8 きのこ類

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																																				備考
							飽和										一価不飽和										一価不飽和								多価不飽和											未同定脂肪酸	
			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	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		
			(……mg……)				(……g……)																				(……g……)																				
		きのこ類																																											
		えのきたけ																																											試料：栽培品
08001	925	生	497	82	38	378	0	0	0.9	0	12.6	0.3	2.1	0.1	0.3	0.2	0	0	0	0.8	0	5.3	-	-	0.1	0	1.4	0	0	0	51.7	24.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄の基部（いしづき）
		（きくらげ類）																																											
		あらげきくらげ																																											別名：裏白きくらげ 試料：栽培品
08004	929	乾	566	117	165	283	0	0	0.3	3.5	8.9	0.6	5.5	0.2	0.7	1.0	0	0	0	0.2	0.5	28.3	27.3	1.0	0.1	0.1	0	0	0	0	46.7	3.3	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		きくらげ																																											試料：栽培品
08006	932	乾	591	138	159	294	0	0	0.3	1.2	15.2	0.2	4.5	0.2	0.6	1.1	0	0	0	0.5	0.3	25.8	-	-	0.2	0	0.1	0	0	0	48.7	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		しろきくらげ																																											試料：栽培品
08008	934	乾	681	149	322	210	0	0	0.1	0.5	17.0	0.4	2.1	0.3	0.4	1.0	0	0	0	0.5	0.2	46.6	44.8	1.8	0.1	0	0	0	0	0	30.6	0.2	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		しいたけ																																											
		生しいたけ																																											試料：栽培品
08039	937	菌床栽培、生	561	108	17	435	0	0	0.2	0.9	16.6	0.1	0.8	0	0.1	0.6	0	0	0	0.4	0.1	2.7	2.2	0.4	0	0	0	0	0	0	77.4	0.1	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄全体
08042	940	原木栽培、生	572	118	18	435	0	0	0.3	1.1	17.6	0.1	1.1	0	0.1	0.4	0	0	0	0.3	0	2.8	2.4	0.4	0.1	0	0	0	0	0	75.9	0.1	0	0	0.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄全体
		（しめじ類）																																											
		ぶなしめじ																																											試料：栽培品
08016	947	生	398	77	31	290	0	0	0.3	1.0	13.2	0.8	3.8	0.1	0	0.1	0	0	0	0.3	0	6.9	-	-	0	0	0.6	0	0	0	72.6	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄の基部（いしづき）
		なめこ																																											別名：なめたけ 試料：栽培品
08020	953	生	527	89	95	343	0	0	0.6	1.1	12.6	0.2	1.8	0.1	0	0.3	0	0	0	0.5	0	16.7	-	-	0.3	0	0.5	0	0	0	65.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	柄の基部（いしづき）を除いたもの
		（ひらたけ類）																																											
		エリンギ																																											試料：栽培品
08025	958	生	546	110	101	336	0	0	0.7	2.1	14.3	0.2	1.8	0.1	0.3	0.6	0	0	0	0.5	0	17.6	-	-	0	0	0.4	0	0	0	61.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄の基部（いしづき）
		ひらたけ																																											別名：かんたけ 試料：栽培品
08026	962	生	377	77	30	269	0	0	0.5	2.5	14.6	0.4	1.6	0	0.4	0.4	0	0	0	0.8	0	6.4	-	-	0.3	0	0.6	0	0	0	71.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄の基部（いしづき）
		まいたけ																																											試料：栽培品
08028	964	生	597	133	161	303	0	Tr	0.3	0.7	19.1	0.4	1.1	0.1	0.1	0.4	0	0	0	0.6	0.1	25.8	25.5	0.4	0.3	Tr	0.1	0	0	0	50.2	0.5	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄の基部（いしづき）
08051	966	油いため	901	77	561	263	0	0	0.1	0.1	5.5	0.1	1.9	0.5	0.3	0.2	0	0	0	0.2	0.2	60.6	57.8	2.8	1.0	0.1	0.1	0	0	0	21.0	8.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	柄の基部（いしづき）を除いたもの 植物油（なたね油）：3.8 g
		マッシュルーム																																											試料：栽培品
08031	968	生	459	108	14	337	0	0	0.6	1.2	12.5	0.8	4.5	1.9	1.3	0.7	0	0	0	0.8	0	2.3	-	-	0	0	0	0	0	0	73.4	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：柄の基部（いしづき）