
単位	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん	mg/gたん				
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ジャージー種	57	110	92	28	9.1	37	54	57	110	50	15	69	31	40	37	84	240	21	110	62	-	1200	23	未殺菌のもの (100 g:96.7 mL、100 mL:103.4 g)			
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 脱脂乳	58	110	90	27	8.8	36	54	56	110	48	15	71	32	38	36	85	240	21	110	61	-	1200	24	(100 g:96.6 mL、100 mL:103.5 g)			
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、濃厚	58	110	91	27	9.8	37	54	54	110	50	16	70	32	38	37	89	240	22	100	62	-	1200	24	(100 g:96.5 mL、100 mL:103.6 g)			
14	14020	1843	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン、家庭用	57	110	90	29	8.6	37	55	53	110	50	9.9	70	33	41	39	89	240	23	110	62	-	1200	26				
14	14021	1845	(マーガリン類) ファットスプレッド	64	120	95	20	14	34	49	48	97	67	12	71	33	37	47	110	200	24	94	64	-	1200	56				
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ、低塩	53	78	70	14	12	26	45	9.1	54	48	3.0	63	26	55	62	130	300	53	79	63	-	1200	34	(100 g:87.8 mL、100 mL:113.9 g)			
17	17144		<調味料類>(調味ソース類) 焼きそば粉末ソース	4.8	8.8	7.3	2.0	2.2	4.1	5.8	2.8	8.6	5.5	0.7	7.7	3.2	9.3	11	16	1000	13	11	6.5	-	1100	5.6				
17	17145		<調味料類>(みそ類) 米みそ、だし入りみそ、減塩	52	86	62	12	14	26	56	41	98	43	11	56	30	69	52	130	290	52	59	54	-	1200	24				
17	17051	2138	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	34	62	24	11	16	27	43	23	66	27	9.6	40	21	39	34	60	540	43	83	41	5.1	1200	30				

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

DRAFT

第4表 (基準窒素による)たんぱく質 1g 当たりのアミノ酸成分表

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫ア ミノ酸: メチオニ ン	含硫ア ミノ酸: シスチ ン	含硫ア ミノ酸: 合計	芳香族 アミノ 酸: フェニル アラニン	芳香族 アミノ 酸: チロシ ン	芳香族 アミノ酸 合計	トレオニ ン (スレオ ニン)	トリプト ファン	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	ヒドロキ シプロリ ン	アミノ酸 組成計	アンモ ニア	備考	
				Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-		AMMO N
				単位	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質	mg/gた んぱく 質		mg/gた んぱく 質
01	01006	6	おおむぎ、押麦、乾	37	75	35	18	27	45	55	33	88	36	14	52	24	46	39	58	260	40	120	44	-	1000	31	歩留り:玄皮麦45~55%、玄稈麦55~65%	
01	01170		おおむぎ、押麦、めし	38	76	36	18	24	42	56	35	91	37	15	53	24	47	39	57	260	40	120	45	-	1000	31	乾35g相当量を含む	
01	01012	12	こむぎ [玄穀] 国産、普通	36	70	30	17	25	42	49	29	78	31	14	46	26	50	38	52	300	43	100	48	-	1000	35		
01	01063	63	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、乾	39	77	20	17	24	41	54	29	83	29	12	47	28	39	32	46	360	34	120	51	-	1100	45		
01	01064	64	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、ゆで	38	78	20	17	22	39	54	30	84	29	11	46	26	39	31	43	360	33	120	51	-	1000	42	1.5%食塩水でゆでた場合	
02	02063		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、生	31	49	50	13	12	25	36	24	60	33	9.8	48	16	45	28	200	150	28	31	34	-	840	35	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:損傷部及び芽	
02	02064		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、電子レンジ調理	31	48	49	14	11	25	35	26	62	33	10	47	16	44	27	200	180	27	30	33	-	860	36	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 損傷部及び芽を除いたもの	
02	02065		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	30	50	48	13	13	25	35	29	64	33	9.6	47	17	44	27	200	180	28	25	34	-	860	36	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 損傷部及び芽を除いたもの	
02	02017	191	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	31	49	51	14	12	27	36	24	60	33	10	49	17	47	28	200	170	28	32	34	-	860	36	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:表層	
02	02019	193	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、水煮	32	54	55	15	13	28	38	35	73	36	11	49	18	49	29	190	180	30	34	36	-	900	33	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 表層を除いたもの	
02	02018	192	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、蒸し	33	51	54	16	13	29	39	32	71	35	12	50	18	47	28	210	180	29	36	35	-	920	36	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:表皮	
02	02066		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、電子レンジ調理	32	50	51	14	12	26	37	27	64	34	10	49	17	47	28	210	190	28	31	35	-	900	38	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位:表皮	
02	02067		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	30	49	47	13	12	25	35	29	64	33	9.3	47	17	46	27	200	190	28	23	33	-	870	37	別名:ばれいしょ(馬鈴薯) 表層を除いたもの	
04	04001	251	あずき、全粒、乾	43	79	76	15	13	28	58	28	86	37	11	52	33	66	42	120	170	39	42	51	-	970	19		
04	04002	252	あずき、全粒、ゆで	43	81	76	15	12	27	59	29	88	37	11	53	34	66	42	120	170	39	43	52	-	980	19		
04	04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	51	88	71	15	15	30	62	31	93	38	11	57	33	59	43	120	150	39	44	56	-	980	19		

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON		
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	45	78	65	13	13	26	54	29	83	40	11	52	30	60	39	110	140	38	35	52	-	910	19	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む	
04	04096		だいず [全粒・全粒製品] きな粉、脱皮大豆、青大豆	50	84	67	16	18	33	56	38	93	43	14	52	30	78	47	120	200	46	56	55	-	1100	22		
04	04032	292	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	49	85	68	14	14	28	57	42	100	43	15	50	28	84	45	130	210	46	58	57	-	1100	21	凝固剤の種類は問わない	
04	04097		だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	49	85	68	14	14	28	57	42	100	43	15	50	28	84	45	130	210	46	58	57	-	1100	21		
04	04098		だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	49	85	68	14	14	28	57	42	100	43	15	50	28	84	45	130	210	46	58	57	-	1100	21		
04	04033	293	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	51	87	71	14	17	31	60	43	100	44	15	53	30	86	47	130	210	47	58	57	-	1100	23	凝固剤の種類は問わない	
04	04099		だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	51	87	71	14	17	31	60	43	100	44	15	53	30	86	47	130	210	47	58	57	-	1100	23		
04	04100		だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	51	87	71	14	17	31	60	43	100	44	15	53	30	86	47	130	210	47	58	57	-	1100	23		
05	05046		チアシード、乾	40	72	51	33	24	57	57	35	92	40	15	51	31	110	54	94	190	52	40	60	-	1100	21		
05	05034	383	らっかせい、大粒種、乾	37	72	39	12	15	27	59	42	100	31	11	47	27	130	43	140	220	63	48	54	-	1100	23	別名:なんきんまめ、ピーナッツ	
05	05035	385	らっかせい、大粒種、いり	37	72	36	11	13	25	58	40	98	31	11	47	28	120	44	130	220	63	49	55	-	1100	23	別名:なんきんまめ、ピーナッツ	
05	05036	387	らっかせい、バターピーナッツ	39	75	39	12	15	27	59	40	99	32	11	49	29	130	45	140	230	65	49	54	-	1100	23		
05	05037	388	らっかせい、ピーナッツバター	38	74	36	11	14	25	59	39	98	31	10	48	29	130	44	130	220	65	50	53	-	1100	24		
06	06025	418	(えんどう類) グリンピース、冷凍	39	68	67	9.5	10	20	43	27	70	41	9.0	46	20	98	49	95	150	37	35	43	-	880	17	別名:みえんどう	
06	06374		(えんどう類) グリンピース、冷凍、ゆで	40	69	67	9.7	9.9	20	44	28	72	39	9.0	46	21	94	46	95	140	37	35	44	-	880	18	別名:みえんどう	
06	06375		(えんどう類) グリンピース、冷凍、油いため	39	67	65	9.6	10	20	43	27	70	40	8.6	46	21	95	48	93	140	36	35	42	-	870	17	別名:みえんどう	
06	06178	576	(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	34	110	34	23	20	43	44	38	82	36	8.2	50	28	38	90	63	180	36	84	46	-	960	24	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ	
06	06378		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、ゆで	35	110	35	23	20	43	46	39	85	37	8.1	51	28	39	90	64	180	37	85	47	-	980	24	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON		
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
06	06379		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、油いため	33	110	34	22	19	41	43	37	80	35	7.9	48	26	37	88	62	170	36	80	45	-	930	23	穂軸を除いた実(尖帽を除いた種子)のみ	
06	06216	622	(にんじん類) にんじん、根、冷凍	30	45	42	11	11	22	28	22	50	32	11	41	17	58	72	130	230	29	28	38	-	880	36		
06	06380		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、ゆで	36	56	52	14	12	26	34	26	60	37	12	48	20	63	66	120	210	35	31	42	-	920	32		
06	06381		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、油いため	32	49	46	12	11	23	30	23	54	34	10	44	19	59	72	140	240	31	29	40	-	910	37		
08	08016	947	(しめじ類) ぶなしめじ、生	29	47	43	6.2	9.2	15	30	22	52	35	7.0	37	19	54	57	51	120	35	30	36	-	670	26	試料:栽培品 廃棄部位:柄の基部(いしづき)	
08	08055		(しめじ類) ぶなしめじ、素揚げ	29	50	44	7.9	9.0	17	31	22	53	37	12	38	19	57	50	61	120	36	31	39	-	700	25	試料:栽培品 柄の基部(いしづき)を除いたもの	
08	08056		(しめじ類) ぶなしめじ、天ぷら	32	60	29	13	17	30	41	27	68	30	11	39	20	42	38	47	240	33	79	42	-	840	34	試料:栽培品 柄の基部(いしづき)を除いたもの	
09	09017	990	(こんぶ類) まこんぶ、素干し、乾	32	59	41	15	21	36	37	19	56	41	11	45	16	32	68	170	260	46	50	37	-	1000	17		
09	09056		(こんぶ類) まこんぶ、素干し、水煮	43	80	49	27	17	44	48	23	72	48	14	58	21	43	73	97	160	58	48	45	-	950	21		
09	09045	1024	わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、生	46	84	58	29	11	40	52	38	89	48	19	59	21	59	69	98	110	57	44	45	-	950	18	別名:生わかめ	
09	09057		わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、ゆで	46	85	58	32	11	43	52	40	92	48	20	59	21	61	69	99	110	58	48	47	-	960	19		
10	10144	1184	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、生	43	76	89	29	10	40	40	34	74	47	11	51	27	63	65	97	140	67	43	42	8.1	980	14	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10433		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、水煮	47	80	93	32	11	43	42	36	78	48	13	55	27	64	65	100	140	60	41	42	5.6	1000	14	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10434		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、蒸し	45	76	89	29	10	39	40	34	74	46	12	53	26	61	62	97	130	58	39	40	5.5	960	14	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10435		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、電子レンジ調理	45	75	88	30	10	40	39	34	73	45	12	52	27	60	62	95	130	59	39	38	5.7	950	14	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10145	1185	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、焼き	43	72	84	29	10	40	38	33	71	43	11	51	26	58	60	92	130	58	38	37	5.8	920	13	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10436		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、ソテー	47	80	92	31	11	43	42	36	78	48	12	56	28	64	65	100	140	61	41	41	5.6	1000	15	別名:アトランティックサーモン切り身	
10	10437		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、天ぷら	45	78	89	31	11	42	41	33	74	46	12	53	27	61	64	97	140	61	43	41	6.1	980	15	別名:アトランティックサーモン切り身	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
			Tagames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON		
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
10	10438		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、生	45	79	92	30	11	41	41	36	78	48	13	53	27	61	63	99	140	52	37	41	3.3	970	13	別名:アトランティックサーモン切り身。刺身と同等	
10	10439		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、水煮	46	79	92	31	11	41	41	36	77	47	13	54	27	60	60	99	140	48	35	40	2.0	960	13	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10440		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、蒸し	46	78	91	30	11	40	41	35	76	47	12	54	27	59	60	97	130	47	35	39	2.2	950	14	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10441		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、電子レンジ調理	44	76	88	29	10	40	40	35	74	45	12	52	27	58	59	95	130	48	35	38	2.6	920	13	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10442		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、焼き	45	75	88	30	11	40	39	34	73	44	12	53	26	57	58	94	130	47	34	37	2.3	920	13	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10443		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、ソテー	48	81	94	31	11	43	42	37	79	48	13	56	28	62	62	100	140	51	36	41	2.6	980	14	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
10	10444		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、天ぷら	46	81	93	31	11	42	42	34	76	48	12	54	27	61	63	98	150	52	40	42	3.3	990	15	別名:アトランティックサーモン切り身 廃棄部位:皮、小骨	
11	11274	1576	<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、生	44	86	90	26	11	37	43	35	79	45	12	50	34	68	63	94	160	54	45	41	9.2	1000	15	別名:はらみ、さがり	
11	11296		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、ゆで	47	93	96	29	12	41	46	38	85	49	13	53	32	73	66	100	170	57	48	44	11	1100	14	別名:はらみ、さがり	
11	11297		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、焼き	47	92	95	29	12	41	46	38	83	48	13	52	34	72	65	100	170	56	48	44	9.5	1100	15	別名:はらみ、さがり	
11	11227	1720	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、生	47	80	90	28	11	39	39	34	73	44	12	49	32	64	56	91	150	40	34	38	1.1	940	14	廃棄部位:すじ	
11	11229	1722	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ゆで	48	84	94	30	12	41	40	35	76	46	13	50	31	67	58	96	150	40	34	40	1.2	980	14	すじを除いたもの	
11	11228	1721	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、焼き	49	82	92	28	11	39	40	35	75	46	13	51	32	66	58	94	150	41	34	39	1.1	960	14	すじを除いたもの	
11	11298		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ソテー	49	82	91	28	11	39	40	35	75	45	12	50	32	66	58	94	150	41	34	39	1.2	960	14	すじを除いたもの	
11	11299		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、天ぷら	49	84	91	29	12	40	41	32	73	46	13	51	33	65	58	95	160	42	38	41	1.3	980	15	すじを除いたもの	
11	11300		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、フライ	47	81	87	27	11	39	40	32	72	44	12	49	31	62	55	90	160	40	38	40	1.2	950	15	すじを除いたもの	
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ジャー種	50	96	81	24	8.0	32	47	50	98	44	14	61	28	35	33	74	210	19	96	55	-	1000	21	未殺菌のもの (100g:96.7 mL、100 mL:103.4 g)	
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 脱脂乳	51	98	81	24	7.9	32	49	50	98	43	14	63	28	34	32	76	210	18	98	54	-	1000	22	(100g:96.6 mL、100 mL:103.5 g)	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON		
			単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質		
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、濃厚	51	96	80	24	8.6	32	47	48	95	44	14	62	28	33	32	78	210	19	89	54	-	1000	21	(100 g:96.5 mL、100 mL:103.6 g)	
14	14020	1843	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン、家庭用	49	94	77	24	7.3	32	47	45	92	43	8.5	60	28	35	33	76	200	20	91	53	-	990	23		
14	14021	1845	(マーガリン類) ファットスプレッド	48	88	72	15	10	26	37	36	73	51	9.4	53	25	28	36	82	150	18	71	48	-	870	42		
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ、低塩	45	66	59	12	9.8	22	38	7.7	45	40	2.5	53	22	46	53	110	250	45	67	53	-	980	29	(100 g:87.8 mL、100 mL:113.9 g)	
17	17144		<調味料類>(調味ソース類) 焼きそば粉末ソース	5.8	11	8.7	2.3	2.6	5.0	7.0	3.3	10	6.6	0.9	9.2	3.8	11	13	20	1200	16	13	7.8	-	1400	6.7		
17	17145		<調味料類>(みそ類) 米みそ、だし入りみそ、減塩	46	77	55	11	12	23	50	37	87	38	9.7	50	27	62	46	110	260	47	52	49	-	1000	21		
17	17051	2138	<調味料類>(ルー類) カレールー	29	53	20	9.1	14	23	37	20	57	24	8.2	34	18	34	29	52	460	37	72	35	4.4	990	26		

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

DRAFT

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アンモニア
			Tagnames	WATER	-	PROTC-AA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-
02	02067		くいも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04001	251	あずき、全粒、乾	○	○	○	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	-	●	○	-
04	04002	252	あずき、全粒、ゆで	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	●	-
04	04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04008	258	いんげんまめ、全粒、ゆで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	-	-
04	04096		だいたず [全粒・全粒製品] きな粉、脱皮大豆、青大豆	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04032	292	だいたず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04097		だいたず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04098		だいたず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04033	293	だいたず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04099		だいたず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
04	04100		だいたず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
05	05046		チアシード、乾	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
05	05034	383	らっかせい、大粒種、乾	●	○	○	○	●	○	●	●	●	●	●	○	●	○	●	○	●	●	●	○	●	●	●	-	●	●	-
05	05035	385	らっかせい、大粒種、いり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アミノ酸	
			Tagnames	WATER	-	PROTC-AA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-	
05	05036	387	らっかせい、バターピーナッツ	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-	
05	05037	388	らっかせい、ピーナッツバター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06025	418	(えんどう類) グリンピース、冷凍	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06374		(えんどう類) グリンピース、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06375		(えんどう類) グリンピース、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06178	576	(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06378		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06379		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06216	622	(にんじん類) にんじん、根、冷凍	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06380		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
06	06381		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
08	08016	947	(しめじ類) ふなしめじ、生	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	○	●	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	-	●	○	○
08	08017	948	(しめじ類) ふなしめじ、ゆで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	-	-
08	08046	949	(しめじ類) ふなしめじ、油いため	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	●	-	-
08	08055		(しめじ類) ふなしめじ、素揚げ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○
08	08056		(しめじ類) ふなしめじ、天ぷら	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アンモニア	
			Tagnames	WATER	-	PROTC-AA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-	
10	10443		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、ソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
10	10444		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、天ぷら	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
11	11274	1576	<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、生	○	○	○	○	●	●	○	●	●	●	○	●	○	●	●	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	●	○	-
11	11296		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、ゆで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
11	11297		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、焼き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
11	11227	1720	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、生	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
11	11229	1722	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ゆで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
11	11228	1721	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、焼き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
11	11298		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
11	11299		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、天ぷら	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
11	11300		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、フライ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ジャージー種	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 脱脂乳	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、濃厚	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
14	14020	1843	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン、家庭用	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
14	14021	1845	(マーガリン類) ファットスプレッド	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アミノ酸	
			Tagames	WATER	-	PROTC AA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMO N	-	
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ、低塩	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
17	17140		<調味料類>(だし類) なべつゆ、ストレート、しょうゆ味	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	-	-
17	17141		<調味料類>(だし類) めんつゆ、二倍濃厚	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	-	-
17	17142		<調味料類>(だし類) ラーメンスープ、濃縮、しょうゆ味	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	-	-
17	17143		<調味料類>(だし類) ラーメンスープ、濃縮、みそ味	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	-	-
17	17144		<調味料類>(調味ソース類) 焼きそば粉末ソース	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
17	17145		<調味料類>(みそ類) 米みそ、だし入りみそ、減塩	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-
17	17051	2138	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-

*索引番号は、成分表2015年版(七訂)のものである。

付表 成分毎新旧索引表(アミノ酸成分表)
(第2表 基準窒素 1g 当たりのアミノ酸成分表)

●追補2018年において成分値の異動のない成分
(成分値の見直しがあっても、数値の丸めの関係で、異動がない成分となる場合を含む。)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:システイン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数	窒素換算係数(基準窒素1g当たりのたんぱく質に対する係数)
Tagnames				ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-	XN
01	01006	6	おおむぎ、押麦、乾	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	●	●	○	●	●	●	○	○	●	-	●	●	○	●
01	01170		おおむぎ、押麦、めし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
01	01012	12	こむぎ〔玄穀〕 国産、普通	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
01	01063	63	こむぎ〔マカロニ・スパゲッティ類〕 マカロニ・スパゲッティ、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●
01	01064	64	こむぎ〔マカロニ・スパゲッティ類〕 マカロニ・スパゲッティ、ゆで	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●
02	02063		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、生	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
02	02064		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
02	02065		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
02	02017	191	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	○	○	●	○	○	●	●	○	○	●	○	○	●	●	○	○	●	●	○	●	-	●	●	○	●
02	02019	193	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、水煮	○	●	●	○	○	●	●	○	○	●	○	●	●	○	●	●	●	●	○	●	-	●	●	○	●
02	02018	192	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、蒸し	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●
02	02066		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
02	02067		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数	窒素換算係数(基準窒素)によるたんぱく質に対する窒素換算係数			
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-	XN			
04	04001	251	あずき、全粒、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●		
04	04002	252	あずき、全粒、ゆで	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●	
04	04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●	
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●	
04	04096		だいず【全粒・全粒製品】きな粉、脱皮大豆、青大豆	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
04	04032	292	だいず【豆腐・油揚げ類】木綿豆腐	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●	
04	04097		だいず【豆腐・油揚げ類】木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
04	04098		だいず【豆腐・油揚げ類】木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
04	04033	293	だいず【豆腐・油揚げ類】絹ごし豆腐	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●
04	04099		だいず【豆腐・油揚げ類】絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
04	04100		だいず【豆腐・油揚げ類】絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
05	05046		チアシード、乾	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
05	05034	383	らっかせい、大粒種、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●	
05	05035	385	らっかせい、大粒種、いり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●	
05	05036	387	らっかせい、バターピーナッツ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●	
05	05037	388	らっかせい、ピーナッツバター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	●	●	
06	06025	418	(えんどう類) グリンピース、冷凍	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
06	06374		(えんどう類) グリンピース、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数	窒素換算係数(基準窒素)によるたんぱく質に対する窒素換算係数	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	-	XN	
11	11300		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、フライ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ジャージー種	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 脱脂乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、濃厚	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
14	14020	1843	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン、家庭用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
14	14021	1845	(マーガリン類) ファットスプレッド	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ、低塩	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
17	17144		<調味料類>(調味ソース類) 焼きそば粉末ソース	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
17	17145		<調味料類>(みそ類) 米みそ、だし入りみそ、減塩	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○
17	17051	2138	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

*索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2018年 アミノ酸成分表 編

凡例 ○追補2018年において成分値の異動があった成分(新規食品を含む。)

更新日:2018年12月●日

付表 成分毎新旧索引表(アミノ酸成分表)
(第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表)

●追補2018年において成分値の異動のない成分
(成分値の見直しがあっても、数値の丸めの関係で、異動がない成分となる場合を含む。)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
01	01006	6	おおむぎ、押麦、乾	●	●	○	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	-	●	○	
01	01170		おおむぎ、押麦、めし	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
01	01012	12	こむぎ [玄穀] 国産、普通	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
01	01063	63	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
01	01064	64	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、ゆで	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
02	02063		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、生	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
02	02064		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
02	02065		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
02	02017	191	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	○	○	●	○	○	○	●	○	○	●	●	○	○	○	○	●	●	●	○	○	-	●	●	
02	02019	193	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、水煮	●	○	●	○	●	○	○	○	○	●	●	○	○	○	●	●	○	●	○	○	-	●	●	
02	02018	192	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、蒸し	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
02	02066		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
02	02067		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
04	04001	251	あずき、全粒、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	
04	04002	252	あずき、全粒、ゆで	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04096		だいず【全粒・全粒製品】きな粉、脱皮大豆、青大豆	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○
04	04032	292	だいず【豆腐・油揚げ類】木綿豆腐	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04097		だいず【豆腐・油揚げ類】木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○
04	04098		だいず【豆腐・油揚げ類】木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○
04	04033	293	だいず【豆腐・油揚げ類】絹ごし豆腐	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04099		だいず【豆腐・油揚げ類】絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○
04	04100		だいず【豆腐・油揚げ類】絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○
05	05046		チアシード、乾	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○
05	05034	383	らっかせい、大粒種、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
05	05035	385	らっかせい、大粒種、いり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
05	05036	387	らっかせい、バターピーナッツ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
05	05037	388	らっかせい、ピーナッツバター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
06	06025	418	(えんどう類) グリンピース、冷凍	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
06	06374		(えんどう類) グリンピース、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
06	06375		(えんどう類) グリンピース、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
06	06178	576	(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
06	06378		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
06	06379		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
06	06216	622	(にんじん類) にんじん、根、冷凍	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
06	06380		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
06	06381		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
08	08016	947	(しめじ類) ぶなしめじ、生	●	●	○	○	○	●	○	●	○	●	●	●	○	●	○	○	●	○	●	○	-	●	○	
08	08055		(しめじ類) ぶなしめじ、素揚げ	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
08	08056		(しめじ類) ぶなしめじ、天ぷら	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
09	09017	990	(こんぶ類) まこんぶ、素干し、乾	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	●	○
09	09056		(こんぶ類) まこんぶ、素干し、水煮	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
09	09045	1024	わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、生	○	●	○	●	●	○	○	○	●	●	○	●	○	○	○	●	○	●	●	●	-	●	○	
09	09057		わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
10	10144	1184	<魚類>(さけ・ます類) たいせiyようさけ、養殖、皮つき、生	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
10	10433		<魚類>(さけ・ます類) たいせiyようさけ、養殖、皮つき、水煮	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON
10	10434		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、蒸し	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10435		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10145	1185	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、焼き	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10436		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、ソテー	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10437		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、天ぷら	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10438		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、生	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10439		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、水煮	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10440		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、蒸し	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10441		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10442		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、焼き	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10443		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、ソテー	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10444		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、天ぷら	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
11	11274	1576	<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、生	○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	●	○	○
11	11296		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
11	11297		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、焼き	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
11	11227	1720	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、生	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
11	11229	1722	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON
11	11228	1721	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、焼き	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
11	11298		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ソテー	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
11	11299		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、天ぷら	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
11	11300		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、フライ	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ジャージー種	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 脱脂乳	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	○	○	○	○
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、濃厚	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○
14	14020	1843	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン、家庭用	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
14	14021	1845	(マーガリン類) ファットスプレッド	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ、低塩	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
17	17144		<調味料類>(調味ソース類) 焼きそば粉末ソース	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
17	17145		<調味料類>(みそ類) 米みそ、だし入りみそ、減塩	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
17	17051	2138	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2018年 アミノ酸成分表 編

凡例 ○追補2018年において成分値の異動があった成分(新規食品を含む。)

更新日:2018年12月●日

付表 成分毎新旧索引表(アミノ酸成分表)
(第4表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1g 当たりのアミノ酸成分表)

●追補2018年において成分値の異動のない成分
(成分値の見直しがあっても、数値の丸めの関係で、異動がない成分となる場合を含む。)

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
01	01006	6	おおむぎ、押麦、乾	●	●	●	○	●	●	●	○	○	○	○	○	●	○	●	○	●	○	●	●	-	●	●	
01	01170		おおむぎ、押麦、めし	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
01	01012	12	こむぎ [玄穀] 国産、普通	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
01	01063	63	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
01	01064	64	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、ゆで	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
02	02063		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、生	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
02	02064		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
02	02065		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮つき、フライドポテト(生を揚げたもの)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
02	02017	191	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	●	●	●	○	●	●	○	○	○	○	●	●	○	○	●	●	○	●	○	●	-	●	●	
02	02019	193	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、水煮	○	○	●	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	●	●	○	●	○	○	-	●	○	
02	02018	192	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、蒸し	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
02	02066		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
02	02067		<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、フライドポテト(生を揚げたもの)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
04	04001	251	あずき、全粒、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	
04	04002	252	あずき、全粒、ゆで	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04005	255	あずき、あん、さらしあん(乾燥あん)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04007	257	いんげんまめ、全粒、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04096		だいず [全粒・全粒製品] きな粉、脱皮大豆、青大豆	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
04	04032	292	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04097		だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
04	04098		だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
04	04033	293	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
04	04099		だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
04	04100		だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム)	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
05	05046		チアシード、乾	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
05	05034	383	らっかせい、大粒種、乾	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
05	05035	385	らっかせい、大粒種、いり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア		
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON		
05	05036	387	らっかせい、バターピーナッツ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●	
05	05037	388	らっかせい、ピーナッツバター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	-	●	●
06	06025	418	(えんどう類) グリンピース、冷凍	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
06	06374		(えんどう類) グリンピース、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
06	06375		(えんどう類) グリンピース、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
06	06178	576	(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
06	06378		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
06	06379		(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
06	06216	622	(にんじん類) にんじん、根、冷凍	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
06	06380		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
06	06381		(にんじん類) にんじん、根、冷凍、油いため	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
08	08016	947	(しめじ類) ぶなしめじ、生	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○	●	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	-	○	●	
08	08055		(しめじ類) ぶなしめじ、素揚げ	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
08	08056		(しめじ類) ぶなしめじ、天ぷら	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	○	
09	09017	990	(こんぶ類) まこんぶ、素干し、乾	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON
09	09056		(こんぶ類) まこんぶ、素干し、水煮	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
09	09045	1024	わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、生	●	●	○	●	●	●	○	○	○	●	●	●	●	○	●	○	●	○	○	○	-	●	○
09	09057		わかめ、湯通し塩蔵わかめ、塩抜き、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10144	1184	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、生	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10433		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、水煮	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10434		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、蒸し	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10435		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10145	1185	<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、焼き	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10436		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、ソテー	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10437		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮つき、天ぷら	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10438		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、生	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10439		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、水煮	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10440		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、蒸し	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10441		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、電子レンジ調理	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
10	10442		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、焼き	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸: メチオニン	含硫アミノ酸: シスチン	含硫アミノ酸: 合計	芳香族アミノ酸: フェニルアラニン	芳香族アミノ酸: チロシン	芳香族アミノ酸: 合計	トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON	
10	10443		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、ソテー	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
10	10444		<魚類>(さけ・ます類) たいせいようさけ、養殖、皮なし、天ぷら	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
11	11274	1576	<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、生	○	●	○	●	●	●	●	●	○	●	●	○	●	○	○	○	●	○	○	○	○	○	●	○
11	11296		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
11	11297		<畜肉類>うし [副生物] 横隔膜、焼き	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
11	11227	1720	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、生	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
11	11229	1722	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ゆで	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
11	11228	1721	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、焼き	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
11	11298		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、ソテー	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
11	11299		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、天ぷら	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
11	11300		<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささみ、フライ	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
13	13001	1760	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 生乳、ジャージー種	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	
13	13006	1765	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 脱脂乳	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	○	○	○	○	
13	13004	1763	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 加工乳、濃厚	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○	
14	14020	1843	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン、家庭用	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○	

食品群	食品番号	索引番号*	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	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	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア
			Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	AMMON
14	14021	1845	(マーガリン類) ファットスプレッド	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
17	17139		<調味料類>(しょうゆ類) うすくちしょうゆ、低塩	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
17	17144		<調味料類>(調味ソース類) 焼きそば粉末ソース	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
17	17145		<調味料類>(みそ類) 米みそ、だし入りみそ、減塩	○	○	○	○	○	○	-	-	-	-	○	○	-	○	○	-	○	-	○	-	○	○	○
17	17051	2138	<調味料類>(ルウ類) カレールウ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

* 索引番号は成分表2015年版(七訂)のものである。

DRAFT

第 3 章 資 料（食品群別留意点）

各食品の詳細な留意点は、追補 2018 年の第 1 部第 3 章 食品群別留意点を参照されたい。

DRAFT