

第 2 表 食品可食部の基準窒素(仮称)1g 当たりのアミノ酸組成表

Table 2. Amino acids composition (mg) of edible portion per gram nitrogen

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 No.	食品名 Food and description	換 (新) 窒素 係 たんぱく 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン) Thr	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						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												
01002	あわ Foxtail millet 精白粒 Milled grain, raw	(5.62)	260	840	120	210	120	330	350	190	540	240	120
01004	えんぱく Oats オートミール Oatmeal, raw	(5.10)	240	460	260	110	210	320	320	200	520	200	86
01006	おおむぎ Barley 押麦 Pressed grain, raw	(5.06)	210	440	210	100	160	260	320	190	510	210	85
(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	(5.18)	210	420	130	100	160	260	300	180	480	170	72
01016	2等 Second grade	(5.03)	200	400	130	98	150	250	290	170	460	160	68
	中力粉 Medium flour												
01018	1等 First grade	(5.13)	210	410	120	98	150	250	290	180	470	160	69
01019	2等 Second grade	(5.12)	200	410	130	99	150	240	290	170	470	160	66
	強力粉 Hard flour												
01020	1等 First grade	(5.18)	210	410	110	97	140	240	310	170	480	160	66
01021	2等 Second grade	(5.24)	210	410	120	95	140	240	310	180	480	160	67
	[パン類] [Breads]												
01026	食パン White table bread	(5.07)	210	410	120	86	130	220	300	190	490	160	64
01028	コッペパン Bread type rolls	(5.25)	220	420	120	88	130	220	310	190	500	180	66
01031	フランスパン French bread	(5.09)	210	410	110	85	140	220	300	180	480	160	66
01032	ライ麦パン Rye bread	(4.89)	200	380	160	84	130	210	280	170	450	200	61
(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	(5.10)	200	410	120	82	140	220	300	170	470	160	66

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
330	150	200	580	440	1,400	170	550	310	6,500	190	うるち、もちを含む 歩留り：70～80%
330	150	380	280	490	1,300	320	340	270	5,900	160	
300	140	260	230	340	1,500	240	700	260	5,900	180	強化押し麦を含む 歩留り：53～63%
250	140	210	180	250	2,000	210	700	280	6,000	240	
240	130	230	170	250	2,000	210	670	270	5,800	230	
250	130	210	170	240	2,100	220	710	280	5,900	250	
250	140	230	180	240	2,000	220	690	290	5,900	240	
240	130	200	170	230	2,100	210	740	270	6,000	260	
250	140	210	170	230	2,200	210	730	290	6,100	260	
250	140	200	170	240	2,000	210	700	280	5,900	230	
260	140	210	190	260	2,100	220	710	290	6,100	240	
240	130	200	170	230	2,100	220	720	280	5,900	230	
270	140	240	240	360	1,600	250	620	270	5,700	200	主原料配合：ライ麦粉50%
250	130	210	180	230	2,100	220	700	290	5,900	250	きしめん、ひもかわを含む

1 穀類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 1 たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	ヘ リ ジ シ ン ン	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン)	ト リ プ ト フ ァ 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	Phe	Tyr	Total	Thr	Trp
01041	干しうどん Hoshi-udon 乾 Dry form, raw	(5.24)	210	420	120	87	140	220	300	180	480	170	65
01043	そうめん・ひやむぎ Somen and Hiyamugi 乾 Dry form, raw	(5.15)	210	420	120	86	130	220	300	180	480	160	67
01045	手延そうめん・手延ひやむぎ Tenobe-somen and Tenobe- hiyamugi 乾 Dry form, raw	(5.17)	210	420	120	81	130	210	300	180	480	160	66
01047	[中華めん類] [Chinese noodles] 中華めん Chinese noodles 生 Wet form, raw	(5.15)	210	410	120	92	130	220	310	180	490	160	66
01049	蒸し中華めん Steamed Chinese noodles [即席めん類] [Precooked noodles] 即席中華めん Chinese noodles	(4.92)	180	380	100	89	110	200	280	170	450	150	63
01144	油揚げ乾燥めん Dried by flying	(5.08)	210	410	110	84	130	220	300	180	470	160	62
01145	加熱乾燥めん Dried by hot air	(5.01)	200	410	110	85	130	210	290	160	450	160	65
01063	[マカロニ・スパゲッティ類] [Macaroni and spaghetti] マカロニ・スパゲッティ Macaroni and spaghetti 乾 Dry form, raw	(5.19)	220	440	110	94	130	230	310	170	470	160	61
01066	[ふ類] [Fu: gluten products] 焼きふ Baked type 観世ふ Kanze-fu	(5.26)	230	430	99	100	170	270	320	190	510	160	66
01070	[その他] [Others] 小麦はいが Wheat germ 小麦たんぱく Wheat gluten	(4.69)	200	370	390	110	85	190	240	150	390	240	62
01071	粉末状 Powdered type	(5.53)	240	430	110	100	130	230	320	200	520	160	62
01080	こめ Rice [水稲穀粒] [Paddy rice grain] 玄米 Brown rice, raw	(5.15)	240	490	230	150	140	290	310	240	550	220	82
01083	精白米 Well-milled rice, raw	(4.99)	230	480	210	140	130	280	310	230	540	210	81

1)Roasted product

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	130	210	170	240	2,100	220	730	290	6,100	260	
240	130	210	170	240	2,100	210	720	290	6,000	250	
240	130	220	170	240	2,100	220	710	290	6,000	250	
250	140	200	180	250	2,100	210	700	290	6,000	240	
220	130	190	150	220	1,900	420	670	270	5,700	230	市販通称名：インスタントラーメン 添付調味料等を除く
240	130	200	170	240	2,100	220	690	280	5,900	240	
240	140	200	170	240	2,000	210	680	280	5,800	230	
250	150	220	180	250	2,100	190	700	290	6,000	260	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
250	140	200	170	220	2,100	210	770	270	6,100	240	小町ふを含む
300	150	490	380	520	890	360	280	250	5,500	110	焙焼品
280	140	220	160	220	2,300	210	900	280	6,400	250	うるち、もちを含む
370	170	490	340	580	1,100	290	270	290	6,000	150	
340	160	480	330	550	1,000	280	280	300	5,800	130	歩留り ¹⁾ ：90～91%

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
310	140	460	310	520	980	260	270	300	5,500	130	精白米 47g相当量を含む
340	140	440	320	520	960	260	280	290	5,600	130	
320	170	590	260	610	1,100	360	250	310	6,100	120	表層部の一部を除いたもの 別名：そば切り
260	140	330	200	340	1,800	260	570	290	5,900	200	原材料配合割合:小麦粉65、そば粉35
260	140	300	200	330	1,800	260	580	280	5,900	210	原材料配合割合:小麦粉65、そば粉35 別名：とうきび
300	190	180	510	370	1,400	190	750	270	6,600	210	黄色種。歩留り：75～80%
290	180	110	490	350	1,400	180	730	270	6,200	190	
340	140	230	640	400	1,600	150	600	280	6,700	190	歩留り：42～45%
280	150	310	260	440	1,400	270	550	260	5,600	170	
300	160	290	260	460	1,600	270	710	260	6,100	190	歩留り：65～75%

2 いも及びでん粉類

食品番号 Item	食品名 Food and description	換 (新) 算 素 係 たんばく 数質	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	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						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	(5.10)	260	390	300	120	110	230	350	130	470	360	79
	(さといも類) (Taros)												
02010	さといも Satoimo 球茎、生 Corm, raw	(5.02)	210	500	310	79	190	270	320	270	590	260	140
	じゃがいも Potatoes												
02017	塊茎、生 Tuber, raw	(4.58)	200	300	340	100	84	190	250	180	420	200	75
(15103 ～104)	ポテトチップス → 菓子類 → <スナック類>												
	(やまのいも類) (Yams)												
02023	やまのいも Chinese yam ながいも Nagaiimo 塊根、生 Tuberous root, raw	(3.98)	150	230	190	65	61	130	190	99	290	170	65

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
370	140	210	370	1,300	670	270	230	350	5,900	150	別名：かんしょ(甘藷)
330	150	370	300	870	640	310	250	360	5,800	160	別名：ばれいしょ(馬鈴薯)
330	110	300	190	1,200	900	170	210	190	5,300	210	
220	110	540	330	460	1,000	170	130	460	4,600	230	別名：やまいも 剰余アンモニア 54mg

4 豆類

食品番号 Item	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 - たん ぱ く 数 質	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 リ プ ト フ ァ ン Trp	
						メ チ オ ニ ン Met	シ ス テ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル アラ ニン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total		ス レ オ ニ ン Thr
	豆類 PULSES												
04001	あずき Adzuki beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	(4.97)	250	470	450	94	87	180	340	170	510	220	68
04005	あん An: bean paste さらしあん Sarashi-an ¹⁾	(5.26)	320	550	450	92	97	190	390	190	580	240	68
04007	いんげんまめ Kidney beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	(4.90)	280	490	410	79	81	160	340	180	520	250	69
(06010)	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	(5.00)	240	430	450	60	97	160	290	180	470	240	57
(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	(5.03)	270	470	420	98	93	190	350	190	530	230	73
04019	そらまめ Broad beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	(4.82)	240	440	390	44	75	120	250	180	430	220	53
(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	(5.22)	270	460	380	85	100	180	320	210	520	240	84
04025	米国産、乾 U.S.A., dried, raw	(5.24)	270	470	390	85	100	190	310	210	520	250	85
04026	中国産、乾 China, dried, raw	(5.31)	280	470	400	85	98	180	310	200	520	250	81
04029	きな粉 Kinako ³⁾ 全粒大豆 Whole bean type	(5.18)	270	470	350	84	94	180	320	210	530	240	79
04030	脱皮大豆 Hulled bean type	(5.09)	270	460	310	85	83	170	320	210	520	240	77
(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⁾	(5.38)	280	480	390	80	82	160	330	240	570	250	85
04040	油揚げ Abura-age ⁵⁾	(5.47)	300	510	390	77	73	150	350	250	590	240	81

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

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
300	190	380	250	690	1,000	230	260	320	5,800	110	
360	210	370	270	720	920	250	280	350	6,100	120	乾燥あん 金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む
330	190	380	250	700	890	240	220	320	5,700	120	赤えんどう、青えんどうを含む
290	160	510	270	700	1,000	270	250	290	5,800	100	
320	200	390	270	660	990	270	270	280	5,800	130	
270	160	580	250	660	980	250	250	290	5,600	120	黄色大豆 ²⁾
290	160	440	260	720	1,100	260	320	320	6,100	120	黒大豆(黒豆)を含む
290	180	440	270	720	1,100	270	320	320	6,100	120	
290	180	460	270	730	1,200	270	320	320	6,200	120	
290	170	440	270	710	1,100	270	320	310	6,000	120	「改訂日本食品アミノ酸組成表」07-019 だいず きな粉 の収載値を再掲
280	170	430	260	710	1,100	250	310	310	5,900	120	「改訂日本食品アミノ酸組成表」07-019 だいず きな粉 の収載値を再掲
290	160	480	260	740	1,200	260	330	330	6,200	120	
310	160	480	260	750	1,200	260	340	330	6,300	130	

4 豆類

食品番号 Item	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 - たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン - ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン) Thr	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						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		
04042	凍り豆腐 <i>Kori-dofu</i> ¹⁾ [納豆類] [Natto]	(5.46)	320	520	390	90	100	190	340	250	590	240	87
04046 (17044 ~048)	糸引き納豆 <i>Itohiki-natto</i> ²⁾ [みそ類]→調味料及び 香辛料類・(みそ類) [その他] [Others] おから <i>Okara</i> ³⁾	(4.91)	260	440	390	90	100	190	300	240	540	210	84
04050	旧来製法 Traditional product	(4.98)	270	480	380	95	120	210	290	190	480	250	85
04051	新製法 Modern product	(4.98)	260	460	380	89	98	190	300	190	490	260	77
04052	豆乳 Soy milk 豆乳 Regular type	(5.28)	270	460	390	83	93	180	310	240	550	240	84
04057	大豆たんぱく Soy protein 分離大豆たんぱく Isolated type	(5.44)	280	500	400	80	79	160	330	240	570	240	83
04060 (05034)	湯葉 <i>Yuba</i> ⁴⁾ 干し Dried type らっかせい→種実類・らっかせい りょくとう Mung beans	(5.32)	280	480	380	79	82	160	330	240	560	250	78
04071	全粒、乾 Whole, dried, raw	(5.03)	260	480	430	83	44	130	370	170	540	200	61

1)Frozen, thawed and dried tofu 2)Fermented whole soybean 3)Insoluble residue from soy milk processing 4)Film formed on surface of boiling soy milk

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
330	170	470	280	720	1,100	260	350	320	6,300	130	別名：高野豆腐 炭酸水素ナトリウム処理製品
290	170	320	240	640	1,100	240	310	250	5,700	150	
320	190	370	280	640	940	290	320	290	5,800	130	「改訂日本食品アミノ酸組成表」07-038 だいず(その他) おからの収載値を再掲
300	170	380	270	660	1,000	290	310	310	5,800	120	「改訂日本食品アミノ酸組成表」07-038 だいず(その他) おからの収載値を再掲
280	160	480	260	720	1,200	260	320	320	6,100	120	
290	170	490	260	740	1,200	260	340	330	6,300	130	
290	160	470	270	730	1,200	260	330	320	6,200	120	
320	180	410	260	720	1,100	230	250	310	5,800	120	別名：やえなり 輸入品

5 種実類

食品番号 Item	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 - たん ぱ く 数 質	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 リ プ ト フ ア ン Trp	
						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		ス レ オ ニ ン Thr
	種実類 NUTS AND SEEDS												
05001	アーモンド Almonds 乾 Dried	(4.85)	220	380	170	49	85	130	270	160	430	160	56
05008	ぎんなん Ginkgo nuts 生 Raw	(5.06)	250	440	280	110	130	240	280	180	460	210	97
05038	カシューナッツ Cashew nuts いり、味付け Roasted and salted	(4.68)	210	380	210	120	93	210	190	160	350	270	88
05010	(くり類) (Chestnuts) 日本ぐり Japanese chestnuts 生 Raw	(4.47)	180	310	270	66	83	150	210	120	330	190	68
(15117)	マロングラッセ → 菓子類 - (果実菓子類) -												
05014	くるみ Walnuts いり Roasted	(4.75)	230	400	150	95	100	200	250	180	430	190	74
05017	ごま Sesame seeds 乾 Dried	(4.90)	220	400	170	190	140	330	270	210	480	210	98
05026	ピスタチオ Pistachio nuts いり、味付け Roasted and salted	(4.82)	250	410	290	85	100	190	280	150	440	180	82
05039	ひまわり Sunflower seeds 乾 Dried	(4.92)	260	380	210	140	110	250	280	150	440	210	83
05040	ヘーゼルナッツ Hazel nuts いり Roasted	(4.29)	190	360	140	76	98	170	230	140	370	150	75
05031	マカダミアナッツ Macadamia nuts いり、味付け Roasted and salted	(4.82)	180	340	220	93	170	270	180	270	450	170	61
05033	まつ Pine nuts いり Roasted	(4.86)	210	390	200	140	140	280	200	220	420	170	54
05034	らっかせい Peanuts 乾 Dried	(5.07)	220	400	210	66	110	180	320	230	560	160	58

1)Washed seeds

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
260	150	580	240	600	1,400	360	240	210	5,600	160	輸入品
340	140	620	240	540	1,200	260	230	280	5,900	120	
300	110	680	290	600	940	250	250	290	5,400	100	四訂たんぱく質より基準窒素を算出
240	130	400	330	1,200	750	230	190	200	5,200	170	
270	140	810	230	570	1,100	260	210	270	5,500	110	輸入原料
290	160	730	270	480	1,100	290	220	250	5,700	120	洗いごま ¹⁾
340	140	530	240	520	1,200	250	240	310	5,600	130	輸入原料
310	160	540	240	560	1,200	310	280	240	5,700	150	四訂たんぱく質より基準窒素を算出 輸入品
250	130	680	230	540	1,100	230	190	210	5,000	110	四訂たんぱく質より基準窒素を算出 輸入原料
230	140	740	220	550	1,300	270	260	220	5,600	120	輸入原料
270	140	900	250	520	1,000	250	260	290	5,600	85	輸入原料
											別名：なんきんまめ、ピーナッツ
260	150	680	240	720	1,200	320	280	270	5,900	120	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	換 (新) 算 窒 素 たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	へ リ ジ シ ン ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト リ プ ト フ ァ ン Trp	
						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		ト ス レ オ ニ ン ン Thr
	野菜類 VEGETABLES												
06007	アスパラガス Asparagus 若茎、生 Shoots, raw	(4.30)	180	310	300	75	69	140	180	140	320	200	62
06010	いんげんまめ Kidney beans さやいんげん Sayaingen 若ざや、生 Immature pods, raw	(4.28)	190	300	270	79	51	130	220	140	370	240	63
06015	えだまめ Edamame ³⁾ 生 Raw	(4.89)	250	430	360	77	85	160	300	190	480	220	75
06020	(えんどう類) (Peas) さやえんどう Sayaendo ⁴⁾ 若ざや、生 Immature pods, raw	(3.54)	170	240	260	50	42	91	150	110	260	200	51
06023	グリーンピース Green peas 生 Raw	(4.45)	230	410	400	51	64	110	290	160	440	230	51
06032	オクラ Okra 果実、生 Pods, raw	(4.34)	170	290	270	79	60	140	200	140	340	190	76
06036	かぶ Turnip 根、皮つき、生 Root, with skin, raw	(4.97)	240	400	440	83	98	180	250	200	450	290	84
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	(5.08)	250	410	440	90	96	190	250	200	450	300	80
06046	(かぼちゃ類) (Pumpkins and squashes) 日本かぼちゃ Pumpkin ⁵⁾ 果実、生 Fruit, raw	(4.31)	210	330	310	87	75	160	220	180	400	170	80
06048	西洋かぼちゃ Pumpkin ⁶⁾ 果実、生 Fruit, raw	(3.82)	170	310	300	79	79	160	270	140	400	170	71
06052	からしな Leaf mustard 葉、生 Leaves, raw	(5.09)	250	450	400	110	72	180	300	200	510	300	110
06054	カリフラワー Cauliflower 花序、生 Inflorescence, raw	(4.32)	230	370	380	97	77	170	240	170	410	250	75

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

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
250	110	290	270	1,000	820	230	210	280	5,000	200	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
270	140	220	290	1,100	680	180	180	370	5,000	240	硝酸イオン ²⁾ Tr、 剰余アンモニア 20mg
270	160	410	260	730	1,000	250	300	300	5,700	140	硝酸イオン ²⁾ 0-g きぬさやえんどう
240	86	200	310	950	430	170	140	330	4,100	230	硝酸イオン ²⁾ Tr、 剰余アンモニア 62mg 別名：みえんどう
260	130	590	240	570	790	220	220	270	5,200	98	
230	120	370	270	960	1,000	200	180	230	5,000	210	硝酸イオン ²⁾ Tr 別名：かぶら
350	160	270	340	650	1,100	290	280	300	5,800	340	硝酸イオン ²⁾ 0.1-g、 剰余アンモニア 130mg
360	160	270	350	660	1,100	300	290	290	5,900	370	硝酸イオン ²⁾ 0.1-g、 剰余アンモニア 160mg
270	120	220	490	800	720	240	230	280	5,000	150	くりかぼちゃ
220	120	380	260	420	810	220	190	220	4,400	110	硝酸イオン ²⁾ Tr、 輸入品を含む 別名：葉がらし、菜がらし
350	140	380	370	610	980	300	290	300	5,900	270	硝酸イオン ²⁾ 0.3-g、 剰余アンモニア 77mg 別名：はなやさい
330	120	260	390	520	750	250	230	290	5,000	140	

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 係 保 たん ぱ く 数 質	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 オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						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 Kanpyo ¹⁾ 乾 Raw (キャベツ類) (Cabbages) キャベツ Cabbage	(4.23)	210	300	260	57	80	140	240	130	360	190	31
06061	結球葉、生 Head, raw	(4.45)	160	250	250	64	68	130	160	120	280	200	53
06065	きゅうり Cucumber 果実、生 Fruit, raw	(4.08)	180	290	240	71	50	120	190	140	330	160	68
06084	ごぼう Edible burdock 根、生 Root, raw	(3.68)	140	170	220	32	42	74	120	88	210	130	44
06086	こまつな Komatsuna 葉、生 Leaves, raw	(5.36)	270	480	390	78	51	130	350	220	570	300	140
(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〉												
06099	しゅんぎく Garland chrysanthemum 葉、生 Leaves, raw	(5.03)	270	470	350	97	56	150	330	210	540	280	110
(06175)	スイートコーン→とうもろこし セロリー Celery												
06119	葉柄、生 Petiole, raw	(5.04)	220	320	290	49	44	93	200	160	370	220	77
06124	そらまめ Broad beans 未熟豆、生 Immature beans, raw	(4.65)	220	410	380	42	66	110	280	160	440	200	47
06130	(だいこん類) (Daikon: Japanese radishes) だいこん Daikon 葉、生 Leaves, raw	(5.33)	280	510	400	100	73	180	360	240	600	320	130
06132	根、皮つき、生 Root with skin, raw	(4.87)	220	280	300	67	78	150	190	150	340	240	60
06134	根、皮むき、生 Root without skin, raw	(4.66)	200	260	270	64	81	150	180	130	310	220	59
06149	たけのこ Bamboo shoots 若茎、生 Shoots, raw	(4.29)	150	270	270	68	73	140	170	310	480	180	53

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

バ	ヒ	ア	ア	ア	グ	グ	プ	セ	ア	ア	備考 Remarks
リ	ス	アル	アラ	スパ	グル	グリ	プロ	セ	ア	アン	
ン	チ	ギ	ニ	ラ	タ	シ	リ	リ	ミノ	モ	
ン	ジ	ニ	ン	ギ	ミン	ン	ン	ン	酸	ニア	
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia	
250	120	320	400	470	1,200	240	190	270	4,900	210	剰余アンモニア 19mg、輸入品を含む 別名：かんらん
230	140	330	300	580	1,700	180	190	230	5,200	320	硝酸イオン ²⁰ 0.1g、剰余アンモニア 51mg
210	98	260	230	370	1,500	230	160	260	4,700	220	硝酸イオン ²⁰ 1.1g、剰余アンモニア 1.0mg
160	100	1,100	120	700	270	110	560	130	4,200	170	硝酸イオン ²⁰ 0.1g、剰余アンモニア 45mg 別名：ふゆな、ゆきな、うぐいすな
390	160	420	360	730	1,000	320	300	290	6,200	420	硝酸イオン ²⁰ 0.5g、剰余アンモニア 210mg 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
350	130	320	340	880	750	300	330	280	5,900	240	硝酸イオン ²⁰ 0.3g、剰余アンモニア 37mg 別名：きくな
320	130	180	250	1,300	1,500	200	200	250	5,800	610	剰余アンモニア 280mg 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
280	150	590	260	640	960	220	230	270	5,400	120	
390	160	360	390	650	890	330	300	300	6,200	250	硝酸イオン ²⁰ 0.2g、剰余アンモニア 64mg 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
320	140	270	270	540	1,900	230	210	220	5,600	480	硝酸イオン ²⁰ 0.1g、剰余アンモニア 190mg 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
310	120	250	260	520	1,900	210	190	200	5,400	470	硝酸イオン ²⁰ 0.2g、剰余アンモニア 190mg
230	110	220	290	1,200	520	190	450	290	5,000	180	輸入品を含む

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 1 たん ぱ く 質 係 数 質	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 リ プ ト フ ァ ン Trp	
						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		ト ス レ オ ニ ン Thr
	(たまねぎ類) (Onions)												
06153	たまねぎ Onions りん茎、生 Bulb, raw	(4.05)	85	160	270	49	57	110	150	130	280	110	69
	(とうもろこし類) (Corns)												
06175	スイートコーン Sweet corn 未熟種子、生 Immature kernels, raw	(4.66)	190	550	270	130	110	240	250	200	440	220	53
	(トマト類) (Tomatoes)												
06182	トマト Tomatoes 果実、生 Fruit, raw	(4.42)	130	220	230	56	79	140	160	130	290	150	45
	(なす類) (Eggplants)												
06191	なす Eggplant 果実、生 Fruit, raw	(4.08)	190	300	320	63	63	130	210	140	360	190	64
	(にら類) (Chinese chives)												
06207	にら Chinese chive 葉、生 Leaves, raw	(4.54)	230	400	340	92	63	150	280	200	480	270	110
	(にんじん類) (Carrots)												
06212	にんじん Carrot, regular ²⁾ 根、皮つき、生 Root with skin, raw	(4.55)	210	310	310	81	65	150	210	140	350	230	74
06214	根、皮むき、生 Root without skin, raw	(4.60)	210	310	300	78	74	150	210	140	350	230	73
	(にんにく類) (Garlics)												
06223	にんにく Garlic りん茎、生 Bulb, raw	(3.84)	110	210	240	61	68	130	160	120	280	130	67
	(ねぎ類) (Welsh onions)												
06226	根深ねぎ Nebuka-negi ³⁾ 葉、軟白、生 Leaves, blanched, raw	(4.16)	160	270	280	70	73	140	170	170	340	180	57
06233	はくさい Chinese cabbage 結球葉、生 Head, raw	(4.70)	200	340	340	77	75	150	200	160	370	240	65

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

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
110	98	820	100	440	1,600	160	100	170	4,600	190	硝酸イオン ³ 1g
280	140	250	460	530	820	250	460	290	5,400	130	硝酸イオン ³ 0.6g
150	110	170	170	630	2,200	160	150	190	5,100	200	硝酸イオン ³ 0.6g
250	140	330	210	800	870	190	200	200	4,700	220	硝酸イオン ³ 1g、 剰余アンモニア 12mg
290	110	280	370	580	890	270	240	280	5,300	300	硝酸イオン ³ 0.3g、 剰余アンモニア 120mg
290	120	290	470	770	1,100	210	200	260	5,300	200	硝酸イオン ³ 1g
290	110	300	470	800	1,100	200	200	250	5,400	220	硝酸イオン ³ 1g
180	85	1,000	140	410	990	160	97	170	4,400	160	硝酸イオン ³ 0.6g、 輸入品を含む 別名：長ねぎ 別名：長ねぎ
220	94	220	400	590	1,200	190	160	310	4,800	300	硝酸イオン ³ 0.1g、 剰余アンモニア 85mg
280	130	310	390	550	1,400	250	210	260	5,500	390	硝酸イオン ³ 0.1g、 剰余アンモニア 160mg

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 1 たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	へ リ ジ シ ン 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 ン Thr	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						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)												
06245	青ピーマン Green sweet pepper 果実、生 Fruit, raw	(4.59)	210	350	360	80	120	200	230	190	410	260	76
	ブロッコリー Broccoli												
06263	花序、生 Inflorescence, raw	(4.26)	190	310	320	87	65	150	210	140	340	210	67
	ほうれんそう Spinach												
06267	葉、生 Leaves, raw	(4.61)	230	400	310	99	81	180	290	220	510	240	120
06268	葉、ゆで Leaves, boiled	(4.83)	240	450	350	110	89	200	300	260	560	260	120
06269	葉、冷凍 Leaves, frozen	(5.12)	260	510	400	120	96	220	320	270	590	300	120
	(もやし類) (Bean sprouts)												
06287	だいずもやし Soybean sprouts 生 Raw	(4.38)	220	330	240	58	66	120	280	150	420	200	74
06289	ブラックマツペもやし Black gram sprouts 生 Raw	(3.77)	230	260	180	54	29	83	290	130	420	170	64
(02023)	やまのいも類→いも及びびでん粉類 ・〈いも類〉												
	(レタス類) (Lettuces)												
06312	レタス Head lettuce, crisp type 結球葉、生 Head, raw	(4.85)	240	390	330	83	54	140	240	180	420	290	77
06313	サラダな Head lettuce, butter type 葉、生 Leaves, raw	(5.22)	270	470	350	100	62	170	300	200	500	300	110
06317	れんこん East Indian lotus root 根茎、生 Rhizome, raw	(4.29)	100	170	160	59	78	140	160	110	260	150	55

1)NO₃

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
290	120	250	270	820	930	270	210	320	5,300	170	硝酸イオン ³ 1g
270	150	370	310	570	1,000	200	210	260	4,900	170	硝酸イオン ³ 1g、輸入品を含む
300	140	380	280	610	910	260	230	250	5,300	210	硝酸イオン ³ 0.2g、 剰余アンモニア 27mg
320	150	370	290	590	880	290	260	260	5,600	160	硝酸イオン ³ 0.2g
340	160	360	350	620	810	360	290	280	6,000	120	硝酸イオン ³ 0.1g、 輸入品を含む
270	160	310	220	1,400	510	170	200	250	5,100	230	
310	170	260	180	1,400	260	98	120	200	4,400	250	剰余アンモニア 48mg
											別名：たまちしや
300	120	300	300	840	1,100	250	240	270	5,600	290	硝酸イオン ³ 0.1g、 剰余アンモニア 54mg
330	130	340	340	800	1,100	300	280	290	6,100	360	剰余アンモニア 130mg
150	100	390	110	2,200	510	110	120	180	5,000	310	硝酸イオン ³ 0g

7 果実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 1 たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト リ プ ト フ ァ ン Trp	
						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		
						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		
07006	果実類 FRUITS アボカド Avocados 生 Raw	(4.55)	240	420	370	110	110	220	250	180	430	250	84
07012	いちご Strawberries 生 Raw	(4.45)	170	290	230	80	110	190	170	91	260	190	57
07015	いちじく Figs 生 Raw	(4.17)	170	270	240	53	94	150	140	73	220	180	55
07019	うめ Mume: Japanese apricots 生 Raw	(3.74)	120	180	180	36	37	73	110	82	190	130	39
07027	うんしゅうみかん Satsuma mandarins じょうのう Segments 普通、生 Normal ripening type, raw	(3.66)	130	220	240	52	81	130	130	76	210	140	36
07030	果実飲料 Fruit juices ストレートジュース Straight fruit juice	(3.39)	73	130	140	36	60	96	88	73	160	92	24
07031	濃縮還元ジュース Reconstituted fruit juice	(3.52)	78	140	150	42	55	97	95	76	170	98	28
07040	(オレンジ類) (Oranges) ネーブル Navel 砂じょう、生 Juice sacs, raw	(3.56)	110	190	220	38	72	110	110	69	180	120	33
07049	かき Kaki: Japanese persimmons 甘がき、生 Nonstringent, raw	(4.25)	260	400	360	90	150	240	260	110	370	290	110
07054	キウイフルーツ Kiwifruit 生 Raw	(4.73)	290	360	320	120	190	310	230	120	360	270	88
07062	グレープフルーツ Grapefruit 砂じょう、生 Juice sacs, raw	(3.62)	80	130	170	32	66	98	84	52	140	110	29
07077	すいか Watermelon 生 Raw	(2.88)	140	160	140	50	70	120	150	53	210	95	55
07080	(ずもも類) (Plums) にほんずもも Japanese plums 生 Raw	(4.13)	130	180	180	33	39	72	100	60	160	130	22

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
310	150	270	290	650	720	290	280	320	5,300	120	輸入品 別名：オランダイチゴ
220	110	230	300	1,300	1,000	210	170	220	5,200	220	
240	90	140	330	1,400	540	190	350	270	4,900	220	
160	99	99	160	2,100	310	120	160	190	4,300	280	未熟果(青梅)
170	88	460	290	660	450	150	640	260	4,300	110	
100	51	510	220	890	470	93	650	240	3,900	130	
110	55	540	240	930	490	98	620	250	4,100	130	
160	78	410	200	860	370	130	740	230	4,100	130	別名：ネーブルオレンジ
290	130	250	290	550	640	280	280	230	5,000	140	別名：キウイ
320	140	380	280	620	970	320	250	240	5,500	120	輸入品を含む
110	71	650	220	1,300	390	110	380	220	4,200	160	輸入品
140	98	520	130	370	820	98	110	120	3,300	110	
150	87	89	270	2,300	360	110	440	170	4,800	290	別名：すもも、はたんきょう

7 果実類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 — 保 たん ぱく 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン — ン Lys	含 硫 アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ト リ プ ト フ ア ン — — — — — — Thr	ト リ プ ト フ ア ン — — — — — — Trp
						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		
07088	(なし類) (Pears) 日本なし Japanese pears 生 Raw	(4.52)	140	180	130	70	66	140	97	46	140	160	29
07093	なつみかん Natsumikan 砂じょう、生 Juice sacs, raw	(3.59)	110	190	210	31	68	98	110	68	180	120	31
(07040)	ネーブル → (オレンジ類) パイナップル Pineapple												
07097	生 Raw	(4.38)	190	260	260	120	210	330	160	150	300	180	77
07107	バナナ Bananas 生 Raw	(4.01)	190	390	290	79	87	170	200	50	250	180	58
07116	ぶどう Grapes 生 Raw	(3.37)	97	160	170	50	71	120	110	45	160	150	35
(07027, 030,031)	みかん → うんしゅうみかん メロン Melon												
07135	露地メロン、生 Open culture, raw	(3.80)	97	140	130	38	72	110	120	53	170	130	46
07136	(もも類) (Peaches) もも Peaches 生 Raw	(4.19)	100	170	170	37	53	90	93	57	150	140	25
07148	りんご Apples 生 Raw	(4.93)	190	290	260	88	120	200	160	63	220	190	46

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
240	65	72	230	3,000	320	110	150	200	5,300	270	
150	77	340	200	1,200	490	130	470	180	4,200	180	和名：なつだいたい なつかん、あまなつみかんを含む
240	130	170	360	1,200	640	230	180	330	5,100	240	別名：パイナップル 剰余アンモニア 4.5mg 国産品を含む
270	460	250	220	570	680	230	220	220	4,700	120	輸入品
140	120	580	620	200	660	130	460	150	3,900	180	剰余アンモニア 80mg
170	89	120	700	630	1,400	190	120	250	4,500	160	
140	80	86	240	2,700	350	120	120	180	4,900	300	別名：毛桃 白肉種
220	110	140	260	2,400	610	190	180	220	5,700	250	

8 きのご類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 望 素 たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	へ リ ジ シ ン ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト リ プ ト フ ァ ン Trp	
						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		ス レ オ ニ ン Thr
08001	きのこ類 MUSHROOMS												
	えのきたけ Winter mushrooms	(3.55)	180	290	270	55	59	110	250	190	440	220	78
08011	しいたけ Shiitake												
	生しいたけ Nama-shiitake	(3.71)	200	320	290	46	52	98	200	130	330	250	77
08013	乾しいたけ Hoshi-shiitake												
	乾 Dried	(4.06)	190	330	290	71	77	150	200	130	330	250	77
08020	なめこ Nameko												
	生 Raw	(3.53)	210	340	230	65	52	120	130	67	200	260	40
08031	マッシュルーム Common mushrooms												
	生 Raw	(3.58)	210	320	250	60	38	98	190	88	280	220	76

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
230	160	200	420	300	610	220	180	210	4,100	150	栽培品。剰余アンモニア 36mg
250	120	280	300	400	770	230	190	230	4,300	160	栽培品。剰余アンモニア 23mg
240	120	250	290	480	1,000	230	200	260	4,700	160	栽培品
260	130	270	310	390	660	220	230	240	4,100	140	栽培品、柄の基部(いしづき)を除いたもの。 剰余アンモニア 16mg
250	110	180	530	300	720	210	250	200	4,200	200	栽培品。剰余アンモニア 81mg

9 藻類

食品番号 Item	食品名 Food and description	換 (新)窒素 算 係 たんばく 数質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			ト リ プ ト フ ア ン Trp	
						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		ト ス レ オ ニ ン Thr
09003	藻類 ALGAE あまのり Purple laver ほしのり Dried	(4.76)	250	440	300	140	100	240	230	200	420	290	77
09017	(こんぶ類) (Kombu) まこんぶ Ma-konbu 素干し Dried	(5.01)	220	390	280	100	140	240	240	120	360	270	72
09031	(09003) のり → あまのり ひじき Hijiki ほしひじき Boiled and dried	(4.42)	280	470	210	150	110	260	290	140	430	280	70
09038	(もずく類) (Mozuku) もずく Mozuku 塩蔵、塩抜き Salted, desalted	(5.15)	270	520	330	190	88	280	320	250	570	320	120
09045a	わかめ Wakame 湯通し塩蔵わかめ Blanched and salted 塩蔵 Salted	(4.86)	310	530	360	150	75	220	330	150	480	280	90

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
380	87	340	670	550	680	360	250	240	5,600	130	市販通称名：のり すき干ししたもの
300	110	200	440	770	1,300	310	320	240	5,800	120	
340	95	250	370	590	700	310	250	250	5,200	130	煮熟後乾燥したもの
360	120	350	440	650	690	370	310	310	6,000	110	
390	120	320	430	600	670	360	260	240	5,700	130	

10魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換(新)算 素たんぱく 係数	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	ト リ プ ト フ ア ン Trp
						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	(5.28)	300	510	630	200	68	270	260	220	480	290	66
	(あじ類) (Horse mackerels)												
	まあじ Horse mackerel												
10003	生 Raw	(5.27)	290	500	580	190	67	260	260	220	480	290	70
	あなご Common Japanese conger												
10015	生 Raw	(5.06)	290	490	560	190	75	260	240	200	440	260	65
	あまだい Tile fish												
10018	生 Raw	(5.17)	300	500	600	200	80	280	260	210	470	270	67
	あゆ Ayu sweetfish												
10021	天然、生 Wild, raw	(5.01)	240	460	530	190	62	250	230	200	440	260	68
10025	養殖、生 Cultured, raw	(5.03)	250	460	550	190	62	250	240	210	450	270	69
	いかなご Japanese sand lance												
10033	生 Raw	(4.97)	280	490	530	190	72	270	240	210	450	290	71
	(いわし類) (Sardines)												
	うるめいわし Big-eye sardine												
10042	生 Raw	(5.26)	290	500	590	190	62	250	260	220	480	280	76
	かたくちいわし Japanese anchovy												
10044	生 Raw	(5.11)	280	470	560	190	65	250	250	200	460	280	68
	まいわし Japanese pilchard												
10047	生 Raw	(5.18)	290	490	560	180	60	240	260	210	470	290	70
	しらす干し Shirasuboshi ¹⁾												
10055	微乾燥品 Mild dried	(4.94)	260	470	530	170	65	230	240	220	460	280	73
10056	半乾燥品 Semi-dried	(4.99)	260	480	540	170	70	240	250	230	470	280	72
	うなぎ Japanese eel												
10067	養殖、生 Cultured, raw	(5.14)	220	400	470	170	50	220	220	170	390	250	49

1)Boiled and dried whitebait

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
320	150	370	380	670	990	270	200	250	6,100	100	切り身
											別名：あじ
320	260	370	380	650	900	290	230	250	6,100	100	
310	190	380	370	620	860	350	220	230	5,900	100	
330	140	390	370	650	920	300	200	240	6,000	110	
290	180	370	370	590	850	380	250	250	5,800	88	ヒドロキシプロリン 58mg
290	170	370	380	600	850	360	250	250	5,900	89	ヒドロキシプロリン 44mg
											別名：こうなご
320	160	330	370	590	890	290	220	240	5,800	110	小型魚全体
340	330	360	370	630	880	280	220	240	6,100	100	
											別名：しこいわし、ひしこ、せぐろ
320	310	350	380	610	870	280	210	240	5,900	96	
330	320	350	380	610	870	300	210	240	6,000	88	
											別名：かたくちいわし、まいわし等
310	150	370	360	590	860	280	240	250	5,700	86	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-32いわししらす干しの収載値を再掲。主として関東向け。ヒドロキシプロリン 20mg
310	160	370	360	600	850	290	240	250	5,800	88	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-32いわししらす干しの収載値を再掲。主として関西向け。ヒドロキシプロリン 21mg
260	220	410	430	540	800	610	360	240	6,000	75	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-39うなぎ生の収載値から算出。ヒドロキシプロリン 170mg

10魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 たん ぱ く 数 質	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 リ プ ト フ ア ン Trp	
						メ チ オ ニ ン Met	シ ス テ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル アラ ニン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total		ス レ オ ニ ン Thr
10071	うまづらはぎ Filefish 生 Raw	(5.03)	300	500	550	180	80	260	240	210	450	260	74
	(かじき類) (Marlins and swordfishes)												
10083	くろかじき Blue marlin 生 Raw	(4.95)	290	450	520	180	75	250	220	190	410	250	71
	(かつお類) (Skipjacks and frigate mackerels)												
10086	かつお Skipjack 春獲り、生 Caught in spring, raw	(4.88)	250	430	500	170	65	230	220	190	410	260	76
10087	秋獲り、生 Caught in autumn, raw	(5.01)	260	450	510	170	67	240	230	200	430	260	76
	加工品 Processed products												
10091	かつお節 Katsuo-bushi ¹⁾	(5.09)	280	470	540	180	61	240	240	210	450	280	77
10092	削り節 Kezuri-bushi ²⁾	(5.17)	280	490	540	180	66	240	250	220	470	290	82
	かます Barracuda												
10098	生 Raw	(5.00)	290	490	580	200	91	290	250	220	460	260	68
	(かれい類) (Righteye flounders)												
10100	まがれい Brown sole 生 Raw	(5.56)	300	540	620	200	72	270	260	230	490	300	72
	きす Japanese whiting												
10109	生 Raw	(5.23)	310	510	610	210	81	290	250	210	460	270	70
	ぎんだら Sablefish												
10115	生 Raw	(5.04)	280	470	580	220	67	290	230	200	430	280	57
	きんめだい Alfonsino												
10116	生 Raw	(5.00)	250	460	550	190	64	250	250	200	450	260	64
	ぐち Croaker												
10117	生 Raw	(5.17)	310	510	600	200	77	280	260	220	480	270	71
	こい Carp												
10119	養殖、生 Cultured, raw	(5.10)	250	450	530	180	57	240	250	190	450	270	63

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

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
340	150	380	370	610	870	320	220	220	5,900	140	別名：くろかわ
320	490	350	330	530	780	290	210	200	5,700	99	切り身(皮なし)
290	610	320	330	530	720	270	190	220	5,700	81	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 15mg 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-50かつお かつお 生の 収載値を再掲
300	590	330	340	560	750	270	200	220	5,800	84	通称名：戻りがつお、ヒドロキシプロリン 20mg 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-50かつお かつお 生の 収載値を再掲
320	460	350	350	590	790	270	210	230	5,900	84	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-54かつお かつお 節の 収載値を再掲 ヒドロキシプロリン Tr
330	390	360	370	600	810	290	220	240	6,000	88	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-54かつお かつお 節の 収載値を再掲 包装品。ヒドロキシプロリン Tr あかかます
320	170	370	360	600	850	280	210	220	5,800	100	
330	160	400	390	700	1,100	320	220	290	6,500	98	しろぎす
330	160	380	370	640	930	300	210	220	6,100	100	
310	160	370	350	620	900	300	210	250	5,900	110	切り身
290	190	370	370	600	880	340	220	240	5,800	80	ヒドロキシプロリン 37mg いしもち(しろぐち)
340	140	380	370	650	920	270	200	230	6,000	110	
290	210	370	380	600	840	410	270	250	5,900	83	ヒドロキシプロリン 81mg

10魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換(新)算 算 係 たんぱく 数質	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 リ プ ト フ ア ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp
						メ チ オ ニ ン Met	シ ス テ 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	(5.01)	290	500	570	190	79	270	250	210	460	260	69
	(さけ・ます類) (Salmons)												
10134	しろさけ Chum salmon 生 Raw	(5.10)	280	470	550	190	66	260	250	210	460	290	70
10141	すじこ Sujiko ¹⁾ にじます Rainbow trout	(5.40)	390	600	490	170	100	270	320	250	570	290	68
10148	淡水養殖、生 Cultured in freshwater, raw	(5.02)	240	430	510	190	62	250	230	190	420	260	63
	(さば類) (Mackerels)												
10154	まさば Mackerel 生 Raw	(5.28)	280	480	550	210	66	270	250	210	460	290	69
	(さめ類) (Sharks)												
10168	よしきりざめ Blue shark 生 Raw	(3.05)	190	300	340	110	42	150	150	130	280	170	45
10171	さわら Spanish mackerel 生 Raw	(5.46)	310	510	620	200	69	270	260	220	470	300	70
10173	さんま Pacific saury 生 Raw	(4.89)	260	440	490	170	65	240	230	190	420	260	67
	(ししやも類) (Shishamo)												
10182	からふとししやも Atlantic capelin 生干し、生 Semi-dried, raw	(4.89)	290	480	460	170	92	260	250	200	450	270	78
	(たい類) (Sea breams)												
10192	まだい Red sea bream 天然、生 Wild, raw	(5.23)	300	510	600	190	70	260	250	210	470	290	68
10198	たちうお Hairtail 生 Raw	(5.35)	300	500	620	220	70	290	250	230	480	300	67
	(たら類) (Cod fishes)												
10199	すけとうだら Walleye pollack 生 Raw	(4.98)	240	440	530	200	67	260	220	200	420	260	64

1)Salted ovary

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
											別名：こはだ(小型魚)、つなし
330	230	370	360	610	820	290	200	220	5,800	110	
											標準和名：さけ。別名：あきさけ、あきあじ
330	320	360	370	600	840	290	220	240	5,900	82	切り身
460	170	370	490	580	720	180	330	320	6,300	98	卵巣を塩蔵したもの
280	210	370	360	590	820	460	260	250	5,900	86	国産品。ヒドロキシプロリン 75mg
330	390	360	370	610	870	320	230	250	6,100	89	
											別名：ふか
180	92	240	220	350	550	180	140	140	3,500	210	切り身。剰余アンモニア 100mg
340	220	400	400	660	940	350	240	260	6,400	99	切り身
											別名：さいら
290	420	340	340	560	760	320	220	230	5,700	85	ヒドロキシプロリン 42mg
350	150	360	380	540	780	310	260	290	5,700	130	別名：カベリン 輸入品 ひと塩品 魚体全体
340	170	380	370	660	920	300	220	240	6,100	100	
330	160	380	390	670	950	310	230	260	6,200	96	
											別名：すけそう、すけそうだら、すけどう
270	150	390	370	600	870	380	240	270	5,800	83	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-113たら 生の収載値を 再掲 ヒドロキシプロリン 46mg

10魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 望 素 たん ぱく 質	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 リ プ ト フ ア ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp
						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 Tarako ¹⁾ 生 Raw	(5.34)	330	570	470	130	81	210	250	280	530	300	73
10205	まだら Pacific cod 生 Raw	(4.94)	240	450	540	190	66	250	230	210	430	260	62
10212	テラピア Tilapia 生 Raw	(5.22)	300	500	580	190	77	270	250	210	460	280	69
10213	どじょう Loach 生 Raw	(5.13)	280	480	520	170	65	240	250	190	440	270	63
10215	とびうお Flying fish 生 Raw	(5.21)	310	510	590	200	78	280	250	220	470	270	73
10218	にしん Pacific herring 生 Raw	(5.18)	300	510	590	200	80	280	260	210	470	270	70
10225	はぜ Yellowfin goby 生 Raw	(5.11)	300	510	570	190	82	270	270	210	480	270	66
10228	はたはた Sandfish 生 Raw	(5.18)	300	510	590	200	76	270	250	220	460	280	70
(10243)	はまち→ぶり												
10231	はも Conger pike 生 Raw	(5.15)	300	490	640	190	76	260	230	210	440	260	66
10235	ひらめ Bastard halibut 養殖、生 Cultured, raw	(5.47)	300	520	630	210	72	280	270	230	490	310	72
10237	(ふぐ類) (Puffers) まふぐ Purple puffer 生 Raw	(5.00)	300	480	560	180	77	260	220	210	430	260	72
10238	ふな Crucian carp 生 Raw	(5.16)	300	500	590	190	68	250	270	210	470	260	62
10241	ぶり Yellowtail 成魚 Mature 生 Raw	(5.28)	300	480	570	200	67	260	250	210	460	280	73

1)Salted roe

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
370	140	310	450	500	1,000	230	370	360	6,200	96	別名：もみじこ ヒドロキシプロリン Tr
280	150	380	360	600	870	340	220	270	5,700	83	別名：たら 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-113たら 生の収載値を再掲 切り身。ヒドロキシプロリン 36mg 市販通称名：いずみだい、ちかだい
320	150	380	380	630	960	360	220	220	6,100	100	切り身
320	140	390	400	610	830	470	290	250	6,000	110	魚体全体
330	320	370	350	620	870	290	200	220	6,100	130	
350	160	380	390	620	880	300	220	220	6,000	92	別名：かどいわし
310	150	360	380	640	920	320	190	220	5,900	120	まはぜ
320	150	390	370	640	950	280	200	250	6,000	110	
320	170	390	360	610	910	330	230	220	6,000	110	切り身
330	170	390	380	680	1,000	290	210	270	6,400	90	
320	150	380	370	580	850	350	240	230	5,800	130	試料は天然のもの。切り身(皮なし)
320	180	360	380	650	900	350	210	230	6,000	120	
330	490	350	360	600	820	300	230	240	6,100	88	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	換 (新) 算 窒 素 たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン ン Thr	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						メ チ オ ニ ン Met	シ ス テ 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	(5.22)	290	480	550	200	67	270	250	200	450	280	73
10246	ほっけ Atka mackerel 生 Raw	(5.41)	310	530	640	190	67	260	260	230	490	300	64
10249	ぼら Striped mullet 生 Raw	(4.89)	290	480	540	180	77	250	230	190	420	260	69
10252	(まぐろ類) (Tunas) きはだ Yellowfin tuna 生 Raw	(5.18)	280	470	540	180	61	240	230	210	440	280	69
10253	くろまぐろ Bluefin tuna 赤身、生 Lean meat, raw	(5.14)	280	470	540	180	62	240	230	200	430	270	70
10254	脂身、生 Fatty meat, raw	(5.06)	270	450	550	180	64	240	230	200	440	270	72
(10134, 141,148)	ます類→(さけ・ます類)												
10268	むつ Japanese bluefish 生 Raw	(5.28)	280	510	600	200	67	270	260	220	480	300	68
10271	めばる Black rockfish 生 Raw	(5.25)	310	510	630	200	79	280	260	210	480	270	70
10272	メルルーサ Hake 生 Raw	(5.22)	300	510	610	210	78	280	250	220	470	270	68
10276	わかさぎ Pond smelt 生 Raw	(4.99)	270	480	510	200	78	270	250	200	450	250	63
(10305)	<貝類> <SHELLFISHES> あおやぎ→ばかがい あかがい Bloody clams												
10279	生 Raw	(4.78)	240	410	400	150	90	240	200	200	390	260	58
10281	あさり Short-necked clams 生 Raw	(4.70)	230	390	400	140	83	220	210	190	400	260	59
10285	あわび Abalone 生 Raw	(4.41)	190	350	270	110	69	180	150	150	300	210	47

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
330	470	350	360	600	820	290	210	240	6,100	82	切り身
340	190	400	370	660	970	290	230	260	6,300	110	
320	190	360	360	590	840	310	210	210	5,700	110	
310	540	340	350	580	850	280	210	230	6,000	81	別名：きはだまぐろ、きわだ 切り身(皮なし)
310	580	340	340	580	820	270	200	230	6,000	82	別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび 切り身(皮なし)
320	530	340	340	560	780	290	220	220	5,900	82	別名：とろ。切り身(皮なし)
310	190	380	370	660	950	290	230	270	6,100	99	
330	140	380	380	670	930	290	190	240	6,100	110	別名：へイク
330	130	390	370	640	980	270	190	240	6,100	110	輸入品。切り身
320	150	360	380	590	870	380	240	230	5,800	140	
250	120	450	320	610	960	400	200	250	5,600	96	
250	120	400	400	590	850	480	210	240	5,500	99	
210	73	550	350	500	810	570	300	250	5,200	110	

10魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 たん ぱ く 数 質	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	ト リ プ ト フ ア ン Trp
						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	(4.33)	210	350	380	130	76	210	210	180	380	240	55
10295	さざえ Turban shell 生 Raw	(4.44)	200	370	310	130	81	210	170	150	320	210	46
10297	しじみ Freshwater clams 生 Raw	(4.95)	270	420	450	160	89	250	260	200	460	340	83
10300	つぶ Whelks 生 Raw	(4.65)	210	430	360	160	75	230	190	170	360	240	52
10303	とりがい Cockles 斧足、生 Foot, raw	(4.77)	260	430	450	160	90	250	200	190	390	250	58
10305	ばかがい Hen clams 生 Raw	(4.73)	250	400	420	130	90	220	190	200	390	240	59
10306	(はまぐり類) (Hard clams) はまぐり Hard clams 生 Raw	(4.43)	230	380	400	130	98	230	180	190	380	220	62
10311	ほたてがい Scallops 生 Raw	(4.50)	210	360	370	140	81	220	190	160	350	240	47
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	(5.08)	250	440	480	160	61	220	240	210	440	220	54
10321	くるまえび Tiger prawn 養殖、生 Cultured, raw	(5.15)	220	410	460	150	64	220	220	190	410	210	54
10328	しばえび Shiba shrimp 生 Raw	(5.13)	270	480	490	180	85	270	250	210	450	230	66
10333	(かに類) (Crabs) 毛がに Horsehair crab 生 Raw	(4.69)	230	390	400	150	63	210	210	190	400	240	52

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
240	130	320	340	540	800	350	280	240	5,100	120	
220	79	510	350	530	830	540	260	220	5,200	120	
330	140	350	490	560	760	320	300	230	5,800	130	ひめえぞぼら、えぞばい等
260	120	500	360	570	840	380	270	240	5,400	100	むき身
270	110	440	320	580	830	520	180	230	5,600	120	別名：あおやぎ
240	100	430	470	560	820	540	180	230	5,500	140	
250	130	400	480	530	780	310	180	210	5,200	100	
220	120	420	290	510	760	810	170	220	5,300	95	
260	130	640	290	570	860	650	210	220	5,900	92	
230	120	580	330	560	870	750	420	200	6,000	89	「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を再掲
270	120	580	340	640	930	390	230	210	6,000	150	
240	130	640	320	500	740	440	320	220	5,500	86	

10魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 素 たん ぱく 数 質	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	ト リ プ ト フ ア ン Trp
						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	(4.65)	240	390	420	140	58	190	220	190	420	230	59
	<いか・たこ類> <CUTTLEFISHES> (いか類) (Squids)												
10344	こういか Cuttlefish 生 Raw	(4.35)	220	420	430	150	58	200	190	170	360	230	50
10348	ほたるいか Firefly squids 生 Raw	(4.03)	250	370	370	170	110	280	220	200	410	210	63
10352	やりいか Spear squid 生 Raw	(4.56)	220	400	420	150	62	210	200	170	370	230	51
	(たこ類) (Octopuses)												
10361	まだこ Common octopus 生 Raw	(4.31)	230	390	370	120	54	170	180	170	350	240	47
	<その他> <OTHERS>												
10365	うに Sea urchin 生うに Raw gonads	(4.48)	240	360	370	140	100	240	210	220	420	250	76
10368	おきあみ Antarctic krills 生 Raw	(4.15)	250	390	420	130	70	200	220	170	390	230	57
10371	しゃこ Mantis shrimp ゆで Boiled	(4.88)	280	460	500	150	71	220	240	210	450	240	70
10372	なまこ Sea cucumber 生 Raw	(4.77)	190	260	200	82	68	150	170	140	310	290	46
	<水産練り製品> <FISH PASTE PRODUCTS>												
10379	蒸しかまぼこ Mushi-kamaboko ¹⁾	(5.70)	330	540	630	190	93	280	240	220	460	280	72
10388	魚肉ソーセージ Fish sausage	(5.48)	300	500	510	160	91	250	250	190	440	250	65

1)Steamed kamaboko

バ	ヒ	ア	ア	ア	グ	グ	ブ	セ	ア	ア	備考 Remarks
リ	ス	ル	ラ	スパ	ル	リ	ロ	リ	ミノ	ン	
ン	チ	ギ	ニ	ラ	タ	シ	リ	ン	酸	ア	
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total	Ammonia	
250	130	480	340	520	820	470	240	210	5,400	110	別名：まつばがに
210	110	410	290	530	800	240	280	240	5,100	78	別名：すみいか、まいか 「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-206aいか生の収載値を再掲。ヒドロキシプロリン 38mg
260	130	320	260	480	590	260	250	190	4,700	100	内臓等を含んだもの
220	110	440	330	520	780	340	410	220	5,300	85	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-206aいか生の収載値を再掲。ヒドロキシプロリン 44mg
220	120	440	280	540	790	360	230	250	5,000	88	
290	120	380	300	450	600	770	190	230	5,300	120	生殖巣のみ なんきよおきあみ
270	120	280	320	470	680	330	280	170	4,800	140	冷凍品(殻つき)。剰余アンモニア 44mg
300	150	490	280	590	810	360	250	220	5,700	140	ゆでしゃこ(むきみ) まなまこ
240	65	440	390	590	810	940	470	260	5,600	130	
350	140	410	370	680	1,400	240	200	240	6,600	99	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。
320	140	390	350	610	1,400	320	320	250	6,400	120	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	換 (新) 算 (窒 素) 係 た ん ぱ く 質 数 値	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 リ プ ト フ ア ン Thr	トリ プト ファン Trp	バ リ ン Val	
						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	(5.37)	310	510	590	180	71	250	250	230	480	300	72	330	
	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	(5.39)	300	540	590	180	75	260	260	210	480	300	71	310	
	[乳用肥育牛肉] [Beefs, dairy fattened steer]														
	リブローズ Rib loin														
11041	赤肉、生 Lean, raw	(5.29)	280	510	570	160	75	240	250	220	470	280	74	300	
11042	脂身、生 Fat, raw	(5.21)	170	350	330	86	45	130	200	130	320	190	30	250	
	サーロイン Sirloin														
11044	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	(5.32)	280	490	550	180	73	250	250	210	460	280	72	300	
	[ひき肉] [Ground meat]														
11089	生 Raw	(5.12)	280	470	500	150	78	230	240	190	430	250	67	300	
	[副生物] [Offals]														
	舌 Tongue														
11090	生 Raw	(5.09)	290	500	520	160	89	250	250	200	450	260	74	310	
	心臓 Heart														
11091	生 Raw	(5.11)	280	530	490	160	83	240	270	200	470	260	81	320	
	肝臓 Liver														
11092	生 Raw	(5.44)	290	590	510	150	110	260	340	220	560	280	93	380	
	じん臓 Kidney														
11093	生 Raw	(5.00)	260	550	430	140	110	250	290	210	490	260	96	360	
	うま Horse														
11109	肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	(5.37)	310	520	580	170	69	240	260	210	480	290	75	320	
	くじら Whale														
11110	肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	(5.06)	280	510	640	160	55	220	240	200	440	270	73	280	

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
His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
300	400	360	610	990	260	230	240	6,200	98	家うさぎ
260	400	380	610	990	270	250	260	6,300	110	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
250	400	370	580	970	290	260	250	6,100	87	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 33mg
180	420	500	440	700	960	560	230	6,200	72	皮下脂肪及び筋間脂肪 ²⁾ 、ヒドロキシプロリン 400mg
250	410	380	580	940	360	290	240	6,200	86	筋間脂肪 15.6%、ヒドロキシプロリン 72mg
210	410	390	540	880	480	340	210	6,000	93	
180	400	370	550	900	380	280	220	5,900	100	別名：たん
170	400	380	550	910	360	280	230	5,900	110	別名：はつ
190	370	380	610	840	380	330	280	6,300	120	別名：レバー 和牛
160	370	350	540	740	400	320	250	5,800	150	別名：まめ
320	400	360	610	970	270	260	240	6,200	92	別名：さくら肉 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
230	370	350	540	900	260	290	230	5,900	80	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」09-38aくじら赤肉 冷凍 の収載値を再掲

11肉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 (窒 素) 一 たん ぱ く 質 係 数 質	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 リ プ ト フ ア ン Thr	バ リ ン Val	
						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			
	ぶた Swine													
	[大型種肉] [Porks, large type breeds]													
11127	赤肉、生 Lean, raw	(5.31)	280	500	550	170	72	240	250	220	470	290	76	300
11128	脂身、生 Fat, raw	(5.33)	170	350	350	95	53	150	210	140	340	200	32	260
	[中型種肉] [Porks, medium type breeds]													
	ロース Loin													
11150	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	(5.36)	310	510	570	180	72	250	250	220	470	290	76	330
	[ひき肉] [Ground meat]													
11163	生 Raw	(5.03)	260	460	480	150	83	230	220	170	400	240	67	300
	[副生物] [Offals]													
	舌 Tongue													
11164	生 Raw	(4.84)	270	480	490	150	83	230	230	190	420	240	76	300
	心臓 Heart													
11165	生 Raw	(5.06)	280	520	480	160	100	260	260	200	470	260	80	320
	肝臓 Liver													
11166	生 Raw	(5.18)	280	580	470	150	110	260	320	220	540	280	90	360
	じん臓 Kidney													
11167	生 Raw	(4.94)	260	530	420	130	110	240	290	230	510	250	97	350
	[その他] [Others]													
11198	ゼラチン Gelatin	(5.32)	74	180	230	52	1.1	53	120	17	140	120	0.5	160
	めんよう Sheep													
	[マトン] [Muttons]													
	ロース Loin													
11245	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	(4.85)	260	470	520	160	69	230	230	210	440	270	73	270
	[ラム] [Lambs]													
	ロース Loin													
11246	皮下脂肪なし、生 Without subcutaneous fat, raw	(4.96)	260	480	530	170	69	230	240	210	450	280	76	290
	やぎ Goat													
11204	肉、赤肉、生 Meat, lean, raw	(5.28)	290	510	580	180	76	260	250	220	470	290	71	310

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
His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
280	400	360	600	950	300	250	260	6,200	86	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 33mg
210	450	480	470	690	950	560	240	6,300	77	皮下脂肪及び筋間脂肪 ¹⁾ 、ヒドロキシプロリン 400mg パークシャー種 ²⁾ 市販通称名：黒ぶた
320	400	360	610	970	270	260	240	6,200	100	「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	410	390	530	860	500	340	210	5,900	100	
										別名：たん
170	370	360	530	840	380	280	210	5,600	110	別名：はつ
160	400	370	560	880	340	280	230	5,900	110	別名：レバー
180	340	360	570	800	340	320	280	6,000	110	別名：まめ
170	380	360	540	720	390	300	250	5,800	130	
42	500	590	350	630	1,500	830	200	6,400	16	家庭用。ヒドロキシプロリン 750mg 別名：ひつじ ニュージーランド、オーストラリア産
210	380	320	550	900	260	220	230	5,600	85	ヒドロキシプロリン 30mg ニュージーランド、オーストラリア産
270	370	340	560	890	250	220	230	5,800	86	ヒドロキシプロリン 25mg
260	390	360	590	970	290	250	240	6,100	100	

11肉類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 (窒 素) 係 た ん ぱ く 質 数 値	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 リ プ ト フ ァ ン Thr	トリ プ ト フ ァ ン Trp	バ リ ン Val	
						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				
	<鳥肉類> <POULTRIES>														
11247	あひる Duck, domesticated 肉、皮なし、生 Meat, with skin, raw	(5.25)	300	510	570	180	71	250	260	220	480	290	73	310	
11210	しちめんちょう Turkey 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	(5.17)	300	490	560	170	68	240	240	210	450	280	73	310	
	にわとり Chicken														
	[若鶏肉] [Broiler meats]														
11220	むね Breast 皮なし、生 Without skin, raw	(5.55)	320	530	600	180	72	250	260	220	480	300	76	330	
11224	もも Thigh 皮なし、生 Without skin, raw	(5.40)	290	510	560	180	75	250	250	220	470	300	77	300	
11230	[ひき肉] [Ground meat] 生 Raw	(5.13)	300	490	530	170	78	250	240	200	440	260	71	310	
	[副生物] [Offals]														
11231	心臓 Heart 生 Raw	(5.16)	290	530	500	160	110	260	270	220	490	270	86	340	
11232	肝臓 Liver 生 Raw	(5.19)	280	550	470	150	98	250	300	240	540	290	88	360	
11233	筋胃 Gizzard 生 Raw	(5.18)	260	470	420	160	83	240	230	200	430	250	57	290	
11234	皮 Skin むね、生 Breast, raw	(4.43)	180	320	340	110	66	180	180	110	290	170	38	240	
11235	もも、生 Thigh, raw	(4.87)	160	300	310	98	47	150	180	120	290	180	28	210	
	[その他] [Others]														
11240	ほろほろちょう Guinea fowl 肉、皮なし、生 Meat, without skin, raw	(5.29)	310	510	570	170	69	240	250	210	460	280	79	330	

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
His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
210	420	380	590	950	290	250	250	6,100	93	「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
320	390	350	580	940	260	220	230	6,000	86	「改訂日本食品アミノ酸組成表」09-043しちめんちよう 肉の収載値を再掲
340	420	380	630	1,000	290	240	250	6,400	89	皮下脂肪を除いたもの ¹⁾
250	420	370	610	990	310	260	270	6,300	92	皮下脂肪を除いたもの ¹⁾ 、ヒドロキシプロリン 39mg
220	410	360	570	950	340	260	220	6,000	100	別名：はつ
160	410	370	570	890	350	270	230	6,000	110	別名：レバー
180	400	360	570	810	320	300	280	6,000	100	別名：砂ぎも
140	450	400	550	970	530	360	240	6,100	110	
220	390	400	440	610	780	450	180	5,200	78	皮下脂肪を含んだもの
160	420	440	430	690	880	510	200	5,800	74	皮下脂肪を含んだもの ²⁾ 、ヒドロキシプロリン 410mg
330	410	360	600	950	260	240	230	6,100	86	「改訂日本食品アミノ酸組成表」09-090 ほろほろちよう 肉の収載値を再掲

12 卵類

食品番号 Item	食品名 Food and description	換 (新) 算 係 保 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ ン Lys	含 硫 アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			ト リ プ ト フ ア ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp
						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	(5.52)	330	570	480	230	170	400	330	260	590	350	91
12010	(鶏卵類) (Hen's eggs) 卵黄 Yolk 生 Raw	(5.12)	300	520	470	150	110	260	250	280	530	300	81
12014	卵白 White 生 Raw	(5.56)	320	530	440	230	180	410	370	280	650	290	95

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
420	190	370	340	640	760	230	230	440	6,400	120	卵黄：卵白；38：62
340	160	440	310	580	730	180	250	500	6,000	90	液卵黄を含む
420	150	360	380	670	850	230	240	430	6,500	96	液卵白を含む

13 乳類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description Food and description	換 (新) 算 窒 素 一 たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン ー ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン) Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp
						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	(5.46)	340	620	520	170	57	220	300	240	540	260	83
	(粉乳類) (Milk powders)												
13010	脱脂粉乳 Skimmed milk powder	(5.61)	330	620	500	160	51	210	310	300	600	270	88
13011	調製粉乳 Modified milk powder	(5.42)	370	620	500	150	110	260	260	200	460	330	83
	(クリーム類) (Creams)												
	クリーム Cream												
13014	乳脂肪 Milk fat	(5.30)	290	580	480	150	71	220	290	280	570	290	75
	コーヒーホワイトナー Coffee whitener												
13020	液状、乳脂肪 Liquid, milk fat	(5.71)	320	600	500	170	35	210	320	320	640	270	78
	(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	(5.66)	350	620	520	160	64	220	310	290	590	270	85
	乳酸菌飲料 Lactic acid bacteria beverages												
13028	乳製品 Ordinary milk-solids, nonfat	(5.23)	320	590	440	150	70	220	290	220	510	250	69
	(チーズ類) (Cheeses)												
	ナチュラルチーズ Natural cheeses												
13037	チェダー Cheddar	(5.80)	340	630	520	170	51	220	340	350	690	230	80
13040	プロセスチーズ Process cheese	(5.93)	350	640	540	160	35	200	340	370	710	230	82
	(アイスクリーム類) (Ice creams)												
	ラクトアイス Lactic ice												
13045	普通脂肪 Regular	(5.52)	350	630	510	160	69	230	300	200	500	280	71
	(その他) (Others)												
13048	カゼイン Casein	(6.03)	360	620	530	200	32	230	340	370	700	270	84
	＜その他＞ ＜OTHERS＞												
13051	人乳 Human milk	(4.78)	300	580	380	88	140	230	250	230	480	250	85

1) Acid casein 2) Mature milk

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
410	180	210	210	500	1,200	120	610	300	6,300	150	未殺菌のもの (100g : 96.9ml、100ml : 103.2g)
400	190	210	210	480	1,300	120	650	330	6,500	130	
400	150	180	250	560	1,200	120	530	290	6,300	160	育児用栄養強化品
360	170	240	210	500	1,200	140	510	350	6,100	120	
410	190	230	200	460	1,400	120	650	360	6,800	120	
420	180	210	230	510	1,300	130	630	310	6,600	150	別名 : プレーンヨーグルト
390	170	180	200	460	1,300	120	610	290	6,100	160	(100g : 92.9ml、100ml : 107.6g)
440	200	220	180	490	1,300	120	720	310	6,700	140	
440	200	230	190	470	1,400	120	730	320	6,900	140	
420	180	200	220	520	1,200	130	630	300	6,400	140	乳固形分 3.0%以上を含む
440	200	240	200	460	1,400	120	750	340	7,000	130	酸カゼイン ¹⁾
330	150	180	210	500	990	130	530	240	5,500	200	成熟乳 ²⁾ 、剰余アンモニア 22mg (100g : 98.3ml、100ml : 101.7g)

15 菓子類

食品番号 Item	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 - たん ぱ く 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン - ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン) Thr	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						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		
15097	菓子類 CONFECTIONERIES <ビスケット類> <BISCUITS> ビスケット Biscuits ハードビスケット Hard	(5.12)	250	460	99	97	140	240	310	150	460	170	67

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

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
290	140	200	200	290	1,900	210	670	260	5,900	240	「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

16 し好飲料類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 係 たんばく 数質	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 レ オ ニ ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp
						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	(4.45)	200	350	210	81	120	200	270	200	480	230	86

1)Theobromine 2)Caffeine 3)Tannin

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
320	110	360	250	580	980	260	280	280	5,200	110	別名：純ココア。テオブロミン ¹⁾ 1.7g、 カフェイン ²⁾ 0.2g、タンニン ³⁾ 4.1g

17 調味料及び香辛料類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 窒 素 たん ぱ く 数 質	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	ヘ リ ジ シ ン ン Lys	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン) Thr	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						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⁾	(4.44)	270	410	310	52	63	110	250	64	310	220	13
17008	うすくちしょうゆ Usukuchi-shoyu ²⁾	(4.85)	290	430	320	84	64	150	260	58	320	230	13
17009	たまりしょうゆ Tamari-shoyu ³⁾	(4.36)	220	290	320	40	59	99	210	49	260	220	11
	(みそ類) (Miso) 米みそ Rice-koji miso												
17044	甘みそ Sweet type	(5.03)	270	480	300	83	74	160	320	220	540	230	70
17045	淡色辛みそ Light yellow type	(4.94)	290	470	340	60	90	150	310	210	520	230	64
17046	赤色辛みそ Dark yellow type	(4.83)	290	470	310	72	97	170	300	220	520	230	51
17047	麦みそ Barley-koji miso	(4.65)	260	430	240	59	120	180	270	190	460	210	49
17048	豆みそ Soybean-koji miso	(4.80)	270	440	270	78	59	140	280	200	480	220	44

(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

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
300	120	170	310	580	1,200	230	370	270	5,200	170	(100g : 84.7ml, 100ml : 118g)
320	140	250	280	610	1,300	260	390	300	5,600	180	(100g : 84.7ml, 100ml : 118g)
270	120	200	280	620	1,300	300	300	280	5,100	160	(100g : 82.6ml, 100ml : 121g)
310	170	420	290	650	1,100	260	310	310	5,800	130	
310	160	420	270	670	1,000	250	330	280	5,700	130	
320	150	350	270	670	980	250	310	280	5,600	120	
290	140	300	250	540	1,200	220	390	250	5,400	150	
290	160	290	260	640	1,200	250	300	280	5,600	110	

18 調理加工食品

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	換 (新) 算 登 素 たん ぱ く 質 係 数 質	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 リ プ ト フ ァ ン (ス レ オ ニ ン)	ト リ プ ト フ ァ ン Trp
						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	(5.12)	240	410	290	94	110	200	260	140	410	190	62
18007	コロッケ Croquettes ポテトタイプ、フライ用、冷凍 Potato type, for frying, frozen	(5.16)	240	400	300	93	120	210	260	150	420	190	66
18012	しゅうまい Shao mai 冷凍 Frozen	(5.09)	250	430	380	110	89	200	250	160	410	210	63
18013	ハンバーグ Hamburg steak 冷凍 Frozen	(5.09)	260	470	470	130	68	200	250	190	440	260	66

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
Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total		
270	140	310	280	440	1,600	340	520	230	6,000	180	
300	120	250	210	670	1,700	190	440	230	6,000	210	
280	170	370	330	520	1,300	400	400	220	5,900	130	
300	210	370	370	530	1,100	370	320	250	5,900	98	