5 種実類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 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	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス－バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		種実類																						
		アーモンド																						
05001	344	乾	959	76	649	234	0	0	Tr	Tr	6.4	0.1	1.4	0.1	0	0	-	-	-	0.5	0.1	66.9	-	-
		あさ																						
05003	347	乾	921	104	124	694	0	0	Tr	Tr	7.2	0.1	2.8	0.7	0.3	0.1	0	0	0	0.1	Tr	12.8	-	-
		あまに																						
05041	348	いり	908	84	151	673	0	0	Tr	Tr	5.1	0.1	3.5	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0.1	0	16.4	-	-
		えごま																						
05004	349	乾	894	77	152	664	0	Tr	Tr	0	5.9	Tr	2.4	0.1	Tr	Tr	0	0	0	0.1	Tr	16.8	-	-
		カシューナッツ																						
05005	350	フライ、味付け	962	209	583	170	Tr	0.5	0.2	0	10.5	0.1	9.7	0.6	0	0	-	-	-	0.4	0.1	59.8	-	-
		かや																						
05007	352	いり	828	93	300	435	0	0	Tr	0	7.8	0.1	3.1	0.1	Tr	0.1	0	0	0	0.1	0.1	35.2	-	-
		ぎんなん																						
05008	353	生	760	97	295	368	0	0	0.1	0.1	9.7	0.2	0.9	0.4	0.9	0.4	0	0	0	4.3	0	34.2	12.8	21.3
		（くり類）																						
		日本ぐり																						
05011	356	ゆで	778	179	92	507	0	0	0.3	0.3	21.1	0.2	1.0	0.2	0	0	0	0	0	0.9	0.2	10.5	-	-
		くるみ																						
05014	359	いり	980	100	149	731	0	0	Tr	0	7.0	0.2	2.8	0.1	0	0	-	-	-	0.1	0	14.9	-	-
		けし																						
05015	360	乾	928	111	149	668	0	0	0.1	0	9.4	0	2.3	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	15.9	-	-
		ごま																						
05017	362	乾	942	145	365	432	0	0	0	0	8.8	Tr	5.9	0.6	0	0	-	-	-	0.1	Tr	38.4	-	-
05019	364	むき	781	117	297	366	0	0	Tr	0	8.9	0.1	5.2	0.6	0.1	Tr	0	0	0	0.1	Tr	37.7	-	-
		すいか																						
05021	367	いり、味付け	760	135	86	539	0	Tr	0.1	Tr	10.1	0.1	7.0	0.3	0.1	0.1	0	0	0	0.1	0	11.1	-	-
		はす																						
05023	369	未熟、生	680	201	68	411	0	Tr	0.4	Tr	22.9	0.1	1.0	0.7	3.2	1.0	0	0	0	0.1	0	9.3	-	-
05024	370	成熟、乾	687	201	89	397	0	0	0.3	Tr	19.9	0.1	1.1	1.5	4.7	1.6	0	0	0	0.2	Tr	11.9	-	-
		ひし																						
05025	372	生	505	118	69	317	0	0	0.1	0.2	20.2	0.2	1.2	0.6	0.6	0.3	0	0	0	0.3	0	13.1	-	-
		ピスタチオ																						
05026	373	いり、味付け	953	110	551	293	0	0	0.1	0	10.1	Tr	1.2	0.1	0	0	-	-	-	1.0	0.1	56.3	-	-
		ひまわり																						
05027	374	フライ、味付け	832	101	229	503	0	0	0.1	Tr	6.5	0.1	3.9	0.3	0.9	0.4	0	0	0	0.1	0	27.2	-	-
		ブラジルナッツ																						
05028	376	フライ、味付け	953	229	305	420	0	0	0.1	0	14.4	0.1	9.2	0.3	0.1	0	0	0	0	0.3	0	31.6	-	-
		ヘーゼルナッツ																						
05029	377	フライ、味付け	956	90	790	77	0	0	0.1	0	6.5	Tr	2.7	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0.1	82.2	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 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
	(……g……)																						
05001	0.1	0	-	-	-	-	24.4	Tr	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
05003	0.4	0.1	0	0	0	0	56.4	17.9	0.6	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05041	0.2	0	0	0	0	0	14.3	59.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：あぶらえ
05004	0.1	0	0	0	0	0	13.2	61.1	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05005	0.3	0	-	-	-	-	17.5	0.2	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	
05007	0.8	0	0	0	0	0	49.8	0.5	0	0	2.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05008	0.3	0.1	0	0	0	0	45.1	2.9	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：殻及び薄皮
05011	0.3	0	0	0.1	0	0	52.5	12.4	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：殻（鬼皮）及び渋皮
05014	0.2	0	-	-	-	-	61.3	13.3	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
05015	0.1	0	0	0	0	0	71.4	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05017	0.2	0	-	-	-	-	45.6	0.3	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	試料：洗いごま
05019	0.2	0	0	0	0	0	46.5	0.4	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05021	0.1	0.1	0	0	0	0	70.6	0.2	0	0	Tr	0	0	0	0.1	0	0.1	0	0	0	0	-	廃棄部位：種皮
05023	0.5	0.1	0	0	0	0	54.1	6.2	0	0	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：殻及び薄皮
05024	0.5	0.2	Tr	Tr	0	Tr	53.2	4.5	Tr	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	殻、薄皮及び幼芽を除いたもの
05025	0.4	0	0	0	0	0	55.5	7.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：果皮
05026	0.4	0	-	-	-	-	30.3	0.4	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位：殻
05027	0.2	0	0	0	0	0	60.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05028	0.1	0	0	0	0	0	44.0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：ヘイゼルナッツ、西洋はしばみ、フィルバート
05029	0.1	0	0	0	0	0	7.9	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	薄皮を除いたもの

5 種実類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸				脂肪酸総量100g当たり脂肪酸																	
							飽和										一価不飽和							
			総量	飽和	一価不飽和	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	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス－バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		ペカン																						
05030	379	フライ、味付け	937	101	509	328	0	0	0.1	0	7.9	0.1	2.5	0.1	Tr	0	0	0	0	0.1	Tr	53.9	-	-
		マカダミアナッツ																						
05031	380	いり、味付け	955	162	772	20	Tr	0.2	0.9	0	9.1	Tr	3.4	2.6	0.8	0	-	-	-	20.6	0.1	57.5	-	-
		まつ																						
05032	381	生	936	75	260	601	0	0	Tr	Tr	5.2	Tr	2.4	0.2	0.1	Tr	0	0	0	0.1	Tr	26.3	-	-
05033	382	いり	959	80	279	572	0	0	Tr	0	5.7	0.1	2.3	0.3	0	0	-	-	-	0.1	Tr	27.9	-	-
		らっかせい																						
05034	383	乾、大粒種	944	175	479	289	0	0	Tr	Tr	9.1	0.1	3.0	1.5	3.2	1.7	0	0	0	0.1	0.1	49.1	-	-
05044	384	乾、小粒種	944	211	403	330	0	0	Tr	Tr	11.4	0.1	3.9	1.7	3.6	1.5	0	0	0	0.1	0.1	41.3	-	-
05035	385	いり、大粒種	975	181	495	299	0	0	Tr	Tr	9.1	0.1	3.0	1.5	3.2	1.7	0	0	0	0.1	0.1	49.1	-	-
05036	387	バターピーナッツ	932	193	443	296	0	0.2	0.2	0	11.2	0.1	3.7	1.4	2.5	1.4	0	0	0	0.1	0	46.5	-	-
05037	388	ピーナッツバター	908	224	395	290	0	0.2	0.2	0	12.6	0.1	5.4	1.5	3.2	1.3	0	0	0	0.1	0.1	42.3	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸																									備考
	一価不飽和			多価不飽和																						
	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	
	(……g……)																							
05030	0.3	0	0	0	0	0	33.5	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05031	2.5	0.2	-	-	-	-	2.0	0.1	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
05032	1.3	0	0	0	0	0	45.8	0.2	0	0	0.7	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	C18:2 2.4 g、C18:3 15.1 g
05033	1.1	0	-	-	-	-	44.6	0.3	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.8	C18:3 14.3 g
05034	1.4	0.1	0	0	0	0	30.5	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：なんきんまめ、ピーナッツ
05044	1.1	0.1	0	0	0	0	34.7	0.2	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05035	1.4	0.1	0	0	0	0	30.5	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05036	1.0	0	0	0	0	0	31.6	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
05037	1.0	0.1	0	0	0	0	31.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	C8:0 Tr