別表　調理後の食品と同一試料の「生」の成分値（参考値）

下記の「刺身」等の調理後の食品の分析においては、第2章第1表及び第2表に収載されている「生」等とは別の試料を用いている。

このため、参考値として、これらの食品と同一試料の生の分析値を示した。

（第1表別表　可食部100 g当たり脂肪酸参考値）

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……)														
		魚介類																							
		＜魚類＞																							
		（あじ類）																							
		まあじ																							
10389	1031	皮なし、刺身	75.6	4.1	2.88	0.97	0.90	1.01	0.89	0.10	0	0	90	15	630	26	200	11	4	0	0	0	0	170	12
参考値		皮つき、生	74.2	5.1	3.65	1.24	1.15	1.25	1.11	0.12	0	0	110	19	810	36	250	14	5	0	0	0	0	230	13
		（さけ・ます類）																							
		にじます																							
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	67.5	10.8	9.64	1.65	4.67	3.31	1.70	1.57	0	6	210	19	1100	16	280	23	12	4	0	2	0	310	16
参考値		海面養殖、皮つき、生	66.1	11.7	10.22	1.73	4.97	3.52	1.80	1.67	0	8	220	20	1100	16	300	24	13	0	0	3	0	330	17
		さんま																							
10407	1219	皮なし、刺身	54.5	28,0	23.91	5.42	10.79	7.70	6.92	0.65	0	9	1900	150	2800	87	420	49	14	0	0	21	0	630	79
参考値		皮つき、生	53.4	27.5	23.32	5.29	10.54	7.49	6.72	0.64	0	9	1800	150	2800	84	410	46	10	0	0	21	0	620	77
		（たい類）																							
		まだい																							
10408	1240	養殖、皮なし、刺身	71.9	5.9	4.58	1.29	1.78	1.52	0.99	0.49	0	0	140	16	870	20	220	9	6	0	0	3	0	240	12
参考値		養殖、皮つき、生	71.2	6.9	5.51	1.55	2.14	1.81	1.19	0.58	0	0	180	20	1000	25	270	11	7	0	0	3	0	300	13
		肉類																							
		＜畜肉類＞																							
		ぶた																							
		［大型種肉］																							
		ロース																							
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
参考値		皮下脂肪なし、生	59.7	21.5	19.68	8.81	9.07	1.81	0.10	1.71	16	15	260	14	5200	75	3200	52	0	0	0	0	0	390	54
		にわとり																							
		［若鶏肉］																							
		もも																							
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
参考値		皮つき、生	68.5	14.2	12.63	3.94	6.54	2.14	0.14	2.00	0	8	94	14	3000	19	790	9	0	0	0	23	0	640	14
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
参考値		皮なし、生	76.1	5.0	4.30	1.31	2.14	0.85	0.06	0.78	0	3	33	5	970	7	290	3	0	0	0	8	0	220	6

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……)																									
		魚介類																										
		＜魚類＞																										
		（あじ類）																										
		まあじ																										
10389	1031	皮なし、刺身	610	510	99	46	42	21	9	6	7	28	16	0	23	8	2	17	38	260	9	0	6	88	14	480	-	
参考値		皮つき、生	780	660	120	55	53	24	12	7	8	34	20	0	29	10	3	21	46	330	13	0	7	110	16	590	-	
		（さけ・ます類）																										
		にじます																										
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	3800	3500	270	310	210	28	18	13	13	1400	570	0	66	72	31	73	35	250	15	0	4	120	10	610	-	
参考値		海面養殖、皮つき、生	4000	3700	290	340	220	27	20	14	15	1500	610	0	72	77	33	81	37	260	16	0	5	130	11	630	-	
		さんま																										
10407	1219	皮なし、刺身	1300	1000	230	4000	4600	220	59	21	50	400	410	0	1400	77	25	300	95	1500	96	0	0	330	52	2800	-	
参考値		皮つき、生	1200	1000	220	3900	4500	210	58	20	51	400	410	0	1400	76	25	290	92	1500	95	0	0	320	52	2700	-	
		（たい類）																										
		まだい																										
10408	1240	養殖、皮なし、刺身	1100	950	160	220	150	35	14	11	10	410	48	0	36	17	6	35	32	240	16	0	8	120	16	500	-	
参考値		養殖、皮つき、生	1300	1100	190	270	190	41	17	13	13	490	58	0	44	20	7	42	39	280	19	0	10	150	19	590	-	
		肉類																										
		＜畜肉類＞																										
		ぶた																										
		［大型種肉］																										
		ロース																										
11276	1600	脂身つき、とんかつ	18000	17000	960	350	9	26	0	0	0	4400	0	1400	0	84	19	0	57	14	0	0	20	16	0	17	-	
参考値		皮下脂肪なし、生	8500	8000	500	170	0	0	0	0	0	1600	77	0	0	80	13	0	41	0	0	0	14	13	0	10	-	
		にわとり																										
		［若鶏肉］																										
		もも																										
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	-	
参考値		皮つき、生	5800	5500	260	56	0	0	0	0	0	1900	120	0	0	25	22	0	70	0	0	0	18	11	0	7	-	
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	-	
参考値		皮なし、生	1900	1800	100	22	0	0	0	0	0	670	41	0	0	13	14	0	66	3	0	0	17	10	4	8	-	