12 卵類

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)														
		卵類																							
		あひる卵																							
12020	1740	ピータン	66.7	16.5	12.89	3.06	8.19	1.64	0.24	1.40	0	16	62	6	2300	16	670	0	0	0	0	8	0	430	20
		うこっけい卵																							
12001	1741	全卵、生	73.7	13.0	10.05	3.60	4.54	1.92	0.21	1.71	0	0	37	8	2600	26	930	0	0	0	0	7	0	250	21
		うずら卵																							
12002	1742	全卵、生	72.9	13.1	10.21	3.87	4.73	1.61	0.33	1.27	-	-	55	6	2700	26	1000	14	-	-	-	8	-	490	6
12003	1743	水煮缶詰	73.3	14.1	11.39	4.24	5.36	1.79	0.35	1.45	0	1	60	13	2900	45	1200	4	0	0	0	11	0	540	19
		鶏卵																							
		全卵																							
12004	1744	生	76.1	10.3	(8.18)	(2.84)	(3.69)	(1.66)	(0.17)	(1.49)	(0)	(0)	(31)	(7)	(2100)	(21)	(710)	(0)	(0)	(0)	(0)	(5)	(0)	(180)	(13)
12005	1745	ゆで	75.8	10.0	(7.88)	(2.70)	(3.55)	(1.63)	(0.17)	(1.46)	(0)	(0)	(29)	(7)	(2000)	(22)	(690)	(0)	(0)	(0)	(0)	(4)	(0)	(160)	(12)
12006	1746	ポーチドエッグ	74.9	11.7	9.24	3.21	4.17	1.86	0.18	1.68	0	0	40	9	2300	24	810	0	0	0	0	6	0	210	15
12007	1747	水煮缶詰	77.5	10.6	8.70	2.97	4.06	1.68	0.18	1.50	0	Tr	24	8	2100	35	800	3	0	0	0	6	0	240	14
12008	1748	加糖全卵	58.2	10.6	8.53	2.96	4.17	1.40	0.09	1.30	0	0	33	6	2100	23	800	2	0	0	0	6	0	210	21
12009	1749	乾燥全卵	4.5	42.0	(33.73)	(12.29)	(15.32)	(6.12)	(0.29)	(5.84)	(0)	(0)	(140)	(21)	(9000)	(68)	(3000)	(11)	(4)	(0)	(0)	(31)	(0)	(1100)	(63)
		卵黄																							
12010	1750	生	48.2	33.5	26.59	9.22	11.99	5.39	0.54	4.84	0	0	100	23	6700	68	2300	0	0	0	0	16	0	580	43
12011	1751	ゆで	48.0	33.3	26.25	9.01	11.81	5.43	0.55	4.87	0	0	96	22	6500	74	2300	0	0	0	0	15	0	540	40
12012	1752	加糖卵黄	42.0	23.9	19.16	6.53	8.99	3.63	0.28	3.36	0	4	91	15	4600	50	1700	5	3	0	0	14	0	450	37
12013	1753	乾燥卵黄	3.2	62.9	50.53	18.41	22.95	9.17	0.43	8.74	0	0	200	31	14000	100	4600	16	6	0	0	47	0	1600	94
		卵白																							
12014	1754	生	88.4	Tr	0.01	Tr	Tr	Tr	0	Tr	-	-	0	0	2	0	1	0	-	-	-	0	-	Tr	0
12015	1755	ゆで	87.6	0.1	0.02	0.01	0.01	Tr	0	Tr	-	-	Tr	0	4	0	1	0	-	-	-	0	-	1	0
12016	1756	乾燥卵白	7.1	0.4	0.30	0.10	0.15	0.05	Tr	0.05	0	Tr	1	Tr	71	1	26	Tr	0	0	0	Tr	0	8	1
12017	1757	たまご豆腐	85.2	5.0	(3.94)	(1.35)	(1.77)	(0.81)	(0.08)	(0.73)	(0)	(0)	(14)	(3)	(980)	(11)	(340)	(0)	(0)	(0)	(0)	(2)	(0)	(81)	(6)
		たまご焼																							
12018	1758	厚焼きたまご	71.9	9.1	(7.26)	(2.36)	(3.26)	(1.64)	(0.18)	(1.46)	(0)	(Tr)	(25)	(6)	(1700)	(19)	(600)	(3)	(2)	(1)	(0)	(4)	(0)	(140)	(10)
12019	1759	だし巻きたまご	77.5	9.0	(7.18)	(2.34)	(3.23)	(1.61)	(0.18)	(1.43)	(0)	(Tr)	(25)	(6)	(1700)	(19)	(600)	(3)	(2)	(1)	(0)	(4)	(0)	(140)	(10)

食品番号	索引番号	食品名	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)																									
		卵類																										
		あひる卵																										
12020	1740	ピータン	7700	-	-	70	0	0	0	0	0	970	87	18	22	67	34	0	250	8	0	0	0	41	55	81	-	廃棄部位：泥状物及び卵殻（卵殻：15 %）
		うこっけい卵																										
12001	1741	全卵、生	4200	-	-	22	0	0	3	0	0	1400	33	0	0	14	19	0	210	0	0	0	56	14	0	160	-	廃棄部位：付着卵白を含む卵殻（卵殻：13 %） 卵黄：卵白＝38：62
		うずら卵																										
12002	1742	全卵、生	4200	-	-	28	-	0	-	-	-	1100	31	-	1	1	8	-	130	34	-	-	-	24	-	240	4	廃棄部位：付着卵白を含む卵殻（卵殻：12 %） 卵黄：卵白＝38：62
12003	1743	水煮缶詰	4800	-	-	32	0	0	0	0	0	1200	35	31	0	5	13	0	160	28	0	0	5	20	5	260	-	液汁を除いたもの
		鶏卵																										
		全卵																										
12004	1744	生	(3500)	-	-	(19)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1300)	(43)	(0)	(0)	(16)	(15)	(0)	(150)	(0)	(0)	(0)	(9)	(8)	(0)	(120)	-	冷凍液全卵を含む 廃棄部位：付着卵白を含む卵殻（卵殻：13 %） 卵黄：卵白＝31：69。12010鶏卵黄生から推計
12005	1745	ゆで	(3400)	-	-	(19)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1300)	(42)	(0)	(0)	(16)	(15)	(0)	(140)	(0)	(0)	(0)	(8)	(8)	(0)	(120)	-	卵黄：卵白（付着卵白を含む）＝30：70 12011卵黄ゆでから推計
12006	1746	ポーチドエッグ	3900	-	-	22	0	0	0	0	0	1500	49	0	0	19	17	0	170	0	0	0	11	8	0	130	-	
12007	1747	水煮缶詰	3800	-	-	29	0	0	0	0	0	1300	34	0	0	13	17	0	180	5	0	0	13	8	22	130	-	
12008	1748	加糖全卵	3900	-	-	27	0	0	0	0	0	1100	24	8	3	12	16	0	170	Tr	0	0	0	6	40	61	-	試料：冷凍品
12009	1749	乾燥全卵	(14000)	-	-	(100)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(4800)	(90)	(42)	(12)	(56)	(74)	(0)	(700)	(0)	(0)	(0)	(0)	(26)	(200)	(160)	-	12013乾燥卵黄と12016乾燥卵白から推計
		卵黄																										
12010	1750	生	11000	-	-	63	0	0	0	0	0	4200	140	0	0	54	50	0	480	0	0	0	29	26	0	380	-	液卵黄を含む
12011	1751	ゆで	11000	-	-	62	0	0	0	0	0	4300	140	0	0	53	49	0	470	0	0	0	26	26	0	380	-	液卵黄を含む
12012	1752	加糖卵黄	8400	-	-	55	0	0	0	0	0	2800	63	18	5	31	35	0	390	3	0	0	0	15	81	190	-	試料：冷凍品
12013	1753	乾燥卵黄	21000	-	-	160	0	0	0	0	0	7100	130	64	18	84	110	0	1100	0	0	0	0	39	300	240	-	
		卵白																										
12014	1754	生	3	-	-	0	-	0	-	-	-	1	0	-	0	0	0	-	1	0	-	-	-	0	-	Tr	Tr	液卵白を含む
12015	1755	ゆで	8	-	-	0	-	0	-	-	-	2	0	-	0	0	0	-	Tr	0	-	-	-	0	-	Tr	Tr	
12016	1756	乾燥卵白	130	-	-	1	0	0	0	0	0	39	1	Tr	0	1	1	0	7	Tr	0	0	0	Tr	1	3	-	
12017	1757	たまご豆腐	(1700)	-	-	(9)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(640)	(21)	(0)	(0)	(8)	(7)	(0)	(71)	(0)	(0)	(0)	(4)	(4)	(0)	(58)	-	原材料配合割合から推計
		たまご焼																										
12018	1758	厚焼きたまご	(3100)	-	-	(20)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(1300)	(79)	(0)	(0)	(14)	(13)	(0)	(120)	(0)	(0)	(0)	(7)	(7)	(0)	(98)	-	原材料配合割合から推計
12019	1759	だし巻きたまご	(3100)	-	-	(19)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(1300)	(74)	(0)	(0)	(13)	(12)	(0)	(120)	(0)	(0)	(0)	(7)	(7)	(0)	(97)	-	原材料配合割合から推計