

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸						
						イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
															(..... g)			
		種実類																
		アーモンド																
05001	344	乾	4.7	19.6	18.3	840	1500	650	180	320	510	1000	610	1600				
05002	345	フライ、味付け	1.8	19.2	(18.0)	(830)	(1400)	(640)	(180)	(310)	(500)	(1000)	(600)	(1600)				
05040	346	いり、無塩	1.8	20.3	(19.0)	(870)	(1500)	(670)	(190)	(330)	(520)	(1100)	(630)	(1700)				
		あまに																
05041	348	いり	0.3	21.9	19.9	1100	1500	660	450	280	720	1200	570	1800				
		カシューナッツ																
05005	350	フライ、味付け	3.2	19.8	18.9	930	1700	1000	420	490	910	1000	690	1700				
		かぼちゃ																
05006	351	いり、味付け	4.5	26.5	(25.3)	(1100)	(2100)	(1100)	(530)	(290)	(820)	(1500)	(960)	(2500)				
		ぎんなん																
05008	353	生	57.4	4.7	4.1	190	340	190	110	83	190	170	140	310				
05009	354	ゆで	56.9	4.6	(4.0)	(180)	(330)	(180)	(100)	(81)	(180)	(170)	(140)	(300)				
		(くり類)																
		日本ぐり																
05010	355	生	58.8	2.8	2.4	95	160	140	35	44	78	110	65	170				
05011	356	ゆで	58.4	3.5	(2.9)	(120)	(200)	(180)	(43)	(55)	(98)	(140)	(81)	(220)				
05012	357	甘露煮	40.8	1.8	(1.5)	(61)	(100)	(93)	(22)	(28)	(50)	(70)	(42)	(110)				
		中国ぐり																
05013	358	甘ぐり	44.4	4.9	(4.3)	(180)	(300)	(270)	(120)	(130)	(250)	(220)	(150)	(370)				
		くるみ																
05014	359	いり	3.1	14.6	13.1	620	1100	420	260	280	540	680	510	1200				
		けし																
05015	360	乾	3.0	19.3	(20.2)	(880)	(1400)	(1000)	(540)	(320)	(860)	(810)	(780)	(1600)				
		ココナッツ																
05016	361	ココナッツパウダー	2.5	6.1	(5.7)	(240)	(430)	(300)	(120)	(130)	(250)	(290)	(170)	(460)				

トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考											
														(..... mg)										
														600	210	970	550	2200	910	2300	5400	1300	920	800
(590)	(210)	(950)	(540)	(2200)	(890)	(2200)	(5300)	(1300)	(900)	(780)	(21000)	-	05001アーモンド乾から推計											
(630)	(220)	(1000)	(580)	(2300)	(940)	(2300)	(5600)	(1400)	(960)	(830)	(22000)	-	05001アーモンド乾から推計											
920	410	1300	580	2300	1200	2400	4900	1500	920	1100	23000	610												
770	360	1300	540	2300	880	2000	4600	960	860	1000	22000	440												
(870)	(510)	(1400)	(680)	(4700)	(1300)	(2600)	(5400)	(1600)	(1200)	(1500)	(29000)	-	廃棄部位：種皮 米国成分表から推計											
240	78	260	97	600	250	530	830	220	230	260	4800	88	廃棄部位：殻及び薄皮											
(230)	(77)	(260)	(94)	(590)	(250)	(520)	(810)	(220)	(220)	(250)	(4700)	-	薄皮を除いたもの 05008ぎんなん生から推計											
100	36	130	67	210	180	650	390	120	98	110	2700	90	廃棄部位：殻(鬼皮)及び渋皮(包丁むき)											
(130)	(45)	(160)	(84)	(260)	(220)	(820)	(490)	(150)	(120)	(130)	(3400)	-	廃棄部位：殻(鬼皮)及び渋皮 05010日本ぐり生から推計											
(65)	(23)	(81)	(43)	(140)	(110)	(420)	(250)	(78)	(63)	(68)	(1800)	-	液汁を除いたもの 05010日本ぐり生から推計											
(190)	(57)	(260)	(140)	(500)	(230)	(990)	(630)	(210)	(190)	(210)	(5000)	-	別名：あまぐり 廃棄部位：殻(鬼皮)及び渋皮 米国成分表から推計											
510	200	760	380	2200	640	1600	2900	720	580	750	15000	290												
(740)	(200)	(1200)	(510)	(2100)	(900)	(2500)	(4600)	(1000)	(3000)	(1000)	(24000)	-	米国成分表から推計											
(280)	(55)	(380)	(150)	(980)	(320)	(560)	(1300)	(290)	(230)	(350)	(6600)	-	豪州成分表から推計											

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸													
						イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計											
															(..... g)									(..... mg)	
		ごま																							
05017	362	乾	4.7	19.8	18.9	830	1500	610	680	490	1200	1000	750	1800											
05018	363	いり	1.6	20.3	19.1	850	1600	560	670	440	1100	1000	720	1800											
05019	364	むき	4.1	19.3	18.6	810	1500	590	690	460	1100	1000	760	1800											
05042	365	ねり	0.6	20.5	(19.3)	(860)	(1600)	(570)	(680)	(440)	(1100)	(1100)	(730)	(1800)											
		しい																							
05020	366	生	37.3	3.2	(2.6)	(150)	(250)	(200)	(54)	(57)	(110)	(140)	(97)	(240)											
		すいか																							
05021	367	いり、味付け	5.9	29.6	(28.7)	(1400)	(2200)	(930)	(870)	(460)	(1300)	(2100)	(1100)	(3200)											
		はず																							
05023	369	未熟、生	77.5	5.9	(5.8)	(290)	(470)	(380)	(100)	(77)	(180)	(290)	(140)	(440)											
05024	370	成熟、乾	11.2	18.3	(18.0)	(910)	(1400)	(1200)	(320)	(240)	(560)	(910)	(450)	(1400)											
05043	371	成熟、ゆで	66.1	7.3	(7.2)	(360)	(570)	(470)	(130)	(95)	(220)	(360)	(180)	(540)											
		ピスタチオ																							
05026	373	いり、味付け	2.2	17.4	15.8	820	1400	970	280	340	620	930	510	1400											
		ひまわり																							
05027	374	フライ、味付け	2.6	20.1	(18.7)	(990)	(1400)	(780)	(540)	(420)	(950)	(1100)	(580)	(1700)											
05038	375	乾	3.7	19.5	18.1	960	1400	760	520	400	930	1000	570	1600											
		ブラジルナッツ																							
05028	376	フライ、味付け	2.8	14.9	(14.1)	(540)	(1200)	(510)	(1200)	(320)	(1500)	(660)	(430)	(1100)											
		ヘーゼルナッツ																							
05029	377	フライ、味付け	1.0	13.6	(11.0)	(490)	(920)	(350)	(190)	(250)	(440)	(580)	(370)	(950)											
05039	378	いり	4.7	12.7	10.3	460	860	320	180	230	410	540	340	890											
		ペカン																							
05030	379	フライ、味付け	1.9	9.6	(8.0)	(350)	(630)	(300)	(190)	(160)	(350)	(450)	(230)	(670)											
		マカダミアナッツ																							
05031	380	いり、味付け	1.3	8.3	7.5	290	530	340	150	270	420	280	410	690											

トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考											
														(..... mg)										
														(..... mg)										
820	360	1100	610	2900	1100	1900	4400	1100	830	1000	22000	470	試料: 洗いごま											
830	340	1100	630	2900	1100	1900	4600	1200	830	1000	22000	490												
810	350	1000	610	2800	1000	1800	4300	1100	800	990	22000	430												
(830)	(350)	(1100)	(630)	(2900)	(1100)	(1900)	(4600)	(1200)	(840)	(1000)	(22000)	-	05018ごま(いり)から推計											
(120)	(39)	(180)	(88)	(250)	(180)	(330)	(510)	(150)	(130)	(140)	(3100)	-	別名: こじい 廃棄部位: 殻及び渋皮 米国成分表から推計											
(1200)	(410)	(1600)	(810)	(5100)	(1600)	(2900)	(6000)	(1700)	(1300)	(1600)	(33000)	-	廃棄部位: 種皮 米国成分表から推計											
(290)	(84)	(380)	(160)	(480)	(340)	(720)	(1400)	(320)	(490)	(360)	(6700)	-	廃棄部位: 殻及び薄皮 米国成分表から推計											
(890)	(260)	(1200)	(510)	(1500)	(1100)	(2200)	(4200)	(980)	(1500)	(1100)	(21000)	-	殻、薄皮及び幼芽を除いたもの 米国成分表から推計											
(350)	(100)	(470)	(200)	(600)	(420)	(890)	(1700)	(390)	(610)	(440)	(8300)	-	幼芽を除いたもの 米国成分表から推計											
600	270	1100	460	1700	780	1700	3800	830	770	1000	18000	420	廃棄部位: 殻											
(790)	(310)	(1200)	(600)	(2000)	(930)	(2100)	(4700)	(1200)	(1100)	(900)	(22000)	-	05038ひまわり乾から推計											
770	300	1200	580	2000	900	2100	4600	1200	1000	870	21000	530												
(380)	(140)	(790)	(430)	(2200)	(630)	(1400)	(3300)	(760)	(730)	(700)	(16000)	-	米国成分表から推計											
(400)	(190)	(630)	(340)	(1700)	(580)	(1400)	(2700)	(580)	(480)	(540)	(13000)	-	別名: ヘイゼルナッツ、西洋はしばみ、フィルバート 薄皮を除いたもの 05039ヘーゼルナッツいりから推計											
370	180	590	310	1600	540	1300	2600	540	450	510	12000	270	薄皮付き											
(320)	(97)	(430)	(270)	(1200)	(420)	(970)	(1900)	(470)	(380)	(500)	(9300)	-	米国成分表から推計											
270	96	370	210	1200	350	860	2000	420	410	350	8700	190												

5 種実類

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸					
						イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計
			(..... g))			(..... mg))								
		まつ												
05032	381	生	2.5	15.8	(14.5)	(640)	(1200)	(610)	(420)	(410)	(830)	(600)	(640)	(1200)
05033	382	いり	1.9	14.6	13.4	590	1100	560	390	380	770	560	590	1200
		らっかせい												
05034	383	乾、大粒種	6.0	25.4	23.7	950	1800	1000	290	380	670	1500	1100	2600
05035	385	いり、大粒種	2.1	26.5	24.4	980	1900	960	300	360	660	1500	1000	2600
05036	387	バターピーナッツ	2.4	25.5	24.2	990	1900	980	310	390	700	1500	1000	2500
05037	388	ピーナッツバター	0.6	25.4	23.8	970	1900	900	290	360	650	1500	990	2500

可食部 100 g 当たり

トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考
(500)	(160)	(800)	(410)	(2700)	(740)	(1500)	(3100)	(740)	(790)	(860)	(17000)	-	05033まつ(いり)から推計
460	150	740	370	2500	680	1400	2900	690	730	800	16000	240	
790	280	1200	700	3200	1100	3400	5600	1600	1200	1400	27000	580	別名: なんきんまめ、ピーナッツ
830	280	1200	730	3300	1200	3500	5800	1700	1300	1500	28000	610	
810	270	1300	730	3200	1100	3500	5800	1700	1300	1400	28000	600	
780	260	1200	730	3200	1100	3400	5700	1600	1300	1400	28000	610	