

13 乳類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																								備考			
			水分	脂質	総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂 肪 酸																	未 定 脂 肪 酸				
									n-3系	n-6系	4:0	6:0	7:0	8:0	10:0	12:0	13:0	14:0	飽 和									20:0	22:0	24:0
																			15:0 ant	15:0 ant	16:0	16:0 iso	17:0	17:0 ant	18:0					
g																														
		乳酸菌飲料																												
13028	1789	乳製品	82.1	0.1	0.04	0.03	0.01	Tr	0	Tr	1	1	-	Tr	1	1	-	4	1	Tr	12	Tr	Tr	Tr	5	Tr	-	-		
13029	1790	殺菌乳製品	45.5	0.1	0.09	0.06	0.02	0.01	Tr	Tr	1	1	-	Tr	2	3	-	10	1	Tr	29	Tr	1	Tr	12	Tr	0	0		
13030	1791	非乳製品	85.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		(チーズ類)																												
		ナチュラルチーズ																												
13031	1792	エダム	41.0	25.0	21.43	15.96	4.94	0.53	0.16	0.37	810	530	7	320	710	1000	21	2700	260	110	7200	44	110	99	2000	33	14	11		
13032	1793	エメンタール	33.5	33.6	27.98	18.99	8.12	0.87	0.35	0.52	1100	660	5	380	770	850	21	3000	350	150	8200	75	200	140	3000	56	24	16		
13033	1794	カテージ	79.0	4.5	3.85	2.73	1.00	0.13	0.02	0.10	150	91	1	54	120	130	4	440	45	21	1200	10	23	20	450	7	3	2		
13034	1795	カマンベール	51.8	24.7	21.28	14.87	5.71	0.70	0.16	0.54	780	490	6	290	630	710	22	2300	250	110	6600	56	130	110	2300	40	18	11		
13035	1796	クリーム	55.5	33.0	28.55	20.26	7.40	0.89	0.25	0.63	1100	700	7	410	860	960	27	3200	330	160	8700	82	180	140	3200	52	22	17		
13036	1797	ゴーダ	40.0	29.0	24.81	17.75	6.39	0.67	0.19	0.48	970	610	7	360	780	1000	23	2900	280	130	7600	57	140	120	2700	21	17	13		
13037	1798	チェダー	35.3	33.8	31.19	20.52	9.09	0.81	0.26	0.54	1100	740	-	430	920	1100	-	3300	390	190	8400	65	180	150	3500	59	-	-		
13038	1799	ハルメゼン	15.4	30.8	26.20	18.15	7.11	0.94	0.28	0.67	730	570	6	360	780	880	26	3000	320	140	7900	74	160	120	3000	48	20	14		
13039	1800	ブルー	45.6	29.0	24.74	17.17	6.76	0.80	0.13	0.67	760	630	6	300	700	810	22	2700	260	120	7500	64	150	130	2900	50	18	12		
13055	1801	マスカルポーネ	62.4	28.2	23.99	16.77	6.40	0.81	0.13	0.68	840	550	0	320	680	810	0	2700	280	130	7300	66	160	120	2700	40	15	0		
13057	1803	やぎ	52.9	21.7	18.99	13.37	4.88	0.74	0.14	0.60	710	670	0	640	1500	780	0	1800	150	56	4700	41	110	77	2000	38	11	5		
13040	1805	プロセスチーズ	45.0	26.0	23.88	16.00	6.83	0.56	0.17	0.39	900	570	-	330	700	790	-	2600	290	140	6600	53	150	140	2700	42	-	-		
13041	1806	チーズブレッド	53.8	25.7	21.90	15.75	5.51	0.63	0.18	0.45	840	540	6	320	690	780	22	2500	270	130	6800	61	150	110	2500	41	18	11		
		(アイスクリーム類)																												
		アイスクリーム																												
13042	1807	高脂肪	61.3	12.0	(10.97)	(6.96)	(3.47)	(0.54)	(0.08)	(0.46)	(370)	(240)	(0)	(140)	(340)	(370)	(0)	(1200)	(110)	(53)	(2900)	(28)	(79)	(61)	(1100)	(35)	(7)	(5)		
13043	1808	普通脂肪	63.9	8.0	7.31	4.64	2.32	0.36	0.05	0.30	250	160	-	94	230	250	-	790	73	36	1900	19	52	40	700	23	5	3		
13044	1809	アイスマルク	65.6	6.4	6.15	4.64	1.35	0.16	0.02	0.13	360	230	-	140	160	610	-	600	42	19	1600	10	34	22	790	12	4	3		
		ラクトアイス																												
13045	1810	普通脂肪	60.4	13.6	13.40	9.11	3.67	0.62	0.01	0.60	0	24	-	440	310	2300	-	1100	7	1	3900	0	11	0	950	34	8	7		
13046	1811	低脂肪	75.2	2.0	1.93	1.41	0.47	0.05	0.01	0.05	1	8	-	64	53	330	-	150	6	3	490	1	6	3	280	6	1	1		
13047	1812	ソフトクリーム	69.6	5.6	5.36	3.69	1.48	0.19	0.03	0.16	9	48	-	93	120	370	-	480	40	18	1700	11	34	21	700	14	4	3		
		(その他)																												
13048	1813	カゼイン	10.6	1.5	1.36	1.02	0.30	0.05	0.01	0.03	6	14	-	17	39	52	-	170	18	7	480	3	12	6	190	3	2	0		
13049	1814	シャーベット	69.1	1.0	0.99	0.77	0.18	0.04	Tr	0.04	Tr	2	-	35	32	280	-	140	1	Tr	210	Tr	1	Tr	65	2	1	Tr		
13050	1815	チーズホエーパウダー	2.2	1.2	1.11	0.75	0.32	0.04	0.01	0.04	5	14	-	14	35	39	-	130	12	0	340	0	8	0	150	2	0	0		
		<その他>																												
13051	1816	人乳	88.0	3.5	3.46	1.32	1.52	0.61	0.09	0.52	0	0	-	3	37	170	-	180	0	0	730	0	0	0	190	6	2	2		
13052	1817	やぎ乳	88.0	3.6	3.05	2.19	0.77	0.09	0.03	0.07	77	72	1	75	260	120	3	350	35	17	820	11	24	18	310	8	3	1		

可食部 100g 当たり																								備考																															
10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	一価不飽和	多価不飽和	計	18:1 n-9	18:2 n-6	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6		20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3																								
																																mg																							
																																mg																							
Tr	Tr	-	1	0	11	-	-	Tr	-	-	-	-	-	-	1	Tr	-	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2																					
Tr	1	0	2	Tr	18	-	-	Tr	0	0	-	0	-	4	1	Tr	0	0	Tr	0	Tr	0	Tr	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0																				
0	0	0	0	0	0	-	-	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	-	0	0	0	0	0	0																					
78	270	0	380	51	4100	-	-	41	0	0	0	0	0	0	330	110	0	3	3	14	9	23	17	0	0	0	0	22	0	0	0	0	0	0																					
92	290	0	480	91	7100	-	-	73	13	0	0	0	0	0	470	260	0	7	6	15	18	28	26	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0																					
13	39	0	60	11	870	-	-	10	0	0	0	0	0	0	93	16	0	1	1	4	1	6	2	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0																					
66	220	0	360	72	4900	-	-	58	0	0	0	0	0	0	480	120	0	4	7	20	7	32	12	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0																					
97	300	0	460	93	6400	-	-	64	0	2	0	0	0	0	570	180	0	5	8	22	11	38	20	0	0	0	0	27	0	0	0	0	0	0																					
81	260	0	410	67	5500	-	-	53	2	0	0	0	0	0	430	130	0	4	5	18	10	28	19	0	0	0	0	22	0	0	0	0	0	0																					
100	390	-	580	240	7700	-	-	87	-	-	-	-	-	540	260	-	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	770																					
87	280	0	430	67	6200	-	-	65	0	0	0	0	0	0	600	210	0	6	5	23	13	37	20	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0																				
68	240	0	390	75	5900	-	-	68	10	0	0	0	0	0	600	91	0	3	8	27	6	38	10	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0																				
66	220	0	340	74	5700	5500	190	47	0	0	0	0	0	0	590	100	24	0	0	30	0	36	9	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0																				
40	28	0	120	50	4600	4500	87	25	0	0	0	0	0	0	560	130	0	0	8	12	0	29	8	0																															