

第3表公表値との比較

参考資料

1 穀類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含 硫 アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
01002	あわ 精白粒	42	130	19	34	19	53	56	30	86	38	19	53	24	32	93	70	220	27	88	50
01004	えんばく オートミール	41	79	45	19	36	55	55	34	89	34	15	57	26	65	48	84	220	55	58	46
01006	おおむぎ 押麦	40	79	36	17	26	43	62	33	94	38	14	53	24	41	38	57	310	41	160	45
01015	こむぎ 小麦粉 薄力粉 1等	39	75	26	18	28	46	53	30	82	28	12	44	25	39	32	46	350	39	140	53
01016	こむぎ 小麦粉 薄力粉 2等	39	75	26	18	28	46	53	30	82	28	12	44	25	39	32	46	350	39	140	53
01018	こむぎ 小麦粉 中力粉 1等	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01019	こむぎ 小麦粉 中力粉 2等	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01020	こむぎ 小麦粉 強力粉 1等	39	75	23	18	26	44	54	28	83	30	11	44	25	37	30	42	390	37	160	51
01021	こむぎ 小麦粉 強力粉 2等	39	75	23	18	26	44	54	28	83	30	11	44	25	37	30	42	390	37	160	51
01026	こむぎ パン類 食パン 市販品	37	72	24	16	22	38	50	26	75	29	10	43	22	32	29	43	340	34	150	46
01028	こむぎ パン類 コッペパン 市販品	37	72	24	16	22	38	50	26	75	29	10	43	22	32	29	43	340	34	150	46
01031	こむぎ パン類 フランスパン	39	79	21	17	28	45	56	21	77	32	11	46	25	37	33	44	390	40	150	56
01032	こむぎ パン類 ライ麦パン	37	67	24	16	24	40	50	26	75	30	10	43	24	38	34	53	320	38	130	45
01038	こむぎ うどん・そうめん類 うどん 生	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01041	こむぎ うどん・そうめん類 干しうどん 乾	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01043	こむぎ うどん・そうめん類 そうめん・ひやむぎ 乾	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01045	こむぎ うどん・そうめん類 手延そうめん・手延ひやむぎ 乾	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01047	こむぎ 中華めん類 中華めん 生	39	74	23	18	25	42	54	30	84	30	11	44	25	37	32	44	390	37	150	51
01049	こむぎ 中華めん類 蒸し中華めん	39	74	23	18	25	42	54	30	84	30	11	44	25	37	32	44	390	37	150	51
01144	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 油揚げ乾燥めん	39	75	21	16	25	41	54	30	84	28	11	44	25	37	30	42	370	37	150	49
01145	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 加熱乾燥めん	39	75	21	16	25	41	54	30	84	28	11	44	25	37	30	42	370	37	150	49
01063	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	40	75	23	18	26	44	54	30	84	30	11	46	26	39	33	46	390	37	150	51
01066	こむぎ ふ類 焼きふ、観世ふ	40	75	17	18	30	47	56	33	89	28	12	44	25	35	30	39	370	37	140	47
01070	こむぎ その他 小麦はいが	35	64	67	19	15	34	41	26	67	41	11	52	26	85	66	90	150	62	48	43
01071	こむぎ その他 小麦たんぱく 粉末状	42	75	19	18	23	40	56	35	91	28	11	46	25	39	28	39	400	37	160	49
01080	こめ 水稲穀粒 玄米	40	82	39	25	24	49	52	40	92	37	14	62	29	82	57	98	180	49	45	49
01083	こめ 水稲穀粒 精白米	39	81	35	24	22	45	52	39	91	35	14	57	27	81	56	92	170	47	47	50
01088	こめ 水稲めし 精白米	37	77	34	24	22	45	50	39	89	34	14	52	24	77	52	87	160	44	45	50
01115	こめ うるち米製品 ビーフン	42	84	35	30	24	54	56	25	81	35	14	66	29	72	64	98	180	49	54	47
01122	そば そば粉 全層粉	37	66	59	19	26	45	46	24	70	38	16	51	27	94	42	98	180	58	40	50
01127	そば そば 生	35	67	35	18	24	42	48	26	74	32	12	45	24	56	32	61	290	43	110	48
01129	そば 干しそば 乾	35	67	35	18	24	42	48	26	74	32	12	45	24	56	32	61	290	43	110	48
01133	とうもろこし コーングリッツ	38	150	18	26	26	51	56	38	94	32	5	48	30	29	82	59	220	30	120	43
01137	とうもろこし コーンフレーク	37	150	9	19	19	38	53	37	90	30	5	46	29	18	78	56	220	29	120	43
01138	はとむぎ 精白粒	40	140	16	26	18	43	53	38	91	29	5	54	22	37	100	64	260	24	96	45
01142	ライむぎ 全粒粉	36	67	40	17	24	41	52	24	76	36	12	50	26	52	43	76	270	45	130	48
01143	ライむぎ ライ麦粉	38	67	40	19	26	45	52	24	76	36	12	52	27	50	45	79	270	46	120	45

新

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イソロイシン	ロイシン	リジン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			スレオニン	トリプトファン	バリリン	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
					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											
01-001-b	あわ 穀粒 精白粒	42	130	20	34	19	53	56	31	87	39	19	52	24	31	93	71	220	27	87	50
01-004	えんぱく オートミール	42	78	45	20	36	56	55	35	90	34	15	57	25	65	48	84	220	54	58	45
01-006-b	おおむぎ 押し麦	40	78	37	17	26	43	62	32	94	38	14	52	25	42	38	57	320	41	160	45
01-010-a	こむぎ(小麦粉) 薄力粉 1等	39	75	26	18	28	46	53	30	83	28	12	44	25	39	32	46	350	39	140	53
01-010-b	こむぎ(小麦粉) 薄力粉 2等	39	75	26	18	28	46	53	30	83	28	12	44	25	39	32	46	350	39	140	53
01-011-a	こむぎ(小麦粉) 中力粉 1等	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01-011-b	こむぎ(小麦粉) 中力粉 2等	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01-012-a	こむぎ(小麦粉) 強力粉 1等	39	75	23	18	26	44	54	28	82	30	11	44	25	37	30	42	390	37	160	51
01-012-b	こむぎ(小麦粉) 強力粉 2等	39	75	23	18	26	44	54	28	82	30	11	44	25	37	30	42	390	37	160	51
01-013-a	こむぎ(パン類) 食パン 市販	40	79	26	18	25	43	54	29	83	32	11	47	25	35	32	46	370	37	160	51
01-014-a	こむぎ(パン類) コッペパン 市販	40	79	26	18	25	43	54	29	83	32	11	47	25	35	32	46	370	37	160	51
01-016	こむぎ(パン類) フランスパン	39	79	21	17	28	45	56	21	77	32	11	46	25	37	33	44	390	40	150	56
01-017	こむぎ(パン類) ライ麦パン	39	72	26	17	26	43	53	27	80	33	11	46	26	41	36	57	340	41	140	48
01-021-a	こむぎ(うどん そうめん類) うどん 生	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01-023-a	こむぎ(うどん そうめん類) 干しうどん 乾	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01-024-a	こむぎ(うどん そうめん類) そうめん ひやむぎ 乾	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01-025-a	こむぎ(うどん そうめん類) 手延そうめん 手延ひやむぎ 乾	39	75	25	18	28	46	54	30	84	30	11	44	25	39	32	44	390	39	160	53
01-026-a	こむぎ(中華めん類) 中華めん 生	38	73	23	18	25	43	54	30	84	30	11	43	25	36	31	43	380	37	150	50
01-027	こむぎ(中華めん類) 蒸し中華めん	38	73	23	18	25	43	54	30	84	30	11	43	25	36	31	43	380	37	150	50
01-031-a	こむぎ(即席めん類) 即席中華めん 油揚げ乾燥めん	39	75	21	16	24	40	54	29	83	28	11	44	25	36	30	41	370	36	150	49
01-031-c	こむぎ(即席めん類) 即席中華めん 加熱乾燥めん	39	75	21	16	24	40	54	29	83	28	11	44	25	36	30	41	370	36	150	49
01-034-a	こむぎ(マカロニ・スパゲティ類) マカロニ スパゲティ 乾	40	75	23	18	26	44	54	29	83	29	11	45	25	38	32	45	390	36	150	50
01-036-a	こむぎ(ふ類) 焼ふ 観世ふ	40	75	17	18	29	47	55	33	88	28	12	43	24	35	30	38	370	37	130	47
01-038	こむぎ(その他) 小麦はいが	34	67	68	18	15	33	41	25	66	41	11	52	26	84	65	89	150	61	49	42
01-039	こむぎ(その他) 粉末状小麦たんぱく	41	75	19	18	22	40	57	34	91	28	11	45	24	38	29	38	400	37	160	49
01-041-a	こめ(水稻) 穀粒 玄米	41	82	39	25	24	49	52	40	92	36	14	62	28	82	58	97	180	48	46	49
01-041-d	こめ(水稻) 穀粒 精白米																				
01-055	こめ(その他) ビーフン	42	83	34	30	23	53	55	25	80	36	14	66	28	72	64	97	180	48	54	46
01-059-a	そば そば粉 全層粉	36	65	58	19	25	44	45	24	69	38	16	50	26	93	41	96	180	58	40	48
01-061-a	そば そば 生	37	71	37	19	25	44	51	27	78	33	13	47	25	59	34	64	300	45	120	51
01-062-a	そば 干しそば 乾	37	71	37	19	25	44	51	27	78	33	13	47	25	59	34	64	300	45	120	51
01-065	とうもろこし コーングリッツ	39	150	18	25	25	50	55	39	94	32	5.3	48	31	28	82	59	230	30	120	43
01-068	とうもろこし コーンフレーク	37	150	8.6	19	19	38	53	37	90	31	5.3	46	28	17	78	55	220	29	120	43
01-069	はとむぎ 精白粒	40	140	17	26	18	44	53	38	91	28	5.3	55	23	37	100	65	260	24	96	44
01-072	ライむぎ 玄穀	36	67	39	17	24	41	52	23	75	36	12	49	26	51	43	76	280	45	130	48
01-073	ライむぎ ライ麦粉	37	67	39	18	26	44	51	24	75	36	12	51	27	50	45	79	270	47	120	45

2 いも及びでん粉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フ ェ ニ ル ア ラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
02006	さつまいも 塊根 生	42	62	48	19	18	37	56	21	77	58	13	59	22	34	59	210	110	43	37	56
02010	さといも類 さといも 球茎 生	34	80	50	13	30	43	51	43	94	42	22	53	24	59	48	140	100	50	40	58
02017	じゃがいも 塊茎 生	32	48	54	16	13	29	40	29	69	32	12	53	18	48	30	190	140	27	34	30
02023	やまのいも類 ながいも 塊根 生	24	37	30	10	10	20	30	16	46	27	10	35	18	86	53	74	160	27	21	74
02-005-a	さつまいも 塊根 生	42	62	47	19	18	37	56	20	76	57	13	59	22	34	60	200	110	43	37	56
02-008-a	さといも 里芋 生	34	80	49	13	31	44	50	43	93	41	22	53	23	59	49	140	100	50	39	57
02-011-a	じゃがいも 塊茎 生	32	47	55	16	13	29	39	28	67	32	12	53	18	48	30	190	140	28	34	31
02-018-a	やまのいも 長芋 生	25	37	30	10	9.8	20	31	16	47	27	10	35	17	87	52	74	160	27	20	74

4 豆類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス テ 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
04001	あずき 全粒 乾	43	77	72	16	16	32	56	26	82	34	10	51	32	66	42	110	150	38	42	46
04005	あずき あん さらしあん	51	88	72	15	16	30	62	30	93	38	11	58	34	59	43	120	150	40	45	56
04007	いんげんまめ 全粒 乾	45	78	66	13	13	26	54	29	83	40	11	53	30	61	40	110	140	38	35	51
04012	えんどう 全粒 乾	42	70	70	10	14	23	46	30	77	37	9	46	26	82	43	110	160	43	42	42
04017	ささげ 全粒 乾	43	75	67	16	15	31	56	30	86	37	12	51	32	62	43	110	160	43	43	45
04019	そらまめ 全粒 乾	42	70	62	7.8	13	21	40	29	69	34	8	46	26	91	42	100	150	40	42	42
04023	だいず 全粒・全粒製品国産 乾	51	82	68	16	17	33	58	37	95	40	14	53	30	81	46	120	190	46	58	51
04025	だいず 全粒・全粒製品米国産 乾	47	82	68	15	18	32	54	37	91	44	15	51	32	77	47	130	190	47	56	56
04026	だいず 全粒・全粒製品中国産 乾	49	82	70	15	17	32	54	35	89	44	14	51	32	81	47	130	210	47	56	56
04029	だいず 全粒・全粒製品 きな粉 全粒大豆	51	81	61	16	17	32	56	35	91	39	14	53	28	75	44	120	180	44	53	47
04030	だいず 全粒・全粒製品 きな粉 脱皮大豆	51	81	61	16	17	32	56	35	91	39	14	53	28	75	44	120	180	44	53	47
04032	だいず 豆腐・油揚げ類 木綿豆腐	54	89	68	15	18	32	56	42	98	40	15	56	30	81	47	120	190	46	60	53
04040	だいず 豆腐・油揚げ類 油揚げ	54	89	63	15	15	30	60	42	100	42	16	54	28	82	46	120	190	46	61	53
04042	だいず 豆腐・油揚げ類 凍り豆腐	56	91	68	16	18	33	60	44	100	42	15	58	30	82	49	130	190	46	61	56
04046	だいず 納豆類 糸引納豆	46	77	68	16	18	33	53	42	95	37	15	51	30	56	42	110	190	42	54	44
04050	だいず その他 おから 旧来製法	49	84	67	17	18	34	51	33	84	44	15	56	33	65	49	110	160	51	56	53
04051	だいず その他 おから 新製法	49	84	67	17	18	34	51	33	84	44	15	56	33	65	49	110	160	51	56	53
04052	だいず その他 豆乳 豆乳	53	86	68	16	18	33	54	42	96	42	15	54	30	79	46	120	190	46	60	54
04057	だいず その他 大豆たんぱく 分離大豆たんぱく	53	86	67	14	14	28	58	40	98	39	15	53	30	84	44	130	210	44	60	54
04060	だいず その他 湯葉 干し	53	86	67	16	15	31	60	40	100	42	15	53	28	79	47	130	190	44	56	53
04071	りょくとう 全粒 乾	46	80	70	15	13	28	59	29	88	34	11	54	29	66	43	110	160	38	43	46
07-001-a	あずき 全粒 乾	43	77	72	16	16	32	55	26	81	34	10	52	32	66	41	110	150	38	41	46
07-003-b	あずき あん さらし	51	88	71	15	16	31	62	31	93	38	11	57	33	59	43	120	150	39	44	56
07-004-a	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	36	52
07-007-a	えんどう 全粒 乾	41	70	71	9.8	14	24	46	30	76	36	8.6	47	26	82	44	110	150	44	42	42
07-010-a	ささげ 全粒 乾	43	76	66	16	15	31	56	30	86	37	12	51	32	63	42	110	160	44	43	45
07-011	そらまめ 全粒 乾	41	71	63	7.8	13	21	40	29	69	33	8.2	46	26	91	42	100	150	40	42	41
07-015-a	だいず 国産 全粒 乾	51	82	68	16	17	33	58	37	95	41	14	52	30	81	46	120	190	46	57	50
07-016	だいず 米国産 全粒 乾																				
07-017	だいず 中国産 全粒 乾																				
07-019	だいず きな粉	51	81	61	16	16	32	56	35	91	39	14	53	28	75	44	120	180	44	53	47
07-21-a	だいず(豆腐・油揚げ類) 豆腐 木綿	54	89	68	15	18	33	57	43	100	41	15	55	29	81	46	120	190	44	53	47
07-025	だいず(豆腐・油揚げ類) 油揚げ	54	90	64	15	15	30	59	43	100	42	16	55	28	81	45	120	200	46	61	53
07-027	だいず(豆腐・油揚げ類) 凍り豆腐	55	92	68	16	18	34	60	44	100	43	15	57	29	83	49	130	190	46	61	56
07-029	だいず(納豆類) 糸引納豆	46	77	68	16	18	34	53	41	94	37	15	50	29	57	42	110	200	41	55	44
07-038	だいず(その他) おから	48	84	66	17	18	35	51	34	85	44	15	56	33	64	48	110	160	51	56	52
07-039-a	だいず(その他) 豆乳 豆乳	48	84	66	17	18	35	51	34	85	44	15	56	33	64	48	110	160	51	56	52
07-040-b	だいず(その他) 粉末状大豆たんぱく	52	85	68	16	18	34	55	42	97	41	15	54	29	79	45	120	190	46	60	53
07-040-b	だいず(その他) 湯葉 干し	52	86	67	14	14	28	57	41	98	39	15	53	29	84	44	130	210	44	59	54
07-043-a	りょくとう 全粒 乾	52	85	67	16	15	31	59	41	100	42	15	53	27	78	47	130	190	44	56	52
07-043-a	りょくとう 全粒 乾	46	79	70	15	12	27	59	29	88	33	11	54	29	66	43	110	160	39	44	47

5 種実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル アラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
05001	アーモンド 乾	43	73	33	10	16	26	52	31	83	31	11	50	29	110	46	120	270	70	46	41
05038	カシューナッツ いり 味付け	47	83	53	21	25	45	53	34	87	40	18	64	26	120	45	100	230	49	43	53
05010	くり類 日本ぐり 生	34	57	49	13	13	26	34	17	51	34	12	43	23	87	57	260	130	40	34	34
05014	くるみ いり	43	76	28	18	19	37	47	34	81	36	14	51	26	150	43	110	210	49	40	51
05017	ごま 乾	42	76	32	36	26	62	51	40	91	40	19	55	30	140	51	91	210	55	42	47
05026	ピスタチオ いり 味付け	47	77	57	16	19	35	55	28	83	34	16	64	26	100	45	98	230	47	45	59
05039	ひまわり 乾	49	72	40	26	21	47	53	28	81	40	16	59	30	100	45	110	230	59	53	45
05040	ヘーゼルナッツ いり	36	68	26	14	19	33	43	26	70	28	14	47	25	130	43	100	210	43	36	40
05031	マカダミアナッツ いり 味付け	34	64	42	18	32	50	34	51	85	32	12	43	26	140	42	100	250	51	49	42
05033	まつ いり	40	74	38	26	26	53	38	42	79	32	10	51	26	170	47	98	190	47	49	55
05034	らっかせい 乾	40	73	39	12	20	32	59	42	100	29	11	48	28	120	44	130	220	59	51	50
06-001-a	アーモンド 乾	43	74	33	9.5	16	26	53	31	84	31	11	50	28	110	47	120	280	69	47	41
1 06-004	カシューナッツ いり味付け	47	84	53	21	25	46	52	35	87	39	18	65	27	120	44	100	230	49	44	53
06-008-a	くり 生	33	56	49	13	13	26	34	17	51	34	12	43	23	87	57	260	130	40	33	33
06-009	くるみ いり	42	76	29	18	19	37	47	35	82	35	14	52	26	150	44	110	200	50	40	51
06-012-a	ごま 乾	42	75	31	36	25	61	51	39	90	39	18	54	29	140	51	91	200	55	42	47
06-018	ピスタチオ いり味付け	47	78	56	16	20	36	54	29	83	34	15	64	27	100	45	98	220	48	45	58
1 06-019	ひまわりの種 乾	49	71	38	26	20	46	52	29	81	39	15	58	29	100	45	100	230	58	51	44
1 06-021	ヘーゼルナッツ いり	36	68	25	14	18	32	43	27	70	29	14	47	25	130	43	100	200	43	35	40
06-023	マカダミアナッツ いり味付け	34	64	41	18	33	51	34	50	84	32	12	44	25	140	42	100	240	51	49	42
06-024	松の実 いり	40	74	38	27	26	53	38	41	79	32	10	51	26	170	47	97	200	47	50	55
06-025-a	落花生 乾(大粒種)	40	74	39	12	20	32	59	43	100	29	11	48	27	120	44	130	210	59	52	49

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
06007	アスパラガス 若茎 生	30	48	48	13	14	27	32	21	53	27	12	45	19	48	43	190	99	32	27	38
06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	30	48	42	13	10	23	30	21	51	34	11	45	24	34	42	160	98	27	26	46
06015	えだまめ 生	49	81	67	15	21	36	51	37	88	40	14	51	32	77	49	130	180	44	54	51
06020	えんどう類 さやえんどう 若ざや 生	26	34	35	8	9	17	22	13	36	27	8	38	21	24	35	150	54	22	21	45
06023	えんどう類 グリンピース 生	43	72	72	10	15	25	48	30	78	38	9	48	24	80	46	110	150	43	40	42
06032	オクラ 果実 生	24	40	38	11	12	23	30	18	48	26	13	32	21	56	35	220	110	27	26	29
06036	かぶ 根 皮つき 生	21	32	35	8	11	20	19	11	30	24	6	32	13	19	37	62	190	26	38	32
06038	かぶ 根 皮むき 生	21	32	35	8	11	20	19	11	30	24	6	32	13	19	37	62	190	26	38	32
06046	かぼちゃ類 日本かぼちゃ 果実 生	32	48	45	11	14	25	29	26	54	27	13	42	19	30	64	180	110	35	35	46
06048	かぼちゃ類 西洋かぼちゃ 果実 生	34	53	46	15	18	33	29	21	50	27	9	38	21	72	50	78	190	32	29	37
06052	からしな 葉 生	34	61	53	13	16	29	37	24	61	37	13	46	19	50	43	72	140	38	54	34
06054	カリフラワー 花序 生	37	54	50	13	14	27	34	24	58	34	12	53	22	48	56	93	130	30	30	43
06056	かんぴょう 乾	34	51	43	9	12	21	34	18	51	30	4	42	16	45	56	70	140	32	30	34
06061	キャベツ類 キャベツ 結球葉 生	22	35	37	9	10	19	21	12	33	24	6	34	21	30	32	80	270	24	120	29
06065	きゅうり 果実 生	27	43	38	10	14	24	26	18	43	22	9	32	16	43	32	58	240	34	24	32
06084	ごぼう 根 生	19	24	30	5	8	13	19	11	30	18	7	22	16	180	19	94	48	18	86	18
06086	こまつな 葉 生	29	48	38	8	6	14	35	19	54	27	14	40	15	37	37	66	98	32	27	26
06099	しゅんぎく 葉 生	35	62	48	12	8	20	40	24	64	35	15	45	18	38	42	93	94	38	38	32
06119	セロリー 葉柄 生	21	27	26	5	7	11	19	13	32	19	6	29	13	13	21	110	110	18	16	19
06124	そらまめ 未熟豆 生	38	69	61	7	11	18	38	29	67	32	8	45	26	100	42	100	150	35	37	40
06130	だいこん類 だいこん 葉 生	32	56	46	12	9	21	38	21	59	34	13	43	18	40	40	69	130	35	37	32
06132	だいこん類 だいこん 根 皮つき 生	13	19	22	5	6	10	12	5	17	16	4	22	9	27	29	40	180	15	24	16
06134	だいこん類 だいこん 根 皮むき 生	13	19	22	5	6	10	12	5	17	16	4	22	9	27	29	40	180	15	24	16
06149	たけのこ 若茎 生	35	53	48	14	13	27	30	190	220	32	16	45	21	38	48	130	100	32	32	40
06153	たまねぎ類 たまねぎ りん茎 生	18	34	40	8	19	27	26	15	41	18	10	21	16	120	19	69	240	22	13	21
06175	とうもろこし類 スイートコーン 未熟種子 生	35	100	40	22	21	43	45	32	77	35	9	48	24	38	83	74	150	38	78	45
06182	トマト類 トマト 果実 生	22	34	38	9	15	23	27	16	43	26	7	24	19	27	26	100	370	27	22	32
06191	なす類 なす 果実 生	34	51	53	11	12	23	34	21	54	30	11	43	21	43	37	100	120	32	32	32
06207	にら類 にら 葉 生	37	62	48	14	12	27	40	26	66	37	16	43	18	40	53	78	100	40	34	37
06212	にんじん類 にんじん 根 皮つき 生	29	38	35	10	11	21	29	18	46	27	9	38	16	61	48	110	210	26	24	30
06214	にんじん類 にんじん 根 皮むき 生	29	38	35	10	11	21	29	18	46	27	9	38	16	61	48	110	210	26	24	30
06223	にんにく類 にんにく りん茎 生	18	30	35	8	12	21	22	21	43	22	11	30	16	160	26	75	120	22	22	24
06226	ねぎ類 根深ねぎ 葉 軟白 生	27	48	46	11	15	26	29	21	50	30	9	38	15	37	69	99	120	32	27	59
06233	はくさい 結球葉 生	19	27	29	6	8	14	16	12	28	24	6	27	13	30	45	61	210	24	19	29
06245	ピーマン類 青ピーマン 果実 生	30	48	51	12	21	33	30	21	51	34	10	40	19	34	37	130	130	37	27	40
06263	ブロッコリー 花序 生	34	56	56	15	14	29	35	24	59	34	11	48	22	50	45	93	160	34	37	40
06267	ほうれんそう 葉 生	29	51	37	9	8	17	38	26	64	27	16	37	16	45	34	72	91	34	27	27
06287	もやし類 だいやもやし 生	47	72	54	13	16	29	51	32	82	37	15	53	28	63	47	190	130	37	44	49
06289	もやし類 ブラックマッペもやし 生	38	48	42	9	6	15	48	21	69	26	11	53	27	53	34	210	51	18	22	30

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					He	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
06312	レタス類 レタス 結球葉 生	29	40	34	8	9	17	24	15	39	34	8	34	13	30	32	150	180	24	24	30
06313	レタス類 サラダな 葉 生	34	56	45	12	8	20	34	19	53	32	13	40	16	34	40	72	150	34	29	30
06317	れんこん 根茎 生	18	26	26	10	11	21	18	18	35	22	8	24	16	37	26	350	110	15	16	26

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス テ 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
12-004-a	アスパラガス グリーンアスパラガス 生	31	48	48	12	14	26	32	21	53	27	12	45	20	49	43	190	99	32	26	38
12-006-a	いんげんまめ さやいんげん 生	31	48	41	13	10	23	31	21	52	34	11	44	24	34	41	160	98	26	26	46
12-008-a	えだまめ 未熟豆 生	45	73	61	14	19	33	47	34	81	36	13	47	28	70	45	120	160	41	49	47
12-009-a	えんどう さやえんどう 生	25	33	35	8.0	9.0	17	22	13	35	27	8.0	38	20	24	35	150	55	23	20	45
12-010-a	えんどう グリーンピース 生	44	72	72	9.9	15	25	48	30	78	38	9.4	48	24	81	46	110	150	43	40	42
12-014-a	オクラ 果実 生	24	39	38	11	12	23	31	18	49	26	13	31	21	55	35	220	110	27	26	29
12-016-a	かぶ 根 生	20	32	36	8.3	11	19	20	11	31	24	6.2	32	13	19	36	62	190	25	39	32
12-017-a	かぼちゃ 日本かぼちゃ 生	31	48	44	11	14	25	29	26	55	28	12	41	20	31	64	170	110	34	34	47
12-018-a	かぼちゃ 西洋かぼちゃ 生	33	52	46	15	18	33	29	21	50	27	9.4	38	21	72	49	78	190	32	28	36
12-019-a	からしな 茎葉 生	34	60	53	13	16	29	37	24	61	37	13	46	19	49	43	72	140	39	54	34
12-020-a	カリフラワー 花らい 生	36	54	50	13	14	27	34	24	58	34	12	52	22	48	57	93	130	31	30	43
12-021-a	かんぴょう かんぴょう 乾	34	51	43	9.3	12	21	34	18	52	30	3.7	41	16	44	56	70	140	32	30	33
12-024-a	キャベツ 結球葉 生	22	35	36	9.0	10	19	20	12	32	23	5.9	33	21	31	32	79	270	24	120	29
12-025-a	きゅうり 果実 生	27	44	38	10	14	24	26	17	43	22	8.6	33	16	42	32	58	230	33	24	32
12-031-a	ごぼう 根 生	19	24	30	5.4	7.8	13	18	11	29	18	6.9	22	16	170	19	94	47	17	87	18
12-032-a	こまつな 葉 生	28	49	39	7.8	5.8	14	35	19	54	27	14	40	15	36	36	65	98	31	27	26
12-039-a	しゅんぎく 葉 生	36	62	48	12	8.2	20	40	25	65	34	15	45	18	39	41	92	95	38	38	32
12-050	セロリー 葉柄 生	20	28	25	4.5	6.7	11	19	12	31	19	6.4	29	12	13	21	110	110	17	16	20
12-053-a	そらまめ 未熟豆 生	39	68	60	6.6	11	18	38	29	67	31	7.8	44	25	100	41	100	150	36	37	39
12-055-a	だいこん 葉 生	32	56	47	12	9.0	21	38	21	59	34	13	44	18	40	40	69	130	35	37	31
12-056-a	だいこん 根 生	13	19	22	4.5	5.6	10	12	5.3	17	16	3.7	22	9.1	27	29	40	180	15	23	16
12-067-a	たけのこ 若茎 生	36	53	48	14	13	27	31	190	220	32	16	45	21	39	48	130	100	32	32	40
12-070-a	たまねぎ りん茎 生	17	33	40	7.5	19	27	25	15	40	18	10	21	16	120	19	68	240	23	13	20
12-083-a	とうもろこし スイートコーン 生	35	100	40	23	21	44	44	32	76	35	8.6	48	24	38	84	73	150	38	78	44
12-085	トマト 果実	22	34	38	8.5	15	24	27	16	43	25	7.4	24	19	26	26	100	370	27	23	32
12-087-a	なす 果実 生	33	51	53	11	12	23	33	21	54	31	11	44	21	43	37	100	120	32	32	31
12-093-a	にら 葉 生	36	62	47	14	12	26	40	25	65	36	16	44	17	41	53	78	100	40	33	37
12-094-a	にんじん 根 生	28	38	36	9.9	11	21	28	17	45	27	8.6	39	16	61	48	110	210	25	23	30
12-095	にんにく りん茎	17	31	35	8.3	12	20	23	21	44	23	11	30	16	160	26	75	110	22	22	24
12-096	ねぎ 根深ねぎ	28	48	47	11	15	26	29	20	49	31	9.1	38	15	37	68	99	120	32	26	59
12-101-a	はくさい 結球葉 生	20	28	29	6.1	8	14	16	12	28	23	5.8	27	13	31	44	60	210	23	20	28
12-108-a	ピーマン 果実 生	31	49	51	12	21	33	31	21	52	34	10	40	18	34	36	130	130	36	28	40
12-114-a	ブロッコリー 花らい 生	34	55	56	15	14	29	35	24	59	34	11	47	22	50	44	93	160	34	36	40
12-117-a	ほうれんそう 葉 生	29	52	37	8.8	8.0	17	38	26	64	28	16	37	17	44	34	72	90	33	27	27
12-126-a	もやし 大豆もやし 生	43	66	49	12	15	27	46	28	74	34	14	48	26	57	42	180	120	33	41	44
12-128-a	もやし ブラックマツペもやし 生	39	47	42	8.8	5.8	15	48	21	69	26	11	52	26	53	33	210	50	17	22	30
12-073	ちしゃ 玉ちしゃ	28	39	33	7.5	9.0	17	24	15	39	34	8.3	33	13	30	32	150	170	25	24	31
12-072	ちしゃ サラダ菜	33	56	44	12	8.3	20	34	19	53	31	13	40	16	34	40	71	150	34	29	30
12-103-a	はず れんこん 生	17	25	25	9.6	11	21	18	18	36	22	8.3	24	16	37	26	360	110	15	16	25

7 果実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
07012	いちご 生	27	46	37	13	18	30	27	15	42	30	9	35	18	37	48	210	160	34	27	35
07015	いちじく 生	27	43	38	9	15	24	22	12	34	29	9	38	14	22	53	220	86	30	56	43
07019	うめ 生	19	29	29	6	6	12	18	13	31	21	6	26	16	16	26	340	50	19	26	30
07027	うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	21	35	38	8	13	21	21	12	33	22	6	27	14	74	46	110	72	24	100	42
07030	うんしゅうみかん 果実飲料 ストレートジュース	13	21	45	5	11	16	13	8	21	15	5	18	9	74	40	150	74	38	98	37
07031	うんしゅうみかん 果実飲料 濃縮還元ジュース	13	21	45	5	11	16	13	8	21	15	5	18	9	74	40	150	74	38	98	37
07040	オレンジ類 ネーブル 砂じょう 生	18	30	35	6	12	18	18	11	29	19	5	26	13	66	32	140	59	21	120	37
07049	かき 甘がき 生	42	64	58	14	24	38	42	18	59	46	18	46	21	40	46	88	100	45	45	37
07054	キウイフルーツ 生	46	58	51	19	30	50	37	19	56	43	14	51	22	61	45	99	160	51	40	38
07062	グレープフルーツ 砂じょう 生	13	21	27	5	11	16	13	8	22	18	5	18	11	100	35	210	62	18	61	35
07077	すいか 生	22	26	22	8	11	19	24	9	33	15	9	22	16	83	21	59	130	16	18	19
07080	すもも類 にほんすもも 生	21	29	29	5	6	12	16	10	26	21	4	24	14	14	43	370	58	18	70	27
07088	なし類 日本なし 生	22	29	21	11	11	22	16	7	23	26	5	38	10	12	37	480	51	18	24	32
07093	なつみかん 砂じょう 生	18	30	34	5	11	16	18	11	29	19	5	24	12	54	32	190	78	21	75	29
07097	パインアップル 生	30	42	42	19	34	53	26	24	50	29	12	38	21	27	58	190	100	37	29	53
07107	バナナ 生	30	62	46	13	14	27	32	8	40	29	9	43	74	40	35	91	110	37	35	35
07116	ぶどう 生	16	26	27	8	11	19	18	7	25	24	6	22	19	93	99	32	110	21	74	24
07135	メロン 露地メロン 生	16	22	21	6	12	18	19	9	28	21	7	27	14	19	110	100	220	30	19	40
07136	もも類 もも 生	16	27	27	6	9	14	15	9	24	22	4	22	13	14	38	430	56	19	19	29
07148	りんご 生	30	46	42	14	19	33	26	10	36	30	7	35	18	22	42	380	98	30	29	35
13-006	いちご 生果	27	47	37	13	17	30	27	15	42	30	9.1	35	17	37	48	210	170	33	27	34
13-008	いちじく 生果	28	43	38	8.5	15	24	23	12	35	29	8.8	38	14	23	53	230	86	31	56	43
13-012	うめ 生果	20	29	29	5.8	5.9	12	17	13	30	20	6.2	25	16	16	25	340	49	19	25	30
13-017-b	うんしゅうみかん 生果 じょうのう 普通	20	36	39	8.3	13	21	21	12	33	22	5.8	28	14	73	47	100	72	24	100	41
13-019-a	うんしゅうみかん 果実飲料 天然果汁	12	21	44	5.3	11	16	13	8.0	21	15	4.8	17	9.1	73	39	150	73	39	97	36
13-019-b	うんしゅうみかん 果実飲料 濃縮果汁	12	21	44	5.3	11	16	13	8.0	21	15	4.8	17	9.1	73	39	150	73	39	97	36
13-024-a	オレンジ 生果 ネーブル	18	31	35	6.1	12	18	18	11	29	19	5.3	25	12	66	32	140	59	21	120	37
13-026-a	かき 生果 甘がき	41	63	57	14	24	38	41	18	59	46	17	47	21	41	46	88	100	44	45	37
13-031	キウイフルーツ 生果	46	57	52	19	31	50	37	20	57	44	14	51	23	61	44	99	150	52	40	38
13-037	グレープフルーツ 生果	13	21	27	5.1	11	16	13	8.3	21	17	4.6	18	11	100	36	210	62	18	60	35
13-045	すいか 生果	22	25	23	8.0	11	19	24	8.5	33	15	8.8	22	16	83	21	59	130	16	17	19
13-047	すもも 生果	21	28	29	5.3	6.2	12	16	9.6	26	21	3.5	24	14	14	43	360	57	18	71	27
13-052-a	なし 生果 日本なし	22	29	21	11	11	22	16	7.4	23	26	4.6	38	10	12	36	470	51	17	25	32
13-054	なつみかん 生果	18	31	33	5.0	11	16	17	11	28	19	5.0	24	12	54	32	190	78	21	75	29
13-058	パインアップル 生果	31	42	42	19	34	53	25	23	48	29	12	38	20	27	58	200	100	37	28	52
13-064	バナナ 生果	31	63	46	13	14	27	32	8.0	40	29	9.3	44	74	40	36	90	110	37	35	34
13-070	ぶどう 生果	16	26	27	8.0	11	19	17	7.2	24	25	5.6	23	19	92	100	32	100	21	73	23
13-080-b	メロン 生果 露地メロン	16	23	21	6.1	12	18	18	8.5	27	21	7.4	27	14	19	110	100	220	30	20	39
13-081-a	もも 生果 桃	16	27	27	5.9	8.5	14	15	9.1	24	23	4.0	23	13	14	38	440	56	18	20	28
13-088	りんご 生果	31	47	41	14	19	33	26	10	36	30	7.4	35	18	22	42	380	98	30	29	36

8 きのご類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル アラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
08001	えのきたけ 生	32	51	53	10	12	22	32	26	58	35	12	40	29	35	58	58	120	37	29	30
08011	しいたけ 生しいたけ 生	32	51	46	12	16	28	32	18	50	37	11	38	19	43	50	67	160	38	29	34
08020	なめこ 生	40	62	48	13	12	25	34	18	51	43	10	46	22	42	66	70	100	43	40	35
14-001-a	えのきたけ えのきたけ 生	32	50	53	10	12	22	32	26	58	35	12	40	28	36	57	57	120	36	29	30
14-006-a	しいたけ 生しいたけ 生	32	51	47	12	16	28	31	18	49	37	11	38	19	43	49	67	160	38	28	34
14-011-a	なめこ 生 生	40	62	48	13	12	25	33	17	50	43	9.6	47	23	41	66	70	100	43	39	36

9 藻類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フ ェ ニ ル ア ラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
09003	あまのり ほしのり	40	70	50	22	16	38	37	32	69	46	12	61	14	54	110	88	110	58	40	38
09017	こんぶ類 まこんぶ 素干し	35	62	45	16	22	38	38	19	58	43	12	48	18	32	70	120	210	50	51	38
09031	ひじき ほしひじき	45	75	34	24	18	42	46	22	69	45	11	54	15	40	59	94	110	50	40	40
09045a	わかめ 湯通し塩蔵わかめ 塩蔵	50	85	58	24	12	36	53	24	77	45	14	62	19	51	69	96	110	58	42	38
15-003	あまのり ほしのり	40	70	49	22	16	38	36	31	67	47	12	61	14	54	110	88	110	58	39	39
15-015	こんぶ まこんぶ 素干し	35	63	44	17	22	39	39	19	58	43	12	48	17	33	71	120	210	49	51	38
15-028	ひじき ほしひじき	45	75	34	24	17	41	46	23	69	44	11	55	15	40	59	95	110	50	40	40
15-036-a	わかめ 湯通し塩蔵わかめ 塩蔵	50	84	58	23	12	35	52	24	76	45	14	63	20	52	69	95	110	58	41	39

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
10002	あこうだい 生	48	82	100	32	11	43	42	35	77	46	11	51	24	59	61	110	160	43	32	40
10003	あじ類 まあじ 生	46	80	93	30	11	41	42	35	77	46	11	51	42	59	61	100	140	46	37	40
10015	あなご 生	46	78	90	30	12	42	38	32	70	42	10	50	30	61	59	99	140	56	35	37
10018	あまだい 生	48	80	96	32	13	45	42	34	75	43	11	53	22	62	59	100	150	48	32	38
10021	あゆ 天然 生	46	80	93	34	12	45	40	35	75	42	11	53	32	59	58	99	140	48	32	37
10025	あゆ 養殖 生	46	80	93	34	12	45	40	35	75	42	11	53	32	59	58	99	140	48	32	37
10033	いかなご 生	45	78	85	30	12	42	38	34	72	46	11	51	26	53	59	94	140	46	35	38
10042	いわし類 うるめいわし 生	46	80	94	30	10	40	42	35	77	45	12	54	53	58	59	100	140	45	35	38
10044	いわし類 かたくちいわし 生	45	75	90	30	10	41	40	32	72	45	11	51	50	56	61	98	140	45	34	38
10047	いわし類 まいわし 生	46	78	90	29	10	38	42	34	75	46	11	53	51	56	61	98	140	48	34	38
10055	いわし類 しらす干し 微乾燥品	45	77	82	29	13	42	38	34	72	42	12	53	26	58	56	91	130	46	35	35
10056	いわし類 しらす干し 半乾燥品	45	77	82	29	13	42	38	34	72	42	12	53	26	58	56	91	130	46	35	35
10067	うなぎ 養殖 生	46	75	90	29	11	40	38	34	72	42	11	50	42	62	62	94	130	66	42	34
10071	うまづらはぎ 生	48	80	88	29	13	42	38	34	72	42	12	54	24	61	59	98	140	51	35	35
10083	かじき類 くらかじき 生	46	72	83	29	12	41	35	30	66	40	11	51	78	56	53	85	120	46	34	32
10086	かつお類 かつお 春獲り 生	43	72	83	30	13	43	37	30	67	40	13	50	88	53	53	88	120	43	32	34
10087	かつお類 かつお 秋獲り 生	43	72	83	30	13	43	37	30	67	40	13	50	88	53	53	88	120	43	32	34
10091	かつお類 加工品 かつお節	50	80	88	30	13	43	42	35	77	45	13	58	56	58	58	96	130	46	32	35
10092	かつお類 加工品 削り節	50	80	88	30	13	43	42	35	77	45	13	58	56	58	58	96	130	46	32	35
10098	かます 生	46	78	93	32	15	47	40	35	75	42	11	51	27	59	58	96	140	45	34	35
10100	かれない類 まがれい 生	48	86	99	32	12	44	42	37	78	48	12	53	26	64	62	110	180	51	35	46
10109	きす 生	50	82	98	34	13	47	40	34	74	43	11	53	26	61	59	100	150	48	34	35
10115	ぎんだら 生	45	75	93	35	11	46	37	32	69	45	9	50	26	59	56	99	140	48	34	40
10116	きんめだい 生	48	82	100	35	12	47	45	35	80	45	12	54	35	62	61	100	160	46	35	40
10117	ぐち 生	50	82	96	32	12	44	42	35	77	43	11	54	22	61	59	100	150	43	32	37
10119	こい 養殖 生	50	82	98	32	13	45	43	34	77	43	11	53	30	59	59	100	140	51	34	37
10124	このしろ 生	46	80	91	30	13	43	40	34	74	42	11	53	37	59	58	98	130	46	32	35
10134	さけ・ます類 しろさけ 生	45	75	88	30	11	41	40	34	74	46	11	53	51	58	59	96	130	46	35	38
10141	さけ・ます類 しろさけ すじこ	62	96	78	27	16	43	51	40	91	46	11	74	27	59	78	93	120	29	53	51
10148	さけ・ます類 にじます 淡水養殖 生	48	78	91	32	13	45	40	34	74	43	12	54	37	58	58	99	130	48	32	35
10154	さば類 まさば 生	45	77	88	34	11	44	40	34	74	46	11	53	62	58	59	98	140	51	37	40
10168	さめ類 よしきりざめ 生	30	48	54	18	7	24	24	21	45	27	7	29	15	38	35	56	88	29	22	22
10171	さわら 生	50	82	99	32	11	43	42	35	77	48	11	54	35	64	64	110	150	56	38	42
10173	さんま 生	46	78	88	32	11	43	40	34	74	46	11	53	59	56	58	98	130	48	35	38
10182	ししやも類 からふとししやも 生干し 生	46	77	74	27	15	42	40	32	72	43	13	56	24	58	61	86	120	50	42	46
10192	たい類 まだい 天然 生	48	82	96	30	11	42	40	34	74	46	11	54	27	61	59	110	150	48	35	38
10198	たちうお 生	48	80	99	35	11	46	40	37	77	48	11	53	26	61	62	110	150	50	37	42
10199	たら類 すけとうだら 生	46	80	96	30	11	41	38	35	74	43	10	50	29	62	59	100	160	51	35	42
10202	たら類 すけとうだら たらこ 生	62	99	82	22	16	38	42	46	88	48	12	66	24	53	75	85	130	35	61	54
10205	たら類 まだら 生	46	80	96	30	11	41	38	35	74	43	10	50	29	62	59	100	160	51	35	42

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
10212	テラピア 生	48	80	93	30	12	43	40	34	74	45	11	51	24	61	61	100	150	58	35	35
10213	どじょう 生	45	77	83	27	10	38	40	30	70	43	10	51	22	62	64	98	130	75	46	40
10215	とびうお 生	50	82	94	32	13	45	40	35	75	43	12	53	51	59	56	99	140	46	32	35
10218	にしん 生	48	82	94	32	13	45	42	34	75	43	11	56	26	61	62	99	140	48	35	35
10225	はぜ 生	48	82	94	30	13	44	43	34	77	43	11	50	24	58	61	100	150	51	30	35
10228	はたはた 生	48	82	94	32	12	44	40	35	75	45	11	51	24	62	59	100	150	45	32	40
10231	はも 生	48	78	100	30	12	43	37	34	70	42	11	51	27	62	58	98	150	53	37	35
10235	ひらめ 養殖 生	48	83	100	34	12	45	43	37	80	50	12	53	27	62	61	110	160	46	34	43
10237	ふぐ類 まふぐ 生	48	77	90	29	12	41	35	34	69	42	12	51	24	61	59	93	140	56	38	37
10238	ふな 生	48	80	94	30	11	41	43	34	77	42	10	51	29	58	61	100	140	56	34	37
10241	ぶり 成魚 生	48	77	91	32	11	43	40	34	74	45	12	53	78	56	58	96	130	48	37	38
10243	ぶり はまち 養殖 生	46	77	88	32	11	43	40	32	72	45	12	53	75	56	58	96	130	46	34	38
10246	ほっけ 生	50	85	100	30	11	41	42	37	78	48	10	54	30	64	59	110	160	46	37	42
10249	ぼら 生	46	77	86	29	12	41	37	30	67	42	11	51	30	58	58	94	130	50	34	34
10252	まぐろ類 きはだ 生	45	75	86	29	10	39	37	34	70	45	11	50	86	54	56	93	140	45	34	37
10253	まぐろ類 くらまぐろ 赤身 生	45	75	86	29	10	39	37	32	69	43	11	50	93	54	54	93	130	43	32	37
10254	まぐろ類 くらまぐろ 脂身 生	43	72	88	29	10	39	37	32	69	43	12	51	85	54	54	90	120	46	35	35
10268	むつ 生	45	82	96	32	11	43	42	35	77	48	11	50	30	61	59	110	150	46	37	43
10271	めばる 生	50	82	100	32	13	45	42	34	75	43	11	53	22	61	61	110	150	46	30	38
10272	メルルーサ 生	48	82	98	34	13	46	40	35	75	43	11	53	21	62	59	100	160	43	30	38
10276	わかさぎ 生	43	77	82	32	13	45	40	32	72	40	10	51	24	58	61	94	140	61	38	37
10279	あかがい 生	38	66	64	24	14	38	32	32	64	42	9	40	19	72	51	98	150	64	32	40
10281	あさり 生	37	62	64	22	13	36	34	30	64	42	9	40	19	64	64	94	140	77	34	38
10285	あわび 生	30	56	43	18	11	29	24	24	48	34	8	34	12	88	56	80	130	91	48	40
10292	かき 養殖 生	34	56	61	21	12	33	34	29	62	38	9	38	21	51	54	86	130	56	45	38
10295	さぎえ 生	32	59	50	21	13	34	27	24	51	34	7	35	13	82	56	85	130	86	42	35
10297	しじみ 生	43	67	72	26	14	40	42	32	74	54	13	53	22	56	78	90	120	51	48	37
10300	つぶ 生	34	69	58	26	12	38	30	27	58	38	8	42	19	80	58	91	130	61	43	38
10303	とりがい 斧足 生	42	69	72	26	14	40	32	30	62	40	9	43	18	70	51	93	130	83	29	37
10305	ばかがい 生	40	64	67	21	14	35	30	32	62	38	9	38	16	69	75	90	130	86	29	37
10306	はまぐり類 はまぐり 生	37	61	64	21	16	37	29	30	59	35	10	40	21	64	77	85	120	50	29	34
10311	ほたてがい 生	34	58	59	22	13	35	30	26	56	38	8	35	19	67	46	82	120	130	27	35
10320	えび類 いせえび 生	40	70	77	26	10	35	38	34	72	35	9	42	21	100	46	91	140	100	34	35
10321	えび類 くるまえび 養殖 生	35	66	74	24	10	34	35	30	66	34	9	37	19	93	53	90	140	120	67	32
10328	えび類 しばえび 生	43	77	78	29	14	42	40	34	74	37	11	43	19	93	54	100	150	62	37	34
10333	かに類 毛がに 生	37	62	64	24	10	34	34	30	64	38	8	38	21	100	51	80	120	70	51	35
10335	かに類 ずわいがに 生	38	62	67	22	9	32	35	30	66	37	9	40	21	77	54	83	130	75	38	34
10344	いか類 こういか 生	37	67	67	24	10	34	32	26	58	37	8	35	19	61	48	83	130	40	72	35
10348	いか類 ほたるいか 生	40	59	59	27	18	45	35	32	67	34	10	42	21	51	42	77	94	42	40	30
10352	いか類 やりいか 生	37	67	67	24	10	34	32	26	58	37	8	35	19	61	48	83	130	40	72	35

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
10361	たこ類 まだこ 生	37	62	59	19	9	28	29	27	56	38	8	35	19	70	45	86	130	58	37	40
10365	うに 生うに	38	58	59	22	16	38	34	35	69	40	12	46	19	61	48	72	96	120	30	37
10368	おきあみ 生	40	62	67	21	11	32	35	27	62	37	9	43	19	45	51	75	110	53	45	27
10371	しゃこ ゆで	45	74	80	24	11	35	38	34	72	38	11	48	24	78	45	94	130	58	40	35
10372	なまこ 生	30	42	32	13	11	24	27	22	50	46	7	38	10	70	62	94	130	150	75	42
10379	蒸しかまぼこ	53	86	100	30	15	45	38	35	74	45	12	56	22	66	59	110	220	38	32	38
10388	魚肉ソーセージ	48	80	82	26	15	40	40	30	70	40	10	51	22	62	56	98	220	51	51	40

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
08-002	あこうだい 生	48	82	100	32	11	43	42	35	77	46	11	50	24	59	60	110	160	44	31	40
08-004-a	あじ 生 生	47	80	93	31	11	42	42	35	77	47	11	52	41	59	60	100	140	47	36	40
08-008-a	あなご 生 生	47	78	90	30	12	42	39	32	71	42	10	49	30	61	59	99	140	56	35	37
08-009-a	あまだい 生 生	48	81	96	32	13	45	41	33	74	44	11	52	22	62	58	100	150	47	32	38
08-010-a	あゆ 天然あゆ 生	47	80	93	34	12	46	40	34	74	42	11	53	32	58	58	100	140	48	32	37
08-012-a	あゆ 養殖あゆ 生	47	80	93	34	12	46	40	34	74	42	11	53	32	58	58	100	140	48	32	37
08-017	いかなご 生	45	78	84	31	12	43	39	33	72	46	11	51	26	53	59	94	140	46	36	39
08-024	いわし うるめいわし 生	47	79	95	30	9.9	40	42	35	77	45	12	55	52	57	59	100	140	45	35	39
08-025	いわし かたくちいわし 生	44	75	89	30	10	40	41	32	73	44	11	51	50	56	61	97	140	45	33	39
08-026-a	いわし まいわし 生	46	79	90	29	9.6	39	41	33	74	46	11	53	51	56	60	98	140	48	34	39
08-032	いわし しらす干し	45	77	82	28	13	41	38	34	72	41	12	53	26	58	57	92	130	46	36	35
08-038	うなぎ 生	46	75	89	29	11	40	39	33	72	41	11	50	41	62	62	95	130	65	41	34
08-042	うまつらはぎ 生	48	80	87	29	13	42	38	34	72	42	12	55	24	61	60	97	140	51	34	36
08-049	かじき 生	47	72	83	28	12	40	36	31	67	40	11	51	79	56	53	85	120	47	33	33
08-050	かつお かつお 生	44	72	83	31	12	43	36	31	67	41	13	50	88	52	53	88	120	43	32	33
08-054	かつお かつお節	44	72	83	31	12	43	36	31	67	41	13	50	88	52	53	88	120	43	32	33
08-59-a	かます 生	50	80	87	31	13	44	42	36	78	44	13	57	56	57	57	96	130	46	32	36
08-060-a	かれい 生	46	79	93	32	15	47	39	34	73	41	11	51	28	58	57	95	140	44	34	36
08-064	きす 生	48	86	99	32	12	44	42	37	79	48	12	53	26	65	63	110	170	52	35	47
08-064	きす 生	50	82	98	33	13	46	40	34	74	43	11	53	26	61	59	100	150	48	34	36
08-069	ぎんだら 生	45	76	93	35	11	46	37	32	69	44	9.1	49	25	59	56	100	140	48	34	40
08-070	きんめだい 生	48	82	100	35	12	47	45	36	81	45	11	54	35	62	61	100	150	47	36	40
08-071-a	ぐち 生	50	81	95	32	12	44	42	34	76	44	11	54	22	61	59	100	150	43	31	36
08-072-a	こい 生	49	81	97	32	13	45	43	33	76	43	11	53	31	60	59	100	140	52	34	36
08-075	このしろ 生	47	79	90	31	13	44	40	33	73	41	11	53	36	58	57	97	130	46	32	34
08-077	さけ 生	45	75	88	32	11	42	39	34	73	47	11	52	51	57	59	97	130	46	35	39
08-081	さけ すじこ	62	96	79	27	16	43	51	40	91	46	11	73	27	59	79	92	110	28	53	51
08-155	ます にじます 生	48	78	91	32	13	45	40	34	74	43	12	54	37	57	57	99	130	48	32	35
08-084-a	さば 生 生	45	76	88	33	11	44	41	33	74	47	11	53	63	57	60	97	140	51	36	40
08-090	さめ よしきりざめ 生	30	47	54	18	6.7	25	24	20	44	27	7.2	29	15	38	34	55	88	29	22	22
08-094-a	さわら 生	49	81	100	32	11	43	41	35	76	48	11	54	36	63	63	100	150	56	39	41
08-095-a	さんま 生	46	78	88	32	11	43	40	34	74	46	11	52	58	56	58	97	130	48	35	39
08-102-a	ししやも 輸入生干し 生	46	77	74	26	15	41	39	33	72	43	12	56	24	58	60	86	120	49	42	46
08-110-a	たい まだい 生	48	81	96	31	11	42	41	34	75	46	11	54	26	60	60	100	150	47	36	39
08-112	たちうお 生	48	80	99	36	11	47	40	36	76	48	11	53	26	61	62	110	150	50	36	41
08-113	たら 生	46	79	95	30	11	41	39	35	74	44	10	50	28	63	59	100	160	50	35	42
08-118-a	たら たらこ 生	62	100	81	23	16	39	41	46	87	48	12	66	24	53	75	85	130	35	60	55
08-113	たら 生	46	79	95	30	11	41	39	35	74	44	10	50	28	63	59	100	160	50	35	42
08-119	テラピア 生	48	81	93	31	12	43	40	33	73	44	11	51	25	61	60	100	150	58	35	35
08-120-a	どじょう 生	45	76	84	28	10	38	40	30	70	42	10	51	23	62	64	98	130	76	46	40
08-121	とびうお 生	49	81	94	32	12	44	40	34	74	43	12	53	51	60	56	100	140	46	31	35
08-124	にしん 生	49	82	95	32	13	45	41	34	75	44	11	56	26	61	62	100	140	48	35	36
08-130	はぜ 生	48	81	91	30	13	43	43	34	77	43	11	50	24	58	61	100	150	51	30	36
08-133	はたはた 生	48	82	94	31	12	43	39	35	74	45	11	51	23	62	58	100	150	44	33	39
08-135	はも 生	48	79	100	30	12	42	37	33	70	41	11	51	28	62	57	98	140	52	37	35
08-137	ひらめ 生	48	84	100	33	12	45	42	36	78	50	12	53	28	62	60	110	160	47	34	43
08-138	ふぐ 生	48	77	90	28	12	40	36	33	69	42	12	52	23	61	59	93	140	57	39	36
08-139-a	ふな 生	48	80	94	30	11	41	43	33	76	42	9.9	52	29	58	61	100	140	55	33	36

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
08-141-a	ぶり 天然成魚 生	47	77	91	31	11	42	40	33	73	45	12	53	78	56	58	97	130	48	36	38
08-142	ぶり 養殖はまち 生	47	76	88	32	11	43	39	32	71	45	12	52	74	56	57	95	130	46	33	38
08-145	ほっけ 生	49	84	100	31	11	42	41	36	77	48	10	55	30	63	59	100	160	46	36	42
08-147	ぼら 生	46	76	87	28	12	40	37	30	67	41	11	51	31	57	57	94	130	49	33	34
08-149	まぐろ きはだまぐろ 生	44	75	87	29	9.8	39	37	33	70	45	11	50	87	55	56	93	140	44	34	37
08-150-a	まぐろ ほんまぐろ 生 赤身	45	75	87	29	9.9	39	37	33	70	43	11	50	93	54	54	92	130	42	32	36
08-150-b	まぐろ ほんまぐろ 生 脂身	44	72	88	28	10	38	37	33	70	42	12	51	84	55	55	89	120	46	34	35
08-160-a	むつ 生	45	81	96	32	11	43	41	35	76	47	11	49	30	60	60	110	150	47	36	43
08-161	めばる 生	49	82	100	32	13	45	42	34	76	44	11	52	23	60	61	110	150	46	31	38
08-162	メルルーサ 生	48	82	97	33	12	45	40	35	75	43	11	53	21	63	59	100	160	44	31	38
08-167	わかさぎ 生	43	76	82	32	12	44	40	32	72	40	10	51	25	57	61	95	140	60	38	36
08-170	あかがい 生	38	65	65	24	14	38	32	31	63	41	9.3	40	20	72	52	97	150	64	33	39
08-171	あさり 生	36	62	64	22	13	35	34	31	65	41	9.4	40	19	63	64	94	140	77	34	38
08-174	あわび 生	31	56	44	18	11	29	25	24	49	33	7.5	34	12	88	56	79	130	92	48	40
08-179-a	かき 生	34	56	60	21	12	33	33	28	61	39	8.8	38	20	52	54	87	130	55	44	38
08-181-a	さざえ 生	32	59	50	20	13	33	27	25	52	34	7.4	35	13	82	56	84	130	86	42	35
08-183	しじみ 生	44	68	72	26	14	40	42	33	75	55	13	53	22	57	79	90	120	52	48	36
08-186	つぶ 生	34	69	58	25	12	37	30	28	58	38	8.3	41	19	80	57	92	130	61	43	38
08-188	とりがい 生	42	69	71	26	14	40	32	31	63	40	9.3	44	18	71	51	93	130	84	29	36
08-191	ぼかがい 生	40	65	67	21	14	35	31	31	62	38	9.4	39	16	68	74	90	130	87	29	36
08-192-a	はまぐり 生	37	61	64	21	16	37	29	31	60	36	9.9	40	21	64	77	85	120	49	29	33
08-195-a	ぼたてがい 生	33	58	59	22	13	35	30	25	55	38	7.5	35	19	67	46	82	120	130	27	36
08-218	えび いせえび 生	40	70	77	25	9.0	35	38	33	71	35	8.6	41	20	100	47	91	140	100	34	36
08-219-a	えび くるまえび 生	36	66	73	24	10	34	36	30	66	33	8.6	37	18	93	52	90	140	120	68	31
08-221	えび しばえび 生	44	76	78	29	14	43	40	33	73	36	11	44	19	92	54	100	150	63	37	34
08-229-a	かに 毛がに 生	37	62	64	23	10	33	34	31	65	38	8.3	39	20	100	52	80	120	70	51	35
08-230-a	かに ずわいがかに 生	38	63	67	22	9.3	31	36	31	67	37	9.4	40	21	77	55	84	130	76	39	34
08-206-a	いか 生	37	67	67	24	9.0	34	32	26	58	37	8.0	36	18	61	49	84	130	40	72	34
08-241-a	ほたるいか 生	39	60	59	28	18	46	35	31	66	34	10	41	20	51	41	77	94	41	39	30
08-206-a	いか 生	37	67	67	24	9.0	34	32	26	58	37	8.0	36	18	61	49	84	130	40	72	34
08-238-a	たこ まだこ 生	37	62	60	18	8.6	27	29	27	56	39	7.5	36	19	70	45	86	130	57	36	39
08-214	うに 生うに	38	58	59	23	16	39	33	35	68	39	12	47	19	60	48	72	96	120	30	36
08-226	おきあみ 生	40	62	66	21	11	32	36	27	63	36	9.1	44	19	44	51	76	110	52	44	27
08-236	しゃこ ゆでしゃこ	44	73	81	24	11	35	38	34	72	38	11	48	24	79	45	94	130	58	39	35
08-239	なまこ 生	31	42	31	13	11	24	27	23	50	46	7.4	38	10	70	63	94	130	150	75	41
08-246	(水産練り製品) 蒸しかまぼこ	52	87	100	30	15	45	39	36	75	45	12	55	22	65	60	110	220	38	32	39
08-258	(水産練り製品) 魚肉ソーセージ	48	80	82	26	15	41	40	30	70	40	10	51	22	62	56	97	220	52	52	40

11 肉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル アラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
11003	うさぎ 肉 赤肉 生	50	82	94	29	11	40	40	37	77	48	12	53	48	64	58	98	160	42	37	38
11016	うし 和牛肉 サーロイン 皮下脂肪なし 生	48	86	94	29	12	41	42	34	75	48	11	50	42	64	61	98	160	43	40	42
新 11042	うし 乳用肥育牛肉 リブローズ 脂身 生	27	56	53	14	7	21	32	21	53	30	5	40	29	67	80	70	110	150	90	37
11044	うし 乳用肥育牛肉 サーロイン 皮下脂肪なし 生	46	83	93	27	12	39	42	35	77	48	12	50	40	62	59	98	160	46	42	42
11089	うし ひき肉 生	45	75	80	24	13	37	38	30	69	40	11	48	34	66	62	86	140	77	54	34
11090	うし 副生物 舌 生	46	80	83	26	14	40	40	32	72	42	12	50	29	64	59	88	140	61	45	35
11091	うし 副生物 心臓 生	45	85	78	26	13	39	43	32	75	42	13	51	27	64	61	88	150	58	45	37
11092	うし 副生物 肝臓 生	46	94	82	24	18	42	54	35	90	45	15	61	30	59	61	98	130	61	53	45
11093	うし 副生物 じん臓 生	42	88	69	22	18	40	46	34	80	42	15	58	26	59	56	86	120	64	51	40
11109	うま 肉 赤肉 生	50	83	93	27	11	38	42	34	75	46	12	51	51	64	58	98	160	43	42	38
11110	くじら 肉 赤肉 生	45	82	100	26	9	34	38	32	70	43	12	45	37	59	56	86	140	42	46	37
11126	ぶた 大型種肉 ロース 皮下脂肪なし 生	50	82	91	29	12	40	40	35	75	46	12	53	51	64	58	98	160	43	42	38
新 11127	ぶた 大型種肉 ロース 赤肉 生	45	80	88	27	12	39	40	35	75	46	12	48	45	64	58	96	150	48	40	42
新 11128	ぶた 大型種肉 ロース 脂身 生	29	61	61	16	8	24	35	24	59	34	5	45	35	83	91	83	130	180	100	43
11150	ぶた 中型種肉 ロース 皮下脂肪なし 生	50	82	91	29	12	40	40	35	75	46	12	53	51	64	58	98	160	43	42	38
11163	ぶた ひき肉 生	42	74	77	24	13	37	35	27	62	38	11	48	32	66	62	85	140	80	54	34
11164	ぶた 副生物 舌 生	43	77	78	24	13	37	37	30	67	38	12	48	27	59	58	85	130	61	45	34
11165	ぶた 副生物 心臓 生	45	83	77	26	16	42	42	32	74	42	13	51	26	64	59	90	140	54	45	37
11166	ぶた 副生物 肝臓 生	45	90	75	24	18	42	51	35	86	45	14	58	29	54	58	91	130	54	51	45
11167	ぶた 副生物 じん臓 生	42	85	67	21	18	38	46	37	83	40	16	56	27	61	58	86	120	62	48	40
11198	ぶた その他 ゼラチン	14	32	45	8.8	0	8.8	23	4.5	28	20	0	29	7.9	92	110	63	110	270	160	34
11245	めんよう マトン ロース 脂身なし 生	48	83	93	29	12	41	42	35	77	48	13	53	40	66	59	96	160	46	42	38
11246	めんよう ラム ロース 脂身なし 生	48	83	93	29	12	41	42	35	77	48	13	53	40	66	59	96	160	46	42	38
11204	やぎ 肉 赤肉 生	46	82	93	29	12	41	40	35	75	46	11	50	42	62	58	94	160	46	40	38
11247	あひる 肉 皮つき 生	48	82	91	29	11	40	42	35	77	46	12	50	34	67	61	94	150	46	40	40
11210	しちめんちょう 肉 皮なし 生	48	78	90	27	11	38	38	34	72	45	12	50	51	62	56	93	150	42	35	37
11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	51	85	96	29	12	40	42	35	77	48	12	53	54	67	61	100	160	46	38	40
新 11224	にわとり 若鶏肉 もも 皮なし 生	46	82	90	29	12	41	40	35	75	48	12	48	40	67	59	98	160	50	42	43
11230	にわとり ひき肉 生	48	78	85	27	13	40	38	32	70	42	11	50	35	66	58	91	150	54	42	35
11231	にわとり 副生物 心臓 生	46	85	80	26	18	43	43	35	78	43	14	54	26	66	59	91	140	56	43	37
11232	にわとり 副生物 肝臓 生	45	88	75	24	16	40	48	38	86	46	14	58	29	64	58	91	130	51	48	45
11233	にわとり 副生物 筋胃 生	42	75	67	26	13	39	37	32	69	40	9	46	22	72	64	88	160	85	58	38

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ フ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル アラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
11234	にわとり 副生物 皮 むね 生	29	51	54	18	11	28	29	18	46	27	6	38	35	62	64	70	98	120	72	29
新 11235	にわとり 副生物 皮 もも 生	26	48	50	16	8	23	29	19	48	29	5	34	26	67	70	69	110	140	82	32
11240	ほろほろちよう 肉 皮なし 生	50	82	91	27	11	38	40	34	74	45	13	53	53	66	58	96	150	42	38	37

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
09-004-a	うさぎ 肉 家うさぎ	50	82	95	28	11	39	41	36	77	47	12	53	48	64	58	98	160	42	36	39
09-012-a	うし サーロイン脂身なし 和牛	48	86	95	29	12	41	42	34	76	49	11	50	41	64	61	98	160	44	40	41
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
09-012-b	うし サーロイン脂身なし 乳用肥育雄牛	46	84	93	27	12	39	41	35	76	48	12	50	40	63	59	98	160	46	42	41
09-022	うし ひき肉	44	76	79	24	12	36	38	31	69	39	11	48	33	66	63	87	140	77	55	34
09-024	うし 舌	46	80	83	25	14	39	40	32	72	41	12	50	28	64	60	89	140	61	45	35
09-025	うし 心臓	44	85	78	25	13	38	43	32	75	42	13	52	26	63	60	88	140	57	45	37
09-026	うし 肝臓	46	94	81	24	17	41	54	35	89	45	15	61	31	60	60	97	130	61	53	45
09-027	うし じん臓	42	87	68	22	18	40	46	33	79	42	15	57	26	60	56	87	120	64	51	40
09-034	うま 肉	49	84	93	27	11	38	42	34	76	46	12	51	51	63	58	97	160	43	41	38
09-038-a	くじら 赤肉 冷凍	45	82	100	26	8.8	35	39	31	70	43	12	44	36	60	57	87	140	41	46	37
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
09-068-a	ぶた ロース脂身なし 大型種	49	81	91	29	12	41	41	35	76	47	12	53	51	64	58	98	160	44	41	39
09-077-c	ぶた 豚脂身 ロース	27	58	51	15	12	27	32	21	53	29	6.7	41	21	66	71	71	100	140	81	34
09-068-b	ぶた ロース脂身なし 中型種	49	81	91	29	12	41	41	35	76	47	12	53	51	64	58	98	160	44	41	39
09-076	ぶた ひき肉	42	73	77	24	13	37	36	28	64	38	11	48	31	65	62	85	140	79	54	34
09-078	ぶた 舌	43	76	78	24	13	37	37	30	67	39	12	47	28	59	57	84	130	61	45	33
09-079	ぶた 心臓	44	84	77	25	16	41	42	32	74	42	13	52	26	64	60	90	140	54	44	37
09-080	ぶた 肝臓	44	89	75	24	18	42	51	36	87	45	14	58	28	55	57	92	130	55	52	44
09-081	ぶた じん臓	42	84	67	21	17	38	46	36	82	40	16	55	27	60	58	87	120	62	48	41
09-089	ぶた ゼラチン	12	29	39	7.8	0	7.8	20	4.4	24	18	0	25	7	81	95	57	100	240	140	30
09-092-a	めんよう 脂身なし ロース マトン	48	84	93	29	12	41	42	35	77	47	12	52	39	65	59	96	170	46	42	38
09-092-b	めんよう 脂身なし ロース ラム	48	84	93	29	12	41	42	35	77	47	12	52	39	65	59	96	170	46	42	38
09-095	やぎ 肉	47	82	92	28	12	40	41	35	76	46	11	50	42	63	57	95	160	46	39	38
09-001	あひる 肉	48	82	91	28	11	39	42	36	78	46	12	50	33	67	60	94	150	46	40	39
09-043	しちめんちょう 肉	48	78	89	28	11	39	39	33	72	44	12	50	52	63	56	93	150	41	36	37
09-048-b	にわとり むね皮なし 若鶏	52	84	96	29	12	41	42	36	78	47	12	53	54	67	60	100	160	46	38	40
09-052	にわとり ひき肉	47	78	84	27	12	39	39	32	71	41	11	50	35	66	57	91	150	55	42	35
09-054	にわとり 心臓	46	85	80	25	17	42	43	35	78	43	14	55	26	65	58	91	140	56	44	37
09-055	にわとり 肝臓	45	87	76	25	16	41	48	38	86	46	14	57	28	64	58	92	130	51	47	44
09-056	にわとり 筋胃	42	74	68	26	13	39	37	31	68	40	9.1	46	22	72	63	87	160	85	57	38
09-058-a	にわとり 皮 むね	28	50	54	18	11	29	28	18	46	28	6.1	38	36	63	65	70	98	130	71	29
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
09-090-a	ほろほろちょう 肉 むね	50	82	91	28	11	39	41	34	75	44	13	52	52	65	57	95	150	42	38	36

12 卵類

食品番号 Item No.	食品名	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フ ェ ニ ル ア ラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
12002	うずら卵 全卵 生	53	91	77	37	27	64	53	42	94	56	15	67	30	59	54	100	120	37	37	70
12004	鶏卵類 全卵 生	54	88	72	34	26	59	51	42	93	46	15	67	26	64	58	100	130	34	38	69
12010	鶏卵類 卵黄 生	53	86	75	26	21	46	42	42	83	48	14	61	26	70	51	94	120	30	40	72
12014	鶏卵類 卵白 生	56	90	69	40	32	72	61	40	100	45	16	74	26	59	62	110	140	37	37	66
10-003	うずら卵 全卵 生	53	91	76	36	28	64	52	41	93	56	15	67	30	59	54	100	120	36	36	71
10-005-a	鶏卵 全卵 生	55	88	72	33	26	59	52	41	93	46	15	68	25	64	57	100	130	33	38	68
10-009-a	鶏卵 卵黄 生	53	87	76	25	20	45	42	41	83	48	14	61	25	70	51	95	120	30	40	72
10-012-a	鶏卵 卵白 生	56	89	69	39	31	70	60	40	100	45	16	73	25	59	62	110	140	36	36	65

13 乳類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル アラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
13002	液状乳類 生乳 ホルスタイン種	53	97	82	27	9	36	47	38	85	41	13	64	28	33	33	78	190	19	96	47
13010	粉乳類 脱脂粉乳	52	97	78	25	8	33	49	47	96	42	14	63	30	33	33	75	200	19	100	52
13011	粉乳類 調製粉乳	58	97	78	24	17	41	41	31	72	52	13	63	24	28	39	88	190	19	83	46
13014	クリーム類 クリーム 乳脂肪	52	94	78	27	14	40	44	42	86	42	15	61	30	31	33	78	170	22	83	49
13020	クリーム類 コーヒーホワイトナー 液状 乳脂肪	52	94	78	27	14	40	44	42	86	42	15	61	30	31	33	78	170	22	83	49
13025	発酵乳・乳酸菌飲料 ヨーグルト 全脂無糖	55	97	82	25	10	35	49	46	94	42	13	66	28	33	36	80	200	20	99	49
13028	発酵乳・乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 乳製品	50	93	69	24	11	35	46	35	80	39	11	61	27	28	31	72	200	19	96	46
13037	チーズ類 ナチュラルチーズ チェダー	53	99	82	27	8	35	53	55	110	36	13	69	31	35	28	77	200	19	110	49
13040	チーズ類 プロセスチーズ	55	100	85	25	6	31	53	58	110	36	13	69	31	36	30	74	220	19	110	50
13045	アイスクリーム類 ラクトアイス 普通脂肪	55	99	80	25	11	36	47	31	78	44	11	66	28	31	35	82	190	20	99	47
13048	その他 カゼイン	56	97	83	31	5	36	53	58	110	42	13	69	31	38	31	72	220	19	120	53
13051	人乳	47	91	60	14	22	36	39	36	75	39	13	52	24	28	33	78	160	20	83	38
11-001	牛乳及び乳製品(液状乳) 生乳	53	97	81	26	8.9	35	47	37	84	41	13	64	27	32	32	78	190	18	95	47
11-017-a	牛乳及び乳製品(粉乳) 脱脂粉乳 国産	52	97	78	24	8.0	32	48	47	95	42	14	63	29	33	33	75	200	19	100	52
11-018	牛乳及び乳製品(粉乳) 調整粉乳	57	97	79	24	17	41	41	31	72	52	13	62	24	27	40	87	190	19	83	46
11-006-a	牛乳及び乳製品(クリーム類) クリーム 高脂肪	51	94	79	26	14	40	44	42	86	42	15	61	30	32	33	79	180	21	83	49
11-006-b	牛乳及び乳製品(クリーム類) クリーム 普通脂肪	51	94	79	26	14	40	44	42	86	42	15	61	30	32	33	79	180	21	83	49
11-009-a	牛乳及び乳製品(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	54	98	81	25	10	35	48	45	93	42	13	65	28	33	35	80	200	20	99	48
11-010-a	牛乳及び乳製品(発酵乳・乳酸菌飲料) 乳酸菌飲料 乳製品	50	92	69	23	11	34	45	34	79	39	11	61	26	28	31	73	200	18	95	45
11-022-g	牛乳及び乳製品(チーズ類) ナチュラルチーズ チェダー	53	98	82	27	8.0	35	53	55	110	35	13	68	31	34	29	76	210	18	110	49
11-023	牛乳及び乳製品(チーズ類) プロセスチーズ	54	100	84	26	5.5	32	53	58	110	37	13	69	32	36	30	74	220	19	110	50
11-013-a	牛乳及び乳製品(アイスクリーム類) ラクトアイス 普通脂肪	55	99	81	25	11	36	47	31	78	43	11	66	28	31	35	82	190	20	99	47
11-026	牛乳及び乳製品(その他) カゼイン	56	97	83	31	5.0	36	53	58	110	43	13	70	31	38	31	73	220	19	120	54
11-029	その他の乳 人乳	47	90	60	14	22	36	39	36	75	39	13	51	24	29	33	79	160	20	83	37

16 し好飲料類

食品番号	食品名	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン	ト リ プ ト フ ア 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
					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											
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total											
16048	ココア ピュアココア	26	45	29	12	21	33	35	27	62	29	12	42	14	46	34	75	120	34	37	34
16-029-a	その他の飲料 ココア ピュアココア	26	45	29	12	21	33	36	27	63	29	12	41	14	47	33	76	120	33	36	34

17 調味料及び香辛料類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ ン	ロ イ シ ン	リ ジ ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			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
					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											
					Met	Cys	Total	Phe	Tyr	Total											
17007	しょうゆ類 こいくちしょうゆ	47	72	54	9	11	20	44	11	55	39	2	53	21	30	54	100	210	40	65	47
17008	しょうゆ類 うすくちしょうゆ	49	74	56	10	13	23	44	8	52	39	1	53	21	23	53	110	210	42	67	49
17009	しょうゆ類 たまりしょうゆ	39	51	56	7	10	17	37	9	45	39	2	47	21	35	49	110	230	53	53	49
17044	みそ類 米みそ 甘みそ	49	82	47	12	14	26	54	37	91	40	12	54	26	72	47	110	170	44	54	49
17045	みそ類 米みそ 淡色辛みそ	51	82	60	11	16	26	54	37	91	40	11	54	28	74	47	120	180	44	58	49
17046	みそ類 米みそ 赤色辛みそ	51	82	54	13	17	30	53	39	91	40	9	56	26	61	47	120	170	44	54	49
17047	みそ類 麦みそ	46	75	42	10	21	31	47	33	81	37	9	51	25	53	44	95	210	39	68	44
17048	みそ類 豆みそ	51	82	63	15	17	32	51	49	100	37	12	56	25	53	51	98	180	44	63	44
17-003-a	調味料 しょうゆ こいくち	48	72	54	9.1	11	20	44	11	55	39	2.3	52	22	30	54	100	200	40	65	48
17-003-b	調味料 しょうゆ うすくち	49	74	56	10	13	23	44	7.9	52	39	1.1	53	21	23	53	100	210	42	67	50
17-003-c	調味料 しょうゆ たまり	38	51	55	7.0	10	17	37	8.6	46	39	1.9	47	21	34	49	110	230	52	53	48
07-032-a	だいたず 米みそ 甘みそ	49	82	47	12	14	26	53	37	90	40	12	54	26	71	47	110	170	43	54	49
07-032-b	だいたず 米みそ 淡色辛みそ	50	82	59	11	16	27	54	37	91	40	11	55	29	73	46	120	170	44	57	49
07-032-c	だいたず 米みそ 赤色辛みそ	50	82	53	13	17	30	53	38	91	40	8.9	56	26	62	47	120	170	43	55	49
07-033	だいたず 麦みそ	45	75	42	10	21	31	48	33	81	37	8.6	50	24	53	43	94	210	39	68	43
07-034	だいたず 豆みそ	50	82	63	15	17	32	51	49	100	36	12	56	24	53	50	99	180	44	63	44

18 調理加工食品類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	リ ジ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ス レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ァ ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フ ェ ニ ル ア ラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total											
18002	ぎょうざ 冷凍	38	66	46	15	18	33	42	22	64	30	10	43	22	50	45	70	260	54	83	37
18007	コロッケ ポテトタイプ フライ用 冷凍	38	64	48	15	19	34	42	24	66	30	11	48	19	40	34	110	270	30	70	37
18012	しゅうまい 冷凍	40	69	61	18	14	32	40	26	66	34	10	45	27	59	53	83	210	64	64	35
18-003	ぎょうざ 冷凍	38	65	47	15	17	32	42	23	65	31	9.9	44	23	50	45	70	260	55	83	37
18-006-b	コロッケ 冷凍 ポテトタイプ	38	64	47	15	18	33	42	24	67	31	11	48	20	40	34	110	280	30	70	36
18-008	しゅうまい 冷凍	40	69	61	18	14	32	39	25	65	34	10	45	27	59	52	82	210	64	64	36