

第2章 アミノ酸成分表（本表）

第1表 食品可食部 100g 当たりのアミノ酸成分表

Table 1. Amino acids (mg) of foods per 100g edible portion

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

1 穀類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	ア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ヘ ス レ オ オ ニ ン Thr
								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	
	穀類 CEREALS													
	あわ Foxtail millet													
01002	精白粒 Milled grain, raw	12.5	10.5	9.4	440	1,400	210	360	200	560	590	330	910	410
	えんぱく Oats													
01004	オートミール Oatmeal, raw	10.0	13.7	12.0	570	1,100	610	270	490	760	760	480	1,200	470
	おおむぎ Barley													
01006	押麦 Pressed grain, raw	14.0	6.2	5.4	230	460	220	110	170	280	340	200	540	230
(01004)	オートミール→えんぱく													
	こむぎ Wheat													
	[小麦粉] [Wheat flour]													
	薄力粉 Soft flour													
01015	1等 First grade	14.0	8.0	7.3	300	580	180	140	220	370	420	250	670	230
01016	2等 Second grade	14.0	8.8	7.8	310	610	200	150	230	380	450	260	710	250
	中力粉 Medium flour													
01018	1等 First grade	14.0	9.0	8.1	330	650	190	160	240	400	470	280	750	250
01019	2等 Second grade	14.0	9.7	8.7	350	690	220	170	250	410	500	300	790	280
	強力粉 Hard flour													
01020	1等 First grade	14.5	11.7	10.6	420	830	230	200	290	490	630	350	980	320
01021	2等 Second grade	14.5	12.4	11.4	460	890	250	210	300	510	670	390	1,100	350
	[パン類] [Breads]													
01026	食パン White table bread	38.0	9.3	7.5	310	600	170	130	190	320	440	280	720	240
01028	コッペパン Bread type rolls	37.0	8.5	7.1	300	580	170	120	180	300	420	250	680	240
01031	フランスパン French bread	30.0	9.4	8.4	350	670	170	140	220	360	500	300	800	270
01032	ライ麦パン Rye bread	35.0	8.4	6.6	270	510	220	110	170	290	380	220	610	270
(15069 〜072)	[菓子パン類]⇒菓子類 <菓子・パン類>													
	[うどん・そうめん類] [Japanese noodles]													
	うどん Udon													
01038	生 Wet form, raw	33.5	6.1	5.5	220	440	130	88	150	240	320	190	510	170

トリプトファン	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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
200	550	250	330	970	740	2,300	280	920	520	11,000	320	うるち、もちを含む 歩留り：70～80%
200	780	350	890	660	1,100	3,000	740	800	620	14,000	380	
90	320	150	280	240	360	1,600	250	750	270	6,200	190	強化押し麦を含む 歩留り：53～63%
100	350	190	300	250	350	2,900	300	990	400	8,400	340	
110	380	210	350	270	390	3,100	330	1,000	410	9,000	360	
110	390	210	330	270	380	3,200	340	1,100	440	9,400	390	
110	420	230	390	300	410	3,500	380	1,200	490	10,000	410	
140	500	280	410	340	480	4,400	430	1,500	560	12,000	530	
150	530	290	460	370	500	4,700	460	1,800	640	13,000	560	
94	360	200	290	260	350	3,000	320	1,000	410	8,700	340	
90	350	190	280	260	360	2,800	300	970	400	8,300	330	
110	400	220	330	290	390	3,400	350	1,200	460	9,700	390	
82	370	180	320	330	480	2,200	340	830	370	7,700	270	主原料配合：ライ麦粉50%
71	260	140	230	190	250	2,200	240	750	310	6,300	260	きしめん、ひもかわを含む

1 穀類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんばく g/ 100g	よるアミノ たん酸 ば組 く成 質に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	へ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			へ ト ス レ オ オ ニ ン Thr
								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	
01041	干しうどん Hoshi-udon 乾 Dry form, raw	13.5	8.5	7.8	310	620	180	130	210	340	450	270	720	250
01043	そうめん・ひやむぎ Somen and Hiyamugi 乾 Dry form, raw	12.5	9.5	8.5	350	700	190	140	220	370	490	290	790	270
01045	手延そうめん・手延ひやむぎ Tenobe-somen and Tenobe- hiyamugi 乾 Dry form, raw	14.0	9.3	8.4	340	680	200	130	220	350	490	290	780	270
	[中華めん類] [Chinese noodles]													
01047	中華めん Chinese noodles 生 Wet form, raw	33.0	8.6	7.7	320	620	190	140	190	330	460	270	730	240
01049	蒸し中華めん Steamed Chinese noodles	54.0	5.3	4.6	170	350	95	82	110	190	260	160	420	140
	[即席めん類] [Precooked noodles]													
01144	即席中華めん Chinese noodles 油揚げ乾燥めん Dried by flying	3.5	10.3	9.2	370	740	190	150	240	400	540	320	860	290
01145	加熱乾燥めん Dried by hot air	10.0	11.6	10.2	410	830	230	170	260	430	590	320	920	330
	[マカロニ・スパゲッティ類] [Macaroni and spaghetti]													
01063	マカロニ・スパゲッティ Macaroni and spaghetti 乾 Dry form, raw	12.0	13.0	11.8	500	1,000	250	220	310	520	700	380	1,100	370
	[ふ類] [Fu: gluten products]													
01066	焼きふ Baked type 親世ふ Kanze-fu	11.3	28.5	26.3	1,200	2,100	500	510	830	1,300	1,600	930	2,500	790
	[その他] [Others]													
01070	小麦はいが Wheat germ 小麦たんばく Wheat gluten	3.6	32.0	25.9	1,100	2,100	2,200	590	470	1,100	1,300	820	2,100	1,300
01071	粉末状 Powdered type	6.5	72.0	69.8	3,000	5,400	1,400	1,300	1,600	2,900	4,100	2,500	6,600	2,000
	こめ Rice													
	[水稲穀粒] [Paddy rice grain]													
01080	玄米 Brown rice, raw	15.5	6.8	5.9	280	560	260	170	160	330	350	270	620	250
01083	精白米 Well-milled rice, raw	15.5	6.1	5.1	240	500	220	150	140	280	320	230	550	210

1)Roasted product

トリプトファン	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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
98	370	200	320	250	360	3,200	330	1,100	440	9,100	390	
110	410	220	350	280	390	3,500	360	1,200	480	9,900	420	
110	400	220	350	280	400	3,400	360	1,200	480	9,800	410	
99	380	200	310	260	370	3,100	310	1,100	440	9,000	370	
59	210	120	180	140	200	1,800	390	620	250	5,300	210	
												市販通称名：インスタントラーメン 添付調味料等を除く
110	440	240	370	310	430	3,800	390	1,300	500	11,000	440	
130	500	290	410	360	490	4,100	430	1,400	570	12,000	480	
140	580	340	500	400	580	4,700	440	1,600	660	14,000	580	原材料配合割合：強力小麦粉100, デュラムセモリナ50及びデュラムセモリナのみ
330	1,200	680	1,000	850	1,100	11,000	1,000	3,800	1,300	30,000	1,200	小町ふを含む
340	1,700	850	2,700	2,100	2,900	4,900	2,000	1,600	1,400	30,000	620	焙焼品
780	3,300	1,800	2,700	2,100	2,700	29,000	2,700	11,000	3,600	81,000	3,200	うるち、もちを含む
94	420	190	560	390	660	1,200	330	310	340	6,800	170	
83	350	160	490	340	570	1,100	280	290	310	5,900	140	歩留り ¹⁾ ：90～91%

1 穀類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	ア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ヘ ト ス レ オ オ ニ ン Thr
								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	
01088	[水稲めし] [Cooked paddy rice] 精白米 Well-milled rice	60.0	2.5	2.0	91	190	83	61	53	110	120	96	220	84
01093	[水稲全かゆ] [Paddy rice gruels] 精白米 Well-milled rice	83.0	1.1	-	40	85	37	27	23	50	55	42	97	37
01097	[水稲五分かゆ] Under-milled rice 精白米 Well-milled rice	91.5	0.5	-	18	39	17	12	11	23	25	19	44	17
01101	[水稲おもゆ] [Paddy rice thin gruels] 精白米 Well-milled rice	95	0.3	-	11	23	10	7.3	6.4	14	15	12	27	10
01111	[うるち米製品] [Nonglutinous rice products] おにぎり Onigiri ¹⁾	57.0	2.7	-	98	210	90	66	58	124	130	100	230	91
01112	焼きおにぎり Yaki-onigiri ²⁾	56.0	3.1	-	120	240	110	67	60	130	150	100	260	110
01113	きりたんぼ Kiritanpo ⁴⁾	50.0	3.2	-	120	250	110	78	68	146	160	120	280	110
01115	ピーファン Noodles, raw	11.1	7.0	5.7	270	540	250	190	170	360	360	300	660	250
01122	そば Buckwheat そば粉 Buckwheat flour	13.5	12.0	10.0	440	790	700	230	300	540	550	300	850	460
01127	そば Buckwheat noodles 生 Wet form, raw	33.0	9.8	8.0	340	640	310	140	210	350	460	250	710	290
01129	そば Buckwheat noodles 干しそば Dried buckwheat noodles	14.0	14.0	11.4	480	910	390	190	310	500	670	380	1,000	400
01133	とうもろこし Corn コーングリッツ Corn grits	14.0	8.2	7.5	320	1,300	150	210	200	410	450	320	770	260
01137	コーンフレーク Cornflakes	4.5	7.8	6.6	290	1,200	67	150	150	300	420	290	700	240
(06175)	スイートコーン→野菜類・とうもろこし													
01138	はとむぎ Job's tears 精白粒 Milled grain, raw	13.0	13.3	12.3	530	1,900	220	350	240	590	710	500	1,200	370
01142	ライむぎ Rye 全粒粉 Whole flour	12.5	12.7	10.5	420	820	490	220	320	530	600	330	930	450
01143	ライ麦粉 Flour	13.5	8.5	7.7	310	570	340	150	220	370	430	210	640	300
(01032)	ライ麦パン→こむぎ・[パン類]													

1)Rice ball 2)Rice ball baked 3)Containing common type soy sauce 6.5g 4)Baked tube-shaped cooked rice

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	アミノ酸合計	アンモニア	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia	
35	130	61	190	130	220	410	110	110	130	2,300	54	精白米 47g相当量を含む
15	58	27	86	57	96	180	49	50	55	1,000	24	
6.9	26	12	39	26	44	82	22	23	25	460	11	
4.2	16	7.3	23	16	26	49	13	14	15	280	6.5	
37	140	66	210	140	240	440	120	120	140	2,500	58	
37	160	74	220	160	280	530	130	150	150	2,900	71	こいくちしょうゆ6.5 gを含む ³⁾
44	170	78	250	170	280	530	140	140	160	3,000	69	
110	400	170	510	380	610	1,100	310	330	340	6,600	180	
190	610	320	1,100	500	1,200	2,200	700	480	590	12,000	230	表層部の一部を除いたもの 別名：そば切り
120	410	220	520	310	540	2,800	410	890	460	9,300	320	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35
170	580	320	680	450	730	4,100	580	1,300	630	13,000	470	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35 別名：とうきび
43	390	250	230	670	480	1,900	250	990	350	8,700	270	黄色種。歩留り：75～80%
41	360	220	130	610	440	1,700	230	910	330	7,700	240	
70	730	300	500	1,400	860	3,400	310	1,300	590	14,000	400	歩留り：42～45%
150	620	320	670	560	960	3,000	590	1,200	580	12,000	370	
99	430	230	430	380	670	2,300	400	1,000	380	8,900	280	歩留り：65～75%

2 いも及びでん粉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	ア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
	いも及びでん粉類 POTATOES AND STARCHES													
	<いも類> <POTATOES>													
02006	さつまいも Sweet potatoes 塊根、生 Tuberous root, raw	66.1	1.2	1.0	50	74	57	23	21	44	67	25	91	69
02010	(さといも類) (Taros) さといも Satoimo 球茎、生 Corm, raw	84.1	1.5	1.2	51	120	74	19	46	65	77	64	140	62
02017	じゃがいも Potatoes 塊茎、生 Tuber, raw	79.8	1.6	1.2	52	76	88	26	22	48	63	45	110	52
(15103) ~104)	ポテトチップス → 菓子類・ <スナック類>													
02023	(やまのいも類) (Yams) やまのいも Chinese yam ながいも Nagaiimo 塊根、生 Tuberous root, raw	82.6	2.2	1.4	53	80	64	22	21	44	66	34	100	58

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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
15	71	26	41	72	240	130	51	45	67	1,100	29	別名：かんしょ(甘藷)
34	80	35	88	73	210	150	75	59	85	1,400	39	別名：ばれいしょ(馬鈴薯)
19	85	29	77	48	300	230	44	54	49	1,400	55	
22	75	38	190	110	160	340	57	44	160	1,600	79	別名：やまいも 剰余アンモニア 19mg

4 豆類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ る た ん ぱ く 組 成 質 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ヘ ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
	豆類 PULSESES													
04001	あずき Adzuki beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	15.5	20.3	16.1	800	1,500	1,500	310	280	590	1,100	550	1,700	720
04005	あん An: bean paste さらしあん Sarashi-an ¹⁾	5.0	26.2	22.1	1,300	2,300	1,900	380	410	790	1,600	810	2,400	990
04007	いんげんまめ Kidney beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	16.5	19.9	15.6	910	1,600	1,300	250	260	510	1,100	570	1,600	790
(0610)	さやいんげん→野菜類・ いんげんまめ													
04012	えんどう Peas 全粒、乾 Whole, dried, raw	13.4	21.7	17.4	850	1,500	1,600	210	340	550	1,000	630	1,600	830
(06020, 023026)	えんどう類→野菜類・ (えんどう類)													
04017	ささげ Cowpeas 全粒、乾 Whole, dried, raw	15.5	23.9	19.2	1,000	1,800	1,600	370	360	730	1,300	710	2,000	870
04019	そらまめ Broad beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	13.3	26.0	20.0	990	1,800	1,600	180	310	490	1,000	740	1,800	910
(06124)	未熟豆→野菜類・そらまめ													
04023	だいず Soybeans [全粒・全粒製品] [Whole beans and its products] 全粒 Whole beans 国産、乾 Domestic, dried, raw	12.5	35.3	32.3	1,700	2,900	2,400	520	620	1,100	2,000	1,300	3,200	1,500
04025	米国産、乾 U.S.A., dried, raw	11.7	33.0	30.3	1,600	2,700	2,300	490	580	1,100	1,800	1,200	3,000	1,400
04026	中国産、乾 China, dried, raw	12.5	32.8	30.5	1,600	2,700	2,300	490	560	1,100	1,800	1,200	3,000	1,400
04029	きな粉 Kinako ³⁾ 全粒大豆 Whole bean type	5.0	35.5	32.2	1,700	2,900	2,200	520	580	1,100	2,000	1,300	3,300	1,500
04030	脱皮大豆 Hulled bean type	5.0	36.8	32.8	1,700	3,000	2,000	550	530	1,100	2,000	1,300	3,400	1,600
(06015) (06287)	えだまめ→野菜類・えだまめ もやし→野菜類・(もやし類)													
04032	[豆腐・油揚げ類] [Tofu and Abura-age] 木綿豆腐 Momen-tofu ⁴⁾	86.8	6.6	6.2	320	560	450	92	95	190	380	280	660	280
04040	油揚げ Abura-age ⁵⁾	44.0	18.6	17.8	960	1,700	1,300	250	240	490	1,100	800	1,900	790

1)Powder of strained An (bean paste) 2)Yellow type 3)Roasted and ground beans 4)Regular tofu 5)Fried thin slices of pressed tofu

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	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
220	980	630	1,200	820	2,200	3,200	750	850	1,000	19,000	350	
290	1,500	860	1,500	1,100	3,000	3,800	1,000	1,200	1,500	26,000	490	乾燥あん 金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む
220	1,000	600	1,200	780	2,200	2,800	750	710	1,000	18,000	370	赤えんどう、青えんどうを含む
200	990	550	1,800	930	2,400	3,500	940	870	1,000	20,000	360	
280	1,200	780	1,500	1,000	2,500	3,800	1,000	1,000	1,100	22,000	490	
220	1,100	670	2,400	1,000	2,700	4,100	1,100	1,100	1,200	23,000	480	黄色大豆 ²⁾
520	1,800	1,000	2,700	1,600	4,400	7,000	1,600	2,000	2,000	37,000	750	黒大豆(黒豆)を含む
490	1,700	1,000	2,500	1,500	4,100	6,500	1,500	1,800	1,800	35,000	690	
470	1,700	1,000	2,700	1,500	4,200	6,600	1,500	1,800	1,800	35,000	700	
490	1,800	1,100	2,700	1,700	4,400	6,900	1,700	2,000	1,900	37,000	780	
500	1,800	1,100	2,800	1,700	4,600	7,300	1,600	2,000	2,000	38,000	790	
98	330	190	560	300	850	1,400	300	390	380	7,200	140	
270	1,000	540	1,600	860	2,400	3,900	860	1,100	1,100	21,000	420	

トリプトファン	バ	ヒ	ア	ア	ア	グ	グ	プ	セ	ア	ア	備 考 Remarks	
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia		
750	2,800	1,400	4,100	2,400	6,300	9,500	2,300	3,000	2,700	55,000	1,200	別名：高野豆腐 炭酸水素ナトリウム処理製品	
240	830	480	940	680	1,800	3,200	680	900	720	16,000	450		
72	270	160	310	230	530	790	250	270	250	4,900	110		
82	320	190	410	290	700	1,100	310	340	330	6,200	120		
53	170	100	300	170	450	730	160	200	200	3,900	78		
1,200	4,000	2,300	6,700	3,600	10,000	17,000	3,600	4,700	4,600	87,000	1,800		
730	2,700	1,500	4,400	2,500	6,800	11,000	2,400	3,100	3,000	58,000	1,100		
250	1,300	720	1,600	1,000	2,900	4,200	920	1,000	1,300	23,000	480		別名：やえなり 輸入品

5 種実類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんばく質 g/ 100g	よるたんのたんばく質に g/ 100g	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	ヘリジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			トスレオニン Thr
								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	
	種実類 NUTS AND SEEDS													
05001	アーモンド Almonds 乾 Dried	4.6	18.6	17.4	800	1,400	620	180	300	480	980	580	1,600	570
05008	ぎんなん Ginkgo nuts 生 Raw	53.6	4.7	18.7	920	1,600	1,000	410	490	900	1,000	680	1,700	760
05038	カシューナッツ Cashew nuts いり、味付け Roasted and salted	4.1	19.6	4.1	190	340	190	110	82	190	170	140	310	240
05010	(くり類) (Chestnuts) 日本ぐり Japanese chestnuts 生 Raw	58.8	2.8	2.4	96	160	150	35	44	79	110	66	180	100
(15117)	マロングラッセ → 菓子類 -(果実菓子類)-													
05014	くるみ Walnuts いり Roasted	3.1	14.6	13.1	620	1,100	420	260	280	540	680	510	1,200	510
05017	ごま Sesame seeds 乾 Dried	4.7	19.8	18.3	840	1,500	640	720	520	1,200	1,000	770	1,800	780
05026	ピスタチオ Pistachio nuts いり、味付け Roasted and salted	2.2	17.4	15.8	820	1,400	970	280	340	620	930	510	1,400	600
05039	ひまわり Sunflower seeds 乾 Dried	3.7	19.5	18.5	980	1,400	770	530	410	940	1,100	580	1,600	780
05040	ヘーゼルナッツ Hazel nuts いり Roasted	4.7	12.7	10.3	460	860	320	180	230	410	540	340	890	370
05031	マカダミアナッツ Macadamia nuts いり、味付け Roasted and salted	1.2	8.3	7.5	290	530	340	150	270	420	280	420	700	270
05033	まつ Pine nuts いり Roasted	1.9	14.6	13.4	590	1,100	560	390	380	770	560	590	1,200	460
05034	らっかせい Peanuts 乾 Dried	6.0	25.4	23.6	1,000	1,900	1,000	310	510	820	1,500	1,100	2,600	750

1)Washed seeds

トリプトファン	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	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
200	920	530	2,100	860	2,100	5,100	1,300	880	760	20,000	590	輸入品
360	1,300	530	2,300	870	2,000	4,500	950	850	1,000	22,000	440	
78	260	96	600	250	530	830	220	220	250	4,800	88	
36	130	68	210	180	660	400	120	99	110	2,800	92	
200	750	380	2,200	640	1,600	2,900	720	580	750	15,000	290	輸入原料
370	1,100	580	2,700	1,000	1,800	4,000	1,100	830	940	21,000	430	洗いごま ¹⁾
270	1,100	460	1,700	780	1,700	3,800	830	770	1,000	18,000	420	輸入原料
310	1,200	590	2,000	920	2,100	4,700	1,200	1,000	890	21,000	540	輸入品
180	590	310	1,600	540	1,300	2,800	540	450	510	12,000	270	輸入原料
96	370	220	1,200	340	850	2,000	420	410	350	8,700	190	輸入原料
150	740	370	2,500	680	1,400	2,900	690	730	800	16,000	240	輸入原料
270	1,200	700	3,200	1,100	3,400	5,400	1,500	1,300	1,300	27,000	530	別名：なんきんまめ、ピーナッツ 大粒種。薄皮を除いたもの

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ る た ん ぱ く 組 成 質 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
	野菜類 VEGETABLES													
06007	アスパラガス Asparagus 若茎、生 Shoots, raw	92.6	2.6	1.8	72	130	120	31	28	59	72	58	130	80
06010	いんげんまめ Kidney beans さやいんげん Sayaingen 若ざや、生 Immature pods, raw	92.2	1.8	1.2	54	89	80	23	15	38	65	42	110	71
06015	えだまめ Edamame ³⁾ 生 Raw	71.7	11.7	10.0	520	880	730	160	170	330	600	390	990	450
06020	(えんどう類) (Peas) さやえんどう Sayaendo ⁴⁾ 若ざや、生 Immature pods, raw	88.6	3.1	1.8	82	120	130	25	21	45	77	52	130	99
06023	グリーンピース Green peas 生 Raw	76.5	6.9	4.9	250	450	440	56	70	130	310	170	490	250
06032	オクラ Okra 果実、生 Pods, raw	90.2	2.1	1.5	59	99	90	27	20	47	69	48	120	65
06036	かぶ Turnip 根、皮つき、生 Root, with skin, raw	93.9	0.7	0.6	28	48	52	9.8	12	21	29	23	53	34
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	93.9	0.6	0.5	23	38	41	8.4	9.0	17	23	19	42	28
06046	(かぼちゃ類) (Pumpkins and squashes) 日本かぼちゃ Pumpkin ⁵⁾ 果実、生 Fruit, raw	86.7	1.6	1.1	53	83	80	22	19	41	57	46	100	44
06048	西洋かぼちゃ Pumpkin ⁶⁾ 果実、生 Fruit, raw	76.2	1.9	1.2	53	95	91	24	24	48	81	41	120	52
06052	からしな Leaf mustard 葉、生 Leaves, raw	90.3	3.3	2.7	130	240	210	56	38	94	160	110	270	160
06054	カリフラワー Cauliflower 花序、生 Inflorescence, raw	90.8	3.0	2.1	110	180	190	47	37	84	120	83	200	120

1)Green asparagus 2)NO₃ 3)Immature soybeans 4)Immature pods of garden peas 5) *Cucurbita moschata* 6)*Cucurbita maxima*

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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
25	100	43	120	110	430	340	94	87	120	2,000	80	グリーンアスパラガス ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr 別名：さいとう(菜豆)、さんどまめ
18	78	41	64	85	320	200	52	52	110	1,500	69	硝酸イオン ²⁾ Tr、 剰余アンモニア 5.8mg
150	550	340	840	530	1,500	2,100	510	610	610	12,000	280	硝酸イオン ²⁾ 0g きぬさやえんどう
25	120	42	99	160	470	210	83	68	170	2,000	120	硝酸イオン ²⁾ Tr、 剰余アンモニア 31mg 別名：みえんどう
56	290	140	650	270	620	870	240	240	300	5,700	110	
26	79	40	120	91	320	340	66	61	78	1,700	71	硝酸イオン ²⁾ Tr 別名：かぶら
10	41	19	32	40	77	130	35	34	35	690	40	硝酸イオン ²⁾ 0.1g、 剰余アンモニア 15mg
7.4	34	15	25	32	62	100	28	27	27	550	35	硝酸イオン ²⁾ 0.1g、 剰余アンモニア 15mg
21	69	32	56	120	200	180	62	60	73	1,300	39	くわかぼちゃ
21	67	37	110	80	130	250	67	57	68	1,300	33	硝酸イオン ²⁾ Tr。 輸入品を含む。 別名：葉がらし、菜がらし
59	180	77	200	190	320	510	160	150	160	3,100	140	硝酸イオン ²⁾ 0.3g、 剰余アンモニア 41mg 別名：はなやさい
36	160	60	130	190	250	360	120	110	140	2,400	66	

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ あ る た ん ぱ く 組 成 質 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
06056	かんびょう <i>Kanpyo</i> ¹⁾ 乾 Raw (キャベツ類) (Cabbages) キャベツ Cabbage	19.8	7.1	4.8	240	340	300	65	91	160	270	140	420	210
06061	結球葉、生 Head, raw きゅうり Cucumber	92.7	1.3	0.9	32	51	52	13	14	27	32	25	57	41
06065	果実、生 Fruit, raw ごぼう Edible burdock	95.4	1.0	0.7	28	46	39	11	8.0	19	30	23	54	25
06084	根、生 Root, raw こまつな <i>Komatsuna</i>	81.7	1.8	1.1	40	50	62	9.3	12	21	36	25	61	39
06086	葉、生 Leaves, raw (02006) さつまいも→いも及びでん粉類 ・〈いも類〉 (02010) さといも類→いも及びでん粉類 ・〈いも類〉 (06313) サラダな→(レタス類) (02017) じゃがいも→いも及びでん粉類 ・〈いも類〉	94.1	1.5	1.3	63	110	91	18	12	30	82	51	130	69
06099	しゅんぎく Garland chrysanthemum 葉、生 Leaves, raw (06175) スイートコーン→とうもろこし セロリー Celery	91.8	2.3	1.9	98	180	130	36	21	57	120	77	200	100
06119	葉柄、生 Petiole, raw そらまめ Broad beans	94.7	1.0	0.8	35	52	46	7.8	7.1	15	32	26	58	36
06124	未熟豆、生 Immature beans, raw (だいこん類) (<i>Daikon</i> : Japanese radishes) だいこん <i>Daikon</i>	72.3	10.9	8.1	390	720	660	74	120	190	490	290	770	340
06130	葉、生 Leaves, raw	90.6	2.2	1.9	97	180	140	36	25	61	130	83	210	110
06132	根、皮つき、生 Root with skin, raw	94.6	0.5	0.4	17	23	24	5.4	6.2	12	15	12	27	19
06134	根、皮むき、生 Root without skin, raw たけのこ Bamboo shoots	94.6	0.4	0.3	13	17	18	4.3	5.3	9.6	12	8.7	20	15
06149	若茎、生 Shoots, raw	90.8	3.6	2.5	86	160	150	40	42	82	100	180	280	110

1)Dried shavings of immature bottle gourd fruit 2)NO 3

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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
35	290	140	360	450	540	1,300	280	220	310	5,600	240	<p>剰余アンモニア 22mg。輸入品を含む。</p> <p>別名：かんらん</p>
11	47	29	68	62	120	340	37	39	48	1,100	66	<p>硝酸イオン²⁾0.1g、剰余アンモニア 10mg</p>
11	34	16	42	36	59	240	36	25	42	760	36	<p>硝酸イオン²⁾Tr、剰余アンモニア 0.2mg</p>
13	46	29	320	34	200	79	32	160	38	1,200	48	<p>硝酸イオン²⁾0.1g、剰余アンモニア 13mg</p> <p>別名：ふゆな、ゆきな、うぐいすな</p>
32	91	36	97	85	170	230	75	69	68	1,500	98	<p>硝酸イオン²⁾0.5g、剰余アンモニア 49mg</p> <p>基準窒素を硝酸態窒素の回収率で補正した値に置き換えた</p>
40	130	48	120	130	330	280	110	120	100	2,200	87	<p>別名：きくな</p> <p>硝酸イオン²⁾0.3g、剰余アンモニア 14mg</p>
12	52	21	29	40	200	230	32	32	40	940	97	<p>別名：セルリー、オランダみつば</p> <p>剰余アンモニア 44mg</p> <p>基準窒素をアミノ酸から求めた窒素の合計値に置き換えた</p>
82	450	270	1,000	460	1,100	1,700	390	410	470	9,400	220	
46	130	55	120	140	230	310	120	100	110	2,200	87	<p>硝酸イオン²⁾0.2g、剰余アンモニア 22mg</p> <p>基準窒素を硝酸態窒素の回収率で補正した値に置き換えた</p>
4.8	26	11	22	21	43	150	18	17	18	450	38	<p>硝酸イオン²⁾0.1g、剰余アンモニア 15mg</p> <p>基準窒素を硝酸態窒素の回収率で補正した値に置き換えた</p>
3.9	20	8.2	16	17	34	120	14	12	13	360	31	<p>硝酸イオン²⁾0.2g、剰余アンモニア 13mg</p>
31	130	63	130	170	670	300	110	260	170	2,900	110	<p>輸入品を含む</p>

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ る た ん ぱ く 組 成 質 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ヘ ス レ オ ニ ン Thr
								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	
06153	(たまねぎ類) (Onions) たまねぎ Onions	89.7	1.0	0.6	14	25	43	7.8	9.2	17	24	21	45	18
	りん茎、生 Bulb, raw													
06175	(とうもろこし類) (Corns) スイートコーン Sweet corn	77.1	3.6	2.7	110	320	160	77	63	140	140	110	250	130
	未熟種子、生 Immature kernels, raw													
06182	(トマト類) (Tomatoes) トマト Tomatoes	94.0	0.7	0.5	15	24	24	6.1	8.6	15	17	14	31	17
	果実、生 Fruit, raw													
06191	(なす類) (Eggplants) なす Eggplant	93.2	1.1	0.7	33	52	56	11	11	22	38	25	63	34
	果実、生 Fruit, raw													
06207	(にら類) (Chinese chives) にら Chinese chive	92.6	1.7	1.2	61	110	91	25	17	41	75	53	130	71
	葉、生 Leaves, raw													
06212	(にんじん類) (Carrots) にんじん Carrot, regular ²⁾	89.5	0.6	0.4	20	30	29	7.8	6.3	14	20	14	34	22
	根、皮つき、生 Root with skin, raw													
06214	根、皮むき、生 Root without skin, raw	89.6	0.6	0.4	20	29	28	7.5	7.1	15	20	14	34	22
06223	((にんにく類) (Garlics) にんにく Garlic	65.1	6.0	3.7	110	200	220	58	65	120	150	120	270	130
	りん茎、生 Bulb, raw													
06226	(ねぎ類) (Welsh onions) 根深ねぎ Nebuka-negi ³⁾	91.7	0.5	0.3	13	22	23	5.6	5.8	11	14	13	27	14
	葉、軟白、生 Leaves, blanched, raw													
06233	はくさい Chinese cabbage 結球葉、生 Head, raw	95.2	0.8	0.6	27	45	45	10	10	20	27	22	49	31

1)NO₃ 2)European type 3)Including imported product

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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
11	17	16	130	16	71	250	26	17	27	740	30	硝酸イオン ¹⁾ Tr
31	160	82	140	270	300	470	140	260	160	3,100	73	硝酸イオン ¹⁾ 0g
4.8	16	12	19	18	68	230	18	16	21	550	21	硝酸イオン ¹⁾ 0g
11	44	24	58	38	140	150	34	35	36	830	38	硝酸イオン ¹⁾ Tr、 剰余アンモニア 2.1mg
31	79	30	75	99	160	240	72	63	75	1,400	80	硝酸イオン ¹⁾ 0.3g、 剰余アンモニア 33mg
7.1	28	11	28	45	74	100	20	19	25	510	20	硝酸イオン ¹⁾ Tr
7.0	28	11	29	45	77	110	20	19	24	510	21	硝酸イオン ¹⁾ Tr
64	170	81	970	130	400	940	150	93	160	4,200	150	硝酸イオン ¹⁾ 0g。 輸入品を含む。 別名：長ねぎ 別名：長ねぎ
4.6	17	7.5	18	32	48	97	15	13	25	390	24	硝酸イオン ¹⁾ 0.1g、 剰余アンモニア 6.8mg
8.7	38	17	41	52	73	190	33	28	34	730	52	硝酸イオン ¹⁾ 0.1g、 剰余アンモニア 21mg

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんぱく質 g/ 100g	よアミ るたん ぱく質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
	(ピーマン類) (Sweet peppers) 青ピーマン Green sweet pepper													
06245	果実、生 Fruit, raw	93.4	0.9	0.7	31	51	52	12	18	29	33	27	60	38
	ブロッコリー Broccoli													
06263	花序、生 Inflorescence, raw	89.0	4.3	2.9	130	210	220	60	45	100	140	94	240	140
	ほうれんそう Spinach													
06267	葉、生 Leaves, raw	92.4	2.2	1.6	82	140	110	35	29	64	100	78	180	86
06268	葉、ゆで Leaves, boiled	91.5	2.6	2.0	100	190	140	47	37	84	130	110	230	110
06269	葉、冷凍 Leaves, frozen	92.2	3.3	2.7	140	270	210	64	51	120	170	140	310	160
	(もやし類) (Bean sprouts)													
	だいずもやし Soybean sprouts													
06287	生 Raw	92.0	3.7	2.8	140	210	160	38	43	80	180	96	270	130
	ブラックマツペもやし Black gram sprouts													
06289	生 Raw	95.0	2.0	1.2	72	84	57	17	9.2	27	92	43	130	53
(02023)	やまのいも類→いも及びでん粉類 ・〈いも類〉													
	(レタス類) (Lettuces)													
	レタス Head lettuce, crisp type													
06312	結球葉、生 Head, raw	95.9	0.6	0.4	22	36	31	7.6	5.0	13	22	17	39	26
	サラダナ Head lettuce, butter type													
06313	葉、生 Leaves, raw	94.9	1.7	1.4	74	130	96	29	17	45	82	54	140	80
	れんこん East Indian lotus root													
06317	根茎、生 Rhizome, raw	81.5	1.9	1.3	32	51	50	18	24	42	48	33	81	47

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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
11	42	18	37	40	120	140	39	31	47	780	25	硝酸イオン ¹⁾ Tr
46	190	100	250	210	390	710	140	140	180	3,400	120	硝酸イオン ¹⁾ Tr。輸入品を含む。
41	110	51	130	98	210	320	92	83	88	1,900	74	硝酸イオン ¹⁾ 0.2g、 剰余アンモニア 9.5mg
51	130	61	150	120	250	370	120	110	110	2,300	67	硝酸イオン ¹⁾ 0.2g
64	180	86	190	180	330	430	190	160	150	3,200	61	硝酸イオン ¹⁾ 0.1g、 輸入品を含む。
48	170	100	200	150	890	330	110	130	160	3,300	150	
21	99	54	82	58	440	84	31	39	63	1,400	81	剰余アンモニア 15mg
7.1	27	11	28	28	77	100	23	22	25	520	27	硝酸イオン ¹⁾ 0.1g、 剰余アンモニア 5.0mg
30	91	36	93	94	220	300	80	77	78	1,700	97	剰余アンモニア 35mg
17	45	32	120	34	690	160	33	37	57	1,500	95	硝酸イオン ¹⁾ 0g

別名：たまちしや

7 果実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ば く 質 g/ 100g	よる た ん ば く 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
	果実類 FRUITS													
07006	アボカド Avocados 生 Raw	71.3	2.5	1.8	95	170	140	45	44	89	99	72	170	100
07012	いちご Strawberries 生 Raw	90.0	0.9	0.6	23	40	32	11	15	26	23	13	36	26
07015	いちじく Figs 生 Raw	84.6	0.6	0.4	17	27	24	5.4	9.5	15	14	7.4	22	18
07019	うめ Mume: Japanese apricots 生 Raw	90.4	0.7	0.4	14	22	22	4.3	4.4	8.7	13	9.7	23	15
07027	うんしゅうみかん Satsuma mandarins じょうのう Segments 普通、生 Normal ripening type, raw	86.9	0.7	0.4	14	25	27	5.9	9.1	15	15	8.5	23	15
07030	果実飲料 Fruit juices ストレートジュース Straight fruit juice	88.5	0.5	0.3	5.9	10	11	2.9	4.8	7.7	7.0	5.8	13	7.4
07031	濃縮還元ジュース Reconstituted fruit juice	89.3	0.5	0.3	6.2	11	12	3.4	4.4	7.8	7.6	6.1	14	7.9
07040	(オレンジ類) (Oranges) ネーブル Navel 砂じょう、生 Juice sacs, raw	86.8	0.9	0.5	17	28	32	5.6	11	16	17	10	27	18
07049	かき Kaki: Japanese persimmons 甘がき、生 Nonstringent, raw	83.1	0.4	0.3	16	25	22	5.6	9.5	15	16	7.0	23	18
07054	キウイフルーツ Kiwifruit 生 Raw	84.7	1.0	0.7	46	57	51	19	31	49	37	20	56	43
07062	グレープフルーツ Grapefruit 砂じょう、生 Juice sacs, raw	89.0	0.9	0.5	11	18	23	4.3	9.1	13	12	7.2	19	15
07077	すいか Watermelon 生 Raw	89.6	0.6	0.3	14	16	15	5.1	7.2	12	16	5.4	21	9.7
07080	(ずもも類) (Plums) にほんずもも Japanese plums 生 Raw	88.6	0.6	0.4	13	18	18	3.4	4.0	7.4	10	6.1	16	14

トリプトファン Trp	バリ 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	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
33	120	61	100	120	250	280	120	110	130	2,100	49	輸入品 別名：オランダイチゴ
7.9	30	15	32	41	180	140	29	23	30	710	30	
5.6	24	9.2	14	34	150	55	20	36	27	490	22	
4.6	19	12	12	19	250	36	14	19	22	510	33	未熟果(青梅)
4.0	19	9.9	51	33	74	50	17	71	29	480	13	
1.9	8.2	4.1	41	18	71	37	7.5	52	19	320	10	
2.2	8.7	4.4	43	19	75	39	7.9	50	20	330	11	
4.8	23	11	60	29	130	54	20	110	34	610	19	別名：ネーブルオレンジ
6.5	18	8.0	16	18	34	40	17	18	14	310	8.4	別名：キウイ
14	50	23	60	44	98	150	51	40	37	870	20	輸入品を含む
3.9	15	9.8	89	31	180	53	15	52	30	580	22	輸入品
5.6	14	10	53	14	37	84	10	11	12	340	11	別名：すもも、はたんきょう
2.3	16	8.9	9.1	27	230	36	12	45	17	490	30	

トリプトファン Trp	バリオン 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	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
1.2	9.8	2.7	3.0	9.3	120	13	4.4	6.4	8.2	220	11	
4.5	21	11	49	29	170	71	19	68	26	610	25	和名：なつだいでい なつかん、あまなつみかんを含む
6.8	21	11	15	32	110	56	20	16	29	450	21	別名：パイナップル 国産品を含む。剰余アンモニア 0.4mg
10	47	80	44	39	99	120	41	38	37	810	21	輸入品
2.4	9.6	8.2	39	42	14	45	8.8	31	9.9	270	12	剰余アンモニア 5.4mg
7.4	27	14	18	110	100	220	30	20	39	710	25	
2.2	13	7.1	7.6	21	240	31	10	11	16	430	26	別名：毛桃 白肉種
1.3	6.0	3.0	3.8	7.2	66	17	5.2	5.1	6.1	160	6.8	

8 きのご類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ る た ん ぱ く 組 成 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ヘ ス レ オ オ ニ ン Thr
								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	
								きのこ類 MUSHROOMS						
08001	えのきたけ Winter mushrooms 生 Raw	88.6	2.7	1.5	76	120	120	23	25	49	110	81	190	95
08011	しいたけ Shiitake 生しいたけ Nama-shiitake 生 Raw	91.0	3.0	1.8	94	150	140	22	24	46	95	62	160	120
08013	乾しいたけ Hoshi-shiitake 乾 Dried	9.7	19.3	12.6	600	1,000	910	220	240	460	630	390	1,000	760
08020	なめこ Nameko 生 Raw	92.4	1.7	1.0	60	96	64	18	14	32	37	19	56	72
08031	マッシュルーム Common mushrooms 生 Raw	93.9	2.9	1.7	96	150	120	28	18	46	88	41	130	100

トリプトファン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス テ 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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
33	99	67	86	180	130	260	94	76	91	1,800	62	栽培品。剰余アンモニア 15mg
36	120	57	130	140	190	360	110	92	110	2,000	77	栽培品。剰余アンモニア 11mg
240	740	360	770	890	1,500	3,200	730	620	800	15,000	510	栽培品
11	74	35	76	85	110	180	62	63	67	1,100	40	栽培品。柄の基部(いしづき)を除いたもの。 剰余アンモニア 4.5mg
36	120	50	84	250	140	340	98	120	95	2,000	94	栽培品。剰余アンモニア 38mg

9 藻類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ る た ん 酸 組 成 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ヘ ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	藻類 ALGAE あまのり Purple laver ほしのり Dried	8.4	39.4	30.0	1,600	2,800	1,900	850	650	1,500	1,400	1,200	2,700	1,800
09017	(こんぶ類) (Kombu) まこんぶ Ma-konbu 素干し Dried	9.5	8.2	6.6	280	520	360	140	180	320	320	160	470	350
09031	(09003) のり → あまのり ひじき Hijiki ほしひじき Boiled and dried	13.6	10.6	7.5	480	790	360	260	180	440	480	240	720	470
09038	(もずく類) (Mozuku) もずく Mozuku 塩蔵、塩抜き Salted, desalted	9.5	89.0	1.9	8.2	16	10	5.7	2.7	8.4	9.8	7.5	17	9.7
09045a	わかめ Wakame 湯通し塩蔵わかめ Blanched and salted 塩蔵 Salted	52.6	4.1	3.2	200	350	240	98	49	150	210	99	310	180

トリプトファン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス テ 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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
480	2,400	550	2,100	4,200	3,500	4,300	2,300	1,600	1,500	35,000	830	市販通称名：のり すき干したのもの
94	390	140	270	580	1,000	1,700	400	420	310	7,700	160	
120	580	160	430	620	1,000	1,200	530	420	420	8,700	220	煮熟後乾燥したもの
3.6	11	3.6	11	13	20	21	11	9.5	9.5	180	3.4	
59	260	80	210	280	390	440	240	170	160	3,700	83	

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ る た ん ぱ く 組 成 に よ る ア ミ ノ 酸 の 含 量 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
	魚介類 FISHES AND SHELLFISHES													
	<魚類> <FISHES>													
	あこうだい Matsubara's red rockfish													
10002	生 Raw	79.8	16.8	14.2	810	1,400	1,700	540	180	730	700	580	1,300	770
	(あじ類) (Horse mackerels)													
	まあじ Horse mackerel													
10003	生 Raw	74.4	20.7	17.4	960	1,700	1,900	640	220	860	870	720	1,600	960
	あなご Common Japanese conger													
10015	生 Raw	72.2	17.3	14.0	810	1,400	1,600	510	210	720	670	550	1,200	720
	あまだい Tile fish													
10018	生 Raw	76.5	18.8	15.6	910	1,500	1,800	600	240	840	780	620	1,400	820
	あゆ Ayu sweetfish													
10021	天然、生 Wild, raw	77.7	18.3	14.6	710	1,300	1,600	550	180	730	680	590	1,300	770
10025	養殖、生 Cultured, raw	72.0	17.8	14.3	720	1,300	1,600	540	180	720	680	590	1,300	760
	いかなご Japanese sand lance													
10033	生 Raw	74.2	17.2	13.7	770	1,300	1,500	530	200	730	670	570	1,200	790
	(いわし類) (Sardines)													
	うるめいわし Big-eye sardine													
10042	生 Raw	71.7	21.3	17.9	1,000	1,700	2,000	640	210	850	880	740	1,600	950
	かたくちいわし Japanese anchovy													
10044	生 Raw	68.2	18.2	14.9	800	1,400	1,600	550	190	740	740	590	1,300	810
	まいわし Japanese pilchard													
10047	生 Raw	64.4	19.8	16.4	910	1,600	1,800	580	190	770	820	660	1,500	910
	しらす干し Shirasuboshi ¹⁾													
10055	微乾燥品 Mild dried	69.9	23.1	18.3	950	1,700	1,900	620	240	860	900	810	1,700	1,000
10056	半乾燥品 Semi-dried	46.0	40.5	32.3	1,700	3,100	3,500	1,100	450	1,600	1,800	1,500	3,100	1,800
	うなぎ Japanese eel													
10067	養殖、生 Cultured, raw	62.1	17.1	14.0	610	1,100	1,300	470	140	610	600	470	1,100	680

1)Boiled and dried whitebait

トリプトファン Trp	バリン Val	ヒステジン 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	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
180	860	400	1,000	1,000	1,800	2,600	730	540	680	16,000	280	切り身
230	1,100	860	1,200	1,300	2,100	3,000	970	750	820	20,000	330	別名：あじ
180	850	520	1,100	1,000	1,700	2,400	960	610	640	16,000	290	
200	980	410	1,200	1,100	2,000	2,800	890	600	720	18,000	320	
200	830	540	1,100	1,100	1,700	2,500	1,100	730	720	17,000	260	ヒドロキシプロリン 170mg
200	830	480	1,100	1,100	1,700	2,400	1,000	710	710	17,000	250	ヒドロキシプロリン 130mg
200	880	440	920	1,000	1,800	2,400	800	610	670	16,000	310	別名：こうなご 小型魚全体
260	1,200	1,100	1,200	1,300	2,100	3,000	970	750	820	21,000	340	別名：しこいわし、ひしこ、せぐろ
200	930	910	1,000	1,100	1,800	2,500	830	600	710	17,000	280	
220	1,000	1,000	1,100	1,200	1,900	2,800	950	670	770	19,000	280	別名：かたくちいわし、まいわし等
270	1,100	560	1,400	1,300	2,200	3,200	1,000	870	920	21,000	320	主として関東向け、ヒドロキシプロリン 75mg
470	2,000	1,100	2,400	2,400	3,900	5,500	1,900	1,500	1,600	38,000	570	主として関西向け、ヒドロキシプロリン 140mg
130	700	590	1,100	1,200	1,500	2,200	1,700	970	650	16,000	200	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-38うなぎ 生の 収載値から算出 ヒドロキシプロリン 460mg

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
10071	うまづらはぎ Filefish 生 Raw	80.2	18.2	14.7	880	1,400	1,600	520	230	760	700	610	1,300	760
	(かじき類) (Marlins and swordfishes)													
10083	くろかじき Blue marlin 生 Raw	75.6	22.9	18.2	1,100	1,700	1,900	640	270	920	810	700	1,500	910
	(かつお類) (Skipjacks and frigate mackerels)													
10086	かつお Skipjack 春獲り、生 Caught in spring, raw	72.2	25.8	20.2	1,000	1,800	2,100	700	270	970	910	800	1,700	1,100
10087	秋獲り、生 Caught in autumn, raw	67.3	25.0	20.1	1,000	1,800	2,100	690	270	960	920	800	1,700	1,100
	加工品 Processed products													
10091	かつお節 Katsuo-bushi ¹⁾	15.2	77.1	62.8	3,500	5,900	6,600	2,200	750	2,900	3,000	2,600	5,600	3,500
10092	削り節 Kezuri-bushi ²⁾	17.2	75.7	62.6	3,400	5,900	6,500	2,200	800	3,000	3,100	2,700	5,700	3,600
	かます Barracuda													
10098	生 Raw	72.7	18.9	15.1	870	1,500	1,800	600	280	870	740	650	1,400	780
	(かれい類) (Righteye flounders)													
10100	まがれい Brown sole 生 Raw	77.8	19.6	17.4	940	1,700	1,900	630	230	860	820	720	1,500	950
	きす Japanese whiting													
10109	生 Raw	79.0	19.2	16.1	950	1,600	1,900	640	250	890	770	650	1,400	830
	ぎんだら Sablefish													
10115	生 Raw	68.6	13.0	10.5	590	980	1,200	460	140	600	480	410	890	580
	きんめだい Alfonsino													
10116	生 Raw	72.1	17.8	14.2	720	1,300	1,600	530	180	710	710	570	1,300	750
	ぐち Croaker													
10117	生 Raw	80.1	18.0	14.9	900	1,500	1,700	580	220	800	750	630	1,400	780
	こい Carp													
10119	養殖、生 Cultured, raw	71.0	17.7	14.5	710	1,300	1,500	510	160	670	710	550	1,300	760

1)Boiled, smoke-dried and molded fillet 2)Shaved Katsuo-bushi

トリプトファン	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	アミノ酸合計	アンモニア	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia	
220	990	440	1,100	1,100	1,800	2,500	930	630	650	17,000	400	別名：くろかわ
260	1,200	1,800	1,300	1,200	2,000	2,900	1,100	760	750	21,000	360	切り身(皮なし)
310	1,200	2,500	1,300	1,400	2,200	3,000	1,100	790	900	23,000	330	別名：ほんがつお、まがつお 通称名：初がつお、ヒドロキシプロリン 63mg
300	1,200	2,300	1,300	1,400	2,200	3,000	1,100	800	880	23,000	340	通称名：戻りがつお、ヒドロキシプロリン 80mg
950	4,000	5,600	4,300	4,300	7,200	9,800	3,400	2,600	2,800	73,000	1,000	
1,000	4,000	4,800	4,300	4,400	7,300	9,800	3,500	2,600	2,900	73,000	1,100	包装品 あかかます
210	960	530	1,100	1,100	1,800	2,600	840	650	670	18,000	310	
230	1,000	500	1,300	1,200	2,200	3,300	1,000	690	910	20,000	310	しろぎす
220	1,000	490	1,200	1,100	2,000	2,900	920	640	680	19,000	320	
120	640	330	760	730	1,300	1,900	620	440	520	12,000	230	切り身
180	830	530	1,000	1,100	1,700	2,500	960	640	690	17,000	230	ヒドロキシプロリン 110mg
200	970	400	1,100	1,100	1,900	2,600	770	560	650	17,000	320	いしもち(しろぐち)
180	820	590	1,100	1,100	1,700	2,400	1,100	760	710	17,000	240	ヒドロキシプロリン 230mg

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ ア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
10124	このしろ Gizzard shad 生 Raw	70.6	19.0	15.2	890	1,500	1,700	590	240	830	750	640	1,400	780
10134	(さけ・ます類) (Salmons) しろさけ Chum salmon 生 Raw	72.3	22.3	18.2	1,000	1,700	2,000	680	230	920	880	750	1,600	1,000
10141	すじこ Sujiko ¹⁾ にじます Rainbow trout	45.7	30.5	26.4	1,900	2,900	2,400	830	500	1,300	1,500	1,200	2,800	1,400
10148	淡水養殖、生 Cultured in freshwater, raw	74.5	19.7	15.9	750	1,400	1,600	590	200	790	740	590	1,300	840
10154	(さば類) (Mackerels) まさば Mackerel 生 Raw	65.7	20.7	17.5	940	1,600	1,800	690	220	900	840	690	1,500	960
10168	(さめ類) (Sharks) よしきりざめ Blue shark 生 Raw	79.2	18.9	9.2	570	890	1,000	330	130	460	440	390	840	510
10171	さわら Spanish mackerel 生 Raw	68.6	20.1	17.6	980	1,600	2,000	650	220	870	830	690	1,500	960
10173	さんま Pacific saury 生 Raw	57.0	18.5	14.5	760	1,300	1,400	520	190	710	670	570	1,200	770
10182	(ししゃも類) (Shishamo) からふとししゃも Atlantic capelin 生干し、生 Semi-dried, raw	69.3	15.6	12.2	710	1,200	1,200	420	230	650	620	510	1,100	680
10192	(たい類) (Sea breams) まだい Red sea bream 天然、生 Wild, raw	72.2	20.6	17.2	1,000	1,700	2,000	640	230	870	840	700	1,500	960
10198	たちうお Hairtail 生 Raw	61.6	16.5	14.1	790	1,300	1,600	580	180	770	660	600	1,300	790
10199	(たら類) (Cod fishes) すけとうだら Walleye pollack 生 Raw	80.4	18.1	14.4	690	1,300	1,500	570	190	760	650	580	1,200	750

1)Salted ovary

トリプトファン	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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
210	1,000	690	1,100	1,100	1,800	2,500	880	600	650	18,000	330	別名：こはだ(小型魚)、つなし
250	1,200	1,100	1,300	1,300	2,200	3,000	1,000	770	860	21,000	290	標準和名：さけ。別名：あきさけ、あきあじ 切り身
330	2,200	820	1,800	2,400	2,800	3,500	860	1,600	1,500	31,000	480	卵巣を塩蔵したもの
200	890	670	1,200	1,100	1,900	2,600	1,400	820	780	19,000	270	国産品、ヒドロキシプロリン 240mg
230	1,100	1,300	1,200	1,200	2,000	2,900	1,100	760	830	20,000	300	別名：ふか
140	550	280	720	650	1,000	1,700	550	410	420	11,000	640	切り身、剰余アンモニア 320mg
230	1,100	720	1,300	1,300	2,100	3,000	1,100	780	830	20,000	320	切り身 別名：さいら
200	850	1,200	1,000	1,000	1,600	2,200	930	660	690	17,000	250	ヒドロキシプロリン 130mg
200	870	380	900	940	1,300	1,900	770	650	710	14,000	330	別名：カベリン 輸入品 ひと塩品 魚体全体
220	1,100	540	1,200	1,200	2,200	3,000	970	730	800	20,000	330	
180	870	430	1,000	1,000	1,800	2,500	820	590	680	16,000	250	
190	780	440	1,100	1,100	1,700	2,500	1,100	680	790	17,000	240	別名：すけそう、すけそうだら、すけどう ヒドロキシプロリン 130mg

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
10202	たらこ ¹⁾ Tarako 生 Raw	65.2	24.0	20.5	1,300	2,200	1,800	500	310	810	950	1,100	2,000	1,100
10205	まだら Pacific cod 生 Raw	80.9	17.6	13.9	690	1,300	1,500	530	190	710	640	580	1,200	730
10212	テラピア Tilapia 生 Raw	73.5	19.8	16.5	960	1,600	1,900	610	240	850	800	660	1,500	870
10213	どじょう Loach 生 Raw	79.1	16.1	13.2	730	1,200	1,300	450	170	610	650	480	1,100	700
10215	とびうお Flying fish 生 Raw	76.9	21.0	17.5	1,000	1,700	2,000	670	260	930	830	740	1,600	910
10218	にしん Pacific herring 生 Raw	66.1	17.4	14.5	850	1,400	1,700	550	220	770	720	590	1,300	760
10225	はぜ Yellowfin goby 生 Raw	79.4	19.1	15.6	910	1,500	1,700	580	250	830	820	650	1,500	810
10228	はたはた Sandfish 生 Raw	78.8	14.1	11.7	680	1,200	1,300	440	170	610	550	490	1,000	630
(10243)	はまち→ぶり はも Conger pike 生 Raw	71.0	22.3	18.4	1,100	1,800	2,300	660	270	930	830	750	1,600	910
10235	ひらめ Bastard halibut 養殖、生 Cultured, raw	73.9	21.2	18.5	1,000	1,800	2,100	700	250	940	900	770	1,700	1,000
10237	(ふぐ類) (Puffers) まふぐ Purple puffer 生 Raw	79.3	18.9	15.2	900	1,500	1,700	540	230	770	680	620	1,300	790
10238	ふな Crucian carp 生 Raw	78.0	18.2	15.1	870	1,500	1,700	540	200	740	780	610	1,400	760
10241	ぶり Yellowtail 成魚 Mature 生 Raw	59.6	21.4	18.1	1,000	1,700	2,000	670	230	900	860	710	1,600	960

1)Salted roe

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	アミノ酸合計	アンモニア	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia	
280	1,400	520	1,200	1,700	1,900	3,900	880	1,400	1,400	24,000	370	別名：もみじこ
180	780	440	1,100	1,000	1,700	2,500	950	620	750	16,000	230	別名：たら 切り身。ヒドロキシプロリン 100mg 市販通称名：いずみだい、ちかだい
220	1,000	490	1,200	1,200	2,000	3,000	1,100	680	690	19,000	330	切り身
160	820	360	1,000	1,000	1,600	2,100	1,200	750	650	15,000	290	魚体全体
250	1,100	1,100	1,300	1,200	2,100	2,900	960	660	740	20,000	440	別名：かどいわし
190	980	450	1,100	1,100	1,700	2,500	830	610	620	17,000	260	まはぜ
200	960	460	1,100	1,200	2,000	2,800	970	580	680	18,000	360	
160	720	330	870	820	1,400	2,100	620	460	550	14,000	240	
240	1,100	620	1,400	1,300	2,200	3,200	1,200	830	780	21,000	380	切り身
240	1,100	590	1,300	1,300	2,300	3,400	990	720	920	22,000	310	
220	980	440	1,100	1,100	1,800	2,600	1,100	730	690	18,000	400	試料は天然のもの。切り身(皮なし)
180	940	520	1,100	1,100	1,900	2,600	1,000	600	660	18,000	340	
250	1,100	1,700	1,200	1,200	2,100	2,800	1,000	770	820	21,000	300	試料は天然のもの。切り身

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ ア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
10243	はまち Young 養殖、生 Cultured, raw	60.8	19.7	16.5	920	1,500	1,700	640	210	850	790	640	1,400	880
10246	ほっけ Atka mackerel 生 Raw	77.1	17.3	15.0	850	1,500	1,800	530	180	720	720	630	1,400	830
10249	ぼら Striped mullet 生 Raw	74.7	19.2	15.0	880	1,500	1,700	540	240	770	700	580	1,300	780
10252	(まぐろ類) (Tunas) きはだ Yellowfin tuna 生 Raw	74.0	24.3	20.2	1,100	1,800	2,100	710	240	950	900	820	1,700	1,100
10253	くろまぐろ Bluefin tuna 赤身、生 Lean meat, raw	70.4	26.4	21.7	1,200	2,000	2,300	760	260	1,000	970	860	1,800	1,100
10254	脂身、生 Fatty meat, raw	51.4	20.1	16.3	880	1,500	1,800	570	210	770	740	650	1,400	850
(10134, 141,148)	ます類→(さけ・ます類)													
10268	むつ Japanese bluefish 生 Raw	69.7	16.7	14.1	750	1,400	1,600	530	180	710	690	580	1,300	790
10271	めばる Black rockfish 生 Raw	77.2	18.1	15.2	890	1,500	1,800	590	230	820	760	620	1,400	790
10272	メルルーサ Hake 生 Raw	81.1	17.0	14.1	820	1,400	1,700	560	210	770	680	600	1,300	730
10276	わかさぎ Pond smelt 生 Raw	81.8	14.4	11.5	620	1,100	1,200	450	180	630	570	470	1,000	580
(10305)	<貝類> <SHELLFISHES> あおやぎ→ばかがい あかがい Bloody clams													
10279	生 Raw	80.4	13.5	10.3	520	880	870	320	190	520	430	420	850	560
10281	あさり Short-necked clams 生 Raw	90.3	6.0	4.5	220	370	380	130	79	210	200	190	390	250
10285	あわび Abalone 生 Raw	81.5	12.7	9.0	390	710	560	220	140	360	310	310	620	430

トリプトファン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス テ 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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
230	1,000	1,500	1,100	1,100	1,900	2,600	910	660	740	19,000	260	切り身
180	950	530	1,100	1,000	1,800	2,700	790	620	730	17,000	310	
210	980	590	1,100	1,100	1,800	2,600	950	640	650	17,000	350	
270	1,200	2,100	1,300	1,400	2,300	3,300	1,100	820	890	23,000	310	別名：きはだまぐろ、きわだ 切り身(皮なし)
300	1,300	2,400	1,400	1,400	2,400	3,500	1,100	850	950	25,000	350	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 切り身(皮なし)
230	1,000	1,700	1,100	1,100	1,800	2,500	920	690	710	19,000	260	別名：とろ。切り身(皮なし)
180	820	510	1,000	1,000	1,800	2,500	780	610	710	16,000	260	切り身
200	960	410	1,100	1,100	2,000	2,700	830	560	700	18,000	310	
180	900	360	1,100	1,000	1,700	2,700	740	520	650	16,000	300	別名：ヘイク 輸入品。切り身
150	740	350	830	880	1,400	2,000	870	550	520	13,000	320	
130	550	270	970	700	1,300	2,100	860	440	530	12,000	210	
57	240	110	380	380	560	810	460	210	230	5,300	95	
97	430	150	1,100	720	1,000	1,700	1,200	610	510	11,000	220	

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
10292	かき Oysters 養殖、生 Cultured, raw	85.0	6.6	4.6	220	370	400	140	81	220	220	190	410	260
10295	さざえ Turban shell 生 Raw	78.0	19.4	13.8	620	1,200	970	390	250	640	520	480	990	660
10297	しじみ Freshwater clams 生 Raw	88.3	5.6	4.4	250	380	400	150	80	230	230	180	420	310
10300	つぶ Whelks 生 Raw	78.2	17.8	13.2	600	1,200	1,000	440	210	650	530	490	1,000	680
10303	とりがい Cockles 斧足、生 Foot, raw	78.6	12.9	9.8	540	890	920	330	190	520	420	390	810	520
10305	ばかがい Hen clams 生 Raw	84.6	10.9	8.3	440	700	730	230	160	390	340	350	690	420
10306	(はまぐり類) (Hard clams) はまぐり Hard clams 生 Raw	88.8	6.1	4.3	220	370	390	130	96	220	180	190	370	220
10311	ほたてがい Scallops 生 Raw	82.3	13.5	9.7	450	780	800	290	180	470	410	330	740	510
10320	<えび・かに類> <PRAWNS, SHRIMPS AND CRABS> (えび類) (Prawns and shrimps) いせえび Japanese spiny lobster 生 Raw	76.6	20.9	17.0	830	1,500	1,600	530	200	740	800	690	1,500	720
10321	くるまえび Tiger prawn 養殖、生 Cultured, raw	76.1	21.6	17.8	770	1,400	1,600	530	220	750	770	650	1,400	720
10328	しばえび Shiba shrimp 生 Raw	79.3	18.7	15.3	810	1,400	1,500	540	250	790	740	610	1,400	670
10333	(かに類) (Crabs) 毛がに Horsehair crab 生 Raw	81.9	15.8	11.9	580	990	1,000	370	160	530	540	480	1,000	600

トリプトファン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス テ 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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
58	250	130	340	360	580	850	370	290	250	5,400	130	
140	670	250	1,600	1,100	1,600	2,600	1,700	810	680	16,000	380	
75	300	120	320	440	500	680	290	270	200	5,200	120	ひめえぞぼら、えぞばい等
150	730	340	1,400	1,000	1,600	2,400	1,100	760	680	15,000	290	むき身
120	560	230	910	650	1,200	1,700	1,100	370	470	11,000	250	別名：あおやぎ
100	420	180	750	810	980	1,400	950	310	390	9,700	240	
61	240	130	400	470	520	760	300	180	200	5,100	100	
100	470	250	900	630	1,100	1,600	1,700	360	480	11,000	200	
180	860	430	2,100	980	1,900	2,900	2,200	710	740	20,000	310	
190	810	400	2,000	1,100	1,900	3,000	2,600	1,500	680	21,000	310	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-219aくるまえばい 生の収載値から算出
200	810	360	1,700	1,000	1,900	2,800	1,200	690	630	18,000	450	
130	620	320	1,600	820	1,300	1,900	1,100	810	560	14,000	220	

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんぱく質 g/ 100g	よアミノ酸組成に たんぱく質 g/ 100g	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	ヘリジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			トスレオニン Thr
								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	
10335	ずわいがに Snow crab 生 Raw	84.0	13.9	10.3	530	870	930	310	130	430	500	430	920	510
	<いか・たこ類> <CUTTLEFISHES> (いか類) (Squids)													
10344	こういか Cuttlefish 生 Raw	83.4	14.9	10.4	530	1,000	1,000	350	140	490	460	410	870	540
10348	ほたるいか Firefly squids 生 Raw	83.0	11.8	7.6	460	700	700	330	210	530	410	370	780	400
10352	やりいか Spear squid 生 Raw	79.7	17.6	12.8	620	1,100	1,200	420	180	590	560	480	1,000	650
	(たこ類) (Octopuses)													
10361	まだこ Common octopus 生 Raw	81.1	16.4	11.3	600	1,000	980	300	140	440	480	440	920	640
	<その他> <OTHERS>													
10365	うに Sea urchin 生うに Raw gonads	73.8	16.0	11.5	610	920	950	360	260	620	530	560	1,100	630
10368	おきあみ Antarctic krills 生 Raw	78.5	15.0	10.0	610	930	1,000	320	170	490	540	400	940	540
10371	しゃこ Mantis shrimp ゆで Boiled	77.2	19.2	15.0	860	1,400	1,500	460	220	680	720	650	1,400	740
10372	なまこ Sea cucumber 生 Raw	92.2	4.6	3.5	140	190	140	60	50	110	120	100	230	210
	<水産練り製品> <FISH PASTE PRODUCTS>													
10379	蒸しかまぼこ Mushi-kamaboko ¹⁾	74.4	12.0	10.9	630	1,000	1,200	360	180	540	460	430	890	550
10388	魚肉ソーセージ Fish sausage	66.1	11.5	10.1	550	920	940	300	170	470	450	350	800	460

1)Steamed kamaboko

トリプトファン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス テ 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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
130	560	300	1,100	760	1,200	1,800	1,100	540	470	12,000	250	別名：まつばがに
120	490	270	970	680	1,300	1,900	580	670	570	12,000	190	別名：すみいか、まいか ヒドロキシプロリン 90mg
120	490	250	600	490	910	1,100	480	460	360	8,800	190	内臓等を含んだもの
140	610	310	1,200	940	1,500	2,200	970	1,200	630	15,000	240	ヒドロキシプロリン 130mg
120	590	310	1,100	740	1,400	2,100	930	600	660	13,000	230	
200	750	310	960	770	1,200	1,500	2,000	480	580	14,000	310	生殖巣のみ なんきよおきあみ
140	660	290	670	770	1,100	1,600	790	660	400	12,000	340	冷凍品(殻つき)。剰余アンモニア 9.5mg
220	920	470	1,500	860	1,800	2,500	1,100	770	680	17,000	430	ゆでしゃこ(むきみ) まなまこ
34	170	48	320	290	430	600	690	340	190	4,200	95	
140	660	260	790	720	1,300	2,700	460	380	470	13,000	190	魚肉(たら等)、結着材料、ラード、食塩、砂糖等を原材料とするものを試料とした。蒸し焼きかまぼこを含む
120	590	250	710	650	1,100	2,500	590	600	460	12,000	220	別名：フィッシュソーセージ 魚肉(ぐち等)、卵白、砂糖、食塩、みりん等を原料とするものを試料とした

11 肉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんぱく質 g/ 100g	よアミノ酸たんぱく質に g/ 100g	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	ヘリジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			トスレオニン Thr
								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	
	肉類 MEATS													
	<畜肉類> <ANIMAL MEATS>													
	うさぎ Rabbit													
11003	肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	72.2	20.5	17.6	1,000	1,700	1,900	580	230	810	830	740	1,600	970
	うし Cattle													
	[和牛肉] [Beefs, Japanese beef cattle]													
	サーロイン Sirloin													
11016	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	43.7	12.9	11.1	610	1,100	1,200	380	150	530	540	440	980	630
	[乳用肥育牛肉] [Beefs, dairy fattened steer]													
	リブローズ Rib loin													
11037	脂身つき、生 Lean and fat, raw	47.9	14.1	-	620	1,100	1,200	350	160	520	570	470	1,000	630
11040	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	50.7	15.0	-	670	1,200	1,300	380	180	560	600	510	1,100	670
11041	赤肉、生 Lean, raw	62.2	18.8	15.9	880	1,500	1,700	490	220	710	770	650	1,400	860
11042	脂身、生 Fat, raw	15.6	3.7	3.1	98	210	200	51	26	77	120	74	190	110
	サーロイン Sirloin													
11044	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	60.0	18.4	15.7	810	1,500	1,600	520	210	740	740	620	1,400	820
	[ひき肉] [Ground meat]													
11089	生 Raw	64.5	19.0	15.6	840	1,400	1,500	460	240	700	730	580	1,300	750
	[副生物] [Offals]													
	舌 Tongue													
11090	生 Raw	62.1	15.2	12.4	690	1,200	1,300	390	220	600	600	480	1,100	630
	心臓 Heart													
11091	生 Raw	74.8	16.5	13.5	730	1,400	1,300	420	220	640	700	530	1,200	690
	肝臓 Liver													
11092	生 Raw	71.5	19.6	17.0	900	1,800	1,600	480	330	810	1,100	680	1,700	880
	じん臓 Kidney													
11093	生 Raw	75.7	16.7	13.4	700	1,500	1,100	370	300	670	770	560	1,300	700

1)Holstein 2)Subcutaneous fat 3)Intermuscular fat 4)Subcutaneous fat and intermuscular fat

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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
230	1,100	990	1,300	1,200	2,000	3,200	860	750	790	20,000	320	家うさぎ
150	650	530	820	780	1,300	2,000	570	520	530	13,000	230	黒毛和種 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-12-aうし サーロイン、 脂身なし 和牛の収載値から算出。筋間脂肪 27.7% ホルスタイン種 ¹⁾ 市販通称名：国産牛
160	680	560	910	860	1,300	2,200	780	640	580	14,000	190	11041と11042から算出、ヒドロキシプロリン 140mg 皮下脂肪 ²⁾ 7.7%、節間脂肪 ³⁾ 23.1%
170	730	590	960	910	1,400	2,300	800	670	590	15,000	210	11041と11042から算出、節間脂肪 ³⁾ 24.9% ヒドロキシプロリン 140mg
220	920	750	1,200	1,100	1,800	2,900	880	780	740	18,000	260	皮下脂肪及び節間脂肪を除いたもの ヒドロキシプロリン 100mg
18	150	110	250	300	260	410	570	330	140	3,700	42	皮下脂肪及び節間脂肪 ⁴⁾ 、ヒドロキシプロリン 240mg
210	890	730	1,200	1,100	1,700	2,800	1,100	840	720	18,000	250	筋間脂肪 15.6%、ヒドロキシプロリン 210mg
200	910	630	1,300	1,200	1,600	2,700	1,500	1,000	640	18,000	280	
180	750	430	970	900	1,300	2,200	930	690	530	14,000	250	別名：たん
210	850	450	1,100	990	1,400	2,400	950	740	610	16,000	290	別名：はつ
290	1,200	600	1,200	1,200	1,900	2,600	1,200	1,000	880	20,000	370	別名：レバー 和牛
260	960	440	990	940	1,500	2,000	1,100	850	670	16,000	400	別名：まめ

11 肉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんぱく質 g/ 100g	よるたんのたんばく質に組く成に g/ 100g	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	ヘリジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			トスレオニン Thr
								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	
11109	うま Horse 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	76.1	20.1	17.3	990	1,700	1,900	550	220	770	850	690	1,500	930
11110	くじら Whale 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	74.3	24.1	19.5	1,100	2,000	2,500	620	210	830	940	760	1,700	1,000
11123	ぶた Swine [大型種肉] [Porks, large type breeds] ロース Loin 脂身つき、生 Lean and fat, raw	60.4	19.3	-	860	1,500	1,700	510	220	730	770	680	1,400	890
11126	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	65.7	21.1	-	950	1,700	1,900	570	240	810	850	750	1,600	990
11127	赤肉、生 Lean, raw	70.3	22.7	19.3	1,000	1,800	2,000	620	260	880	910	810	1,700	1,100
11128	脂身、生 Fat, raw	18.3	5.1	4.3	140	280	280	77	43	120	170	110	280	160
11150	[中型種肉] [Porks, medium type breeds] ロース Loin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	64.6	20.6	17.7	1,000	1,700	1,900	590	240	830	820	730	1,500	940
11163	[ひき肉] [Ground meat] 生 Raw	65.4	18.6	14.9	780	1,400	1,400	450	250	690	660	510	1,200	710
11164	[副生物] [Offals] 舌 Tongue 生 Raw	66.7	15.9	12.3	680	1,200	1,200	380	210	600	600	480	1,100	620
11165	心臓 Heart 生 Raw	75.7	16.2	13.1	720	1,400	1,300	410	260	670	680	520	1,200	680
11166	肝臓 Liver 生 Raw	72.0	20.4	16.9	900	1,800	1,500	490	360	850	1,000	720	1,800	910
11167	じん臓 Kidney 生 Raw	79.0	14.1	11.1	590	1,200	940	300	240	550	640	510	1,200	570
11198	[その他] [Others] ゼラチン Gelatin	11.3	87.6	84.0	1,200	2,900	3,600	820	17	840	2,000	270	2,200	1,800

1)Subcutaneous fat 2)Intermuscular fat 3)Subcutaneous fat and intermuscular fat 4)Berkshire

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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
240	1,000	1,000	1,300	1,200	2,000	3,100	870	830	760	20,000	300	別名：さくら肉 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
280	1,100	880	1,400	1,400	2,100	3,500	990	1,100	890	23,000	310	「改訂日本食品アミノ酸組成表」09-38aくじら赤肉 冷凍の収載値から算出
230	930	860	1,300	1,100	1,800	2,900	1,000	830	790	19,000	270	11127と11128から算出、ヒドロキシプロリン 160mg 皮下脂肪 ¹⁾ 11.4%、筋間脂肪 ²⁾ 7.9%
250	1,000	950	1,400	1,200	2,000	3,200	1,100	880	870	21,000	290	11127と11128から算出、筋間脂肪 ²⁾ 8.9% ヒドロキシプロリン 140mg
280	1,100	1,000	1,500	1,300	2,200	3,400	1,100	920	940	22,000	310	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの ヒドロキシプロリン 120mg
26	210	170	360	390	380	560	770	450	190	5,100	62	皮下脂肪及び筋間脂肪 ³⁾ 、ヒドロキシプロリン 330mg パークシヤ種 ⁴⁾ 市販通称名：黒ぶた
250	1,100	1,100	1,300	1,200	2,000	3,200	890	860	780	21,000	330	「改訂日本食品アミノ酸組成表」09-068ぶた ロース 脂身なしの収載値から算出。筋間脂肪 12.2%
200	890	590	1,200	1,200	1,800	2,600	1,500	1,000	630	17,000	300	
190	750	440	940	900	1,300	2,100	980	720	530	14,000	270	別名：たん
210	830	420	1,000	960	1,400	2,300	880	720	600	15,000	290	別名：はつ
290	1,200	570	1,100	1,200	1,900	2,600	1,100	1,100	910	20,000	370	別名：レバー
220	780	370	850	810	1,200	1,600	870	680	570	13,000	280	別名：まめ
7.6	2,600	670	7,900	9,300	5,500	10,000	24,000	13,000	3,100	100,000	250	家庭用。ヒドロキシプロリン 12000mg

11 肉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ ア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ヘ ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
11245	めんよう Sheep [マトン] [Muttons] ロース Loin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	17.6	17.9	13.9	740	1,300	1,500	460	200	660	660	600	1,300	790
11246	[ラム] [Lambs] ロース Loin 皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	18.0	18.0	14.3	760	1,400	1,500	480	200	680	690	590	1,300	800
11204	やぎ Goat 肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	75.4	21.9	18.5	1,000	1,800	2,000	630	270	900	890	770	1,700	1,000
11247	<鳥肉類> <POULTRIES> あひる Duck, domesticated 肉、皮なし、生 Meat, with skin, raw	44.7	16.0	17.7	1,000	1,700	1,900	600	240	840	890	750	1,600	970
11210	しちめんちょう Turkey 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	74.6	23.5	19.5	1,100	1,800	2,100	660	260	910	920	790	1,700	1,000
11219	にわとり Chicken [若鶏肉] [Broiler meats] むね Breast 皮つき、生 With skin, raw	68.0	19.5	-	960	1,600	1,800	540	220	760	790	660	1,500	880
11220	皮なし、生 Without skin, raw	75.2	22.3	19.8	1,200	1,900	2,100	640	260	900	930	800	1,700	1,100
11221	もも Thigh 皮つき、生 With skin, raw	69.0	16.2	-	730	1,300	1,400	440	190	630	640	550	1,200	740
11224	皮なし、生 Without skin, raw	76.3	18.8	16.3	880	1,500	1,700	530	230	750	770	660	1,400	890
11230	[ひき肉] [Ground meat] 生 Raw	69.8	20.9	17.2	990	1,600	1,800	560	260	820	810	680	1,500	860
11231	[副生物] [Offals] 心臓 Heart 生 Raw	69.0	14.5	12.0	660	1,200	1,200	360	240	610	620	510	1,100	620
11232	肝臓 Liver 生 Raw	75.7	18.9	15.7	860	1,600	1,400	470	300	760	910	720	1,600	880

1)Skin and subcutaneous fat 2)Without subcutaneous fat

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	アミノ酸合計	アンモニア Ammonia	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
												別名：ひつじ
												ニュージーランド、オーストラリア産
210	790	610	1,100	920	1,600	2,600	740	630	670	16,000	240	ヒドロキシプロリン 86mg
												ニュージーランド、オーストラリア産
220	830	770	1,100	970	1,600	2,600	730	640	670	17,000	250	ヒドロキシプロリン 71mg
250	1,100	920	1,400	1,200	2,100	3,400	1,000	860	840	22,000	370	
250	1,000	690	1,400	1,300	2,000	3,200	960	850	830	21,000	310	「改訂日本食品アミノ酸組成表」09-001あひる 肉の収載値から算出
280	1,200	1,200	1,500	1,300	2,200	3,500	960	840	870	23,000	330	「改訂日本食品アミノ酸組成表」09-043しちめんちょう 肉の収載値から算出
220	1,000	1,000	1,300	1,200	1,900	3,000	1,100	810	760	20,000	270	11220と11234から算出、皮及び皮下脂肪 ¹⁾ 21.5%
270	1,200	1,200	1,500	1,300	2,200	3,600	1,000	850	890	23,000	320	皮下脂肪を除いたもの ²⁾
190	760	630	1,100	980	1,500	2,500	920	720	680	16,000	240	11224と11235から算出、皮及び皮下脂肪1)21.2% ヒドロキシプロリン 180mg
230	910	750	1,300	1,100	1,800	3,000	920	770	810	19,000	280	皮下脂肪を除いたもの ²⁾ 、ヒドロキシプロリン 120mg
240	1,000	730	1,400	1,200	1,900	3,200	1,100	880	730	20,000	340	
												別名：はつ
200	790	380	950	850	1,300	2,100	810	630	540	14,000	250	
												別名：レバー
270	1,100	530	1,200	1,100	1,700	2,500	960	890	840	18,000	320	

11 肉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんぱく質 g/ 100g	よアミノ酸たんぱく質に g/ 100g	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	ヘリジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			トスレオニン Thr
								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	
11233	筋胃 Gizzard 生 Raw	79.0	18.3	15.2	770	1,400	1,200	470	240	720	670	570	1,200	740
11234	皮 Skin むね、生 Breast, raw	41.5	9.5	6.7	270	490	510	170	99	270	270	170	440	260
11235	もも、生 Thigh, raw	41.6	6.6	5.1	160	320	320	100	49	150	190	120	310	190
11240	【その他】 [Others] ほろほろちょう Guinea fowl 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	75.2	22.5	19.0	1,100	1,800	2,000	620	250	870	910	750	1,700	1,000

1)With subcutaneous fat

トリプトファン	バ	ヒ	ア	ア	ア	グ	グ	プ	セ	ア	ア	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia	
170	840	400	1,300	1,200	1,600	2,800	1,600	1,000	690	18,000	310	別名：砂ぎも
58	360	340	590	610	660	930	1,200	680	270	7,900	120	皮下脂肪を含んだもの
30	220	160	440	460	450	720	930	540	220	6,100	78	皮下脂肪を含んだもの ¹⁾ 、ヒドロキシプロリン 430mg
280	1,200	1,200	1,500	1,300	2,100	3,400	940	860	820	22,000	310	「改訂日本食品アミノ酸組成表」09-090 ほろほろちよう 肉 の収載値から算出

12 卵類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よる たん 酸 組 成 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ヘ ス レ オ ニ ン Thr
								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	卵類 EGGS うずら卵 Japanese quail's eggs 全卵、生 Whole, raw	72.9	12.6	11.1	660	
12004	(鶏卵類) (Hen's eggs) 全卵 Whole 生 Raw	76.1	12.3	-	610	1,000	890	390	300	690	630	550	1,200	580
12010	卵黄 Yolk 生 Raw	48.2	16.5	13.5	790	1,400	1,200	390	300	700	670	730	1,400	800
12014	卵白 White 生 Raw	88.4	10.5	9.4	530	890	740	390	300	690	620	470	1,100	490

トリプトファン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス テ 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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
180	840	380	740	680	1,300	1,500	450	450	890	13,000	230	卵黄：卵白；38：62
180	770	310	780	690	1,300	1,600	410	490	910	12,000	180	12010と12014から算出 卵黄：卵白；31：69
210	900	410	1,200	810	1,500	1,900	480	670	1,300	16,000	240	液卵黄を含む
160	710	260	610	640	1,100	1,400	380	410	730	11,000	160	液卵白を含む

13 乳類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たんばく質 g/ 100g	よるたんばく質に よるたんばく質 g/ 100g	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	ヘリジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			トスレオニン Thr
								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	
	乳類 MILKS													
	<牛乳及び乳製品> <MILK AND DAIRY PRODUCTS>													
	(液状乳類) (Liquid milks)													
	生乳 Raw milk													
13002	ホルスタイン種 Holstein	87.7	3.2	2.7	170	310	260	83	29	110	150	120	270	130
	(粉乳類) (Milk powders)													
13010	脱脂粉乳 Skimmed milk powder	3.8	34.0	29.9	1,800	3,300	2,600	830	270	1,100	1,600	1,600	3,200	1,400
13011	調製粉乳 Modified milk powder	2.6	12.4	10.5	710	1,200	970	290	210	510	510	380	890	640
	(クリーム類) (Creams)													
	クリーム Cream													
13014	乳脂肪 Milk fat	49.5	2.0	1.7	92	180	150	47	22	69	91	87	180	90
	コーヒーホワイトナー Coffee whitener													
13020	液状、乳脂肪 Liquid, milk fat	70.3	5.2	4.7	260	490	410	140	28	170	260	260	530	220
	(発酵乳・乳酸菌飲料) (Fermented milk and lactic acid bacteria beverages)													
	ヨーグルト Yogurt													
13025	全脂無糖 Whole milk, unsweetened	87.7	3.6	3.1	190	350	290	88	36	120	170	160	330	150
	乳酸菌飲料 Lactic acid bacteria beverages													
13028	乳製品 Ordinary milk-solids, nonfat	82.1	1.1	0.9	55	100	76	25	12	38	50	38	88	43
	(チーズ類) (Cheeses)													
	ナチュラルチーズ Natural cheeses													
13037	チェダー Cheddar	35.3	25.7	23.4	1,400	2,500	2,100	700	200	900	1,400	1,400	2,800	910
13040	プロセスチーズ Process cheese	45.0	22.7	21.1	1,200	2,300	1,900	580	120	710	1,200	1,300	2,500	830
	(アイスクリーム類) (Ice creams)													
	ラクトアイス Lactic ice													
13045	普通脂肪 Regular	60.4	3.1	2.7	170	310	250	76	33	110	150	95	240	130
	(その他) (Others)													
13048	カゼイン Casein	10.6	86.2	81.5	4,900	8,400	7,100	2,600	430	3,100	4,500	5,000	9,500	3,700
	<その他> <OTHERS>													
13051	人乳 Human milk	88.0	1.1	0.8	53	100	68	16	25	40	44	41	85	44

1) Acid casein 2) Mature milk

15 菓子類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんぱく質 g/ 100g	よるたんのたんばく質に組成 g/ 100g	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	ヘリジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			トスレオニン Thr
								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	
	菓子類 CONFECTIONERIES													
	<和生菓子・和半生菓子類> <TRADITIONAL FRESH AND SEMI-DRY CONFECTIONERIES>													
15009	カステラ Kasutera ¹¹⁾	25.6	6.2	-	280	490	370	170	150	330	310	250	570	260
	<和干菓子類> <TRADITIONAL DRY CONFECTIONERIES>													
15042	芋かりんとう Imo-karinto ²⁹⁾	5.5	1.4	-	59	86	66	26	25	51	77	28	110	80
	小麦粉せんべい Wheat flour crackers													
15048	いそべせんべい Isobe-senbei ¹⁾	4.2	4.1	-	150	300	92	73	110	190	220	130	340	120
15049	かわらせんべい Kawara-senbei ²⁾	4.3	7.5	-	300	550	310	170	190	360	370	260	630	260
15050	巻きせんべい Maki-senbei ³⁾	3.5	4.2	-	170	320	140	89	110	200	220	140	360	140
	南部せんべい Nanbu-senbei ⁴⁾													
15051	ごま入り With sesame seeds	3.3	10.9	-	420	800	280	260	300	560	570	360	930	350
15052	落花生入り With peanuts	3.3	11.4	-	430	840	330	180	280	460	630	400	1,000	330
15054	中華風クッキー Chinese style cookie	3.0	5.0	-	200	380	190	110	130	240	260	170	430	170
	ボーロ Boro ¹³⁾													
15061	衛生ボーロ Eisei-boro ¹⁴⁾	4.5	2.5	-	120	210	180	79	60	140	130	110	240	120
15062	そばボーロ Soba-boro ¹⁵⁾	2.0	7.6	-	320	570	360	180	200	380	390	270	650	290
15063	松風 Matsukaze ¹⁶⁾	5.3	3.9	-	140	280	87	69	110	180	200	120	320	110
	<ケーキ・ペストリー類> <CAKES, BUNS AND PASTRIES>													
15074	スポンジケーキ Sponge cake	32.0	8.1	-	360	630	450	220	200	420	410	320	730	330
	パイ Pies													
15079	パイ皮 Pie pastry	32.0	7.7	-	260	500	150	120	180	310	380	210	590	200
15080	アップルパイ Apple pie	45.0	4.0	-	130	260	78	64	96	160	200	110	310	100
	<デザート菓子類> <DESSERTS>													
	ゼリー Jellies													
15090	ワイン Wine	84.1	1.7	-	23	57	70	16	0.3	16	38	5.3	44	36
	<ビスケット類> <BISCUITS>													
15092	ウエハース Wafers	2.1	7.6	-	280	550	250	140	170	310	370	240	610	230

1) Gelatin jelly 2) Alcohol 3) Recipe : biscuit 4, macaroon 2, cream 1

トリプトファン	バ	ヒ	ア	ア	ア	グ	グ	プ	セ	ア	ア	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia	
85	350	150	350	310	540	1,100	210	360	410	6,200	130	長崎カステラ 配合割合:小麦粉(薄力粉1等)100、砂糖(上白糖)200、水あめ46、 鶏卵(全卵)222
18	83	30	47	83	280	150	60	52	77	1,300	34	
51	180	98	150	130	180	1,500	150	500	200	4,300	170	
95	370	170	350	300	490	1,800	250	620	430	7,300	220	配合割合:小麦粉(薄力粉1等)100、鶏卵(全卵)50、 砂糖(上白糖)100、食塩0.3
54	200	100	180	160	240	1,300	150	430	230	4,400	150	
160	520	280	770	410	650	3,300	470	1,000	530	12,000	390	
140	520	290	810	410	890	3,400	520	1,100	570	12,000	390	
65	250	120	230	190	310	1,400	180	480	280	5,100	170	
35	150	62	160	140	250	320	82	98	180	2,500	37	乳児用としてカルシウム、ビタミン等の添加品あり
100	400	190	440	320	570	1,800	300	580	450	7,700	210	
49	170	93	150	120	170	1,400	140	480	190	4,100	160	
110	450	190	440	380	660	1,600	270	510	520	8,000	180	配合割合:小麦粉(薄力粉)100、鶏卵(全卵)150、砂糖(上白糖)100、 無塩バター10
84	300	170	250	210	290	2,600	260	890	340	7,400	310	配合割合:水55、小麦粉(強力粉1等)50、小麦粉(薄力粉1等)50、 ショートニング50、食塩2
44	160	87	130	110	170	1,300	140	460	180	3,900	160	部分割合:パイ皮1、甘煮りんご1 ⁸⁾
0.2	51	13	160	180	110	200	470	260	61	2,000	5.0	ゼラチンゼリー ¹⁾ 、アルコール ²⁾ 0.9g ヒドロキシプロリン 230mg
91	340	180	270	230	370	2,300	240	820	360	7,400	260	部分割合:ウエハース10:クリーム3 (ウエハース生地:小麦粉(薄力粉1等)100、ショートニング28、 鶏卵(全卵)5、砂糖(上白糖)70、食塩0.5、脱脂粉乳5、膨剤 クリーム:ショートニング100、砂糖(上白糖)100) 乳幼児用としてカルシウム、ビタミン等添加品あり

15 菓子類

食品番号 Item	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たんぱく質 g/ 100g	よるたんばく質に g/ 100g	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	ヘリジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			トスレオニン Thr
								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	
15093	クラッカー Oil-sprayed	2.7	8.5	-	280	540	180	130	200	330	400	230	630	220
15094	ソーダクラッカー Soda	3.1	10.4	-	340	680	200	160	250	420	490	300	790	270
15095	サブレ Sablé, shortbread	3.7	6.0	-	240	460	220	130	160	290	320	210	530	210
15096	パフパイ Puff pie	2.5	5.6	-	210	410	130	100	160	260	300	170	470	160
15097	ビスケット Hard	2.6	7.6	6.2	300	550	120	120	170	290	380	180	550	210
15101	<スナック類> <SNACKS> 小麦粉あられ Wheat flour snack, extruded	2.0	7.3	-	270	530	160	130	200	330	380	220	610	210
15102	コーンスナック Corn snack, extruded	0.9	5.2	-	200	800	95	130	130	260	290	200	490	170
15103	ポテトチップス Regular	2.0	4.7	-	150	220	260	76	63	140	180	130	320	150
15113	<キャンデー類> <CANDIES> マシュマロ Marshmallows	18.5	2.2	-	29	73	90	21	0.4	21	49	6.8	56	46

1) Gelatin jelly 2) Alcohol 3) Recipe : biscuit 4, macaroon 2, cream 1

トリプトファン	バ	ヒ	ア	ア	ア	グ	グ	プ	セ	ア	ア	備考 Remarks
Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia	
93	330	180	310	240	350	2,700	290	900	360	7,900	320	市販通称名：スナッククラッカー 配合割合：小麦粉(薄力粉2等)80、ショートニング20、砂糖(上白糖)5、食塩1、膨剤1.5、酵素少々
110	410	220	350	290	400	3,400	360	1,200	460	9,900	410	配合割合：小麦粉(中力粉1等)100、ショートニング10、砂糖(上白糖)0.7、食塩2、膨剤0.6、酵母少々
79	300	150	270	230	370	1,700	220	590	340	6,200	210	
70	250	130	210	170	250	2,000	210	690	280	5,900	240	
81	350	170	250	240	350	2,400	260	810	320	7,200	290	「改訂日本食品アミノ酸組成表」04-65a ビスケット ハード の収載値から算出 乳幼児用としてカルシウム、ビタミン等添加品あり
91	320	170	270	230	320	2,600	270	900	360	7,700	310	
26	250	160	150	430	310	1,200	160	630	220	5,500	170	配合割合：コーングリッツ100、食塩1.5、調合油30
57	250	84	230	140	890	680	130	160	140	4,000	160	02017から算出
0.2	65	17	200	230	140	250	610	330	78	2,500	6.3	ヒドロキシプロリン 300mg

16 し好飲料類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よア ミ ノ 酸 組 ば 成 質 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	へリ ジ シ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ト ス レ オ オ ニ ン Thr
								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	
								16048	し好飲料類 BEVERAGES <コーヒー・ココア類> <COFFEES AND COCOAS> ココア Cocoa ピュアココア Pure cocoa	4.0	18.5	13.2	590	

1)Theobromine 2)Caffeine 3)Tannin

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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
250	940	330	1,100	740	1,700	2,900	760	820	830	15,000	340	別名：純ココア。テオブロミン ¹⁾ 1.7 g、 カフェイン ²⁾ 0.2 g、タンニン ³⁾ 4.1 g

17 調味料及び香辛料類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 分 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よア ミ ノ 酸 組 成 に 関 する 値 g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ト ス レ オ ニ ン Thr
								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	
	調味料及び香辛料類 SEASONINGS AND SPICES <調味料類> <SEASONINGS> (しょうゆ類) (Shoyu : soy sauces)													
17007	こいくちしょうゆ Koikuchi-shoyu ¹⁾	67.1	7.7	6.0	370	550	420	70	85	150	340	86	420	300
17008	うすくちしょうゆ Usukuchi-shoyu ²⁾	69.7	5.7	4.8	290	430	320	84	64	150	260	58	320	230
17009	たまりしょうゆ Tamari-shoyu ³⁾	57.3	11.8	9.0	450	600	650	83	120	210	430	100	530	460
	(みそ類) (Miso) 米みそ Rice-koji miso													
17044	甘みそ Sweet type	42.6	9.7	8.5	460	820	500	140	130	270	540	380	920	390
17045	淡色辛みそ Light yellow type	45.4	12.5	10.8	620	1,000	740	130	200	330	670	470	1,100	500
17046	赤色辛みそ Dark yellow type	45.7	13.1	11.1	660	1,100	710	170	220	390	700	500	1,200	520
17047	麦みそ Barley-koji miso	44.0	9.7	7.2	400	660	370	91	180	270	420	300	720	330
17048	豆みそ Soybean-koji miso	44.9	17.2	14.5	810	1,300	820	240	180	410	840	620	1,500	670

(06223) にんにくりん茎、生→野菜類・(にんにく類)

1) Common type 2) Light color type 3) Full-bodied type

トリプトファン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス テ 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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
17	400	170	230	420	780	1,800	310	500	370	7,000	230	(100g : 84.7ml、100ml : 118g)
13	310	140	250	270	610	1,300	260	390	300	5,600	180	(100g : 84.7ml、100ml : 118g)
23	560	240	400	580	1,300	2,700	620	620	570	11,000	330	(100g : 82.6ml、100ml : 121g)
120	530	290	710	480	1,100	1,800	440	530	520	9,900	220	
140	690	360	910	580	1,500	2,200	550	720	620	13,000	280	
120	730	350	810	620	1,500	2,200	570	720	640	13,000	290	
75	450	210	470	380	840	1,900	340	610	380	8,400	230	
130	870	480	860	790	1,900	3,800	750	900	840	17,000	340	

18 調理加工食品類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 g/ 100g	たん ぱ く 質 g/ 100g	よ る た ん ぱ く 組 成 質 に g/ 100g	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ヘ ス レ オ ニ ン Thr
								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	
								調理加工食品類 PREPARED FOODS						
18002	ぎょうざ Chio tzu 冷凍 Frozen	59.3	7.1	5.8	270	460	330	110	120	230	300	160	460	220
18007	コロッケ Croquettes ポテトタイプ、フライ用、冷凍 Potato type, for frying, frozen	63.5	4.6	3.8	180	290	220	68	88	160	190	110	310	140
18012	しゅうまい Shao mai 冷凍 Frozen	58.4	9.3	7.6	370	640	570	170	130	300	370	240	600	320
18013	ハンバーグ Hamburg steak 冷凍 Frozen	58.4	9.3	10.8	550	1,000	1,000	280	140	430	530	390	930	540

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	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
71	310	160	360	320	500	1,800	390	590	270	6,800	210	
48	220	90	180	160	500	1,300	140	320	170	4,400	150	
93	420	250	550	480	770	1,900	600	600	330	8,800	190	
140	630	440	800	780	1,100	2,200	780	680	540	13,000	210	