

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	インロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トリアントニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
(.....mg.....)															
		肉類													
		<畜肉類>													
		うさぎ													
11003	1449	肉、赤肉、生	310	510	590	180	71	250	250	230	480	300	72	330	300
		うし													
		[和牛肉]													
		リブローズ													
11011	1457	脂身つき、生	270	490	520	150	69	220	250	200	450	260	66	310	210
11248	1458	脂身つき、焼き	260	490	530	150	66	210	250	200	450	270	62	300	220
11249	1459	脂身つき、ゆで	280	510	540	160	72	240	260	220	470	280	70	310	200
11012	1460	皮下脂肪なし、生	290	530	570	160	75	240	270	220	490	290	72	330	230
11013	1461	赤肉、生	290	520	570	160	72	230	260	220	480	280	75	310	230
11014	1462	脂身、生	240	490	470	130	74	210	270	180	460	250	45	380	210
		サーロイン													
11016	1464	皮下脂肪なし、生	300	540	590	180	75	260	260	210	480	300	71	310	260
		もも													
11020	1468	皮下脂肪なし、生	290	510	560	170	70	240	260	220	480	290	78	310	260
11250	1469	皮下脂肪なし、焼き	280	520	570	160	70	230	260	220	480	290	77	300	230
11251	1470	皮下脂肪なし、ゆで	300	540	590	180	73	250	270	230	500	300	82	320	210
		[乳用肥育牛肉]													
		リブローズ													
11037	1487	脂身つき、生	270	490	540	150	71	230	250	210	460	270	69	310	220
11038	1488	脂身つき、焼き	280	520	570	160	75	240	260	220	480	290	76	320	230
11039	1489	脂身つき、ゆで	310	560	600	160	74	240	280	230	520	310	80	350	200
11040	1490	皮下脂肪なし、生	280	500	550	160	73	230	250	210	460	280	71	300	250
11041	1491	赤肉、生	280	510	570	160	75	240	250	220	470	280	74	300	250
11042	1492	脂身、生	170	350	330	86	45	130	200	130	320	190	30	250	180
		サーロイン													
11044	1494	皮下脂肪なし、生	280	490	550	180	73	250	250	210	460	280	72	300	250
		ばら													
11046	1496	脂身つき、生	260	470	510	160	70	230	240	200	440	260	65	290	220
11252	1497	脂身つき、焼き	260	480	520	150	67	220	240	200	450	260	68	290	220
		もも													
11048	1499	皮下脂肪なし、生	270	500	550	160	68	230	250	210	470	280	78	300	250
11049	1500	皮下脂肪なし、焼き	270	490	540	160	72	230	250	210	460	270	77	290	220
11050	1501	皮下脂肪なし、ゆで	290	530	580	170	75	250	260	220	490	290	79	310	200

基準窒素 1g 当たり

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	D-ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
400	360	610	990	260	230	240	-	6200	98	5.37	試料：家うさぎ
											試料：黒毛和種(去勢)
400	400	560	910	420	310	240	99	6100	85	5.25	皮下脂肪：8.8%、筋間脂肪：34.6%
420	410	570	940	460	330	250	120	6300	86	5.40	
430	410	590	950	440	330	260	110	6400	85	5.50	
430	420	600	980	430	320	260	95	6600	92	5.63	筋間脂肪：37.9%
400	370	590	960	300	260	240	37	6100	89	5.28	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
520	650	580	930	1100	630	280	400	7800	91	6.63	皮下脂肪及び筋間脂肪
400	380	610	990	270	250	260	-	6300	110	5.39	筋間脂肪：27.7%
400	370	590	950	290	240	250	28	6100	92	5.27	筋間脂肪：7.2%
410	370	590	960	310	250	250	39	6100	87	5.29	
430	380	620	1000	310	260	260	43	6400	82	5.49	
											試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛)
420	400	580	950	430	320	250	110	6300	91	5.42	皮下脂肪：7.7%、筋間脂肪：23.1%
430	420	610	1000	440	330	260	100	6600	93	5.67	
470	440	650	1000	480	360	270	120	7000	86	5.98	
400	380	570	960	330	280	250	56	6100	86	5.28	筋間脂肪：24.9%
400	370	580	970	290	260	250	33	6100	87	5.28	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
420	500	440	700	960	560	230	400	6200	72	5.21	皮下脂肪及び筋間脂肪
410	380	580	940	360	290	240	72	6200	86	5.32	筋間脂肪：15.6%
											別名：カルビ
420	400	560	900	470	320	240	140	6200	84	5.31	
410	390	560	920	440	320	240	120	6200	86	5.30	
390	350	570	930	280	240	240	27	5900	94	5.11	筋間脂肪：8.5%
390	360	570	920	320	250	240	53	5900	82	5.11	
420	380	600	980	310	260	250	47	6300	79	5.38	

食品番号	索引番号	食品名	インロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トリアントニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
(.....mg.....)															
		ヒレ													
11059	1510	赤肉、生	290	520	560	170	70	240	260	220	480	290	80	310	230
11253	1511	赤肉、焼き	300	540	580	170	70	240	270	220	490	300	80	320	230
		[交雑牛肉]													
		リブローズ													
11254	1512	脂身つき、生	270	490	530	150	71	220	250	210	460	270	69	310	220
11255	1513	脂身つき、焼き	270	490	530	150	69	220	250	210	460	270	66	320	220
11256	1514	脂身つき、ゆで	300	540	560	170	75	240	280	230	500	290	74	370	200
11257	1515	皮下脂肪なし、生	270	490	540	150	71	230	250	210	460	270	70	310	230
11258	1516	赤肉、生	280	500	550	160	71	230	250	220	470	280	73	310	230
11259	1517	脂身、生	160	360	300	92	64	160	210	130	340	180	33	330	150
		ばら													
11260	1518	脂身つき、生	280	500	550	160	70	230	260	210	470	280	70	320	230
		もも													
11261	1519	脂身つき、生	280	500	560	160	71	230	260	220	470	280	77	310	240
11262	1520	皮下脂肪なし、生	280	510	560	160	71	230	260	220	480	290	78	310	240
11263	1521	皮下脂肪なし、焼き	290	510	560	160	69	230	260	210	470	280	78	310	240
11264	1522	皮下脂肪なし、ゆで	300	530	580	170	72	250	260	220	490	300	79	320	210
11265	1523	赤肉、生	280	510	570	160	71	240	260	220	480	290	79	310	240
11266	1524	脂身、生	170	370	370	97	60	160	220	140	350	210	36	270	180
		ヒレ													
11267	1525	赤肉、生	300	540	590	170	71	250	270	230	490	300	81	320	230
		[輸入牛肉]													
		リブローズ													
11067	1533	脂身つき、生	280	490	540	160	69	230	250	210	460	280	76	300	240
11268	1534	脂身つき、焼き	280	510	560	170	75	240	250	220	470	290	77	300	230
11269	1535	脂身つき、ゆで	300	540	590	170	75	250	270	230	500	300	79	320	210
		もも													
11076	1544	皮下脂肪なし、生	280	500	550	160	68	230	250	220	470	280	77	310	250
11270	1545	皮下脂肪なし、焼き	270	500	550	160	70	230	250	220	470	280	77	300	230
11271	1546	皮下脂肪なし、ゆで	290	530	580	170	73	250	270	230	500	300	80	320	200
		[ひき肉]													
11089	1559	生	250	470	520	150	65	210	240	200	440	260	70	280	220
11272	1560	焼き	270	500	540	150	69	220	250	210	460	270	72	290	230
		[副生物]													
		舌													
11090	1561	生	290	540	580	160	76	240	270	220	500	300	73	330	190
11273	1562	焼き	270	510	550	160	75	230	260	220	480	280	71	310	180

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
400	360	590	970	260	240	240	17	6100	89	5.22	
430	380	620	1000	350	280	260	54	6500	97	5.58	
410	400	560	920	400	300	240	87	6200	87	5.28	皮下脂肪: 15.8%、筋間脂肪: 20.0%
410	410	560	930	420	310	250	87	6200	88	5.33	
440	450	610	980	460	340	260	88	6700	86	5.74	
410	390	570	940	380	290	240	75	6200	88	5.29	筋間脂肪: 23.7%
410	380	580	960	340	270	250	57	6200	90	5.31	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
370	540	410	640	940	540	210	340	6000	70	5.05	皮下脂肪及び筋間脂肪
420	390	590	960	400	300	250	90	6300	94	5.43	
420	390	590	970	380	300	250	80	6300	91	5.44	皮下脂肪: 13.5%、筋間脂肪: 6.0%
410	380	600	980	350	290	250	63	6300	92	5.42	筋間脂肪: 7.0%
400	370	590	940	300	240	240	34	6100	86	5.25	
420	370	610	980	300	250	250	35	6300	83	5.41	
410	380	600	980	340	280	250	54	6300	92	5.41	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
490	550	500	790	1100	650	260	510	7000	82	5.91	皮下脂肪及び筋間脂肪
410	370	610	1000	290	250	250	28	6300	93	5.43	
410	380	570	950	350	280	240	65	6100	93	5.27	皮下脂肪: 1.8%、筋間脂肪: 8.2%
410	370	580	970	300	260	250	42	6100	86	5.28	
430	380	610	1000	290	250	260	34	6300	82	5.44	
400	390	570	940	340	270	240	49	6100	86	5.27	筋間脂肪: 4.2%
410	380	580	940	330	260	250	52	6100	86	5.26	
440	400	610	1000	350	280	250	56	6400	82	5.52	
400	380	550	920	390	290	240	96	6000	85	5.14	
420	390	570	950	400	310	250	98	6200	89	5.36	
											別名: たん
440	400	620	1000	410	310	260	91	6600	100	5.67	
420	390	590	980	390	300	250	91	6300	93	5.41	

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	インロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			トリプトファン	バリン	ヒスチジン	
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
						(.....mg.....)									
11091	1563	心臓 生	280	530	480	150	83	240	270	200	470	260	81	320	160
11092	1564	肝臓 生	290	590	510	150	110	260	330	220	550	280	93	380	190
11093	1565	じん臓 生	260	540	430	140	110	250	290	210	490	260	96	350	160
11274	1576	横隔膜 生	270	530	550	160	70	230	270	220	490	280	77	300	210
11109	1582	うま 肉、赤肉、生	310	520	580	170	69	240	260	210	480	290	75	320	320
11110	1583	くじら 肉、赤肉、生	280	510	640	160	55	220	240	200	440	270	73	280	230
11275	1588	しか にほんじか 赤肉、生	280	520	570	170	68	240	260	220	480	290	80	310	280
11123	1597	ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき、生	280	500	550	170	71	240	250	220	470	290	75	310	260
11124	1598	脂身つき、焼き	290	500	550	170	69	240	250	220	470	280	76	310	260
11125	1599	脂身つき、ゆで	300	530	580	180	71	250	270	230	500	300	80	330	230
11276	1600	脂身つき、とんかつ	280	490	500	160	72	230	260	190	440	280	73	310	250
11126	1601	皮下脂肪なし、生	280	500	550	170	72	240	250	220	470	290	75	300	280
11127	1602	赤肉、生	280	500	550	170	72	240	250	220	470	290	76	300	280
11128	1603	脂身、生	200	410	410	110	63	170	240	170	410	230	38	310	250
11129	1604	ばら 脂身つき、生	270	480	520	150	67	210	250	210	460	270	67	310	220
11277	1605	脂身つき、焼き	260	470	510	150	67	220	240	210	450	270	69	300	210
11131	1607	もも 皮下脂肪なし、生	280	490	530	170	73	250	250	210	460	280	79	300	260
11132	1608	皮下脂肪なし、焼き	300	530	580	170	75	250	260	230	490	300	83	320	240
11133	1609	皮下脂肪なし、ゆで	290	520	570	170	75	250	260	230	490	300	85	320	210
11140	1616	ヒレ 赤肉、生	280	500	540	170	72	240	250	220	470	280	80	310	250
11278	1617	赤肉、焼き	290	500	550	170	71	240	250	220	470	290	79	310	250
11279	1618	赤肉、とんかつ	290	510	510	160	77	230	260	200	460	280	80	320	240

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考											
												(.....mg.....)										
												390	380	550	910	350	280	230	-	5900	110	5.08
370	380	610	840	380	330	280	-	6300	120	5.43	別名：レバー。試料：和牛											
370	350	540	740	400	320	250	-	5800	150	4.99	別名：まめ											
440	400	600	1000	390	310	260	85	6400	99	5.53	別名：はらみ、さがり											
400	360	610	970	270	260	240	-	6200	92	5.37	別名：さくら肉 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの											
370	350	540	900	260	290	230	-	5900	80	5.05	試料：ミンクくじら 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの											
400	370	580	950	290	240	250	25	6100	92	5.29	試料：えぞしか											
420	380	590	970	370	280	250	73	6300	90	5.44	皮下脂肪：11.4%、筋間脂肪：7.9% 「ロース皮下脂肪なし」等とは別試料											
410	370	580	940	340	260	240	55	6200	87	5.30	「ロース皮下脂肪なし」等とは別試料											
440	380	620	990	340	270	260	53	6500	86	5.55	「ロース皮下脂肪なし」等とは別試料											
390	350	560	1000	330	310	250	55	6200	100	5.29	「ロース皮下脂肪なし」等とは別試料											
410	370	600	950	320	260	260	42	6200	86	5.33	筋間脂肪：8.9%											
400	360	600	950	300	250	260	33	6200	86	5.31	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの											
530	570	560	820	1100	650	280	470	7400	91	6.29	皮下脂肪及び筋間脂肪											
430	400	580	940	460	340	250	120	6300	91	5.43												
410	380	550	900	400	290	240	90	6000	81	5.16												
390	340	570	910	290	240	240	33	5900	90	5.11	筋間脂肪：3.7%											
420	370	610	980	290	250	250	28	6300	88	5.42												
420	360	600	970	290	250	250	30	6200	81	5.33												
390	340	580	920	260	230	240	14	5900	91	5.08												
390	340	590	940	260	230	240	15	6000	92	5.16												
380	340	580	1100	270	290	250	16	6200	110	5.30												

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	インロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			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
						メ チ オ ニ ン	シ ス チ ン	合 計	フ エ ニ ル ア ラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計				
(.....mg.....)															
		[中型種肉]													
		ロース													
11150	1628	皮下脂肪なし、生	300	500	560	180	72	250	250	210	460	290	76	330	310
		[ひき肉]													
11163	1641	生	270	490	540	160	71	230	250	210	460	280	73	300	240
11280	1642	焼き	270	490	530	160	69	230	250	210	460	280	73	310	250
		[副生物]													
		舌													
11164	1643	生	270	480	490	150	83	230	230	190	420	240	76	300	170
		心臓													
11165	1644	生	280	520	480	160	100	260	260	200	470	260	80	320	160
		肝臓													
11166	1645	生	280	560	470	150	110	260	320	220	540	280	90	360	180
		じん臓													
11167	1646	生	260	530	420	130	110	240	290	230	510	250	97	350	170
		[その他]													
11198	1676	ゼラチン	74	180	230	52	1.1	53	120	17	140	120	0.5	160	42
		めんよう													
		[マトン]													
		ロース													
11199	1677	脂身つき、生	290	530	580	160	67	230	270	230	490	300	76	320	270
11281	1678	脂身つき、焼き	290	540	580	170	73	250	270	230	490	300	78	320	250
11245	1679	皮下脂肪なし、生	260	470	520	160	69	230	230	210	440	270	73	270	210
		[ラム]													
		ロース													
11202	1682	脂身つき、生	270	490	530	160	72	230	250	210	460	280	72	310	230
11282	1683	脂身つき、焼き	270	500	540	160	69	230	250	220	470	290	74	300	220
11246	1684	皮下脂肪なし、生	260	480	530	170	69	230	240	210	450	280	76	290	270
		もも													
11203	1685	脂身つき、生	280	510	550	170	74	240	260	220	480	290	80	310	250
11283	1686	脂身つき、焼き	290	520	560	170	75	250	260	220	490	290	79	320	210
		やぎ													
11204	1688	肉、赤肉、生	290	510	580	170	76	250	250	220	470	290	71	310	260

基準窒素 1g 当たり

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
											試料: パークシャー種
390	350	600	990	260	250	240	-	6100	100	5.29	筋間脂肪: 12.2%
440	410	590	950	450	320	260	110	6400	91	5.51	
420	370	570	930	380	290	250	81	6200	90	5.31	
											別名: たん
370	360	530	840	380	280	210	-	5600	110	4.83	
											別名: はつ
400	370	560	880	340	280	230	-	5900	110	5.06	
											別名: レバー
340	360	570	800	340	320	280	-	6000	110	5.18	
											別名: まめ
380	360	540	720	390	300	250	-	5800	130	4.94	
											試料: 家庭用
500	590	350	630	1500	830	200	750	6400	16	5.32	
											別名: ひつじ
											試料: ニューージーランド及びオーストラリア産
440	400	610	1000	370	280	260	64	6500	98	5.58	
440	400	610	1000	370	290	260	73	6600	91	5.63	
380	320	550	900	260	220	230	30	5600	85	4.85	
											試料: ニューージーランド及びオーストラリア産
410	390	580	940	390	290	240	82	6200	95	5.32	
420	380	580	950	380	290	250	76	6200	88	5.33	
370	340	560	890	250	220	230	25	5800	86	4.95	
410	380	590	970	330	260	250	44	6200	98	5.36	
420	370	590	970	330	260	250	49	6200	89	5.36	
390	360	590	970	290	250	240	-	6100	100	5.27	

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	インロイシン	ロイシン	(リジン)	含硫アミノ酸			芳香族アミノ酸			(トレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン
						メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
		皮	(.....mg.....)												
11234	1728	むね、生	180	310	340	110	66	180	180	110	290	170	38	240	220
11235	1729	もも、生	160	300	310	98	47	150	180	120	290	180	28	210	160
		[その他]													
11292	1732	チキンナゲット	280	480	490	150	71	220	250	180	430	260	75	300	290
11293	1733	つくね	290	490	490	140	68	210	260	180	440	270	71	310	230
		ほろほろちよう													
11240	1735	肉、皮なし、生	310	510	570	170	69	240	250	210	460	280	79	330	330

基準窒素 1g 当たり

アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸合計	アンモニア	窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による	備考
390	400	440	610	780	440	180	-	5200	78	4.42	皮下脂肪を含んだもの
420	440	430	690	880	510	200	410	5800	74	4.87	皮下脂肪を含んだもの
370	340	550	1000	310	260	250	31	6000	98	5.14	
400	370	580	1100	390	330	260	86	6300	100	5.42	
410	360	600	950	260	240	230	-	6100	86	5.29	試料: 冷凍品。皮下脂肪を除いたもの