7 果実類

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……)																	
		果実類																						
		アセロラ																						
07003	753	酸味種、生	241	85	17	139	0	0.2	2.2	0	19.6	0	11.6	1.1	0.5	0	0	0	0	0.2	0	6.5	-	-
		アボカド																						
07006	757	生	867	172	579	116	0	0	Tr	0	19.2	Tr	0.5	Tr	0	-	-	0	-	8.1	0.1	58.4	-	-
		いちご																						
07012	763	生	713	89	104	516	0	0.1	0.4	0.1	7.4	0.1	2.0	2.1	0.3	-	-	0	-	0.2	0	14.1	-	-
		オリーブ																						
		塩漬																						
07038	778	ブラックオリーブ	932	168	709	54	0	0	0	0	14.7	0.2	2.8	0.5	0	-	-	0	-	1.4	0.3	74.1	-	-
		かき																						
07049	780	甘がき、生	441	91	214	132	0	Tr	0.6	0.2	17.5	0.8	0.7	0.1	0.7	-	-	0	-	11.9	0.7	34.8	-	-
		（かんきつ類）																						
		うんしゅうみかん																						
		じょうのう																						
07027	786	普通、生	452	68	233	126	0	0.2	0.6	0.2	11.9	0.3	1.2	0.5	0	-	-	0	-	4.5	0.4	45.7	-	-
		きんかん																						
07056	809	全果、生	464	123	87	251	0.1	0.9	1.8	0.2	19.1	0.6	2.5	0.6	0.8	-	-	0.2	-	1.5	0.2	15.6	-	-
		ゆず																						
07142	835	果皮、生	143	55	17	71	0.2	1.1	2.0	0.6	23.1	1.3	4.2	1.3	2.4	2.0	0	0	0	0.6	0.2	10.3	7.2	3.0
		レモン																						
07155	838	全果、生	268	76	28	155	0	0.6	1.1	0.6	21.3	0.6	3.0	0.9	0.4	-	-	Tr	-	0.9	0	9.2	-	-
		キウイフルーツ																						
07054	840	緑肉種、生	794	80	150	563	0	0	Tr	Tr	6.6	0.1	2.9	0.4	0	-	-	0	-	0.3	0.1	14.4	-	-
		ココナッツ																						
07158	850	ココナッツミルク	880	825	47	8	6.2	48.7	18.6	0	8.6	0	3.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	5.4	-	-
		ドリアン																						
07087	864	生	800	359	357	85	0	0.1	1.0	0.1	41.8	0.1	1.5	0.2	0.1	0	0	0	0	4.2	0.1	40.2	-	-
		ぶどう																						
07116	887	生	325	136	46	138	Tr	0.2	0.9	0.3	32.3	0.2	3.8	1.4	2.6	-	-	0	-	1.1	0.1	11.3	-	-
		りんご																						
07148	917	皮むき、生	316	96	12	206	0	0.4	0.6	0.1	22.4	0.7	3.2	1.9	1.2	-	-	0	-	0.2	0	3.1	-	-

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……)																						
																							試料：冷凍品
07003	0.2	0.1	0	0	0	0	49.5	8.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：果柄及び種子
																							別名：アボガド
07006	0.2	0	-	-	-	-	12.5	0.8	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0.2	廃棄部位：果皮及び種子
																							別名：オランダイチゴ
07012	0.3	0	-	-	-	-	41.1	31.2	-	-	0.1	Tr	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.6	廃棄部位：へた及び果梗
07038	0.3	0	-	-	-	-	4.9	0.9	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	別名：ライブオリーブ。熟果の塩漬 試料：びん詰。液汁を除いたもの 廃棄部位：種子
07049	0.9	0.2	-	-	-	-	5.1	24.9	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0.8	廃棄部位：果皮、種子及びへた
07027	1.0	0	-	-	-	-	16.8	11.0	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	5.6	廃棄部位：果皮
07056	1.2	0	-	-	-	-	31.9	22.2	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0.6	廃棄部位：種子及びへた
07142	0.7	0	0	0	0	0	33.6	16.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	全果に対する果皮分：40 %
07155	0.2	0	-	-	-	-	36.9	20.8	-	-	0.1	-	-	0	-	-	-	-	-	-	3.3	廃棄部位：種子及びへた
07054	4.1	0.1	-	-	-	-	14.4	55.8	-	-	0.4	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	0.1	別名：キウイ 廃棄部位：果皮及び両端
07158	0	0	0	0	0	0	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	試料：缶詰 C6:0 0.6 g、C8:0 7.8 g
07087	0.1	0	0	0	0	0	6.2	4.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	試料：果皮を除いた冷凍品 廃棄部位：種子
07116	1.1	0.7	-	-	-	-	31.8	10.7	-	-	0.2	-	-	0	-	-	-	-	-	-	1.4	廃棄部位：果皮及び種子
07148	0.3	0	-	-	-	-	61.3	4.0	-	-	0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0.6	廃棄部位：果皮及び果しん部