11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		肉類																							
		＜畜肉類＞																							
		いのしし																							
11001	1447	肉、脂身つき、生	60.1	19.8	17.74	5.83	9.37	2.55	0.05	2.50	0	0	170	13	3900	41	1600	62	0	0	0	0	0	580	37
		いのぶた																							
11002	1448	肉、脂身つき、生	56.7	24.1	22.20	9.23	10.15	2.81	0.29	2.51	14	16	300	13	5700	73	3100	52	0	0	0	0	0	510	60
		うさぎ																							
11003	1449	肉、赤肉、生	72.2	6.3	4.52	1.92	1.29	1.29	0.13	1.16	1	3	160	27	1300	32	400	6	-	-	-	12	0	190	16
		うし																							
		［和牛肉］																							
		かた																							
11004	1450	脂身つき、生	58.8	22.3	19.71	7.12	11.93	0.66	0.03	0.64	3	12	530	68	4700	140	1700	10	0	5	0	330	0	1200	190
11005	1451	皮下脂肪なし、生	60.7	19.8	17.48	6.35	10.51	0.61	0.02	0.59	3	11	460	59	4100	130	1500	9	0	5	0	270	0	1100	170
11006	1452	赤肉、生	66.3	12.2	10.68	4.01	6.22	0.44	0.01	0.43	4	6	260	31	2600	80	1000	5	0	5	0	110	0	540	93
11007	1453	脂身、生	17.8	78.0	69.55	24.27	43.38	1.89	0.10	1.80	0	45	2000	270	16000	480	5500	37	0	0	0	1500	0	5000	720
		かたロース																							
11008	1454	脂身つき、生	47.9	37.4	(33.41)	(12.19)	(20.16)	(1.06)	(0.04)	(1.01)	(0)	(16)	(870)	(130)	(7800)	(290)	(3000)	(16)	(0)	(0)	(0)	(430)	(0)	(1800)	(390)
11009	1455	皮下脂肪なし、生	48.6	36.5	(32.60)	(11.88)	(19.68)	(1.04)	(0.04)	(0.99)	(0)	(15)	(850)	(130)	(7600)	(280)	(3000)	(16)	(0)	(0)	(0)	(410)	(0)	(1700)	(380)
11010	1456	赤肉、生	56.4	26.1	23.29	8.28	14.17	0.83	0.03	0.80	0	9	530	89	5300	220	2100	9	0	0	0	220	0	1100	300
		リブロース																							
11011	1457	脂身つき、生	34.5	56.5	51.00	19.81	29.80	1.39	0.07	1.32	8	27	1200	180	12000	400	5600	39	0	0	0	510	0	2200	430
11248	1458	脂身つき、焼き	27.7	56.8	51.90	20.33	30.24	1.33	0.06	1.27	18	27	1300	180	13000	410	5700	40	0	0	0	520	0	2200	430
11249	1459	脂身つき、ゆで	29.2	58.2	52.39	20.33	30.66	1.40	0.07	1.33	17	26	1300	180	13000	410	5700	38	0	0	0	520	0	2200	440
11012	1460	皮下脂肪なし、生	36.1	54.4	49.22	19.18	28.71	1.33	0.06	1.27	9	26	1200	170	12000	390	5400	37	0	0	0	490	0	2100	420
11013	1461	赤肉、生	47.2	40.0	36.76	14.75	21.04	0.97	0.04	0.93	14	21	930	120	9400	290	4000	25	0	0	0	350	0	1500	300
11014	1462	脂身、生	17.7	78.0	69.65	26.44	41.28	1.93	0.10	1.83	0	35	1600	250	16000	550	7600	57	0	0	0	720	0	3000	610
		サーロイン																							
11015	1463	脂身つき、生	40.0	47.5	(42.46)	(16.29)	(25.05)	(1.12)	(0.05)	(1.07)	(0)	(25)	(1300)	(150)	(11000)	(330)	(4000)	(25)	(0)	(0)	(0)	(660)	(0)	(2400)	(390)
11016	1464	皮下脂肪なし、生	43.7	42.5	(37.99)	(14.64)	(22.34)	(1.00)	(0.05)	(0.96)	(0)	(22)	(1100)	(130)	(9400)	(290)	(3600)	(22)	(0)	(0)	(0)	(570)	(0)	(2100)	(350)
11017	1465	赤肉、生	55.9	25.8	23.05	9.14	13.29	0.62	0.03	0.59	0	13	650	69	5900	180	2300	13	0	0	0	270	0	1100	190
		ばら																							
11018	1466	脂身つき、生	38.4	50.0	43.55	15.54	26.89	1.12	0.05	1.07	13	28	1200	150	10000	310	3800	25	0	0	0	740	0	2800	430
		もも																							
11019	1467	脂身つき、生	61.2	18.7	16.06	6.01	9.51	0.54	0.02	0.51	0	10	460	59	3900	130	1400	3	0	1	0	240	0	910	170
11020	1468	皮下脂肪なし、生	63.4	15.5	13.23	5.34	7.49	0.40	0.01	0.39	6	8	310	65	3500	160	1300	8	3	0	0	100	0	500	170
11250	1469	皮下脂肪なし、焼き	49.5	22.7	19.59	7.64	11.28	0.67	0.03	0.64	5	7	450	95	5000	230	1800	5	0	0	0	170	0	820	260
11251	1470	皮下脂肪なし、ゆで	50.1	23.3	19.92	7.89	11.34	0.69	0.03	0.66	9	12	450	94	5100	230	2000	12	0	0	0	160	0	760	250
11021	1471	赤肉、生	67.0	10.7	9.23	3.53	5.31	0.39	0.01	0.38	0	5	240	35	2300	85	850	3	0	2	0	110	0	430	99
11022	1472	脂身、生	20.3	75.4	66.12	24.22	40.31	1.58	0.09	1.50	0	44	2000	230	16000	500	5700	0	0	0	0	1200	0	4400	680

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		肉類																										
		＜畜肉類＞																										
		いのしし																										別名：ぼたん肉
11001	1447	肉、脂身つき、生	8500	-	-	290	0	0	0	0	0	2300	47	0	0	150	15	0	60	0	0	0	0	0	0	0	-	
		いのぶた																										
11002	1448	肉、脂身つき、生	9300	-	-	240	0	0	12	0	0	2300	140	0	0	110	21	0	53	14	0	0	0	59	0	75	-	
		うさぎ																										
11003	1449	肉、赤肉、生	1100	-	-	13	0	0	-	-	-	1000	130	-	0	6	8	0	140	0	-	-	-	0	0	0	33	試料：家うさぎ
		うし																										
		［和牛肉］																										試料：黒毛和種（去勢）
		かた																										
11004	1450	脂身つき、生	10000	-	-	87	0	0	0	0	0	560	26	0	0	5	27	0	35	0	0	0	7	0	0	0	-	皮下脂肪：4.3 %、筋間脂肪：11.0 % 赤肉と脂身から計算
11005	1451	皮下脂肪なし、生	8900	-	-	76	0	0	0	0	0	510	23	0	0	5	26	0	37	0	0	0	7	0	0	0	-	筋間脂肪：11.5 % 赤肉と脂身から計算
11006	1452	赤肉、生	5400	-	-	41	0	0	0	0	0	350	13	0	0	5	21	0	41	0	0	0	8	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11007	1453	脂身、生	36000	-	-	350	0	0	0	0	0	1700	97	0	0	0	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
		かたロース																										
11008	1454	脂身つき、生	(17000)	-	-	(160)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(920)	(45)	(0)	(0)	(34)	(29)	(0)	(23)	(0)	(0)	(0)	(6)	(0)	(0)	(0)	-	皮下脂肪：1.8 %、筋間脂肪：17.0 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11014和牛肉リブロース脂身から推計
11009	1455	皮下脂肪なし、生	(17000)	-	-	(160)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(900)	(44)	(0)	(0)	(34)	(28)	(0)	(23)	(0)	(0)	(0)	(6)	(0)	(0)	(0)	-	筋間脂肪：17.4 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11014和牛肉リブロース脂身から推計
11010	1456	赤肉、生	12000	-	-	110	0	0	0	0	0	700	32	0	0	41	22	0	28	0	0	0	7	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
		リブロース																										
11011	1457	脂身つき、生	26000	25000	1100	270	0	0	0	0	0	1200	68	0	0	20	46	0	31	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪：8.8 %、筋間脂肪：34.6 %
11248	1458	脂身つき、焼き	27000	26000	1200	290	0	0	0	0	0	1200	64	0	0	0	44	0	26	0	0	0	0	0	0	0	-	
11249	1459	脂身つき、ゆで	27000	26000	1100	280	0	0	0	0	0	1200	65	0	0	20	46	0	27	0	0	0	0	0	0	0	-	
11012	1460	皮下脂肪なし、生	25000	24000	1100	260	0	0	0	0	0	1200	65	0	0	19	44	0	30	0	0	0	0	0	0	0	-	筋間脂肪：37.9 % 赤肉と脂身から計算
11013	1461	赤肉、生	19000	18000	740	170	0	0	0	0	0	850	44	0	0	15	31	0	28	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11014	1462	脂身、生	37000	35000	1600	390	0	0	0	0	0	1700	99	0	0	27	66	0	34	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
		サーロイン																										
11015	1463	脂身つき、生	(21000)	-	-	(190)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1000)	(54)	(0)	(0)	(0)	(35)	(0)	(16)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	皮下脂肪：11.5 %、筋間脂肪：24.5 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11014和牛肉リブロース脂身から推計
11016	1464	皮下脂肪なし、生	(19000)	-	-	(170)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(910)	(47)	(0)	(0)	(0)	(32)	(0)	(18)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	筋間脂肪：27.7 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11014和牛肉リブロース脂身から推計
11017	1465	赤肉、生	12000	-	-	85	0	0	0	0	0	540	27	0	0	0	22	0	25	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
		ばら																										別名：カルビ
11018	1466	脂身つき、生	23000	-	-	210	0	0	0	0	0	1000	52	0	0	15	36	0	18	0	0	0	0	0	0	0	-	
		もも																										
11019	1467	脂身つき、生	8100	-	-	60	0	0	0	0	0	460	22	0	0	1	20	0	28	0	0	0	2	0	0	0	-	皮下脂肪：5.6 %、筋間脂肪：6.8 % 赤肉と脂身から計算
11020	1468	皮下脂肪なし、生	6700	-	-	48	0	0	0	0	0	350	14	0	0	0	15	0	19	0	0	0	7	0	0	0	-	筋間脂肪：7.2 % 「もも脂身つき」等と別試料
11250	1469	皮下脂肪なし、焼き	10000	9500	460	71	0	0	0	0	0	540	24	0	0	7	27	0	49	0	0	0	14	4	0	0	-	「もも脂身つき」等と別試料
11251	1470	皮下脂肪なし、ゆで	10000	-	-	67	0	0	0	0	0	570	26	0	0	8	28	0	50	0	0	0	5	0	0	0	-	「もも脂身つき」等と別試料
11021	1471	赤肉、生	4600	-	-	34	0	0	0	0	0	330	13	0	0	1	16	0	31	0	0	0	2	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11022	1472	脂身、生	34000	-	-	250	0	0	0	0	0	1400	87	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		そともも																							
11023	1473	脂身つき、生	60.8	20.0	(17.39)	(6.29)	(10.59)	(0.51)	(0.02)	(0.49)	(0)	(11)	(510)	(58)	(4200)	(120)	(1400)	(0)	(0)	(4)	(0)	(320)	(0)	(1200)	(170)
11024	1474	皮下脂肪なし、生	63.3	16.6	(14.39)	(5.19)	(8.77)	(0.44)	(0.02)	(0.43)	(0)	(9)	(420)	(47)	(3500)	(100)	(1200)	(0)	(0)	(4)	(0)	(260)	(0)	(1000)	(140)
11025	1475	赤肉、生	69.0	8.7	7.44	2.63	4.53	0.29	0.01	0.28	0	5	200	22	1800	47	540	0	0	5	0	130	0	530	72
		ランプ																							
11026	1476	脂身つき、生	53.8	29.9	(26.25)	(9.71)	(15.78)	(0.76)	(0.03)	(0.73)	(3)	(16)	(750)	(86)	(6300)	(200)	(2400)	(4)	(0)	(3)	(0)	(420)	(0)	(1600)	(260)
11027	1477	皮下脂肪なし、生	56.3	26.4	(23.18)	(8.59)	(13.89)	(0.70)	(0.03)	(0.67)	(3)	(14)	(650)	(75)	(5500)	(180)	(2100)	(4)	(0)	(4)	(0)	(350)	(0)	(1400)	(220)
11028	1478	赤肉、生	65.7	13.6	11.97	4.51	6.98	0.47	0.01	0.46	4	6	280	33	2900	94	1200	6	0	5	0	120	0	560	100
		ヒレ																							
11029	1479	赤肉、生	64.6	15.0	13.18	5.79	6.90	0.49	0.02	0.47	5	7	350	41	3600	120	1600	9	0	0	0	88	0	450	90
		［乳用肥育牛肉］																							
		かた																							
11030	1480	脂身つき、生	62.3	19.6	17.01	7.17	9.02	0.82	0.03	0.79	6	12	560	86	4200	200	2100	12	0	5	0	210	0	740	170
11031	1481	皮下脂肪なし、生	65.9	14.9	12.84	5.39	6.78	0.67	0.02	0.64	5	9	410	64	3200	150	1600	9	0	5	0	150	0	550	130
11032	1482	赤肉、生	72.5	6.1	5.03	2.06	2.58	0.38	0.01	0.37	2	3	140	23	1200	57	590	3	0	6	0	42	0	200	52
11033	1483	脂身、生	21.9	73.3	64.67	27.48	34.60	2.59	0.12	2.47	21	48	2300	340	16000	750	8200	48	0	0	0	870	0	2900	630
		かたロース																							
11034	1484	脂身つき、生	56.4	26.4	(23.60)	(10.28)	(12.31)	(1.00)	(0.08)	(0.93)	(10)	(20)	(760)	(120)	(5900)	(270)	(3100)	(20)	(0)	(2)	(0)	(260)	(0)	(950)	(220)
11035	1485	皮下脂肪なし、生	57.3	25.2	(22.49)	(9.78)	(11.75)	(0.96)	(0.08)	(0.89)	(10)	(19)	(720)	(120)	(5700)	(260)	(3000)	(19)	(0)	(2)	(0)	(240)	(0)	(900)	(210)
11036	1486	赤肉、生	65.9	13.9	12.11	5.10	6.42	0.59	0.06	0.53	6	9	310	57	3000	130	1600	10	0	2	0	100	0	470	120
		リブロース																							
11037	1487	脂身つき、生	47.9	37.1	33.41	15.10	16.99	1.32	0.07	1.25	14	30	1200	170	8900	380	4400	29	0	2	0	380	0	1300	290
11038	1488	脂身つき、焼き	33.4	45.0	40.39	18.21	20.51	1.68	0.08	1.60	18	36	1400	200	11000	460	5400	35	0	2	0	420	0	1600	340
11039	1489	脂身つき、ゆで	39.1	43.0	38.21	17.08	19.60	1.52	0.08	1.44	17	35	1400	200	10000	420	4900	31	0	2	0	460	0	1600	340
11040	1490	皮下脂肪なし、生	50.7	33.4	30.01	13.60	15.21	1.20	0.06	1.14	13	27	1100	150	8000	330	4000	26	0	2	0	330	0	1200	250
11041	1491	赤肉、生	62.2	17.8	15.67	7.27	7.72	0.67	0.04	0.63	9	13	540	63	4400	150	2000	14	0	2	0	130	0	600	110
11042	1492	脂身、生	15.6	80.5	73.30	32.71	37.81	2.78	0.13	2.65	26	68	2700	410	19000	890	9800	63	0	0	0	930	0	3000	680
		サーロイン																							
11043	1493	脂身つき、生	54.4	27.9	(25.47)	(11.36)	(13.10)	(1.01)	(0.05)	(0.97)	(7)	(22)	(910)	(140)	(6600)	(310)	(3300)	(21)	(0)	(0)	(0)	(300)	(0)	(1000)	(240)
11044	1494	皮下脂肪なし、生	60.0	20.2	(18.47)	(8.23)	(9.48)	(0.75)	(0.03)	(0.72)	(4)	(15)	(650)	(98)	(4900)	(220)	(2400)	(14)	(0)	(0)	(0)	(210)	(0)	(750)	(170)
11045	1495	赤肉、生	68.2	9.1	8.38	3.73	4.27	0.38	0.01	0.37	0	5	270	41	2300	100	1000	6	0	0	0	75	0	330	79
		ばら																							
11046	1496	脂身つき、生	47.4	39.4	35.65	12.79	21.87	0.99	0.03	0.95	18	28	1000	120	7900	260	3400	24	0	0	0	570	0	2100	350
11252	1497	脂身つき、焼き	38.7	44.2	39.89	14.56	24.16	1.17	0.04	1.13	15	29	1200	140	8900	300	4000	24	0	0	0	640	0	2300	390

食品番号	可食部100g当たり 脂肪酸 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																									
11023	(8800)	-	-	(62)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(430)	(21)	(0)	(0)	(3)	(22)	(0)	(31)	(0)	(0)	(0)	(4)	(0)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 6.0 %、筋間脂肪: 11.4 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11022和牛肉もも脂身から推計
11024	(7300)	-	-	(51)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(370)	(17)	(0)	(0)	(3)	(21)	(0)	(33)	(0)	(0)	(0)	(5)	(0)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 12.2 % 赤肉と脂身から計算。脂身は、11022和牛肉もも脂身から推計
11025	3800	-	-	24	0	0	0	0	0	220	8	0	0	3	17	0	37	0	0	0	5	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11026	(13000)	-	-	(94)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(670)	(33)	(0)	(0)	(4)	(27)	(0)	(28)	(0)	(0)	(0)	(5)	(0)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 7.4 %、筋間脂肪: 19.8 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11022和牛肉もも脂身から推計
11027	(12000)	-	-	(82)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(610)	(29)	(0)	(0)	(4)	(26)	(0)	(30)	(0)	(0)	(0)	(6)	(0)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 21.4 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11022和牛肉もも脂身から推計
11028	6200	-	-	39	0	0	0	0	0	390	14	0	0	5	20	0	38	0	0	0	7	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11029	6200	-	-	38	0	0	0	0	0	410	18	0	0	6	20	0	36	0	0	0	7	0	0	0	-	
																										試料: ホルスタイン種（去勢、肥育牛）
11030	7800	-	-	50	0	7	0	0	2	700	32	0	0	4	27	0	43	0	0	0	12	0	0	0	-	皮下脂肪: 7.9 %、筋間脂肪: 12.2 % 赤肉と脂身から計算
11031	5900	-	-	37	0	5	0	0	3	560	24	0	0	4	24	0	44	0	0	0	11	0	0	0	-	筋間脂肪: 13.1 % 赤肉と脂身から計算
11032	2300	-	-	13	0	2	0	0	3	290	10	0	0	5	19	0	45	0	0	0	10	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11033	30000	-	-	200	0	26	0	0	0	2400	120	0	0	0	59	0	32	0	0	0	24	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
11034	(11000)	-	-	(73)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(850)	(59)	(0)	(0)	(7)	(29)	(3)	(33)	(4)	(0)	(0)	(6)	(12)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 2.2 %、筋間脂肪: 16.6 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11042乳用肥育牛肉リブロースから推計
11035	(10000)	-	-	(70)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(810)	(57)	(0)	(0)	(7)	(28)	(3)	(33)	(4)	(0)	(0)	(6)	(12)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 16.9 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11042乳用肥育牛肉リブロースから推計
11036	5700	-	-	39	0	1	0	0	0	460	42	0	0	9	21	3	34	5	0	0	8	14	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11037	15000	-	-	100	0	2	0	0	0	1200	65	0	0	7	38	0	32	0	0	0	8	3	0	0	-	皮下脂肪: 7.7 %、筋間脂肪: 23.1 % 赤肉と脂身から計算
11038	18000	-	-	120	0	2	0	0	0	1500	78	0	0	9	49	0	44	0	0	0	11	4	0	0	-	
11039	17000	-	-	110	0	2	0	0	0	1300	76	0	0	8	44	0	40	0	0	0	10	4	0	0	-	
11040	13000	-	-	90	0	2	0	0	0	1100	60	0	0	7	36	0	32	0	0	0	8	3	0	0	-	筋間脂肪: 24.9 % 赤肉と脂身から計算
11041	6800	-	-	46	0	2	0	0	0	550	36	0	0	9	27	0	34	0	0	0	11	4	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11042	33000	-	-	220	0	0	0	0	0	2600	130	0	0	0	62	0	27	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
11043	(11000)	-	-	(71)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(920)	(45)	(0)	(0)	(0)	(26)	(0)	(24)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 12.7 %、筋間脂肪: 13.7 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11042乳用肥育牛肉リブロースから推計
11044	(8300)	-	-	(49)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(680)	(33)	(0)	(0)	(0)	(21)	(0)	(23)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 15.6 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11042乳用肥育牛肉リブロースから推計
11045	3800	-	-	17	0	0	0	0	0	330	14	0	0	0	14	0	23	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
																										別名: カルビ
11046	19000	18000	940	160	0	0	0	0	0	850	33	0	0	17	50	0	36	0	0	0	0	0	0	0	-	
11252	21000	20000	1000	71	0	0	0	0	0	1000	42	0	0	22	49	0	32	0	0	0	24	0	0	0	-	

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
					(g)						(mg)														
		もも																							
11047	1498	脂身つき、生	65.8	13.3	12.07	5.11	6.39	0.56	0.02	0.54	Tr	8	380	60	3000	140	1500	9	0	1	0	120	0	480	120
11048	1499	皮下脂肪なし、生	68.2	9.9	8.80	3.68	4.67	0.45	0.02	0.43	Tr	6	260	42	2200	100	1100	7	0	1	0	84	0	340	86
11049	1500	皮下脂肪なし、焼き	56.9	13.2	11.47	4.84	6.15	0.47	0.02	0.45	1	8	340	57	2900	130	1400	9	0	1	0	110	0	460	110
11050	1501	皮下脂肪なし、ゆで	56.4	13.8	12.22	5.07	6.58	0.56	0.02	0.54	1	9	370	59	3000	140	1500	0	0	1	0	130	0	500	120
11051	1502	赤肉、生	71.7	4.9	3.98	1.56	2.13	0.29	0.01	0.27	1	2	88	15	960	39	460	3	0	1	0	27	0	140	38
11052	1503	脂身、生	30.2	64.1	60.95	26.54	32.16	2.25	0.11	2.14	0	45	2100	330	15000	750	8000	45	0	0	0	700	0	2500	600
		そともも																							
11053	1504	脂身つき、生	64.0	16.3	(15.22)	(6.46)	(8.09)	(0.66)	(0.03)	(0.64)	(0)	(11)	(500)	(80)	(3800)	(180)	(1900)	(11)	(0)	(3)	(0)	(170)	(0)	(650)	(160)
11054	1505	皮下脂肪なし、生	67.8	11.1	(10.24)	(4.28)	(5.47)	(0.49)	(0.02)	(0.47)	(0)	(7)	(320)	(52)	(2600)	(120)	(1200)	(7)	(0)	(3)	(0)	(120)	(0)	(450)	(110)
11055	1506	赤肉、生	72.0	5.0	4.40	1.71	2.40	0.29	0.01	0.28	0	3	120	20	1100	46	430	3	0	4	0	48	0	220	53
		ランプ																							
11056	1507	脂身つき、生	62.1	17.8	(16.35)	(7.05)	(8.55)	(0.75)	(0.03)	(0.72)	(1)	(11)	(530)	(86)	(4100)	(200)	(2100)	(12)	(0)	(4)	(0)	(170)	(0)	(640)	(160)
11057	1508	皮下脂肪なし、生	64.9	13.9	(12.59)	(5.41)	(6.57)	(0.62)	(0.02)	(0.60)	(2)	(9)	(400)	(65)	(3100)	(160)	(1600)	(9)	(0)	(4)	(0)	(120)	(0)	(490)	(130)
11058	1509	赤肉、生	70.2	6.1	5.08	2.13	2.59	0.37	0.01	0.36	2	3	130	23	1300	63	640	4	0	4	0	35	0	180	51
		ヒレ																							
11059	1510	赤肉、生	67.3	11.2	9.65	4.35	4.80	0.50	0.02	0.48	6	7	300	39	2600	100	1300	8	0	0	0	62	0	310	75
11253	1511	赤肉、焼き	56.3	15.2	12.98	5.74	6.70	0.54	0.02	0.52	8	10	390	51	3400	130	1800	12	0	0	0	88	0	440	100
		［交雑牛肉］																							
		リブロース																							
11254	1512	脂身つき、生	36.2	51.8	47.40	18.15	27.71	1.55	0.07	1.47	8	27	1300	180	11000	410	4900	35	0	0	0	430	0	2300	460
11255	1513	脂身つき、焼き	26.4	60.1	55.61	21.12	32.78	1.71	0.09	1.61	18	31	1400	200	13000	470	5900	38	0	0	0	470	0	2600	530
11256	1514	脂身つき、ゆで	29.1	56.5	52.07	19.84	30.65	1.58	0.08	1.50	17	28	1300	190	12000	440	5400	260	0	0	0	440	0	2400	500
11257	1515	皮下脂肪なし、生	41.0	45.2	41.39	15.98	24.06	1.35	0.06	1.29	9	24	1100	150	9900	360	4400	31	0	0	0	360	0	1900	390
11258	1516	赤肉、生	50.5	32.3	29.62	11.75	16.89	0.98	0.04	0.94	12	17	780	100	7300	270	3300	21	0	0	0	210	0	1200	270
11259	1517	脂身、生	10.6	86.7	79.29	29.61	47.13	2.56	0.12	2.43	0	44	2200	310	18000	670	7900	61	0	0	0	830	0	4200	800
		ばら																							
11260	1518	脂身つき、生	41.4	44.4	40.73	14.13	25.33	1.28	0.08	1.20	12	24	960	140	8800	330	3800	22	0	0	0	380	0	2200	450
		もも																							
11261	1519	脂身つき、生	53.9	28.9	26.77	9.63	16.18	0.95	0.04	0.92	9	15	610	90	5900	240	2800	17	0	0	0	210	0	1200	280
11262	1520	皮下脂肪なし、生	59.5	21.6	19.49	6.92	11.81	0.75	0.03	0.73	7	11	450	70	4400	180	1800	11	0	0	0	130	0	900	230
11263	1521	皮下脂肪なし、焼き	49.7	27.6	23.92	8.77	14.46	0.68	0.03	0.65	8	14	550	86	5700	210	2200	12	0	0	0	190	0	1200	260
11264	1522	皮下脂肪なし、ゆで	49.8	28.2	25.41	8.99	15.68	0.74	0.03	0.71	9	13	560	91	5800	210	2200	12	0	0	0	200	0	1300	300
11265	1523	赤肉、生	62.7	17.5	16.12	5.73	9.75	0.64	0.02	0.62	6	9	340	52	3600	140	1600	10	0	0	0	100	0	690	170
11266	1524	脂身、生	17.6	75.8	70.43	25.62	42.57	2.25	0.11	2.14	22	41	1700	250	15000	660	7400	48	0	0	0	680	0	3600	730
		ヒレ																							
11267	1525	赤肉、生	62.3	18.0	15.68	6.59	8.46	0.63	0.02	0.61	6	9	410	61	3900	160	2000	13	0	0	0	87	0	570	140

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		もも																										
11047	1498	脂身つき、生	5600	-	-	30	0	0	0	0	1	480	22	0	0	3	19	0	31	0	0	0	4	2	0	0	-	皮下脂肪: 6.2 %、筋間脂肪: 8.0 % 赤肉と脂身から計算
11048	1499	皮下脂肪なし、生	4100	-	-	23	0	0	0	0	1	370	16	0	0	3	18	0	33	0	0	0	5	2	0	0	-	筋間脂肪: 8.5 % 赤肉と脂身から計算
11049	1500	皮下脂肪なし、焼き	5400	-	-	30	0	0	0	0	1	410	16	0	0	0	16	0	25	0	0	0	0	3	0	0	-	
11050	1501	皮下脂肪なし、ゆで	5800	-	-	32	0	0	0	0	1	480	20	0	0	4	19	0	29	0	0	0	5	4	0	0	-	
11051	1502	赤肉、生	1900	-	-	13	0	0	0	0	1	220	7	0	0	3	15	0	36	0	0	0	5	3	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11052	1503	脂身、生	28000	-	-	130	0	0	0	0	0	2100	110	0	0	0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
		そともも																										
11053	1504	脂身つき、生	(7100)	-	-	(34)	(0)	(0)	(0)	(0)	(2)	(580)	(28)	(0)	(0)	(2)	(20)	(0)	(26)	(0)	(0)	(0)	(5)	(0)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 9.9 %、筋間脂肪: 9.3 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11052乳用肥育牛肉もも脂身から推計
11054	1505	皮下脂肪なし、生	(4800)	-	-	(24)	(0)	(0)	(0)	(0)	(2)	(420)	(18)	(0)	(0)	(2)	(17)	(0)	(29)	(0)	(0)	(0)	(5)	(0)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 10.4 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11052乳用肥育牛肉もも脂身から推計
11055	1506	赤肉、生	2100	-	-	11	0	0	0	0	2	220	8	0	0	3	14	0	33	0	0	0	6	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
		ランプ																										
11056	1507	脂身つき、生	(7500)	-	-	(37)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(650)	(31)	(0)	(0)	(3)	(23)	(0)	(31)	(0)	(0)	(0)	(6)	(0)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 7.7 %、筋間脂肪: 12.4 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11052乳用肥育牛肉もも脂身から推計
11057	1508	皮下脂肪なし、生	(5800)	-	-	(29)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(530)	(24)	(0)	(0)	(4)	(21)	(0)	(34)	(0)	(0)	(0)	(7)	(0)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 13.4 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11052乳用肥育牛肉もも脂身から推計
11058	1509	赤肉、生	2300	-	-	12	0	0	0	0	0	290	10	0	0	4	17	0	39	0	0	0	8	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
		ヒレ																										
11059	1510	赤肉、生	4300	-	-	27	0	0	0	0	0	380	13	0	0	9	26	0	53	0	0	0	15	5	0	0	-	
11253	1511	赤肉、焼き	6000	5800	230	40	0	0	0	0	0	450	16	0	0	10	24	0	32	0	0	0	12	0	0	0	-	
		［交雑牛肉］																										
		リブロース																										
11254	1512	脂身つき、生	24000	-	-	230	0	0	0	0	0	1300	72	0	0	22	54	0	39	0	0	0	24	0	0	0	-	皮下脂肪: 15.8 %、筋間脂肪: 20.0 %
11255	1513	脂身つき、焼き	29000	-	-	270	0	0	0	0	0	1500	78	0	0	29	58	0	38	0	0	0	25	14	0	0	-	
11256	1514	脂身つき、ゆで	27000	-	-	260	0	0	0	0	0	1400	75	0	0	24	54	0	33	0	0	0	25	0	0	0	-	
11257	1515	皮下脂肪なし、生	21000	-	-	200	0	0	0	0	0	1200	62	0	0	19	48	0	39	0	0	0	21	0	0	0	-	筋間脂肪: 23.7 %
11258	1516	赤肉、生	15000	-	-	130	0	0	0	0	0	840	43	0	0	13	35	0	38	0	0	0	15	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11259	1517	脂身、生	41000	-	-	420	0	0	0	0	0	2200	120	0	0	38	89	0	42	0	0	0	39	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
		ばら																										
11260	1518	脂身つき、生	22000	21000	1200	210	0	0	0	0	0	1100	64	0	0	18	44	0	35	0	0	0	21	12	0	0	-	
		もも																										
11261	1519	脂身つき、生	14000	-	-	110	0	0	0	0	0	800	39	0	0	13	37	0	46	0	0	0	16	0	0	0	-	皮下脂肪: 13.5 %、筋間脂肪: 6.0 %
11262	1520	皮下脂肪なし、生	10000	-	-	80	0	0	0	0	0	620	26	0	0	8	29	0	54	0	0	0	11	0	0	0	-	筋間脂肪: 7.0 %
11263	1521	皮下脂肪なし、焼き	13000	-	-	96	0	0	0	0	0	590	25	0	0	9	23	0	28	0	0	0	0	0	0	0	-	
11264	1522	皮下脂肪なし、ゆで	14000	-	-	110	0	0	0	0	0	640	29	0	0	10	25	0	30	0	0	0	0	0	0	0	-	
11265	1523	赤肉、生	8700	8300	430	70	0	0	0	0	0	530	22	0	0	8	27	0	46	0	0	0	11	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11266	1524	脂身、生	37000	-	-	290	0	0	0	0	0	1900	110	0	0	33	80	0	45	0	0	0	36	0	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
		ヒレ																										
11267	1525	赤肉、生	7600	7300	340	52	0	0	0	0	0	530	23	0	0	10	22	0	35	0	0	0	8	0	0	0	-	

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		［輸入牛肉］																							
		かた																							
11060	1526	脂身つき、生	69.4	10.6	8.85	4.35	4.20	0.30	0.12	0.18	5	7	270	49	2300	110	1600	13	2	0	0	69	0	320	78
11061	1527	皮下脂肪なし、生	71.5	7.8	6.32	3.06	3.01	0.25	0.10	0.15	3	5	180	34	1600	79	1100	9	1	0	0	45	0	220	56
11062	1528	赤肉、生	73.9	4.6	3.43	1.59	1.64	0.20	0.08	0.12	2	3	86	17	860	43	570	4	0	0	0	19	0	110	32
11063	1529	脂身、生	32.0	60.5	53.95	27.32	25.53	1.10	0.45	0.65	25	39	1800	320	14000	680	10000	88	16	0	0	480	0	2000	460
		かたロース																							
11064	1530	脂身つき、生	63.8	17.4	(15.11)	(7.54)	(7.10)	(0.48)	(0.11)	(0.37)	(8)	(12)	(450)	(95)	(3900)	(230)	(2800)	(26)	(4)	(0)	(0)	(86)	(0)	(460)	(140)
11065	1531	皮下脂肪なし、生	64.0	17.1	(14.85)	(7.39)	(6.99)	(0.47)	(0.11)	(0.37)	(8)	(11)	(440)	(93)	(3900)	(220)	(2700)	(25)	(4)	(0)	(0)	(85)	(0)	(450)	(140)
11066	1532	赤肉、生	69.8	9.5	8.22	3.72	4.12	0.38	0.06	0.32	5	6	230	44	2100	130	1200	8	0	0	0	54	0	280	91
		リブロース																							
11067	1533	脂身つき、生	63.8	15.4	13.54	7.15	6.00	0.39	0.07	0.32	9	12	480	100	3500	260	2800	24	0	0	0	59	0	290	110
11268	1534	脂身つき、焼き	49.8	23.9	20.91	11.05	9.30	0.55	0.10	0.46	16	20	780	160	5500	410	4100	31	0	0	0	97	0	460	180
11269	1535	脂身つき、ゆで	50.2	23.9	20.92	11.03	9.31	0.57	0.09	0.48	15	20	780	160	5500	410	4100	37	5	0	0	98	0	470	180
11068	1536	皮下脂肪なし、生	64.5	14.4	12.48	6.38	5.73	0.38	0.09	0.29	7	10	390	77	3300	180	2400	21	3	0	0	66	0	360	100
11069	1537	赤肉、生	68.6	9.1	7.82	3.80	3.70	0.32	0.05	0.27	4	6	250	42	2100	110	1300	9	0	0	0	43	0	240	68
11070	1538	脂身、生	19.9	73.1	63.72	34.40	28.13	1.18	0.47	0.72	36	51	2000	460	17000	950	14000	150	29	0	0	320	0	1700	490
		サーロイン																							
11071	1539	脂身つき、生	57.7	23.7	(20.52)	(10.85)	(9.24)	(0.43)	(0.17)	(0.26)	(11)	(16)	(620)	(140)	(5400)	(290)	(4300)	(45)	(8)	(0)	(0)	(110)	(0)	(580)	(160)
11072	1540	皮下脂肪なし、生	63.1	16.5	(14.23)	(7.42)	(6.49)	(0.32)	(0.12)	(0.19)	(8)	(11)	(430)	(92)	(3800)	(200)	(2900)	(30)	(5)	(0)	(0)	(76)	(0)	(420)	(110)
11073	1541	赤肉、生	72.1	4.4	3.65	1.65	1.86	0.14	0.05	0.08	2	2	94	14	1000	36	500	3	0	0	0	25	0	140	32
		ばら																							
11074	1542	脂身つき、生	51.8	32.9	29.63	13.05	16.05	0.54	0.20	0.34	13	21	960	140	7600	310	4000	36	0	0	0	390	0	1500	310
		もも																							
11075	1543	脂身つき、生	71.4	8.6	7.17	3.22	3.69	0.25	0.05	0.20	3	5	220	39	1900	84	1000	10	0	0	0	77	0	300	71
11076	1544	皮下脂肪なし、生	73.0	6.7	5.46	2.44	2.68	0.35	0.10	0.25	3	4	140	31	1300	78	830	9	0	0	0	31	0	180	58
11270	1545	皮下脂肪なし、焼き	60.4	14.1	11.41	5.37	5.41	0.63	0.16	0.47	7	9	340	72	2800	180	1900	18	0	0	0	64	0	340	120
11271	1546	皮下脂肪なし、ゆで	60.0	11.0	8.79	3.93	4.31	0.55	0.14	0.42	5	6	230	51	2100	130	1400	13	0	0	0	47	0	280	95
11077	1547	赤肉、生	74.2	4.3	3.40	1.48	1.72	0.19	0.03	0.16	2	2	97	16	890	39	440	3	0	0	0	29	0	130	33
11078	1548	脂身、生	28.1	64.4	56.08	25.71	29.27	1.10	0.37	0.73	23	42	1800	340	14000	670	8300	95	0	0	0	690	0	2400	570
		そともも																							
11079	1549	脂身つき、生	65.8	14.3	(12.12)	(5.51)	(6.32)	(0.29)	(0.10)	(0.19)	(5)	(9)	(380)	(70)	(3100)	(140)	(1800)	(19)	(0)	(0)	(0)	(140)	(0)	(530)	(120)
11080	1550	皮下脂肪なし、生	67.6	11.9	(10.02)	(4.54)	(5.22)	(0.25)	(0.09)	(0.16)	(4)	(7)	(300)	(57)	(2600)	(120)	(1500)	(16)	(0)	(0)	(0)	(110)	(0)	(440)	(100)
11081	1551	赤肉、生	73.6	3.9	3.00	1.31	1.56	0.12	0.05	0.07	1	2	71	14	760	34	430	4	0	0	0	24	0	130	32

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 脂肪酸 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		［輸入牛肉］																										
		かた																										
11060	1526	脂身つき、生	3700	-	-	28	0	0	0	0	0	140	69	0	0	3	10	7	22	11	0	0	2	28	0	2	-	皮下脂肪: 5.3 %、筋間脂肪: 5.4 % 赤肉と脂身から計算
11061	1527	皮下脂肪なし、生	2700	-	-	20	0	0	0	0	0	120	53	0	0	3	9	6	22	11	0	0	2	26	0	2	-	筋間脂肪: 5.7 % 赤肉と脂身から計算
11062	1528	赤肉、生	1500	-	-	10	0	0	0	0	0	87	35	0	0	3	8	4	23	12	0	0	2	23	0	2	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11063	1529	脂身、生	22000	-	-	180	0	0	0	0	0	600	350	0	0	0	25	30	17	0	0	0	0	70	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
		かたロース																										
11064	1530	脂身つき、生	(6400)	-	-	(46)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(320)	(72)	(0)	(0)	(6)	(13)	(7)	(23)	(5)	(0)	(0)	(4)	(25)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 0.5 %、筋間脂肪: 12.1 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11070輸入牛肉リブロース脂身から推計
11065	1531	皮下脂肪なし、生	(6300)	-	-	(45)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(320)	(71)	(0)	(0)	(6)	(13)	(7)	(23)	(5)	(0)	(0)	(4)	(25)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 12.1 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11070輸入牛肉リブロース脂身から推計
11066	1532	赤肉、生	3700	-	-	22	0	0	0	0	0	270	35	0	0	7	10	2	27	6	0	0	4	16	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
		リブロース																										
11067	1533	脂身つき、生	5500	-	-	41	0	0	0	0	0	280	45	0	0	0	12	0	24	5	0	0	0	18	0	0	-	皮下脂肪: 1.8 %、筋間脂肪: 8.2 % 「リブロース皮下脂肪なし」等と別試料
11268	1534	脂身つき、焼き	8500	8200	270	59	0	0	0	0	0	410	72	0	0	0	20	0	28	0	0	0	0	25	0	0	-	「リブロース皮下脂肪なし」等と別試料
11269	1535	脂身つき、ゆで	8500	-	-	63	0	0	0	0	0	420	63	0	0	0	18	0	28	6	0	0	7	22	0	0	-	「リブロース皮下脂肪なし」等と別試料
11068	1536	皮下脂肪なし、生	5200	-	-	35	0	0	0	0	0	260	57	0	0	3	11	6	17	2	0	0	1	20	0	0	-	筋間脂肪: 8.3 % 赤肉と脂身から計算
11069	1537	赤肉、生	3300	-	-	19	0	0	0	0	0	230	32	0	0	4	10	2	20	3	0	0	1	14	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11070	1538	脂身、生	25000	-	-	210	0	0	0	0	0	690	330	0	0	0	31	44	0	0	0	0	0	91	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
		サーロイン																										
11071	1539	脂身つき、生	(8300)	-	-	(66)	(0)	(0)	(0)	(0)	(2)	(240)	(110)	(0)	(0)	(2)	(12)	(14)	(9)	(6)	(0)	(0)	(0)	(35)	(0)	(1)	-	皮下脂肪: 12.8 %、筋間脂肪: 15.5 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11070輸入牛肉リブロース脂身から推計
11072	1540	皮下脂肪なし、生	(5800)	-	-	(46)	(0)	(0)	(0)	(0)	(2)	(170)	(79)	(0)	(0)	(3)	(9)	(10)	(11)	(7)	(0)	(0)	(0)	(27)	(0)	(2)	-	筋間脂肪: 17.8 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11070輸入牛肉リブロース脂身から推計
11073	1541	赤肉、生	1700	-	-	11	0	0	0	0	2	62	25	0	0	3	5	3	13	8	0	0	0	13	0	2	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
		ばら																										別名：カルビ
11074	1542	脂身つき、生	14000	-	-	110	0	0	0	0	0	310	150	0	0	0	12	15	13	0	0	0	0	32	0	0	-	
		もも																										
11075	1543	脂身つき、生	3200	-	-	22	0	0	0	0	0	170	34	0	0	3	9	4	22	4	0	0	2	13	0	1	-	皮下脂肪: 3.4 %、筋間脂肪: 4.0 % 赤肉と脂身から計算
11076	1544	皮下脂肪なし、生	2400	2300	84	17	0	0	0	0	0	180	39	0	0	7	14	5	45	20	0	0	4	30	0	4	-	筋間脂肪: 4.2 %、「もも脂身つき」等と別試料
11270	1545	皮下脂肪なし、焼き	4900	4700	160	33	0	0	0	0	0	360	70	0	0	12	25	9	71	32	0	0	7	49	0	0	-	「もも脂身つき」等と別試料
11271	1546	皮下脂肪なし、ゆで	3900	3700	140	27	0	0	0	0	0	320	57	0	0	11	22	8	64	27	0	0	6	44	0	0	-	「もも脂身つき」等と別試料
11077	1547	赤肉、生	1500	-	-	9	0	0	0	0	0	120	15	0	0	3	10	1	24	4	0	0	2	9	0	1	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11078	1548	脂身、生	25000	-	-	190	0	0	0	0	0	730	280	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	55	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
		そともも																										
11079	1549	脂身つき、生	(5500)	-	-	(39)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	(170)	(70)	(0)	(0)	(2)	(4)	(9)	(9)	(5)	(0)	(0)	(0)	(20)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 4.5 %、筋間脂肪: 12.2 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11078輸入牛肉もも脂身から推計
11080	1550	皮下脂肪なし、生	(4500)	-	-	(32)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1)	(150)	(60)	(0)	(0)	(2)	(4)	(7)	(9)	(5)	(0)	(0)	(0)	(19)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 12.8 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11078輸入牛肉もも脂身から推計
11081	1551	赤肉、生	1400	-	-	8	0	0	0	0	2	57	26	0	0	2	5	3	10	6	0	0	0	13	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		ランプ																							
11082	1552	脂身つき、生	63.8	16.4	(14.05)	(6.47)	(7.20)	(0.37)	(0.13)	(0.24)	(5)	(11)	(440)	(82)	(3600)	(170)	(2100)	(23)	(0)	(0)	(0)	(160)	(0)	(580)	(140)
11083	1553	皮下脂肪なし、生	67.7	11.1	(9.40)	(4.34)	(4.77)	(0.29)	(0.10)	(0.18)	(3)	(8)	(290)	(54)	(2400)	(110)	(1500)	(15)	(0)	(0)	(0)	(100)	(0)	(380)	(93)
11084	1554	赤肉、生	73.8	3.0	2.31	1.10	1.04	0.17	0.06	0.10	0	2	52	11	570	30	430	3	0	0	0	11	0	60	21
		ヒレ																							
11085	1555	赤肉、生	73.3	4.8	3.99	1.99	1.79	0.22	0.08	0.14	2	3	100	23	1000	59	770	6	0	0	0	19	0	96	31
		［子牛肉］																							
		リブロース																							
11086	1556	皮下脂肪なし、生	76.0	0.9	0.49	0.19	0.17	0.13	0.01	0.13	0	0	5	2	87	5	87	1	0	0	0	1	0	8	3
		ばら																							
11087	1557	皮下脂肪なし、生	74.5	3.6	2.80	1.31	1.25	0.25	0.01	0.24	0	2	52	13	540	41	650	6	0	0	0	6	0	49	17
		もも																							
11088	1558	皮下脂肪なし、生	74.8	2.7	2.00	0.90	0.89	0.21	0.01	0.20	0	2	40	10	400	34	420	3	0	0	0	5	0	36	12
		［ひき肉］																							
11089	1559	生	61.4	21.1	18.95	7.25	11.06	0.63	0.24	0.39	9	11	440	92	4600	200	1900	19	0	0	0	210	0	980	240
11272	1560	焼き	52.2	21.3	17.97	6.61	10.83	0.52	0.09	0.43	0	10	400	78	4300	170	1700	15	0	0	0	200	0	920	220
		［副生物］																							
		舌																							
11090	1561	生	54.0	31.8	28.42	11.19	15.98	1.25	0.06	1.18	12	20	680	110	7000	270	3100	20	0	0	0	210	0	930	260
11273	1562	焼き	41.4	37.1	32.60	12.61	18.60	1.39	0.07	1.32	13	21	730	120	7900	310	3500	23	0	0	0	230	0	1100	300
		心臓																							
11091	1563	生	74.8	7.6	6.04	3.11	2.49	0.33	Tr	0.32	2	3	180	29	1400	110	1400	6	-	-	-	15	0	110	41
		肝臓																							
11092	1564	生	71.5	3.7	2.09	0.93	0.48	0.64	0.07	0.57	0	0	25	21	330	25	530	7	-	-	-	0	0	48	15
		じん臓																							
11093	1565	生	75.7	6.4	4.85	2.59	1.78	0.45	0.03	0.42	0	0	110	47	1200	68	1200	13	-	-	-	23	0	130	26
		第一胃																							
11094	1566	ゆで	66.6	8.4	6.59	2.73	3.35	0.51	0.08	0.39	0	3	120	29	1300	96	1200	13	0	0	0	26	0	160	82
		第二胃																							
11095	1567	ゆで	71.6	15.7	14.05	5.69	7.83	0.53	0.05	0.40	0	0	230	51	2900	220	2300	13	0	0	0	42	0	280	170
		第三胃																							
11096	1568	生	86.6	1.3	0.89	0.38	0.41	0.10	Tr	0.09	0	Tr	15	4	200	13	140	2	1	0	0	3	0	17	9
		第四胃																							
11097	1569	ゆで	58.5	30.0	27.40	12.78	13.73	0.89	0.08	0.67	0	9	580	75	6600	310	5200	29	0	0	0	82	0	550	180
		小腸																							
11098	1570	生	63.3	26.1	23.62	11.82	11.23	0.58	0.08	0.30	9	13	680	71	5800	270	5000	37	0	0	0	76	0	570	160
		大腸																							
11099	1571	生	77.2	13.0	11.71	3.94	7.30	0.47	0.05	0.35	3	4	150	26	2000	120	1600	11	0	0	0	39	0	300	120
		直腸																							
11100	1572	生	80.7	7.0	6.09	2.13	3.71	0.25	0.01	0.20	0	4	110	20	1300	65	670	5	0	0	0	40	0	220	80
		腱																							
11101	1573	ゆで	66.5	4.9	4.10	0.94	3.06	0.10	0.01	0.08	0	0	47	5	710	14	160	0	0	0	0	36	0	270	37
		子宮																							
11102	1574	ゆで	78.2	3.0	2.31	0.99	1.16	0.16	0.01	0.13	0	0	53	7	560	18	350	4	0	0	0	13	0	70	15

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		ランプ																										
11082	1552	脂身つき、生	(6300)	-	-	(46)	(0)	(0)	(0)	(0)	(2)	(220)	(86)	(0)	(0)	(2)	(5)	(11)	(14)	(9)	(0)	(0)	(0)	(25)	(0)	(0)	-	皮下脂肪: 9.7 %、筋間脂肪: 11.5 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11078輸入牛肉もも脂身から推計
11083	1553	皮下脂肪なし、生	(4200)	-	-	(30)	(0)	(0)	(0)	(0)	(2)	(160)	(64)	(0)	(0)	(2)	(6)	(8)	(16)	(10)	(0)	(0)	(0)	(22)	(0)	(0)	-	筋間脂肪: 12.8 % 赤肉と脂身から計算。脂身は11078輸入牛肉もも脂身から推計
11084	1554	赤肉、生	940	-	-	6	0	0	0	0	2	74	31	0	0	2	7	4	18	11	0	0	0	17	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
		ヒレ																										
11085	1555	赤肉、生	1600	-	-	10	0	0	0	0	0	110	42	0	0	4	8	5	21	12	0	0	0	17	0	2	-	
		［子牛肉］																										
		リブロース																										
11086	1556	皮下脂肪なし、生	150	-	-	1	0	0	0	0	0	84	1	0	0	1	6	0	32	1	0	0	4	4	0	0	-	
		ばら																										
11087	1557	皮下脂肪なし、生	1200	-	-	8	0	0	0	0	0	190	6	0	0	2	8	0	34	0	0	0	6	5	0	0	-	
		もも																										
11088	1558	皮下脂肪なし、生	830	-	-	4	0	0	0	0	0	150	7	0	0	2	7	0	30	0	0	0	4	5	0	0	-	
		［ひき肉］																										
11089	1559	生	9500	9000	520	100	0	0	0	0	0	330	80	0	0	13	21	12	19	32	0	0	11	28	0	87	-	
11272	1560	焼き	9400	8900	530	99	0	0	0	0	0	380	63	0	0	0	21	7	31	0	0	0	0	21	0	0	-	
		［副生物］																										
		舌																										別名: たん
11090	1561	生	14000	14000	600	120	0	0	0	0	0	1000	48	0	0	17	44	0	70	0	0	0	31	16	0	0	-	
11273	1562	焼き	17000	16000	730	150	0	0	0	0	0	1200	53	0	0	0	53	0	81	0	0	0	34	19	0	0	-	
		心臓																										別名: はつ
11091	1563	生	2300	-	-	20	0	0	-	-	-	290	2	-	0	0	11	0	20	0	-	-	-	0	0	0	120	
		肝臓																										別名: レバー。試料: 和牛
11092	1564	生	410	-	-	7	0	0	-	-	-	200	6	-	10	0	130	0	170	10	-	-	75	35	0	9	35	
		じん臓																										別名: まめ
11093	1565	生	1600	-	-	25	0	0	-	-	-	230	11	-	4	5	26	0	150	2	-	-	11	10	0	0	32	
		第一胃																										別名: みの、がつ
11094	1566	ゆで	3000	-	-	39	0	0	48	0	0	240	26	0	0	0	29	0	120	0	0	0	0	50	0	0	-	
		第二胃																										別名: はちのす
11095	1567	ゆで	7200	-	-	87	0	0	88	0	0	310	34	0	0	0	19	0	67	0	0	0	0	12	0	0	-	
		第三胃																										別名: せんまい
11096	1568	生	380	-	-	5	0	0	7	0	0	55	2	0	0	1	7	0	25	0	0	0	0	3	0	0	-	
		第四胃																										別名: あかせんまい、ギアラ、あぼみ
11097	1569	ゆで	13000	-	-	120	0	0	140	0	0	580	65	0	0	0	23	0	74	0	0	0	0	12	0	0	-	
		小腸																										別名: ひも
11098	1570	生	10000	-	-	0	0	0	200	0	0	210	72	0	0	0	31	0	55	0	0	0	0	10	0	0	-	
		大腸																										別名: しまちょう、てっちゃん
11099	1571	生	6800	-	-	71	0	0	69	0	0	290	42	0	0	0	11	0	44	0	0	0	0	8	0	0	-	
		直腸																										別名: てっぽう
11100	1572	生	3300	-	-	28	0	0	32	0	0	150	7	0	0	0	8	0	40	0	0	0	0	6	0	0	-	
		腱																										別名: すじ
11101	1573	ゆで	2700	-	-	29	0	0	13	0	0	59	6	0	0	0	3	0	15	0	0	0	0	0	0	0	-	
		子宮																										別名: こぶくろ
11102	1574	ゆで	1000	-	-	10	0	0	15	0	0	77	7	0	0	2	7	0	45	0	0	0	0	6	0	0	-	

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		尾																							
11103	1575	生	40.7	47.1	42.44	13.20	27.24	1.30	0	1.30	6	18	1000	190	9200	360	2400	0	-	-	-	770	0	3500	720
		横隔膜																							
11274	1576	生	58.9	25.2	22.83	9.33	12.55	0.95	0.04	0.91	7	10	420	50	4800	180	3900	29	0	0	0	82	0	490	130
		［加工品］																							
11104	1577	ローストビーフ	64.0	11.7	10.19	4.28	5.51	0.40	0.06	0.34	5	9	350	57	2700	120	1000	7	0	0	0	120	0	510	120
11105	1578	コンビーフ缶詰	63.4	13.0	12.06	6.35	5.39	0.32	0.07	0.25	7	12	320	97	2900	280	2700	25	3	0	0	51	0	300	75
11106	1579	味付け缶詰	64.3	4.4	3.94	1.83	1.95	0.16	0.05	0.11	3	3	110	43	1000	99	570	5	1	0	0	34	0	160	43
11107	1580	ビーフジャーキー	24.4	7.8	5.51	2.11	2.70	0.69	0.16	0.50	0	3	100	22	1200	52	710	7	0	0	0	46	0	180	53
11108	1581	スモークタン	55.9	23.0	20.09	8.97	10.19	0.94	0.14	0.69	9	19	700	120	5000	330	2800	18	0	0	0	180	0	730	260
		うま																							
11109	1582	肉、赤肉、生	76.1	2.5	2.08	0.80	0.99	0.29	0.09	0.20	1	4	98	5	610	4	76	0	-	-	-	15	0	220	9
		くじら																							
11110	1583	肉、赤肉、生	74.3	0.4	0.25	0.08	0.11	0.06	0.04	0.02	0	Tr	17	1	40	1	16	Tr	Tr	Tr	0	1	0	15	1
11111	1584	うねす、生	49.0	31.4	26.82	6.27	13.34	7.21	5.80	1.21	1	36	2500	95	3000	45	510	28	24	14	0	510	0	4000	100
11112	1585	本皮、生	21.0	68.8	50.11	12.49	23.88	13.74	11.20	2.18	1	63	4600	180	6300	96	1100	50	42	25	0	720	0	6800	180
11113	1586	さらしくじら	93.7	0.9	0.77	0.11	0.51	0.14	0.11	0.03	0	1	46	2	48	5	8	0	0	0	0	30	0	170	4
		しか																							
		あかしか																							
11114	1587	赤肉、生	74.6	1.5	0.90	0.44	0.26	0.20	0.09	0.11	0	1	31	7	210	7	180	1	0	0	0	12	0	41	7
		にほんじか																							
11275	1588	赤肉、生	71.4	5.2	4.21	2.03	1.83	0.34	0.12	0.22	Tr	5	94	26	1400	27	450	4	0	0	0	31	0	490	14
		ぶた																							
		［大型種肉］																							
		かた																							
11115	1589	脂身つき、生	65.7	14.6	13.40	5.25	6.50	1.65	0.10	1.55	11	11	180	6	3200	52	1800	32	0	0	0	0	0	310	39
11116	1590	皮下脂肪なし、生	69.8	9.3	8.38	3.25	4.10	1.04	0.06	0.98	7	7	110	3	2000	31	1100	19	0	0	0	0	0	210	24
11117	1591	赤肉、生	74.0	3.8	3.17	1.17	1.60	0.40	0.02	0.38	3	2	37	0	730	9	390	6	0	0	0	0	0	94	7
11118	1592	脂身、生	22.0	72.4	68.13	27.09	32.73	8.31	0.49	7.82	54	54	930	41	16000	280	9200	170	0	0	0	0	0	1500	210
		かたロース																							
11119	1593	脂身つき、生	62.6	19.2	17.54	7.26	8.17	2.10	0.12	1.99	16	15	240	8	4300	72	2600	42	0	0	0	0	0	390	48
11120	1594	皮下脂肪なし、生	65.1	16.0	14.53	6.00	6.82	1.70	0.09	1.61	13	12	200	6	3600	57	2100	35	0	0	0	0	0	330	39
11121	1595	赤肉、生	71.3	7.8	6.80	2.77	3.36	0.67	0.03	0.63	7	6	92	0	1700	19	960	16	0	0	0	0	0	180	15
11122	1596	脂身、生	23.6	70.7	66.06	27.57	29.89	8.60	0.50	8.09	54	57	920	44	16000	310	9800	160	0	0	0	0	0	1300	200
		ロース																							
11123	1597	脂身つき、生	60.4	19.2	17.73	7.84	7.68	2.21	0.11	2.10	15	25	280	9	4500	73	2900	42	0	0	0	Tr	0	350	44
11124	1598	脂身つき、焼き	49.1	22.7	21.16	9.32	9.31	2.54	0.12	2.42	18	33	330	10	5400	74	3400	51	0	0	0	1	0	420	46
11125	1599	脂身つき、ゆで	51.0	24.1	22.41	9.90	9.73	2.78	0.14	2.64	19	33	350	11	5700	89	3600	53	0	0	0	1	0	440	53
11276	1600	脂身つき、とんかつ	31.2	35.9	33.53	8.90	18.60	6.03	0.05	5.98	16	18	250	18	5200	76	3100	150	57	31	0	0	0	390	74
11126	1601	皮下脂肪なし、生	65.7	11.9	10.84	4.74	4.82	1.28	0.06	1.22	10	15	170	5	2800	43	1700	25	0	0	0	Tr	0	230	26
11127	1602	赤肉、生	70.3	5.6	4.90	2.07	2.35	0.48	0.02	0.45	5	5	73	2	1200	18	730	10	0	0	0	1	0	130	10
11128	1603	脂身、生	18.3	76.3	71.58	32.03	30.08	9.48	0.48	9.00	56	110	1100	40	18000	300	12000	180	0	0	0	0	0	1200	190
		ばら																							
11129	1604	脂身つき、生	49.4	35.4	33.36	14.60	15.26	3.50	0.18	3.32	41	140	700	27	8700	120	4800	72	0	0	0	0	0	870	87
11277	1605	脂身つき、焼き	37.1	43.9	40.03	17.59	18.57	3.87	0.19	3.68	49	140	860	32	11000	130	5700	88	0	0	0	16	0	1100	100

食品番号	可食部100g当たり 脂肪酸 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																									
																										別名：テール
22000	-	-	170	0	0	-	-	-	1200	0	-	0	0	25	0	35	0	-	-	-	0	0	0	690	皮を除いたもの。廃棄部位：骨
																										別名：はらみ、さがり
12000	-	-	160	0	0	0	0	0	790	30	0	0	14	30	0	63	0	0	0	17	8	0	0	-	
4700	-	-	33	0	0	0	0	0	310	38	0	0	0	10	0	21	6	0	0	0	12	0	0	-	
4900	-	-	64	0	0	0	0	0	210	42	0	0	9	9	6	15	10	0	3	3	14	0	0	-	
1700	-	-	18	0	0	0	0	0	84	26	0	0	2	5	3	14	5	0	Tr	4	11	0	2	-	試料：大和煮缶詰。液汁を含んだもの
2400	-	-	18	0	0	34	0	0	390	80	0	0	2	25	11	78	24	0	0	0	45	0	0	-	
9000	-	-	59	0	0	110	0	0	600	110	0	0	0	21	0	66	0	0	0	0	23	0	0	-	
																										別名：さくら肉
740	-	-	11	0	0	-	-	-	180	91	-	0	3	1	0	12	0	-	-	-	0	0	0	6	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
																										試料：ミンクくじら
88	-	-	3	1	1	1	Tr	Tr	7	1	Tr	1	Tr	1	1	8	25	Tr	0	Tr	5	Tr	12	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
8200	-	-	370	150	39	120	12	79	760	170	52	250	43	95	280	210	2200	90	0	27	1000	21	1800	-	
15000	-	-	640	240	110	210	18	130	1400	310	96	460	71	190	560	360	4300	160	0	56	2100	39	3400	-	
290	-	-	14	4	1	3	0	1	20	5	0	6	1	2	7	4	38	1	0	1	19	Tr	35	-	
200	-	-	1	0	0	3	0	0	80	41	0	0	Tr	3	1	22	20	0	0	0	20	0	5	-	試料：冷凍品、ニュージーランド産
1300	850	430	18	0	0	0	0	0	180	67	0	10	4	7	1	34	14	0	0	2	22	0	3	-	試料：えぞしか
6000	-	-	110	0	0	0	0	0	1400	64	0	0	67	16	0	59	0	0	0	13	18	0	13	-	皮下脂肪：8.2 %、筋間脂肪：7.5 %
3800	-	-	68	0	0	0	0	0	860	38	0	0	41	12	0	53	0	0	0	10	13	0	9	-	筋間脂肪：8.0 %
1500	-	-	24	0	0	0	0	0	300	10	0	0	14	8	0	46	0	0	0	6	8	0	5	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
30000	-	-	560	0	0	0	0	0	7200	350	0	0	350	55	0	130	0	0	0	50	76	0	61	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
7600	-	-	140	0	0	0	0	0	1800	83	0	0	85	18	0	63	0	0	0	16	22	0	11	-	皮下脂肪：5.7 %、筋間脂肪：12.4 %
6300	-	-	120	0	0	0	0	0	1500	66	0	0	68	16	0	59	0	0	0	14	18	0	8	-	筋間脂肪：13.1 %
3100	-	-	54	0	0	0	0	0	540	22	0	0	26	10	0	48	0	0	0	8	9	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
28000	-	-	530	0	0	0	0	0	7500	360	0	0	350	56	0	130	0	0	0	54	80	0	63	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
7100	-	-	140	0	0	0	0	0	1900	83	0	0	90	16	0	56	0	0	0	16	18	0	10	-	皮下脂肪：11.4 %、筋間脂肪：7.9 %
8700	-	-	160	0	0	0	0	0	2200	94	0	0	110	18	0	62	0	0	0	0	17	0	9	-	
9100	-	-	180	0	0	0	0	0	2400	100	0	0	110	19	0	70	0	0	0	18	21	0	12	-	
18000	17000	960	350	9	26	0	0	0	4400	0	1400	0	84	19	0	57	14	0	0	20	16	0	17	-	揚げ油：なたね油 同一試料の生の分析値：第2章別表参照
4500	-	-	84	0	0	0	0	0	1100	46	0	0	52	11	0	47	0	0	0	11	12	0	6	-	筋間脂肪：8.9 %、赤肉と脂身から計算
2200	-	-	35	0	0	0	0	0	380	14	0	0	18	7	0	40	0	0	0	6	7	0	3	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
28000	-	-	590	0	0	0	0	0	8400	370	0	0	390	52	0	120	0	0	0	54	65	0	41	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
14000	13000	1000	270	0	0	0	0	0	3000	160	0	0	130	28	0	75	0	0	0	33	23	0	0	-	
17000	16000	1200	300	0	0	0	0	0	3400	170	0	0	140	29	0	65	0	0	0	33	22	0	0	-	

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
					(g)						(mg)														
		もも																							
11130	1606	脂身つき、生	68.1	10.2	9.07	3.59	4.24	1.24	0.06	1.18	9	15	140	5	2200	31	1200	18	0	0	0	0	0	230	24
11131	1607	皮下脂肪なし、生	71.2	6.0	5.18	2.01	2.48	0.69	0.03	0.65	5	7	77	3	1200	17	650	10	0	0	0	0	0	150	13
11132	1608	皮下脂肪なし、焼き	60.4	7.6	6.39	2.52	3.08	0.78	0.04	0.74	7	9	96	4	1600	17	820	12	0	0	0	0	0	180	16
11133	1609	皮下脂肪なし、ゆで	61.8	8.1	6.82	2.68	3.27	0.86	0.04	0.82	7	10	100	4	1700	19	860	13	0	0	0	0	0	190	18
11134	1610	赤肉、生	73.0	3.6	2.97	1.12	1.48	0.37	0.02	0.35	3	3	40	2	700	8	350	5	0	0	0	0	0	97	7
11135	1611	脂身、生	25.5	67.6	62.16	25.07	28.25	8.84	0.41	8.43	58	120	1000	37	15000	230	8300	130	0	0	0	0	0	1400	170
		そともも																							
11136	1612	脂身つき、生	63.5	16.5	15.20	5.80	7.40	2.00	0.10	1.90	16	27	240	8	3600	48	1800	29	0	0	0	0	0	410	41
11137	1613	皮下脂肪なし、生	67.9	10.7	9.69	3.69	4.79	1.20	0.06	1.15	11	16	150	5	2300	29	1200	19	0	0	0	0	0	280	25
11138	1614	赤肉、生	71.8	5.5	4.75	1.79	2.46	0.49	0.02	0.47	6	5	66	2	1100	11	570	9	0	0	0	0	0	160	10
11139	1615	脂身、生	24.9	68.1	64.22	24.63	30.54	9.04	0.43	8.61	64	130	1100	37	15000	220	7700	120	0	0	0	0	0	1600	190
		ヒレ																							
11140	1616	赤肉、生	73.4	3.7	3.13	1.29	1.38	0.45	0.03	0.43	3	4	44	2	780	9	450	6	0	0	0	1	0	76	6
11278	1617	赤肉、焼き	53.8	5.9	4.71	2.04	2.14	0.53	0.03	0.50	5	6	68	4	1200	14	700	9	0	0	0	0	0	120	11
11279	1618	赤肉、とんかつ	33.3	25.3	23.00	2.72	14.46	5.82	1.62	4.19	0	0	55	12	1600	18	790	130	69	32	0	0	0	120	36
		［中型種肉］																							
		かた																							
11141	1619	脂身つき、生	63.6	17.2	16.04	6.24	8.04	1.75	0.11	1.64	14	16	230	9	4000	56	1800	25	0	0	0	0	0	500	52
11142	1620	皮下脂肪なし、生	68.5	10.8	9.91	3.82	4.98	1.11	0.07	1.05	9	10	140	6	2500	34	1100	15	0	0	0	0	0	320	31
11143	1621	赤肉、生	74.0	3.5	2.92	1.06	1.48	0.39	0.02	0.36	3	4	37	2	680	9	320	4	0	0	0	0	0	110	8
11144	1622	脂身、生	19.1	75.7	72.02	28.38	36.07	7.57	0.47	7.10	58	70	1100	42	18000	260	8400	120	0	0	0	0	0	2200	240
		かたロース																							
11145	1623	脂身つき、生	62.0	19.3	17.80	7.37	8.43	2.00	0.12	1.89	16	18	260	11	4600	72	2400	29	0	0	0	0	0	490	54
11146	1624	皮下脂肪なし、生	64.8	15.7	14.35	5.91	6.84	1.60	0.09	1.51	13	14	210	8	3700	56	1900	23	0	0	0	0	0	410	43
11147	1625	赤肉、生	71.5	6.8	5.84	2.32	2.90	0.62	0.03	0.58	6	6	82	3	1500	17	730	8	0	0	0	0	0	200	14
11148	1626	脂身、生	22.3	71.9	68.14	28.60	31.69	7.84	0.47	7.37	56	67	1000	42	18000	300	9200	110	0	0	0	0	0	1700	220
		ロース																							
11149	1627	脂身つき、生	58.0	22.6	21.08	8.97	9.86	2.25	0.13	2.12	17	20	310	11	5600	78	2900	40	0	0	0	0	0	550	63
11150	1628	皮下脂肪なし、生	64.6	13.6	12.50	5.26	5.92	1.32	0.08	1.24	11	12	180	5	3300	43	1700	23	0	0	0	0	0	340	35
11151	1629	赤肉、生	71.2	4.6	3.91	1.55	1.97	0.39	0.02	0.37	4	4	54	0	1000	8	470	6	0	0	0	0	0	140	7
11152	1630	脂身、生	17.3	78.3	74.23	31.96	34.25	8.02	0.48	7.54	56	70	1100	44	20000	290	10000	150	0	0	0	0	0	1800	230
		ばら																							
11153	1631	脂身つき、生	45.8	40.1	37.32	15.39	18.42	3.51	0.19	3.31	33	38	580	0	9900	120	4700	64	0	0	0	0	0	1200	110
		もも																							
11154	1632	脂身つき、生	64.2	15.1	13.70	5.47	6.71	1.52	0.09	1.43	12	12	200	7	3500	51	1700	20	0	0	0	1	0	420	42
11155	1633	皮下脂肪なし、生	69.6	7.8	6.81	2.69	3.37	0.75	0.04	0.70	7	6	97	3	1700	22	810	8	0	0	0	1	0	230	19
11156	1634	赤肉、生	71.5	5.3	4.45	1.74	2.22	0.48	0.03	0.46	5	4	63	2	1100	12	520	4	0	0	0	2	0	170	11
11157	1635	脂身、生	20.7	73.8	69.11	27.78	33.60	7.73	0.47	7.26	55	63	1000	41	18000	280	8500	120	0	0	0	0	0	1900	230

食品番号	可食部100g当たり 18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																									
11130	3900	-	-	67	0	0	0	0	0	1100	45	0	0	47	13	0	57	1	0	0	7	11	0	3	-	皮下脂肪: 6.9 %、筋間脂肪: 3.4 % 赤肉と脂身から計算
11131	2300	-	-	37	0	0	0	0	0	560	22	0	0	25	10	0	52	1	0	0	8	8	0	4	-	筋間脂肪: 3.7 % 赤肉と脂身から計算
11132	2800	-	-	47	0	0	0	0	0	660	25	0	0	29	9	0	44	1	0	0	7	7	0	5	-	
11133	3000	-	-	49	0	0	0	0	0	730	28	0	0	32	10	0	47	1	0	0	8	8	0	5	-	
11134	1400	-	-	20	0	0	0	0	0	270	9	0	0	12	8	0	49	1	0	0	8	6	0	4	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11135	26000	-	-	480	0	0	0	0	0	7900	360	0	0	340	57	0	130	0	0	0	0	55	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
11136	6800	-	-	120	0	0	0	0	0	1700	76	0	0	78	17	0	58	0	0	0	6	16	0	3	-	皮下脂肪: 10.2 %、筋間脂肪: 7.4 % 赤肉と脂身から計算
11137	4400	-	-	73	0	0	0	0	0	1000	43	0	0	46	12	0	50	0	0	0	7	11	0	4	-	筋間脂肪: 8.3 % 赤肉と脂身から計算
11138	2300	-	-	34	0	0	0	0	0	390	14	0	0	18	8	0	42	0	0	0	8	7	0	4	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11139	28000	-	-	500	0	0	0	0	0	8100	370	0	0	360	57	0	140	0	0	0	0	57	0	0	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
11140	1300	1200	100	25	0	0	0	0	0	350	13	0	0	15	8	0	41	2	0	0	8	7	1	5	-	
11278	2000	1800	160	39	0	0	0	0	0	430	15	0	0	18	8	0	36	2	0	0	7	5	0	3	-	
11279	14000	13000	760	270	0	35	0	0	0	4100	1600	0	0	26	11	0	47	0	0	0	0	0	0	0	-	揚げ油: なたね油
																										試料: バークシャー種
11141	7400	-	-	120	0	0	0	0	0	1500	70	0	0	67	16	0	72	1	0	0	20	21	0	15	-	皮下脂肪: 9.9 %、筋間脂肪: 9.1 % 赤肉と脂身から計算
11142	4600	-	-	72	0	0	0	0	0	910	42	0	0	42	12	0	64	2	0	0	15	15	0	10	-	筋間脂肪: 10.1 % 赤肉と脂身から計算
11143	1300	-	-	19	0	0	0	0	0	280	9	0	0	12	7	0	55	2	0	0	9	8	0	4	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11144	33000	-	-	550	0	0	0	0	0	6500	330	0	0	300	55	0	150	0	0	0	66	79	0	67	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
11145	7800	-	-	130	0	0	0	0	0	1700	80	0	0	78	19	0	77	0	0	0	23	23	0	13	-	皮下脂肪: 6.6 %、筋間脂肪: 12.6 % 赤肉と脂身から計算
11146	6300	-	-	110	0	0	0	0	0	1300	62	0	0	62	16	0	72	0	0	0	20	20	0	11	-	筋間脂肪: 13.6 % 赤肉と脂身から計算
11147	2700	-	-	40	0	0	0	0	0	480	19	0	0	22	10	0	60	0	0	0	12	10	0	4	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11148	29000	-	-	520	0	0	0	0	0	6800	340	0	0	310	58	0	150	0	0	0	68	80	0	51	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
11149	9100	-	-	160	0	0	0	0	0	1900	97	0	0	86	18	0	68	0	0	0	22	24	0	12	-	皮下脂肪: 13.8 %、筋間脂肪: 10.6 % 赤肉と脂身から計算
11150	5400	-	-	92	0	0	0	0	0	1100	54	0	0	49	12	0	55	0	0	0	15	15	0	7	-	筋間脂肪: 12.2 % 赤肉と脂身から計算
11151	1800	-	-	26	0	0	0	0	0	300	12	0	0	13	6	0	42	0	0	0	7	7	0	2	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11152	32000	-	-	570	0	0	0	0	0	7000	360	0	0	310	54	0	150	0	0	0	69	75	0	40	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
11153	17000	-	-	270	0	0	0	0	0	3100	160	0	0	140	26	0	83	0	0	0	0	33	0	0	-	
11154	6200	-	-	100	0	0	0	0	0	1300	58	0	0	57	16	0	75	2	0	0	18	19	0	12	-	皮下脂肪: 11.1 %、筋間脂肪: 3.2 % 赤肉と脂身から計算
11155	3100	-	-	47	0	0	0	0	0	590	23	0	0	26	11	0	65	2	0	0	12	12	0	7	-	筋間脂肪: 3.6 % 赤肉と脂身から計算
11156	2000	-	-	29	0	0	0	0	0	360	11	0	0	15	9	0	62	2	0	0	10	9	0	5	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11157	31000	-	-	530	0	0	0	0	0	6700	340	0	0	300	55	0	150	0	0	0	66	77	0	49	-	皮下脂肪及び筋間脂肪

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		そともも																							
11158	1636	脂身つき、生	60.6	20.3	18.73	7.05	9.73	1.95	0.12	1.83	17	17	270	10	4700	59	2000	29	0	0	0	0	0	640	61
11159	1637	皮下脂肪なし、生	69.2	8.5	7.61	2.83	3.99	0.79	0.05	0.75	7	7	110	4	1900	22	810	11	0	0	0	0	0	280	22
11160	1638	赤肉、生	72.0	4.8	4.12	1.50	2.18	0.43	0.02	0.41	5	4	55	2	990	10	440	6	0	0	0	0	0	160	10
11161	1639	脂身、生	22.2	72.5	67.94	25.75	35.15	7.05	0.44	6.61	58	63	1000	38	17000	220	7200	110	0	0	0	0	0	2200	230
		ヒレ																							
11162	1640	赤肉、生	74.2	1.7	1.27	0.48	0.55	0.24	0.01	0.22	1	1	15	1	300	6	150	2	0	0	0	1	0	41	3
		［ひき肉］																							
11163	1641	生	64.8	17.2	15.40	6.24	7.55	1.62	0.10	1.52	15	17	230	12	3800	50	2000	30	0	0	0	0	0	390	42
11280	1642	焼き	51.5	21.5	19.06	7.64	9.60	1.82	0.08	1.74	19	20	290	17	4800	64	2400	38	0	0	0	0	0	500	52
		［副生物］																							
		舌																							
11164	1643	生	66.7	16.3	14.53	5.79	7.34	1.38	0.04	1.33	15	12	230	10	3600	48	1900	25	-	-	-	0	0	520	51
		心臓																							
11165	1644	生	75.7	7.0	4.83	2.10	1.74	0.98	0.03	0.95	3	3	180	9	1100	19	810	11	-	-	-	0	0	110	4
		肝臓																							
11166	1645	生	72.0	3.4	1.82	0.78	0.24	0.76	0.15	0.60	0	0	4	10	280	47	440	2	-	-	-	0	0	14	8
		じん臓																							
11167	1646	生	79.0	5.8	3.16	1.30	0.86	1.00	0.11	0.88	0	0	21	3	710	16	530	7	4	4	0	14	0	22	7
		胃																							
11168	1647	ゆで	76.8	5.1	3.93	2.02	1.48	0.43	0.04	0.39	4	3	56	4	1000	28	870	10	5	5	0	2	0	60	12
		小腸																							
11169	1648	ゆで	73.7	11.9	10.65	5.93	3.88	0.85	0.08	0.76	13	24	210	5	3200	27	2500	26	0	0	0	0	0	200	17
		大腸																							
11170	1649	ゆで	74.1	13.8	12.32	6.68	4.42	1.22	0.12	1.10	10	11	180	0	3400	120	2900	24	0	0	0	0	0	150	41
		子宮																							
11171	1650	生	83.8	0.9	0.43	0.18	0.15	0.11	0.01	0.09	0	0	3	1	90	3	81	1	1	0	0	0	0	5	1
		豚足																							
11172	1651	ゆで	62.7	16.8	15.55	4.99	9.21	1.35	0.14	1.21	10	10	200	8	3400	33	1300	29	0	0	0	0	0	550	50
		軟骨																							
11173	1652	ゆで	63.5	17.9	16.51	7.11	7.31	2.09	0.17	1.91	12	12	200	11	4000	80	2800	33	0	0	0	0	0	290	51
		［ハム類］																							
11174	1653	骨付きハム	62.9	16.6	13.73	5.15	6.89	1.70	0.13	1.57	14	11	190	8	3200	43	1700	30	2	3	0	3	0	370	47
11175	1654	ボンレスハム	72.0	4.0	3.23	1.18	1.49	0.56	0.06	0.50	7	10	50	3	740	9	360	6	1	0	0	1	0	99	8
11176	1655	ロースハム	65.0	13.9	12.05	4.99	5.67	1.38	0.13	1.25	10	16	200	6	3000	33	1700	16	-	-	-	4	0	360	31
11177	1656	ショルダーハム	62.7	18.2	15.52	5.91	7.40	2.21	0.17	2.04	18	18	220	9	3600	43	1900	31	3	3	0	3	0	420	41
		生ハム																							
11181	1657	促成	55.0	16.6	15.30	6.47	6.91	1.92	0.12	1.79	14	15	220	9	3800	61	2300	34	0	0	0	0	0	340	51
11182	1658	長期熟成	49.5	18.4	17.18	6.51	8.92	1.75	0.11	1.64	14	11	190	9	4100	65	2100	31	0	0	0	3	0	430	67
		［プレスハム類］																							
11178	1659	プレスハム	73.3	4.5	3.52	1.51	1.56	0.44	0.08	0.36	5	5	66	12	810	32	570	6	3	3	0	2	0	70	20
11180	1660	チョップドハム	68.0	4.2	3.48	1.14	1.56	0.78	0.07	0.71	6	5	39	2	710	10	360	8	4	4	0	1	0	81	10

食品番号	可食部100g当たり 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																									
8900	-	-	140	0	0	0	0	0	1600	79	0	0	76	18	0	79	0	0	0	22	24	0	15	-	皮下脂肪: 18.4 %、筋間脂肪: 4.5 % 赤肉と脂身から計算
3600	-	-	55	0	0	0	0	0	630	27	0	0	29	10	0	64	0	0	0	12	12	0	6	-	筋間脂肪: 5.5 % 赤肉と脂身から計算
2000	-	-	28	0	0	0	0	0	320	11	0	0	14	8	0	59	0	0	0	9	9	0	4	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
32000	-	-	520	0	0	0	0	0	6100	310	0	0	280	52	0	140	0	0	0	64	76	0	50	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
500	-	-	8	0	0	0	0	0	170	4	0	0	6	5	0	40	1	0	0	6	5	0	2	-	
7000	6500	500	130	0	0	0	0	0	1400	74	0	0	65	15	0	55	0	0	0	17	13	0	9	-	
8900	8200	640	160	11	0	0	0	0	1600	74	0	0	77	15	0	43	0	0	0	15	11	0	0	-	
																									別名: たん	
6600	-	-	180	0	0	-	-	-	1200	45	-	0	68	20	0	80	0	-	-	-	0	0	0	26	
																									別名: はつ	
1600	-	-	35	0	0	-	-	-	750	29	-	0	23	17	0	160	0	-	-	-	0	0	0	12	
																									別名: レバー	
210	-	-	4	0	0	-	-	-	270	5	-	0	8	21	0	300	13	-	-	-	50	0	82	40	
																									別名: まめ	
800	-	-	19	0	4	3	0	0	460	14	0	0	24	27	0	370	26	0	0	2	19	0	51	-	
																									別名: がつ、ぶたみの	
1400	-	-	28	2	1	3	0	0	290	17	0	0	16	9	0	72	3	1	0	1	9	0	10	-	
																									別名: ひも	
3600	-	-	64	0	0	6	0	0	670	43	0	0	5	10	0	76	3	0	0	0	13	0	15	-	
4100	-	-	95	0	0	7	0	0	950	69	0	0	50	16	0	77	0	0	0	0	20	0	29	-	
																									別名: こぶくろ	
140	-	-	3	0	0	1	0	0	38	1	0	0	3	5	0	48	0	0	0	0	5	0	5	-	
8400	-	-	180	0	0	7	0	0	1100	80	0	0	61	18	0	52	0	0	0	0	37	0	24	-	皮付きのもの。廃棄部位: 骨
																									別名: ふえがらみ	
6800	-	-	170	0	0	11	0	0	1700	110	0	0	95	22	0	84	0	0	0	0	19	0	39	-	
6300	-	-	130	10	3	0	0	0	1400	70	4	5	70	15	4	48	5	1	0	2	20	2	21	-	廃棄部位: 皮及び骨
1400	-	-	25	2	0	0	0	0	420	20	1	0	18	10	0	52	8	0	0	0	14	1	15	-	
5200	-	-	120	0	0	-	-	-	1100	130	-	0	41	0	0	64	0	-	-	-	0	0	0	3	
6800	-	-	120	7	3	0	0	0	1800	92	6	0	80	24	6	110	9	1	0	1	31	1	26	-	
6400	-	-	120	0	0	10	0	0	1600	98	0	0	63	15	0	60	0	0	0	0	14	0	11	-	ラックスハムを含む
8300	-	-	160	0	0	5	0	0	1400	79	0	0	75	19	0	94	0	0	0	0	15	0	13	-	プロシュートを含む
1500	-	-	14	2	1	0	0	0	310	49	1	0	8	6	1	32	12	0	0	Tr	16	Tr	6	-	
1400	-	-	26	6	1	0	0	0	670	57	1	0	13	5	1	21	2	0	0	1	4	1	3	-	

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		［ベーコン類］																							
11183	1661	ベーコン	45.0	39.1	36.45	14.81	18.00	3.57	0.29	3.29	24	50	580	19	9000	120	4900	71	-	-	-	9	0	1100	130
11184	1662	ロースベーコン	62.5	14.6	12.22	4.92	5.11	2.20	0.19	2.01	12	17	180	11	2900	48	1700	27	4	3	0	3	0	250	30
11185	1663	ショルダーベーコン	65.4	11.9	9.93	3.85	4.87	1.21	0.10	1.11	12	14	150	7	2400	33	1200	21	2	3	0	2	0	260	32
		［ソーセージ類］																							
11186	1664	ウインナーソーセージ	53.0	28.5	26.38	10.11	12.65	3.57	0.19	3.38	14	20	380	17	6200	99	3300	51	-	-	-	14	0	750	86
11187	1665	セミドライソーセージ	49.0	29.7	27.62	11.16	12.91	3.54	0.43	3.06	22	24	430	45	6500	150	4000	54	0	0	0	12	0	620	120
11188	1666	ドライソーセージ	24.8	43.0	39.01	16.00	18.43	4.59	0.58	3.93	30	31	650	68	9400	230	5500	80	0	0	0	44	0	950	190
11189	1667	フランクフルトソーセージ	54.0	24.7	23.11	8.78	11.26	3.07	0.24	2.82	19	25	330	17	5400	82	2800	43	0	0	0	11	0	590	84
11190	1668	ボロニアソーセージ	60.9	21.0	19.61	7.70	9.51	2.39	0.22	2.16	16	18	270	13	4700	79	2600	40	0	0	0	3	0	480	74
11191	1669	リオナソーセージ	65.2	13.1	11.81	4.55	5.43	1.83	0.19	1.64	11	19	170	9	2800	45	1500	25	0	0	0	4	0	280	39
11192	1670	レバーソーセージ	47.7	33.5	23.64	9.43	10.90	3.31	0.23	3.08	20	20	320	16	5500	100	3400	59	6	4	0	3	0	470	83
11193	1671	混合ソーセージ	58.2	22.7	15.87	6.75	7.24	1.89	0.34	1.55	20	21	270	51	3600	140	2600	35	25	4	0	11	0	330	91
11194	1672	生ソーセージ	58.6	24.4	22.94	8.91	11.18	2.86	0.23	2.61	19	19	320	13	5400	110	2900	43	0	0	0	3	0	560	84
		［その他］																							
11195	1673	焼き豚	64.3	8.2	6.84	2.51	3.31	1.02	0.08	0.94	8	9	95	4	1600	20	780	15	3	2	0	2	0	180	20
11196	1674	レバーペースト	45.8	34.7	31.65	12.93	14.31	4.42	0.43	3.97	26	29	450	25	7600	150	4600	91	0	0	0	6	0	670	120
11197	1675	スモークレバー	57.6	7.7	4.31	1.86	0.80	1.65	0.26	1.39	0	0	16	6	710	53	1100	0	0	0	0	0	0	30	13
		めんよう																							
		［マトン］																							
		ロース																							
11199	1677	脂身つき、生	68.2	15.0	12.81	6.80	5.52	0.50	0.16	0.34	15	11	330	70	3300	190	2800	21	0	0	0	10	0	170	77
11281	1678	脂身つき、焼き	52.3	24.9	22.28	11.79	9.48	1.01	0.29	0.72	23	20	570	140	5800	320	4800	33	4	0	0	18	0	300	140
		もも																							
11200	1680	脂身つき、生	65.0	15.3	12.98	6.88	5.53	0.57	0.19	0.38	13	10	270	91	3200	240	3000	23	0	0	0	25	0	160	77
		［ラム］																							
		かた																							
11201	1681	脂身つき、生	64.8	17.1	14.59	7.62	6.36	0.61	0.19	0.41	20	33	560	100	3500	230	3100	27	0	0	0	19	0	240	100
		ロース																							
11202	1682	脂身つき、生	56.5	25.9	22.12	11.73	9.52	0.87	0.32	0.55	54	71	860	170	4900	420	5200	44	0	0	0	41	0	310	160
11282	1683	脂身つき、焼き	43.5	31.4	25.96	14.26	10.53	1.18	0.45	0.73	73	100	1300	200	6200	420	5900	47	0	0	0	53	0	380	160
		もも																							
11203	1685	脂身つき、生	69.7	12.0	9.82	4.91	4.39	0.52	0.18	0.34	17	35	430	73	2300	150	1900	14	0	0	0	17	0	160	71
11283	1686	脂身つき、焼き	53.5	20.3	17.59	9.19	7.45	0.95	0.36	0.59	33	60	730	140	4000	270	3900	29	0	0	0	27	0	240	110
11179	1687	混合プレスハム	75.8	4.1	3.28	1.32	1.38	0.58	0.13	0.45	3	4	57	14	670	34	520	6	6	3	0	2	0	52	18
		やぎ																							
11204	1688	肉、赤肉、生	75.4	1.5	0.91	0.38	0.35	0.18	0.05	0.14	1	2	21	5	170	12	160	3	1	0	0	9	0	15	8
		＜鳥肉類＞																							
		うずら																							
11207	1689	肉、皮つき、生	65.4	12.9	11.38	2.93	3.85	4.60	0.24	4.36	0	0	76	14	2000	28	750	18	0	0	0	17	0	360	12
		がちょう																							
11239	1690	フォアグラ、ゆで	39.7	49.9	46.36	18.31	27.44	0.61	0	0.61	0	0	280	0	11000	0	7000	60	0	0	0	0	0	1000	0
		かも																							
		まがも																							
11208	1691	肉、皮なし、生	72.1	3.0	2.10	0.70	0.86	0.55	0.03	0.52	0	0	10	2	460	3	220	3	0	0	0	12	0	44	0

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		［ベーコン類］																										
11183	1661	ベーコン	16000	-	-	380	0	0	-	-	-	3000	290	-	0	120	0	0	110	0	-	-	-	0	0	0	61	ばらを原料とするもの
11184	1662	ロースベーコン	4700	-	-	110	12	3	0	0	0	1900	91	3	9	77	17	6	49	12	2	0	2	34	2	38	-	
11185	1663	ショルダーベーコン	4500	-	-	95	14	1	0	0	0	1000	59	2	0	48	11	3	37	5	0	0	Tr	16	1	15	-	
		［ソーセージ類］																										
11186	1664	ウインナーソーセージ	12000	-	-	230	0	0	-	-	-	3200	190	-	0	130	0	0	81	0	-	-	-	0	0	0	53	
11187	1665	セミドライソーセージ	12000	-	-	220	0	0	49	0	0	2800	320	0	0	130	25	2	73	16	0	0	0	49	0	44	-	ソフトサラミを含む
11188	1666	ドライソーセージ	17000	-	-	320	0	0	76	0	0	3600	460	0	0	170	36	0	100	13	0	0	0	61	0	49	-	サラミを含む
11189	1667	フランクフルトソーセージ	10000	-	-	190	0	0	16	0	0	2600	180	0	0	120	24	2	79	3	0	0	0	29	0	27	-	
11190	1668	ボロニアソーセージ	8800	-	-	180	0	0	13	0	0	2000	150	0	0	94	19	0	63	2	0	0	0	28	0	32	-	
11191	1669	リオナソーセージ	5000	-	-	100	0	0	7	0	0	1500	110	0	0	61	15	4	49	9	0	0	0	28	0	36	-	
11192	1670	レバーソーセージ	10000	-	-	240	0	0	0	0	6	2800	140	8	0	130	29	0	130	10	0	0	0	35	0	37	-	
11193	1671	混合ソーセージ	6700	-	-	100	5	0	0	0	0	1400	200	13	0	47	22	0	71	45	0	0	0	55	0	37	-	
11194	1672	生ソーセージ	10000	-	-	200	0	0	14	0	0	2400	160	0	0	110	23	0	68	0	0	0	0	35	0	37	-	別名：フレッシュソーセージ
		［その他］																										
11195	1673	焼き豚	3000	-	-	61	10	1	0	0	0	860	48	2	0	36	8	3	24	6	0	0	1	13	1	14	-	試料：蒸し焼きしたもの
11196	1674	レバーペースト	13000	-	-	280	0	0	20	0	0	3600	250	0	0	170	37	2	200	19	0	0	0	60	0	98	-	
11197	1675	スモークレバー	750	-	-	9	0	0	2	0	0	660	20	0	0	15	37	0	670	27	0	0	9	85	0	130	-	
		めんよう																										別名：ひつじ
		［マトン］																										試料：ニュージーランド及びオーストラリア産
		ロース																										
11199	1677	脂身つき、生	5200	-	-	22	0	0	0	0	0	300	120	0	0	7	0	0	27	15	0	0	0	24	0	0	-	
11281	1678	脂身つき、焼き	9000	-	-	33	0	0	0	0	0	650	220	0	0	0	11	0	55	22	0	0	0	41	0	11	-	
		もも																										
11200	1680	脂身つき、生	5200	-	-	22	0	0	0	0	0	330	150	0	0	7	0	0	43	14	0	0	0	28	0	0	-	
		［ラム］																										試料：ニュージーランド及びオーストラリア産
		かた																										
11201	1681	脂身つき、生	6000	-	-	31	0	0	0	0	0	360	130	0	0	13	0	0	45	15	0	0	0	44	0	0	-	
		ロース																										
11202	1682	脂身つき、生	8900	-	-	68	0	0	0	0	0	510	250	0	0	9	10	0	24	17	0	0	0	39	0	13	-	
11282	1683	脂身つき、焼き	9800	9600	250	82	0	0	0	0	0	700	380	0	0	0	0	0	33	22	0	0	0	50	0	0	-	
		もも																										
11203	1685	脂身つき、生	4100	4000	95	39	0	0	0	0	0	280	130	0	0	7	5	0	36	19	0	0	0	30	9	0	-	
11283	1686	脂身つき、焼き	7000	6800	170	72	0	0	0	0	0	530	270	0	0	0	11	0	50	31	0	0	0	46	0	15	-	
11179	1687	混合プレスハム	1300	-	-	17	2	2	0	0	0	420	74	1	0	3	3	2	16	13	0	0	Tr	14	3	30	-	マトンに、つなぎとして魚肉を混合したもの
		やぎ																										
11204	1688	肉、赤肉、生	320	-	-	2	0	0	0	0	0	94	17	0	0	4	4	0	35	11	0	0	2	17	0	2	-	
		＜鳥肉類＞																										
		うずら																										
11207	1689	肉、皮つき、生	3400	-	-	22	0	0	0	0	0	4200	190	0	0	18	12	0	130	0	0	0	16	20	0	31	-	
		がちょう																										
11239	1690	フォアグラ、ゆで	26000	-	-	190	0	0	0	0	0	400	0	0	0	0	0	0	210	0	0	0	0	0	0	0	-	試料：調味料無添加品
		かも																										
		まがも																										
11208	1691	肉、皮なし、生	790	-	-	8	0	0	0	0	0	310	8	0	0	9	5	0	170	2	0	0	30	10	0	9	-	試料：冷凍品。皮下脂肪を除いたもの

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		あいがも																							
11205	1692	肉、皮つき、生	56.0	29.0	27.00	8.02	13.32	5.66	0.32	5.35	0	0	140	16	6200	32	1700	18	0	0	0	18	0	870	23
		あひる																							
11206	1693	肉、皮つき、生	62.7	19.8	17.42	4.94	7.81	4.67	0.30	4.37	0	Tr	98	14	3900	20	860	26	1	0	0	11	0	440	10
11247	1694	肉、皮なし、生	77.2	2.2	1.41	0.46	0.50	0.44	0.03	0.42	0	Tr	6	2	310	2	140	3	1	0	0	1	0	26	1
11284	1695	皮、生	41.3	45.8	41.03	11.55	18.58	10.90	0.71	10.20	0	0	230	32	9300	47	1900	59	0	0	0	26	0	1000	24
		きじ																							
11209	1696	肉、皮なし、生	75.0	1.1	0.75	0.28	0.26	0.22	0.03	0.19	0	0	5	1	160	2	110	1	0	0	0	5	0	24	0
		しちめんちょう																							
11210	1697	肉、皮なし、生	74.6	0.7	0.42	0.15	0.13	0.15	0.04	0.11	0	0	3	1	88	1	52	0	0	0	0	4	0	8	Tr
		すずめ																							
11211	1698	肉、骨・皮つき、生	72.2	5.9	4.38	1.84	1.53	1.01	0.20	0.81	12	15	43	2	1300	4	490	14	4	0	0	11	0	150	0
		にわとり																							
		［成鶏肉］																							
		手羽																							
11212	1699	皮つき、生	66.0	10.4	9.20	2.06	4.80	2.34	0.09	2.25	0	4	71	11	1600	19	400	5	0	0	0	15	0	340	17
		むね																							
11213	1700	皮つき、生	62.6	17.2	15.76	5.19	8.20	2.37	0.11	2.26	0	Tr	140	16	4000	28	990	10	0	0	0	39	0	990	24
11214	1701	皮なし、生	72.8	1.9	1.44	0.40	0.62	0.42	0.02	0.40	0	1	9	2	270	3	110	1	0	0	0	7	0	30	2
		もも																							
11215	1702	皮つき、生	62.9	19.1	17.45	5.67	9.00	2.78	0.12	2.66	0	1	150	18	4300	31	1100	11	0	0	0	40	0	1000	26
11216	1703	皮なし、生	72.3	4.8	3.97	0.99	1.86	1.13	0.04	1.09	0	2	26	4	680	9	270	4	0	0	0	8	0	110	6
		ささ身																							
11217	1704	生	73.2	1.1	0.72	0.23	0.27	0.22	0.01	0.21	0	0	5	1	150	2	66	1	0	0	0	6	0	10	1
		［若鶏肉］																							
		手羽																							
11218	1705	皮つき、生	68.1	14.3	13.11	3.98	7.13	1.99	0.16	1.84	0	11	100	13	3100	17	750	8	0	0	0	29	0	830	22
		手羽先																							
11285	1706	皮つき、生	67.1	16.2	15.05	4.40	8.32	2.33	0.18	2.14	0	13	110	15	3400	20	810	8	0	0	0	37	0	1000	26
		手羽元																							
11286	1707	皮つき、生	68.9	12.8	11.55	3.64	6.18	1.73	0.14	1.59	0	9	88	11	2800	15	710	7	0	0	0	23	0	670	19
		むね																							
11219	1708	皮つき、生	72.6	5.9	5.23	1.53	2.67	1.03	0.11	0.92	0	5	42	7	1100	11	320	4	0	0	0	10	0	240	9
11287	1709	皮つき、焼き	55.1	9.1	7.98	2.33	3.97	1.69	0.18	1.50	0	7	64	11	1700	23	500	6	0	0	0	14	0	340	14
11220	1710	皮なし、生	74.6	1.9	1.55	0.45	0.74	0.37	0.05	0.32	0	1	11	2	330	3	110	1	0	0	0	2	0	60	2
11288	1711	皮なし、焼き	57.6	3.3	2.65	0.78	1.22	0.65	0.08	0.56	0	1	18	3	560	5	190	2	0	0	0	4	0	99	4

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 脂肪酸 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		あいがも																										
11205	1692	肉、皮つき、生	12000	-	-	120	0	0	0	0	0	5200	300	0	0	29	35	0	130	0	0	0	0	18	0	0	-	試料：冷凍品
		あひる																										
11206	1693	肉、皮つき、生	7200	7100	180	94	12	0	0	0	0	4100	280	0	0	48	35	0	120	1	0	0	54	19	5	2	-	皮及び皮下脂肪：40.4 %
11247	1694	肉、皮なし、生	470	440	22	7	1	0	0	0	0	300	15	0	0	10	7	0	74	2	0	0	17	7	9	3	-	皮下脂肪を除いたもの
11284	1695	皮、生	17000	17000	420	220	28	0	0	0	0	9700	670	0	0	100	76	0	190	0	0	0	110	36	0	0	-	皮下脂肪を含んだもの
		きじ																										
11209	1696	肉、皮なし、生	230	-	-	3	0	0	0	0	0	130	4	0	0	2	2	0	50	1	0	0	5	6	0	18	-	試料：冷凍品。皮下脂肪を除いたもの
		しちめんちょう																										
11210	1697	肉、皮なし、生	110	-	-	2	0	0	0	0	0	85	5	0	0	3	3	0	19	5	0	0	3	7	0	18	-	皮下脂肪を除いたもの
		すずめ																										
11211	1698	肉、骨・皮つき、生	1300	-	-	16	0	0	0	0	0	670	28	0	0	6	6	0	110	0	0	0	16	9	0	160	-	試料：冷凍品 くちばし、内臓及び足先を除いたもの
		にわとり																										
		［成鶏肉］																										
		手羽																										
11212	1699	皮つき、生	4400	-	-	34	0	0	0	0	0	2100	71	0	0	10	8	0	68	0	0	0	12	5	0	17	-	廃棄部位：骨
		むね																										
11213	1700	皮つき、生	7100	-	-	72	0	0	0	0	1	2100	99	0	0	27	21	0	67	0	0	0	4	2	0	6	-	皮及び皮下脂肪：32.8 % 皮なし肉と皮から計算
11214	1701	皮なし、生	580	-	-	5	0	0	0	0	1	340	10	0	0	3	3	0	49	0	0	0	6	3	0	9	-	皮下脂肪を除いたもの
		もも																										
11215	1702	皮つき、生	7800	-	-	76	0	0	0	0	0	2500	110	0	0	28	21	0	81	0	0	0	6	2	0	6	-	皮及び皮下脂肪：30.6 % 皮なし肉と皮から計算
11216	1703	皮なし、生	1700	-	-	18	0	0	0	0	0	1000	29	0	0	6	5	0	68	0	0	0	9	3	0	8	-	皮下脂肪を除いたもの
		ささ身																										
11217	1704	生	250	-	-	3	0	0	0	0	1	160	4	0	0	2	3	0	39	0	0	0	6	2	0	8	-	廃棄部位：すじ
		［若鶏肉］																										
		手羽																										
11218	1705	皮つき、生	6200	-	-	63	0	0	0	0	0	1700	120	0	3	27	27	0	69	6	1	0	17	13	4	11	-	廃棄部位：骨 手羽先：44.5 %、手羽元：55.5 % 手羽先と手羽元から計算
		手羽先																										
11285	1706	皮つき、生	7100	6800	350	73	0	0	0	0	0	2000	150	0	6	32	31	0	81	7	0	0	21	15	5	10	-	廃棄部位：骨
		手羽元																										
11286	1707	皮つき、生	5400	-	-	54	0	0	0	0	0	1500	100	0	0	23	23	0	60	6	3	0	15	12	4	11	-	廃棄部位：骨
		むね																										
11219	1708	皮つき、生	2400	2300	120	27	1	0	0	0	0	850	76	0	3	12	12	0	35	5	0	0	9	10	3	16	-	皮及び皮下脂肪：9.0 %
11287	1709	皮つき、焼き	3600	3400	190	41	2	0	0	0	0	1400	120	0	0	21	20	0	69	10	0	0	17	19	4	30	-	
11220	1710	皮なし、生	660	630	39	8	0	0	0	0	0	270	24	0	1	6	6	0	27	3	0	0	7	8	2	12	-	皮下脂肪を除いたもの
11288	1711	皮なし、焼き	1100	1000	67	14	0	0	0	0	0	460	39	0	0	12	13	0	58	6	0	0	14	15	3	23	-	皮下脂肪を除いたもの

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分 (g)	脂質 (g)	総量 (g)	飽和 (g)	一価不飽和 (g)	多価不飽和 (g)	n-3系 多価不飽和 (g)	n-6系 多価不飽和 (g)	10:0 デカン酸 (mg)	12:0 ラウリン酸 (mg)	14:0 ミリスチン酸 (mg)	15:0 ペンタデカン酸 (mg)	16:0 パルミチン酸 (mg)	17:0 ヘプタデカン酸 (mg)	18:0 ステアリン酸 (mg)	20:0 アラキジン酸 (mg)	22:0 ベヘン酸 (mg)	24:0 リグノセリン酸 (mg)	10:1 デセン酸 (mg)	14:1 ミリストレイン酸 (mg)	15:1 ペンタデセン酸 (mg)	16:1 パルミトレイン酸 (mg)	17:1 ヘプタデセン酸 (mg)
		もも																							
11221	1712	皮つき、生	68.5	14.2	12.93	4.37	6.71	1.85	0.09	1.76	0	1	110	13	3300	22	870	8	0	0	0	29	0	840	19
11222	1713	皮つき、焼き	58.4	13.9	12.16	4.02	6.41	1.73	0.08	1.65	0	1	99	11	3100	18	750	6	0	0	0	30	0	880	17
11223	1714	皮つき、ゆで	62.9	15.2	13.57	4.43	7.24	1.90	0.09	1.81	0	1	110	12	3500	20	800	7	0	0	0	33	0	1000	19
11289	1715	皮つき、から揚げ	41.2	18.1	16.47	3.26	9.54	3.67	0.70	2.97	0	7	69	13	2300	18	720	54	29	14	0	16	0	440	23
11224	1716	皮なし、生	76.1	5.0	4.14	1.38	2.06	0.71	0.04	0.67	0	2	32	4	1000	8	320	3	0	0	0	8	0	250	6
11225	1717	皮なし、焼き	68.1	5.7	4.30	1.41	2.14	0.75	0.04	0.71	0	2	34	5	1000	9	350	3	0	0	0	8	0	240	8
11226	1718	皮なし、ゆで	69.1	5.2	4.03	1.36	1.98	0.69	0.04	0.65	0	2	30	4	980	7	330	3	0	0	0	7	0	230	6
11290	1719	皮なし、から揚げ	47.1	11.4	10.08	1.62	5.89	2.58	0.59	1.99	0	3	30	7	1100	9	400	41	22	11	0	7	0	190	14
		ささ身																							
11227	1720	生	75.0	0.8	0.50	0.17	0.20	0.13	0.01	0.11	0	0	3	Tr	120	1	51	Tr	0	0	0	1	0	18	1
11228	1721	焼き	70.1	1.3	0.73	0.26	0.31	0.16	0.01	0.15	0	0	5	1	180	1	75	1	0	0	0	1	0	29	1
11229	1722	ゆで	70.6	1.0	0.54	0.20	0.23	0.11	0.01	0.10	0	0	3	1	130	1	56	Tr	0	0	0	1	0	22	1
		［ひき肉］																							
11230	1723	生	70.2	12.0	10.48	3.28	5.31	1.90	0.13	1.77	0	7	85	13	2400	18	720	7	0	0	0	19	0	530	15
11291	1724	焼き	57.1	14.8	13.09	4.17	6.64	2.29	0.16	2.13	0	9	110	17	3100	23	920	9	0	0	0	24	0	670	21
		［副生物］																							
		心臓																							
11231	1725	生	69.0	15.5	12.64	3.86	6.46	2.27	0.19	2.07	0	0	100	5	2900	0	860	19	-	-	-	26	0	860	11
		肝臓																							
11232	1726	生	75.7	3.1	1.81	0.72	0.44	0.63	0.25	0.38	0	0	5	Tr	390	4	320	3	-	-	-	0	0	33	Tr
		筋胃																							
11233	1727	生	79.0	1.8	1.15	0.40	0.49	0.24	0.04	0.20	0	0	9	Tr	280	Tr	110	2	-	-	-	1	0	56	1
		皮																							
11234	1728	むね、生	41.5	48.1	44.66	14.85	23.50	6.31	0.28	6.03	0	0	400	45	12000	77	2800	26	0	0	0	100	0	2900	70
11235	1729	もも、生	41.6	51.6	48.07	16.30	25.23	6.54	0.29	6.25	0	0	420	48	13000	82	3100	29	0	0	0	110	0	3200	71
		軟骨																							
11236	1730	生	85.0	0.4	0.24	0.09	0.12	0.03	Tr	0.03	0	0	3	Tr	60	1	25	Tr	0	0	0	Tr	0	12	Tr
		［その他］																							
11237	1731	焼き鳥缶詰	62.8	7.8	7.24	2.08	3.46	1.70	0.10	1.60	1	3	56	12	1600	34	410	4	2	0	0	11	0	430	11
11292	1732	チキンナゲット	53.7	13.7	11.73	3.28	6.20	2.26	0.36	1.90	0	10	76	11	2500	20	620	41	16	9	0	11	0	230	16
11293	1733	つくね	57.9	15.2	14.11	3.98	7.12	3.00	0.29	2.71	0	11	97	14	2900	22	870	19	7	0	0	17	0	530	17
		はと																							
11238	1734	肉、皮なし、生	71.5	5.1	4.23	1.23	1.90	1.09	0.05	1.04	0	0	13	2	790	5	420	4	0	0	0	12	0	300	0
		ほろほろちょう																							
11240	1735	肉、皮なし、生	75.2	1.0	0.66	0.21	0.18	0.26	0.02	0.24	0	0	4	1	120	2	90	1	0	0	0	5	0	10	Tr
		＜その他＞																							
		いなご																							
11241	1736	つくだ煮	33.7	1.4	0.55	0.11	0.12	0.32	0.24	0.08	0	Tr	2	1	44	6	55	1	1	1	0	0	0	5	2
		かえる																							
11242	1737	肉、生	76.3	0.4	0.22	0.07	0.06	0.09	0.06	0.03	0	0	1	1	46	1	17	0	0	0	0	1	0	6	1
		すっぽん																							
11243	1738	肉、生	69.1	13.4	11.44	2.66	5.43	3.36	2.32	1.02	0	0	250	26	1800	65	530	21	0	0	0	15	0	720	28
		はち																							
11244	1739	はちの子缶詰	44.3	7.2	6.45	2.45	2.61	1.39	0.51	0.88	8	110	240	7	1600	20	400	20	5	0	0	5	0	210	10

食品番号	索引番号	食品名	18:1 計 (mg)	n-9 オレイン酸 (mg)	n-7 シス-バクセン酸 (mg)	20:1 イコセン酸 (mg)	22:1 ドコセン酸 (mg)	24:1 テトラコセン酸 (mg)	16:2 ヘキサデカジエン酸 (mg)	16:3 ヘキサトリエン酸 (mg)	16:4 ヘキサデカテトラエン酸 (mg)	18:2 n-6 リノール酸 (mg)	18:3 n-3 α-リノレン酸 (mg)	18:3 n-6 γ-リノレン酸 (mg)	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸 (mg)	20:2 n-6 イコサジエン酸 (mg)	20:3 n-6 イコサトリエン酸 (mg)	20:4 n-3 イコサテトラエン酸 (mg)	20:4 n-6 アラキドン酸 (mg)	20:5 n-3 イコサペンタエン酸 (mg)	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸 (mg)	22:2 ドコサジエン酸 (mg)	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸 (mg)	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸 (mg)	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸 (mg)	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸 (mg)	未同定脂肪酸	備考
		もも																										
11221	1712	皮つき、生	5800	-	-	58	0	0	0	0	0	1600	73	0	0	26	21	0	79	1	0	0	12	6	3	7	-	皮及び皮下脂肪: 21.2 %
11222	1713	皮つき、焼き	5400	-	-	49	0	0	0	0	0	1500	67	0	0	24	21	0	75	2	0	0	13	6	5	6	-	
11223	1714	皮つき、ゆで	6100	-	-	53	0	0	0	0	0	1700	75	0	0	24	21	0	73	2	0	0	12	6	4	6	-	
11289	1715	皮つき、から揚げ	8900	8500	430	140	0	13	0	0	0	2800	680	0	0	25	21	0	87	0	0	0	22	14	0	10	-	揚げ油: なたね油 同一試料の生の分析値: 第2章別表参照
11224	1716	皮なし、生	1800	-	-	22	0	0	0	0	0	520	18	0	0	15	14	0	89	2	0	0	20	10	5	11	-	皮下脂肪を除いたもの
11225	1717	皮なし、焼き	1900	-	-	23	0	0	0	0	0	570	19	0	0	17	14	0	86	2	0	0	20	9	5	11	-	皮下脂肪を除いたもの
11226	1718	皮なし、ゆで	1700	-	-	20	0	0	0	0	0	520	18	0	0	15	13	0	78	2	0	0	18	9	4	10	-	皮下脂肪を除いたもの
11290	1719	皮なし、から揚げ	5600	-	-	93	4	11	0	0	0	1800	560	0	0	17	17	0	79	3	0	0	21	12	5	10	-	皮下脂肪を除いたもの。揚げ油: なたね油 同一試料の生の分析値: 第2章別表参照
		ささ身																										
11227	1720	生	180	-	-	2	0	0	0	0	0	73	2	0	0	4	5	0	25	1	0	0	6	3	2	5	-	廃棄部位: すじ
11228	1721	焼き	270	-	-	3	0	0	0	0	0	99	2	0	0	6	6	0	29	1	0	0	7	4	2	5	-	
11229	1722	ゆで	200	-	-	2	0	0	0	0	0	70	2	0	0	4	4	0	20	1	0	0	5	3	1	4	-	
		［ひき肉］																										
11230	1723	生	4700	4400	250	49	0	0	0	0	0	1600	100	0	0	24	23	0	81	0	0	0	22	13	0	10	-	
11291	1724	焼き	5900	5500	310	62	6	0	0	0	0	1900	120	0	0	28	27	0	97	5	0	0	26	16	6	11	-	
		［副生物］																										
		心臓																										別名: はつ
11231	1725	生	5400	-	-	110	2	0	-	-	-	1900	82	-	18	21	22	4	150	39	-	-	-	17	0	31	60	
		肝臓																										別名: レバー
11232	1726	生	390	-	-	9	0	8	-	-	-	240	4	-	2	4	18	0	120	38	-	-	-	22	0	180	18	
		筋胃																										別名: 砂ぎも
11233	1727	生	410	-	-	8	0	8	-	-	-	160	5	-	1	4	7	0	29	5	-	-	-	8	0	18	19	
		皮																										
11234	1728	むね、生	20000	-	-	210	0	0	0	0	0	5800	280	0	0	77	57	0	100	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪を含んだもの
11235	1729	もも、生	22000	-	-	210	0	0	0	0	0	6000	290	0	0	77	56	0	110	0	0	0	0	0	0	0	-	皮下脂肪を含んだもの
		軟骨																										別名: やげん
11236	1730	生	100	-	-	2	0	0	0	Tr	0	21	1	0	0	5	1	0	3	0	0	0	1	Tr	0	Tr	-	
		［その他］																										
11237	1731	焼き鳥缶詰	3000	-	-	29	2	0	0	0	0	1500	68	18	0	8	10	1	40	7	0	1	8	7	1	12	-	汁を含んだもの
11292	1732	チキンナゲット	5900	5600	250	68	0	0	0	0	0	1800	360	0	0	12	9	0	32	0	0	0	8	0	0	0	-	
11293	1733	つくね	6500	6200	320	72	0	0	0	0	0	2600	260	0	0	26	18	0	66	4	0	0	14	14	5	15	-	
		はと																										
11238	1734	肉、皮なし、生	1600	-	-	8	0	0	0	0	0	800	10	0	0	15	10	0	180	4	0	0	26	26	0	11	-	試料: 冷凍品
		ほろほろちょう																										
11240	1735	肉、皮なし、生	170	-	-	2	0	0	0	0	0	170	5	0	0	4	3	0	50	1	0	0	8	5	0	11	-	試料: 冷凍品。皮下脂肪を除いたもの
		＜その他＞																										
		いなご																										
11241	1736	つくだ煮	110	-	-	2	0	0	0	0	0	77	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		かえる																										
11242	1737	肉、生	47	-	-	2	0	0	0	0	0	21	1	0	0	2	2	1	6	17	0	0	0	8	0	37	-	試料: うしがえる、冷凍品
		すっぽん																										
11243	1738	肉、生	3600	-	-	600	450	33	22	0	0	910	550	0	64	20	0	43	89	630	31	0	0	140	0	860	-	甲殻、頭部、脚、内臓、皮等を除いたもの
		はち																										
11244	1739	はちの子缶詰	2400	-	-	16	4	0	0	0	0	870	500	0	0	3	0	0	9	12	0	0	0	0	0	0	-	原材料: 主として地ばち（くろすずめばち）の幼虫