

11 肉類

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																	
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和									一価不飽和								
							10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1 n-9	18:1 n-7
			(.....mg.....)				(.....g.....)																	
11029	1479	ヒレ 赤肉、生	879	386	460	33	Tr	0.1	2.7	0.3	27.4	0.9	12.5	0.1	0	0	0	0.7	0	3.4	0.7	47.3	-	-
[乳用肥育牛肉]																								
11030	1480	かた 脂身つき、生	868	366	460	42	Tr	0.1	3.3	0.5	24.5	1.2	12.5	0.1	0	Tr	0	1.2	0	4.4	1.0	46.1	-	-
11031	1481	皮下脂肪なし、生	862	362	455	45	Tr	0.1	3.2	0.5	24.6	1.2	12.3	0.1	0	Tr	0	1.2	0	4.3	1.0	46.0	-	-
11032	1482	赤肉、生	824	338	424	63	Tr	0.1	2.7	0.4	24.8	1.1	11.7	0.1	0	0.1	0	0.8	0	3.9	1.0	45.3	-	-
11033	1483	脂身、生	882	375	472	35	Tr	0.1	3.5	0.5	24.4	1.2	12.7	0.1	0	0	0	1.3	0	4.5	1.0	46.3	-	-
かたロース																								
11036	1486	赤肉、生	871	367	462	43	0.1	0.1	2.6	0.5	24.6	1.1	13.1	0.1	0	Tr	0	0.8	0	3.8	1.0	47.0	-	-
リブロース																								
11037	1487	脂身つき、生	900	407	458	36	Tr	0.1	3.6	0.5	26.5	1.1	13.2	0.1	0	0	0	1.1	0	4.0	0.9	44.5	-	-
11038	1488	脂身つき、焼き	898	405	456	37	Tr	0.1	3.5	0.5	26.2	1.1	13.5	0.1	0	0	0	1.1	0	3.9	0.8	44.7	-	-
11039	1489	脂身つき、ゆで	889	397	456	35	Tr	0.1	3.6	0.5	26.4	1.1	12.8	0.1	0	0	0	1.2	0	4.3	0.9	44.7	-	-
11040	1490	皮下脂肪なし、生	898	407	455	36	Tr	0.1	3.6	0.5	26.7	1.1	13.2	0.1	0	0	0	1.1	0	4.0	0.8	44.4	-	-
11041	1491	赤肉、生	880	408	434	38	0.1	0.1	3.4	0.4	28.3	0.9	13.0	0.1	0	Tr	0	0.8	0	3.8	0.7	43.6	-	-
11042	1492	脂身、生	911	406	470	35	Tr	0.1	3.7	0.6	25.6	1.2	13.3	0.1	0	0	0	1.3	0	4.1	0.9	45.0	-	-
サーロイン																								
11045	1495	赤肉、生	921	410	469	42	0	0.1	3.2	0.5	27.5	1.2	12.0	0.1	0	0	0	0.9	0	3.9	0.9	45.0	-	-
ばら																								
11046	1496	脂身つき、生	905	325	556	25	0.1	0.1	2.9	0.3	22.1	0.7	9.6	0.1	0	0	0	1.6	0	5.9	1.0	52.4	49.8	2.6
11252	1497	脂身つき、焼き	902	329	546	26	Tr	0.1	2.9	0.4	22.4	0.8	9.9	0.1	0	0	0	1.6	0	5.7	1.0	52.1	49.4	2.6
もも																								
11047	1498	脂身つき、生	907	384	481	42	0	0.1	3.1	0.5	24.8	1.2	12.6	0.1	0	0	0	1.0	0	4.0	1.0	46.8	-	-
11048	1499	皮下脂肪なし、生	888	371	472	46	0	0.1	3.0	0.5	24.6	1.1	12.4	0.1	0	Tr	0	1.0	0	3.9	1.0	47.0	-	-
11049	1500	皮下脂肪なし、焼き	869	367	466	36	0	0.1	3.0	0.5	25.1	1.1	12.3	0.1	0	Tr	0	1.0	0	4.0	1.0	47.4	-	-
11050	1501	皮下脂肪なし、ゆで	885	368	477	41	0	0.1	3.0	0.5	24.9	1.1	11.9	0	0	Tr	0	1.0	0	4.1	1.0	47.5	-	-
11051	1502	赤肉、生	813	319	435	58	Tr	0.1	2.2	0.4	24.0	1.0	11.6	0.1	0	Tr	0	0.7	0	3.6	1.0	48.0	-	-
11052	1503	脂身、生	951	414	502	35	0	0.1	3.5	0.5	25.1	1.2	13.1	0.1	0	0	0	1.2	0	4.1	1.0	46.3	-	-
そともも																								
11055	1506	赤肉、生	881	342	480	58	0	0.1	2.6	0.5	24.7	1.0	9.8	0.1	0	0.1	0	1.1	0	4.9	1.2	47.1	-	-
ランプ																								
11058	1509	赤肉、生	833	349	425	60	Tr	0.1	2.5	0.5	24.9	1.2	12.5	0.1	0	0.1	0	0.7	0	3.4	1.0	45.6	-	-
ヒレ																								
11059	1510	赤肉、生	864	390	429	45	0.1	0.1	3.1	0.4	26.6	1.1	13.7	0.1	0	0	0	0.6	0	3.2	0.8	44.8	-	-
11253	1511	赤肉、焼き	855	378	441	36	0.1	0.1	3.0	0.4	25.9	1.0	13.7	0.1	0	0	0	0.7	0	3.4	0.8	46.4	44.7	1.8

			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	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	
			(.....g.....)																		
0.3	0	0	0	0	0	3.1	0.1	0	0	Tr	0.1	0	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	試料：ホルスタイン種(去勢、肥育牛)
0.3	0	Tr	0	0	Tr	4.1	0.2	0	0	Tr	0.2	0	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	皮下脂肪：7.9%、筋間脂肪：12.2% 赤肉と脂身から計算
0.3	0	Tr	0	0	Tr	4.4	0.2	0	0	Tr	0.2	0	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	筋間脂肪：13.1% 赤肉と脂身から計算
0.3	0	Tr	0	0	0.1	5.8	0.2	0	0	0.1	0.4	0	0.9	0	0	0	0.2	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
0.3	0	Tr	0	0	0	3.6	0.2	0	0	0	0.1	0	Tr	0	0	0	Tr	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪
0.3	0	Tr	0	0	0	3.8	0.3	0	0	0.1	0.2	Tr	0.3	Tr	0	0	0.1	0.1	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
0.3	0	0	0	0	0	3.5	0.2	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	皮下脂肪：7.7%、筋間脂肪：23.1% 赤肉と脂身から計算
0.3	0	0	0	0	0	3.7	0.2	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	Tr	Tr	0	0	
0.3	0	0	0	0	0	3.5	0.2	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	Tr	Tr	0	0	筋間脂肪：24.9% 赤肉と脂身から計算
0.3	0	Tr	0	0	0	3.5	0.2	0	0	0.1	0.2	0	0.2	0	0	0	0.1	Tr	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
0.3	0	0	0	0	0	3.5	0.2	0	0	0	0.1	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪
0.2	0	0	0	0	0	4.0	0.2	0	0	0	0.2	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
			別名：カルビ																		
0.5	0	0	0	0	0	2.4	0.1	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
0.2	0	0	0	0	0	2.5	0.1	0	0	0.1	0.1	0	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	
0.2	0	0	0	0	0	4.0	0.2	0	0	Tr	0.2	0	0.3	0	0	0	Tr	Tr	0	0	皮下脂肪：6.2%、筋間脂肪：8.0% 赤肉と脂身から計算
0.3	0	0	0	0	0	4.2	0.2	0	0	Tr	0.2	0	0.4	0	0	0	0.1	Tr	0	0	筋間脂肪：8.5% 赤肉と脂身から計算
0.3	0	0	0	0	0	3.6	0.1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0	0	Tr	0	0	
0.3	0	0	0	0	0	3.9	0.2	0	0	Tr	0.2	0	0.2	0	0	0	Tr	Tr	0	0	
0.3	0	0	0	0	0	5.4	0.2	0	0	0.1	0.4	0	0.9	0	0	0	0.1	0.1	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
0.2	0	0	0	0	0	3.4	0.2	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪
0.2	0	0	0	0	0	5.1	0.2	0	0	0.1	0.3	0	0.7	0	0	0	0.1	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
0.2	0	0	0	0	0	5.7	0.2	0	0	0.1	0.3	0	0.8	0	0	0	0.2	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
0.3	0	0	0	0	0	4.0	0.1	0	0	0.1	0.3	0	0.5	0	0	0	0.2	0.1	0	0	
0.3	0	0	0	0	0	3.4	0.1	0	0	0.1	0.2	0	0.2	0	0	0	0.1	0	0	0	

11 肉類

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																	
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和								一価不飽和									
							10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1	シス-パクセン酸
							デカン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ヘン酸	リグノセリン酸	デセン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸		n-9	
[交雑牛肉]			(.....mg.....)																					
リブローズ			(.....g.....)																					
11254	1512	脂身つき、生	915	350	535	30	Tr	0.1	2.7	0.4	23.8	0.9	10.4	0.1	0	0	0	0.9	0	4.8	1.0	51.3	-	-
11255	1513	脂身つき、焼き	925	351	545	28	Tr	0.1	2.5	0.4	23.5	0.9	10.5	0.1	0	0	0	0.8	0	4.6	1.0	52.0	-	-
11256	1514	脂身つき、ゆで	921	351	542	28	Tr	0.1	2.5	0.4	23.4	0.8	10.4	0.5	0	0	0	0.8	0	4.6	1.0	51.9	-	-
11257	1515	皮下脂肪なし、生	915	353	532	30	Tr	0.1	2.7	0.4	24.0	0.9	10.6	0.1	0	0	0	0.9	0	4.7	1.0	51.1	-	-
11258	1516	赤肉、生	916	364	522	30	Tr	0.1	2.6	0.4	24.6	0.9	11.1	0.1	0	0	0	0.7	0	4.2	0.9	50.8	-	-
11259	1517	脂身、生	915	342	544	30	0	0.1	2.7	0.4	23.2	0.8	10.0	0.1	0	0	0	1.0	0	5.3	1.0	51.6	-	-
ばら																								
11260	1518	脂身つき、生	917	318	570	29	Tr	0.1	2.4	0.4	21.7	0.8	9.4	0.1	0	0	0	0.9	0	5.3	1.1	54.3	51.4	2.9
もも																								
11261	1519	脂身つき、生	925	333	559	33	Tr	0.1	2.3	0.3	22.0	0.9	10.3	0.1	0	0	0	0.8	0	4.7	1.0	53.5	-	-
11262	1520	皮下脂肪なし、生	902	320	547	35	Tr	0.1	2.3	0.4	22.6	0.9	9.2	0.1	0	0	0	0.7	0	4.6	1.2	53.7	-	-
11263	1521	皮下脂肪なし、焼き	867	318	524	25	Tr	0.1	2.3	0.4	23.7	0.9	9.4	Tr	0	0	0	0.8	0	4.9	1.1	53.3	-	-
11264	1522	皮下脂肪なし、ゆで	901	319	556	26	Tr	0.1	2.2	0.4	23.0	0.8	8.8	Tr	0	0	0	0.8	0	5.0	1.2	54.3	-	-
11265	1523	赤肉、生	920	327	557	37	Tr	0.1	2.1	0.3	22.1	0.9	10.0	0.1	0	0	0	0.6	0	4.3	1.0	54.1	51.4	2.7
11266	1524	脂身、生	930	338	562	30	Tr	0.1	2.5	0.3	21.9	0.9	10.5	0.1	0	0	0	1.0	0	5.1	1.0	53.0	-	-
ヒレ																								
11267	1525	赤肉、生	870	366	470	35	Tr	0.1	2.6	0.4	25.0	1.0	12.8	0.1	0	0	0	0.6	0	3.6	0.9	48.6	46.4	2.2
[輸入牛肉]																								
かた																								
11060	1526	脂身つき、生	835	410	397	28	0.1	0.1	3.0	0.6	26.2	1.3	17.8	0.1	Tr	0	0	0.8	0	3.6	0.9	42.0	-	-
11061	1527	皮下脂肪なし、生	810	392	386	32	0.1	0.1	2.9	0.5	25.9	1.3	17.5	0.1	Tr	0	0	0.7	0	3.5	0.9	42.2	-	-
11062	1528	赤肉、生	746	345	357	44	0.1	0.1	2.5	0.5	25.2	1.2	16.6	0.1	0	0	0	0.5	0	3.2	0.9	42.8	-	-
11063	1529	脂身、生	892	452	422	18	Tr	0.1	3.3	0.6	26.7	1.3	18.5	0.2	Tr	0	0	0.9	0	3.7	0.8	41.5	-	-
かたローズ																								
11066	1532	赤肉、生	865	392	434	40	0.1	0.1	2.9	0.5	25.7	1.5	14.4	0.1	0	0	0	0.7	0	3.4	1.1	44.7	-	-
リブローズ																								
11067	1533	脂身つき、生	878	464	389	25	0.1	0.1	3.6	0.7	25.9	2.0	20.3	0.2	0	0	0	0.4	0	2.2	0.8	40.6	-	-
11268	1534	脂身つき、焼き	875	462	389	23	0.1	0.1	3.7	0.8	26.3	2.0	19.8	0.1	0	0	0	0.5	0	2.2	0.9	40.7	39.4	1.3
11269	1535	脂身つき、ゆで	874	461	389	24	0.1	0.1	3.7	0.8	26.1	1.9	19.8	0.2	Tr	0	0	0.5	0	2.2	0.9	40.6	-	-
11068	1536	皮下脂肪なし、生	866	443	397	26	0.1	0.1	3.1	0.6	26.7	1.4	18.9	0.2	Tr	0	0	0.5	0	2.9	0.8	41.3	-	-
11069	1537	赤肉、生	861	419	408	35	0.1	0.1	3.2	0.5	27.0	1.4	16.3	0.1	0	0	0	0.6	0	3.1	0.9	42.6	-	-
11070	1538	脂身、生	872	471	385	16	0.1	0.1	3.1	0.7	26.4	1.5	21.9	0.2	Tr	0	0	0.5	0	2.7	0.8	39.9	-	-
サーロイン																								
11073	1541	赤肉、生	829	375	423	31	Tr	0.1	2.6	0.4	27.5	1.0	13.6	0.1	0	0	0	0.7	0	3.8	0.9	45.3	-	-
ばら																								
11074	1542	脂身つき、生	901	397	488	16	Tr	0.1	3.2	0.5	25.5	1.1	13.5	0.1	0	0	0	1.3	0	5.0	1.1	46.4	-	-

一価不飽和		脂肪酸総量100g当たり脂肪酸																備考					
		多価不飽和																					
		20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5		22:2	22:4	22:5	22:5	22:6
		イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸	ヘキサデカジエン酸	ヘキサトリエン酸	ヘキサテトラエン酸	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカ	テトラエン酸	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸		ヘンイコサ	ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサペンタエン酸
(.....g.....)																							
0.5	0	0	0	0	0	0	2.8	0.2	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	皮下脂肪: 15.8%、筋間脂肪: 20.0%	
0.5	0	0	0	0	0	0	2.6	0.1	0	0	0.1	0.1	0	0.1	0	0	0	Tr	Tr	0	0	-	
0.5	0	0	0	0	0	0	2.6	0.1	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	筋間脂肪: 23.7%	
0.5	0	0	0	0	0	0	2.8	0.1	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.4	0	0	0	0	0	0	2.8	0.1	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪	
0.5	0	0	0	0	0	0	2.8	0.2	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	-	
0.4	0	0	0	0	0	0	3.0	0.1	0	0	Tr	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0	0	0	皮下脂肪: 13.5%、筋間脂肪: 6.0%	
0.4	0	0	0	0	0	0	3.2	0.1	0	0	Tr	0.2	0	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	筋間脂肪: 7.0%	
0.4	0	0	0	0	0	0	2.5	0.1	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	-	
0.4	0	0	0	0	0	0	2.5	0.1	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	-	
0.4	0	0	0	0	0	0	3.3	0.1	0	0	Tr	0.2	0	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.4	0	0	0	0	0	0	2.8	0.2	0	0	Tr	0.1	0	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪	
0.3	0	0	0	0	0	0	3.4	0.1	0	0	0.1	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0	0	0	-	
0.3	0	0	0	0	0	0	1.6	0.8	0	0	Tr	0.1	0.1	0.3	0.1	0	0	Tr	0.3	0	Tr	皮下脂肪: 5.3%、筋間脂肪: 5.4% 赤肉と脂身から計算	
0.3	0	0	0	0	0	0	1.9	0.8	0	0	0.1	0.1	0.1	0.4	0.2	0	0	Tr	0.4	0	Tr	筋間脂肪: 5.7% 赤肉と脂身から計算	
0.3	0	0	0	0	0	0	2.5	1.0	0	0	0.1	0.2	0.1	0.7	0.3	0	0	0.1	0.7	0	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.3	0	0	0	0	0	0	1.1	0.6	0	0	0	Tr	0.1	Tr	0	0	0	0	0.1	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪	
0.3	0	0	0	0	0	0	3.3	0.4	0	0	0.1	0.1	Tr	0.3	0.1	0	0	Tr	0.2	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.3	0	0	0	0	0	0	2.1	0.3	0	0	0	0.1	0	0.2	Tr	0	0	0	0.1	0	0	皮下脂肪: 1.8%、筋間脂肪: 8.2% 「リブローズ皮下脂肪なし」等と別試料	
0.3	0	0	0	0	0	0	2.0	0.3	0	0	0	0.1	0	0.1	0	0	0	0	0.1	0	0	「リブローズ皮下脂肪なし」等と別試料	
0.3	0	0	0	0	0	0	2.0	0.3	0	0	0	0.1	0	0.1	Tr	0	0	Tr	0.1	0	0	「リブローズ皮下脂肪なし」等と別試料	
0.3	0	0	0	0	0	0	2.1	0.5	0	0	Tr	0.1	Tr	0.1	Tr	0	0	0	0.2	0	0	筋間脂肪: 8.3% 赤肉と脂身から計算	
0.2	0	0	0	0	0	0	3.0	0.4	0	0	Tr	0.1	Tr	0.3	Tr	0	0	Tr	0.2	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.3	0	0	0	0	0	0	1.1	0.5	0	0	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪	
0.3	0	0	0	0	0	0	1.7	0.7	0	0	0.1	0.1	0.1	0.4	0.2	0	0	0	0.4	0	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.4	0	0	0	0	0	0	1.1	0.5	0	0	0	Tr	0.1	Tr	0	0	0	0	0.1	0	0	別名: カルビ	

11 肉類

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																	
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和							一価不飽和										
							10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1	シス-パクセン酸
							デカン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ペヘン酸	リグノセリン酸	デセン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸		オレイン酸	
(.....mg.....)			(.....g.....)																					
11075	1543	もも 脂身つき、生	832	374	429	30	Tr	0.1	3.1	0.5	25.9	1.2	13.9	0.1	0	0	0	1.1	0	4.2	1.0	45.0	-	-
11076	1544	皮下脂肪なし、生	818	365	401	52	0.1	0.1	2.6	0.6	24.6	1.4	15.1	0.2	0	0	0	0.6	0	3.2	1.1	43.8	42.3	1.5
11270	1545	皮下脂肪なし、焼き	808	381	383	45	0.1	0.1	3.0	0.6	24.9	1.5	16.8	0.2	0	0	0	0.6	0	2.9	1.0	42.6	41.2	1.4
11271	1546	皮下脂肪なし、ゆで	797	357	390	50	0.1	0.1	2.6	0.6	24.4	1.5	15.4	0.1	0	0	0	0.5	0	3.1	1.1	43.9	42.3	1.6
11077	1547	赤肉、生	785	343	398	45	Tr	0.1	2.9	0.5	26.2	1.1	12.8	0.1	0	0	0	0.9	0	3.9	1.0	44.7	-	-
11078	1548	脂身、生	871	399	455	17	Tr	0.1	3.3	0.6	25.7	1.2	14.8	0.2	0	0	0	1.2	0	4.4	1.0	45.2	-	-
11081	1551	そともも 赤肉、生	768	337	399	32	Tr	0.1	2.4	0.5	25.4	1.1	14.2	0.1	0	0	0	0.8	0	4.4	1.1	45.5	-	-
11084	1554	ランプ 赤肉、生	769	366	348	55	0	0.1	2.3	0.5	24.8	1.3	18.5	0.1	0	0	0	0.5	0	2.6	0.9	40.9	-	-
11085	1555	ヒレ 赤肉、生	831	414	372	45	Tr	0.1	2.5	0.6	25.7	1.5	19.3	0.1	0	0	0	0.5	0	2.4	0.8	40.9	-	-
11086	1556	【子牛肉】 リブローズ 皮下脂肪なし、生	541	208	184	149	0	0	1.1	0.3	17.8	1.1	18.0	0.2	0	0	0	0.1	0	1.5	0.6	31.7	-	-
11087	1557	ばら 皮下脂肪なし、生	779	363	347	68	0	0.1	1.8	0.5	19.3	1.5	23.3	0.2	0	0	0	0.2	0	1.7	0.6	41.7	-	-
11088	1558	もも 皮下脂肪なし、生	742	335	330	78	0	0.1	2.0	0.5	19.9	1.7	20.7	0.2	0	0	0	0.3	0	1.8	0.6	41.5	-	-
11089	1559	【ひき肉】 生	899	344	525	30	Tr	0.1	2.3	0.5	24.2	1.1	10.0	0.1	0	0	0	1.1	0	5.2	1.3	50.3	47.6	2.7
11272	1560	焼き	844	311	509	25	0	0.1	2.2	0.4	23.8	0.9	9.3	0.1	0	0	0	1.1	0	5.1	1.2	52.3	49.4	2.9
11090	1561	【副生物】 舌 生	893	352	502	39	Tr	0.1	2.4	0.4	24.5	1.0	11.0	0.1	0	0	0	0.7	0	3.3	0.9	50.9	48.8	2.1
11273	1562	焼き	880	340	502	38	Tr	0.1	2.2	0.4	24.1	0.9	10.8	0.1	0	0	0	0.7	0	3.3	0.9	51.6	49.4	2.2
11091	1563	心臓 生	795	409	328	43	Tr	Tr	3.0	0.5	23.2	1.8	22.8	0.1	-	-	-	0.2	0	1.8	0.7	38.2	-	-
11092	1564	肝臓 生	565	253	129	174	0	0	1.2	1.0	15.8	1.2	25.1	0.3	-	-	-	0	0	2.3	0.7	19.5	-	-
11093	1565	じん臓 生	758	405	278	70	0	0	2.2	1.0	24.2	1.4	24.3	0.3	-	-	-	0.5	0	2.7	0.5	32.4	-	-
11094	1566	第一胃 ゆで	785	325	399	61	0	Tr	1.8	0.4	19.9	1.5	17.7	0.2	0	0	0	0.4	0	2.4	1.2	46.2	-	-
11095	1567	第二胃 ゆで	895	362	499	34	0	0	1.6	0.4	20.6	1.6	16.2	0.1	0	0	0	0.3	0	2.0	1.2	51.6	-	-
11096	1568	第三胃 生	681	289	315	77	0	Tr	1.7	0.5	22.6	1.5	15.8	0.2	0.1	0	0	0.3	0	1.9	1.0	42.6	-	-
11097	1569	第四胃 ゆで	913	426	458	30	0	Tr	2.1	0.3	24.2	1.1	18.8	0.1	0	0	0	0.3	0	2.0	0.7	46.7	-	-

一価不飽和		脂肪酸総量100g当たり脂肪酸																	備考					
		多価不飽和															未 同 定 脂 肪 酸							
		20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5		21:5		22:2	22:4	22:5	22:5	22:6
		イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸	ヘキサデカジエン酸	ヘキサトリエン酸	ヘキサテトラエン酸	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカ	テトラエン酸	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸		イコサペンタエン酸		ヘンイコサ	ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサペンタエン酸
(.....g.....)																								
0.3	0	0	0	0	0	0	2.3	0.5	0	0	Tr	0.1	0.1	0.3	0.1	0	0	Tr	0.2	0	0	皮下脂肪: 3.4%、筋間脂肪: 4.0% 赤肉と脂身から計算		
0.3	0	0	0	0	0	0	3.3	0.7	0	0	0.1	0.3	0.1	0.8	0.4	0	0	0.1	0.6	0	0.1	筋間脂肪: 4.2% 「もも脂身つき」等と別試料		
0.3	0	0	0	0	0	0	3.1	0.6	0	0	0.1	0.2	0.1	0.6	0.3	0	0	0.1	0.4	0	0	「もも脂身つき」等と別試料		
0.3	0	0	0	0	0	0	3.6	0.7	0	0	0.1	0.2	0.1	0.7	0.3	0	0	0.1	0.5	0	0	「もも脂身つき」等と別試料		
0.3	0	0	0	0	0	0	3.6	0.4	0	0	0.1	0.3	Tr	0.7	0.1	0	0	0.1	0.3	0	Tr	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの		
0.3	0	0	0	0	0	0	1.3	0.5	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪		
0.3	0	0	0	0	0	0.1	1.9	0.9	0	0	0.1	0.2	0.1	0.3	0.2	0	0	0	0.4	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの		
0.3	0	0	0	0	0	0.1	3.2	1.3	0	0	0.1	0.3	0.2	0.8	0.5	0	0	0	0.7	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの		
0.3	0	0	0	0	0	0	2.6	1.0	0	0	0.1	0.2	0.1	0.5	0.3	0	0	0	0.4	0	0.1	-		
0.1	0	0	0	0	0	0	17.3	0.3	0	0	0.3	1.3	0	6.6	0.2	0	0	0.8	0.7	0	0	-		
0.3	0	0	0	0	0	0	6.6	0.2	0	0	0.1	0.3	0	1.2	0	0	0	0.2	0.2	0	0	-		
0.2	0	0	0	0	0	0	7.7	0.3	0	0	0.1	0.3	0	1.5	0	0	0	0.2	0.2	0	0	-		
0.6	0	0	0	0	0	0	1.7	0.4	0	0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0	0	0.1	0.1	0	0.5	-		
0.5	0	0	0	0	0	0	2.1	0.3	0	0	0	0.1	Tr	0.2	0	0	0	0	0.1	0	0	-		
0.4	0	0	0	0	0	0	3.6	0.2	0	0	0.1	0.2	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0	別名: たん		
0.5	0	0	0	0	0	0	3.5	0.2	0	0	0	0.2	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0	-		
0.3	0	0	-	-	-	4.8	Tr	-	0	0	0.2	0	0.3	0	-	-	-	0	0	0	2.0	別名: はつ		
0.4	0	0	-	-	-	9.8	0.3	-	0.5	0	6.1	0	8.0	0.5	-	-	3.6	1.7	0	0.4	1.7	別名: レバー 試料: 和牛		
0.5	0	0	-	-	-	4.7	0.2	-	0.1	0.1	0.5	0	3.1	0.1	-	-	0.2	0.2	0	0	0.7	別名: まめ		
0.6	0	0	0.7	0	0	3.6	0.4	0	0	0	0.4	0	1.9	0	0	0	0	0	0.8	0	0	別名: みの、がつ		
0.6	0	0	0.6	0	0	2.2	0.2	0	0	0	0.1	0	0.5	0	0	0	0	0	0.1	0	0	別名: はちのす		
0.5	0	0	0.7	0	0	6.3	0.2	0	0	0.1	0.8	0	2.8	0	0	0	0	0	0.3	0	0	別名: せんまい		
0.4	0	0	0.5	0	0	2.1	0.2	0	0	0	0.1	0	0.3	0	0	0	0	0	Tr	0	0	別名: あかせんまい、ギアラ、あぼみ		

11 肉類

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																			
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和									一価不飽和										
							10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1 n-9	18:1 n-7		
							デカン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ペヘン酸	リグノセリン酸	デセン酸	ミリストリン酸	ペンタデセン酸	パルミトリン酸	ヘプタデセン酸					
			(.....mg.....)				(.....g.....)																			
11098	1570	小腸 生	905	453	430	22	Tr	0.1	2.9	0.3	24.4	1.1	21.1	0.2	0	0	0	0.3	0	2.4	0.7	44.1	-	-		別名: ひも
11099	1571	大腸 生	901	303	562	36	Tr	Tr	1.3	0.2	17.2	1.0	13.7	0.1	0	0	0	0.3	0	2.5	1.1	57.8	-	-		別名: しまちよう、てっちゃん
11100	1572	直腸 生	869	305	529	35	0	0.1	1.9	0.3	20.6	1.1	11.0	0.1	0	0	0	0.6	0	3.5	1.3	54.9	-	-		別名: てっぽう
11101	1573	臍 生	836	191	626	20	0	0	1.1	0.1	17.3	0.3	3.9	0	0	0	0	0.9	0	6.7	0.9	65.6	-	-		別名: すじ
11102	1574	子宮 生	768	330	385	53	0	0	2.3	0.3	24.1	0.8	15.3	0.2	0	0	0	0.6	0	3.0	0.6	45.5	-	-		別名: こぶくろ
11103	1575	尾 生	901	280	578	28	Tr	Tr	2.4	0.4	21.6	0.8	5.7	0	-	-	-	1.8	0	8.2	1.7	52.1	-	-	1.6	別名: テール 皮を除いたもの 廃棄部位: 骨
11274	1576	横隔膜 生	906	370	498	38	Tr	Tr	1.8	0.2	20.9	0.8	17.0	0.1	0	0	0	0.4	0	2.2	0.6	51.2	-	-		別名: はらみ、さがり
11104	1577	[加工品] ローストビーフ	871	366	471	34	Tr	0.1	3.4	0.6	26.7	1.1	10.0	0.1	0	0	0	1.2	0	5.0	1.2	46.4	-	-		
11105	1578	コンビーフ缶詰	927	488	414	25	0.1	0.1	2.7	0.8	23.8	2.3	22.7	0.2	Tr	0	0	0.4	0	2.4	0.6	40.7	-	-		
11106	1579	味付け缶詰	896	416	444	36	0.1	0.1	2.8	1.1	25.4	2.5	14.4	0.1	Tr	0	0	0.9	0	4.1	1.1	43.1	-	-		試料: 大和煮缶詰。液汁を含んだもの
11107	1580	ビーフジャーキー	706	271	346	89	0	0.1	1.8	0.4	22.2	0.9	12.9	0.1	0	0	0	0.8	0	3.3	1.0	43.6	-	-		
11108	1581	スモークタン	874	390	443	41	Tr	0.1	3.5	0.6	24.8	1.7	13.9	0.1	0	0	0	0.9	0	3.7	1.3	44.6	-	-		
11109	1582	うま 肉、赤肉、生	834	319	397	115	0.1	0.2	4.7	0.2	29.3	0.2	3.6	0	-	-	-	0.7	0	10.5	0.4	35.4	-	-	0.3	別名: さくら肉 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11110	1583	くじら 肉、赤肉、生	618	190	272	157	Tr	0.1	7.0	0.4	16.1	0.2	6.4	0.2	0.2	0.1	0	0.3	0	5.9	0.3	35.5	-	-	4.8	試料: ミンクくじら 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11111	1584	うねず、生	854	200	425	230	0	0.1	9.4	0.4	11.2	0.2	1.9	0.1	0.1	0.1	0	1.9	0	14.9	0.4	30.5	-	-	6.5	
11112	1585	本皮、生	728	182	347	200	0	0.1	9.2	0.4	12.5	0.2	2.3	0.1	0.1	Tr	0	1.4	0	13.6	0.4	30.2	-	-	6.8	
11113	1586	さらしくじら	852	123	570	159	0	0.2	6.0	0.3	6.3	0.7	1.1	0	0	0	0	3.9	0	22.6	0.5	37.5	-	-	4.6	
11114	1587	しか あかしか 赤肉、生	598	291	175	131	0	0.2	3.4	0.8	23.1	0.7	20.4	0.1	0	0	0	1.4	0	4.6	0.7	22.6	-	-	0.5	試料: 冷凍品、ニュージーランド産
11275	1588	しか にほんじか 赤肉、生	803	388	350	65	0	0.1	2.2	0.6	33.9	0.6	10.7	0.1	0	0	0	0.7	0	11.7	0.3	30.4	20.2	10.2		試料: えぞしか
11115	1589	ぶた [大型種肉] かた 脂身つき、生	918	360	445	113	0.1	0.1	1.3	Tr	23.8	0.4	13.2	0.2	0	0	0	0	0	2.3	0.3	45.1	-	-	0.1	皮下脂肪: 8.2%、筋間脂肪: 7.5%
11116	1590	皮下脂肪なし、生	901	349	441	111	0.1	0.1	1.3	Tr	23.6	0.4	13.0	0.2	0	0	0	0	0	2.4	0.3	45.4	-	-	0.1	筋間脂肪: 8.0%
11117	1591	赤肉、生	835	308	422	106	0.1	0.1	1.2	0	22.9	0.3	12.2	0.2	0	0	0	0	0	3.0	0.2	46.5	-	-	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
11118	1592	脂身、生	941	374	452	115	0.1	0.1	1.4	0.1	24.0	0.4	13.5	0.3	0	0	0	0	0	2.2	0.3	44.7	-	-	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪

		脂肪酸総量100g当たり脂肪酸																				備考
一価不飽和			多価不飽和																	未 同 定 脂 肪 酸		
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	
イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸	ヘキサデカジエン酸	ヘキサトリエン酸	ヘキサテトラエン酸	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカ	テトラエン酸	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸	ヘンイコサ	ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸		ドコサヘキサエン酸	
		(.....g.....)																				
0	0	0	0.8	0	0	0.9	0.3	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0	0	0	Tr	0	0	別名: ひも
0.6	0	0	0.6	0	0	2.5	0.4	0	0	0	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0	0.1	0	0	別名: しまちよう、てっちゃん
0.5	0	0	0.5	0	0	2.5	0.1	0	0	0	0.1	0	0.7	0	0	0	0	0	0.1	0	0	別名: てっぽう
0.7	0	0	0.3	0	0	1.4	0.1	0	0	0	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	別名: すじ
0.4	0	0	0.6	0	0	3.3	0.3	0	0	0.1	0.3	0	2.0	0	0	0	0	0	0.3	0	0	別名: こぶくろ
0.4	0	0	-	-	-	2.9	0	-	0	0	0.1	0	0.1	0	-	-	-	0	0	0	0	別名: テール 皮を除いたもの 廃棄部位: 骨
0.7	0	0	0	0	0	3.5	0.1	0	0	0.1	0.1	0	0.3	0	0	0	0.1	Tr	0	0	0	別名: はらみ、さがり
0.3	0	0	0	0	0	3.0	0.4	0	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	
0.5	0	0	0	0	0	1.8	0.4	0	0	0.1	0.1	Tr	0.1	0.1	0.1	Tr	Tr	0.1	0	0	0	
0.5	0	0	0	0	0	2.1	0.7	0	0	Tr	0.1	0.1	0.3	0.1	0	Tr	0.1	0.3	0	Tr	0	試料: 大和煮缶詰。液汁を含んだもの
0.3	0	0	0.6	0	0	7.1	1.5	0	0	Tr	0.5	0.2	1.4	0.4	0	0	0	0.8	0	0	0	
0.3	0	0	0.6	0	0	3.0	0.6	0	0	0	0.1	0	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0	
0.5	0	0	-	-	-	8.6	4.4	-	0	0.2	0.1	0	0.6	0	-	-	-	0	0	0	0	別名: さくら肉 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
1.1	0.6	0.3	0.3	0.1	0.1	2.7	0.3	0.1	0.4	0.1	0.4	0.4	3.4	10.0	0.2	0	Tr	1.9	0.1	4.8	4.8	試料: ミンクくじら 皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
1.4	0.6	0.1	0.4	Tr	0.3	2.8	0.6	0.2	1.0	0.2	0.4	1.1	0.8	8.2	0.3	0	0.1	3.9	0.1	6.5	6.5	
1.3	0.5	0.2	0.4	Tr	0.3	2.7	0.6	0.2	0.9	0.1	0.4	1.1	0.7	8.5	0.3	0	0.1	4.1	0.1	6.8	6.8	
1.9	0.5	0.1	0.3	0	0.1	2.6	0.7	0	0.8	0.1	0.2	0.9	0.6	4.9	0.2	0	0.1	2.4	0.1	4.6	4.6	
0.1	0	0	0.4	0	0	8.9	4.6	0	0	Tr	0.4	0.1	2.4	2.3	0	0	0	2.3	0	0.5	0.5	試料: 冷凍品、ニュージーランド産
0.4	0	0	0	0	0	4.2	1.6	0	0.2	0.1	0.2	Tr	0.8	0.3	0	0	Tr	0.5	0	0.1	0.1	試料: えぞしか
0.8	0	0	0	0	0	10.4	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.4	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	0.1	皮下脂肪: 8.2%、筋間脂肪: 7.5%
0.8	0	0	0	0	0	10.3	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.6	0	0	0	0.1	0.2	0	0.1	0.1	筋間脂肪: 8.0%
0.8	0	0	0	0	0	9.6	0.3	0	0	0.5	0.3	0	1.5	0	0	0	0.2	0.2	0	0.1	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
0.8	0	0	0	0	0	10.6	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪

11 肉類

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																	
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和								一価不飽和									
							10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1	シス- パクセン酸
							デカン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸	デセン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸		オレイン酸	
(.....mg.....)			(.....g.....)																					
11119	1593	かたロース 脂身つき、生	914	378	426	110	0.1	0.1	1.4	Tr	24.6	0.4	14.6	0.2	0	0	0	0	0	2.2	0.3	43.3	-	-
11120	1594	皮下脂肪なし、生	908	375	426	106	0.1	0.1	1.4	Tr	24.5	0.4	14.6	0.2	0	0	0	0	0	2.3	0.3	43.6	-	-
11121	1595	赤肉、生	872	355	431	85	0.1	0.1	1.3	0	24.5	0.3	14.1	0.2	0	0	0	0	0	2.7	0.2	45.8	-	-
11122	1596	脂身、生	934	390	423	122	0.1	0.1	1.4	0.1	24.6	0.5	14.8	0.2	0	0	0	0	0	2.0	0.3	42.1	-	-
ロース																								
11123	1597	脂身つき、生	923	408	400	115	0.1	0.1	1.6	0.1	25.6	0.4	16.2	0.2	0	0	0	0	0	1.9	0.2	40.3	-	-
11124	1598	脂身つき、焼き	932	410	410	112	0.1	0.2	1.6	Tr	25.4	0.4	16.1	0.2	0	0	0	0	0	2.0	0.2	41.0	-	-
11125	1599	脂身つき、ゆで	930	411	404	115	0.1	0.1	1.6	0.1	25.5	0.4	16.1	0.2	0	0	0	0	0	2.0	0.2	40.4	-	-
11276	1600	脂身つき、とんかつ	935	248	519	168	Tr	0.1	0.7	0.1	15.4	0.2	9.3	0.4	0.2	0.1	0	0	0	1.2	0.2	52.9	50.1	2.9
11126	1601	皮下脂肪なし、生	911	399	405	107	0.1	0.1	1.5	Tr	25.5	0.4	15.8	0.2	0	0	0	0	0	2.1	0.2	41.3	-	-
11127	1602	赤肉、生	874	370	419	85	0.1	0.1	1.5	Tr	25.2	0.4	14.8	0.2	0	0	0	Tr	0	2.7	0.2	44.3	-	-
11128	1603	脂身、生	938	420	394	124	0.1	0.2	1.6	0.1	25.7	0.4	16.5	0.2	0	0	0	0	0	1.7	0.3	39.2	-	-
ばら																								
11129	1604	脂身つき、生	941	412	431	99	0.1	0.4	2.1	0.1	26.0	0.3	14.5	0.2	0	0	0	0	0	2.6	0.3	42.1	39.1	3.0
11277	1605	脂身つき、焼き	912	401	423	88	0.1	0.3	2.2	0.1	26.4	0.3	14.3	0.2	0	0	0	Tr	0	2.7	0.3	42.6	39.5	3.0
もも																								
11130	1606	脂身つき、生	889	351	416	122	0.1	0.2	1.6	0.1	24.2	0.3	12.9	0.2	0	0	0	0	0	2.6	0.3	43.2	-	-
11131	1607	皮下脂肪なし、生	864	335	414	115	0.1	0.1	1.5	0.1	24.0	0.3	12.5	0.2	0	0	0	0	0	2.8	0.3	44.1	-	-
11132	1608	皮下脂肪なし、焼き	840	332	406	103	0.1	0.1	1.5	0.1	24.4	0.3	12.8	0.2	0	0	0	0	0	2.8	0.3	44.5	-	-
11133	1609	皮下脂肪なし、ゆで	841	331	404	107	0.1	0.1	1.5	0.1	24.3	0.3	12.7	0.2	0	0	0	0	0	2.8	0.3	44.2	-	-
11134	1610	赤肉、生	824	310	411	103	0.1	0.1	1.3	0.1	23.7	0.3	11.8	0.2	0	0	0	0	0	3.3	0.2	45.7	-	-
11135	1611	脂身、生	919	371	418	131	0.1	0.2	1.7	0.1	24.4	0.4	13.3	0.2	0	0	0	0	0	2.2	0.3	42.1	-	-
そともも																								
11136	1612	脂身つき、生	921	352	448	121	0.1	0.2	1.6	0.1	23.7	0.3	12.0	0.2	0	0	0	0	0	2.7	0.3	44.9	-	-
11137	1613	皮下脂肪なし、生	905	345	448	112	0.1	0.2	1.5	0.1	23.7	0.3	12.0	0.2	0	0	0	0	0	2.9	0.3	45.6	-	-
11138	1614	赤肉、生	863	326	448	90	0.1	0.1	1.4	Tr	23.7	0.2	12.0	0.2	0	0	0	0	0	3.4	0.2	47.5	-	-
11139	1615	脂身、生	943	362	449	133	0.1	0.2	1.7	0.1	23.7	0.3	12.0	0.2	0	0	0	0	0	2.5	0.3	44.0	-	-
ヒレ																								
11140	1616	赤肉、生	846	350	374	123	0.1	0.1	1.4	0.1	24.9	0.3	14.3	0.2	0	0	0	Tr	0	2.4	0.2	40.7	37.4	3.3
11278	1617	赤肉、焼き	797	346	362	89	0.1	0.1	1.5	0.1	26.2	0.3	14.9	0.2	0	0	0	0	0	2.5	0.2	41.9	38.6	3.3
11279	1618	赤肉、とんかつ	909	108	572	230	0	0	0.2	0.1	7.0	0.1	3.4	0.6	0.3	0.1	0	0	0	0.5	0.2	60.9	57.6	3.3
[中型種肉]																								
かた																								
11141	1619	脂身つき、生	932	363	468	102	0.1	0.1	1.5	0.1	25.2	0.3	11.5	0.2	0	0	0	0	0	3.1	0.3	46.0	-	-
11142	1620	皮下脂肪なし、生	918	354	461	103	0.1	0.1	1.4	0.1	25.0	0.3	11.4	0.2	0	0	0	0	0	3.2	0.3	46.0	-	-
11143	1621	赤肉、生	835	302	422	111	0.1	0.1	1.3	0.1	23.4	0.3	10.8	0.1	0	0	0	0	0	3.7	0.3	45.9	-	-
11144	1622	脂身、生	951	375	476	100	0.1	0.1	1.5	0.1	25.5	0.4	11.6	0.2	0	0	0	0	0	3.0	0.3	46.0	-	-

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	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6			
イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸	ヘキサデカジエン酸	ヘキサトリエン酸	ヘキサテトラエン酸	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカ	テトラエン酸	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸	ヘンイコサ	ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサヘキサエン酸			
(.....g.....)																							
0.8	0	0	0	0	0	0	10.3	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.4	0	0	0.1	0.1	0	0.1	皮下脂肪: 5.7%、筋間脂肪: 12.4%		
0.8	0	0	0	0	0	0	10.0	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.4	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	筋間脂肪: 13.1%	
0.8	0	0	0	0	0	0	8.0	0.3	0	0	0.4	0.1	0	0.7	0	0	0	0.1	0.1	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.8	0	0	0	0	0	0	11.4	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪	
0.8	0	0	0	0	0	0	10.8	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.3	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	皮下脂肪: 11.4%、筋間脂肪: 7.9%	
0.8	0	0	0	0	0	0	10.5	0.4	0	0	0.5	0.1	0	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0	Tr	
0.8	0	0	0	0	0	0	10.8	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.3	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1		
1.1	Tr	0.1	0	0	0	0	13.3	0	4.0	0	0.2	0.1	0	0.2	Tr	0	0	0.1	Tr	0	Tr	揚げ油: なたね油 同一試料の生の分析値: 第2章別表参照	
0.8	0	0	0	0	0	0	10.1	0.4	0	0	0.5	0.1	0	0.4	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	筋間脂肪: 8.9% 赤肉と脂身から計算	
0.7	0	0	0	0	0	0	7.8	0.3	0	0	0.4	0.2	0	0.8	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.8	0	0	0	0	0	0	11.7	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪	
0.8	0	0	0	0	0	0	9.1	0.5	0	0	0.4	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0		
0.8	0	0	0	0	0	0	8.5	0.4	0	0	0.3	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0		
0.7	0	0	0	0	0	0	11.7	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.6	0	0	0	0.1	0.1	0	Tr	皮下脂肪: 6.9%、筋間脂肪: 3.4% 赤肉と脂身から計算	
0.7	0	0	0	0	0	0	10.8	0.4	0	0	0.5	0.2	0	1.0	Tr	0	0	0.1	0.2	0	0.1	筋間脂肪: 3.7% 赤肉と脂身から計算	
0.7	0	0	0	0	0	0	10.3	0.4	0	0	0.5	0.1	0	0.7	Tr	0	0	0.1	0.1	0	0.1		
0.7	0	0	0	0	0	0	10.7	0.4	0	0	0.5	0.2	0	0.7	Tr	0	0	0.1	0.1	0	0.1		
0.7	0	0	0	0	0	0	9.2	0.3	0	0	0.4	0.3	0	1.6	Tr	0	0	0.3	0.2	0	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.8	0	0	0	0	0	0	12.7	0.6	0	0	0.6	0.1	0	0.2	0	0	0	0	0.1	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪	
0.8	0	0	0	0	0	0	11.5	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.4	0	0	0	Tr	0.1	0	Tr	皮下脂肪: 10.2%、筋間脂肪: 7.4% 赤肉と脂身から計算	
0.8	0	0	0	0	0	0	10.6	0.4	0	0	0.5	0.1	0	0.5	0	0	0	0.1	0.1	0	Tr	筋間脂肪: 8.3% 赤肉と脂身から計算	
0.7	0	0	0	0	0	0	8.3	0.3	0	0	0.4	0.2	0	0.9	0	0	0	0.2	0.1	0	0.1	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの	
0.8	0	0	0	0	0	0	12.6	0.6	0	0	0.6	0.1	0	0.2	0	0	0	0	0.1	0	0	皮下脂肪及び筋間脂肪	
0.8	0	0	0	0	0	0	11.3	0.4	0	0	0.5	0.3	0	1.3	0.1	0	0	0.3	0.2	Tr	0.2		
0.8	0	0	0	0	0	0	9.2	0.3	0	0	0.4	0.2	0	0.8	Tr	0	0	0.2	0.1	0	0.1		
1.2	0	0.2																					

11 肉類

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													
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和							一価不飽和																							
							10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1		シス-パクセン酸												
							デカン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸	デセン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸		オレイン酸														
(.....mg.....)																			(.....g.....)																		
11145	1623	かたろース	脂身つき、生	922	382	437	104	0.1	0.1	1.5	0.1	25.8	0.4	13.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.8	0.3	43.6	-	-										
11146	1624		皮下脂肪なし、生	914	376	436	102	0.1	0.1	1.5	0.1	25.8	0.4	13.1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.8	0.3	43.8	-	-										
11147	1625		赤肉、生	859	341	427	91	0.1	0.1	1.4	0.1	25.2	0.3	12.4	0.1	0	0	0	0	0	0	0	3.4	0.2	45.4	-	-										
11148	1626		脂身、生	948	398	441	109	0.1	0.1	1.5	0.1	26.1	0.4	13.5	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.5	0.3	42.9	-	-										
			ろース																																		
11149	1627		脂身つき、生	933	397	436	100	0.1	0.1	1.5	0.1	26.5	0.4	13.8	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.6	0.3	43.1	-	-										
11150	1628		皮下脂肪なし、生	919	387	435	97	0.1	0.1	1.4	Tr	26.3	0.3	13.6	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.7	0.3	43.6	-	-										
11151	1629		赤肉、生	850	336	429	84	0.1	0.1	1.4	0	25.5	0.2	12.1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	3.6	0.2	46.0	-	-										
11152	1630		脂身、生	948	408	437	102	0.1	0.1	1.5	0.1	26.7	0.4	14.1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.4	0.3	42.6	-	-										
			ぼら																																		
11153	1631		脂身つき、生	931	384	459	87	0.1	0.1	1.6	0	26.5	0.3	12.5	0.2	0	0	0	0	0	0	0	3.2	0.3	45.1	-	-										
			もも																																		
11154	1632		脂身つき、生	907	362	445	101	0.1	0.1	1.4	0.1	25.6	0.4	12.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	3.0	0.3	44.9	-	-										
11155	1633		皮下脂肪なし、生	873	345	432	96	0.1	0.1	1.4	Tr	25.5	0.3	11.9	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	3.4	0.3	45.1	-	-										
11156	1634		赤肉、生	839	328	420	91	0.1	0.1	1.4	Tr	25.4	0.3	11.7	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	3.8	0.2	45.3	-	-										
11157	1635		脂身、生	936	376	455	105	0.1	0.1	1.5	0.1	25.6	0.4	12.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.7	0.3	44.8	-	-										
			そともも																																		
11158	1636		脂身つき、生	923	348	479	96	0.1	0.1	1.5	0.1	24.8	0.3	10.7	0.2	0	0	0	0	0	0	0	3.4	0.3	47.5	-	-										
11159	1637		皮下脂肪なし、生	895	333	469	93	0.1	0.1	1.4	0.1	24.5	0.3	10.7	0.1	0	0	0	0	0	0	0	3.6	0.3	47.7	-	-										
11160	1638		赤肉、生	859	314	455	90	0.1	0.1	1.3	Tr	23.9	0.3	10.6	0.1	0	0	0	0	0	0	0	4.0	0.2	48.1	-	-										
11161	1639		脂身、生	937	355	485	97	0.1	0.1	1.5	0.1	25.0	0.3	10.7	0.2	0	0	0	0	0	0	0	3.3	0.3	47.3	-	-										
			ヒレ																																		
11162	1640		赤肉、生	745	281	324	140	0.1	0.1	1.2	0.1	23.8	0.4	11.8	0.1	0	0	0	0	0.1	0	0	3.2	0.2	39.3	-	-										
			[ひき肉]																																		
11163	1641		生	897	363	440	94	0.1	0.1	1.5	0.1	24.9	0.3	13.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.6	0.3	45.3	42.1	3.2										
11280	1642		焼き	888	356	447	85	0.1	0.1	1.5	0.1	25.0	0.3	12.8	0.2	0	0	0	0	0	0	0	2.6	0.3	46.5	43.2	3.4										
			[副生物]																																		
			舌																																		
11164	1643		生	892	355	450	84	0.1	0.1	1.6	0.1	24.7	0.3	12.8	0.2	-	-	-	-	0	0	0	3.5	0.3	45.3	-	-	別名: たん									
			心臓																																		
11165	1644		生	690	301	248	140	0.1	0.1	3.6	0.2	22.2	0.4	16.8	0.2	-	-	-	-	0	0	0	2.3	0.1	32.9	-	-	別名: はつ									
			肝臓																																		
11166	1645		生	534	229	71	222	0	0	0.2	0.6	15.2	2.6	24.3	0.1	-	-	-	-	0	0	0	0.7	0.5	11.8	-	-	別名: レバー									
			じん臓																																		
11167	1646		生	544	224	149	172	0	0	0.7	0.1	22.5	0.5	16.9	0.2	0.1	0.1	0	0	0.4	0	0	0.7	0.2	25.3	-	-	別名: まめ									
			胃																																		
11168	1647		ゆで	771	396	290	85	0.1	0.1	1.4	0.1	26.3	0.7	22.2	0.3	0.1	0.1	0	0	0	0	0	1.5	0.3	34.9	-	-	別名: がつ、ぶたみの									

食品番号	索引番号	食品名	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	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6					
			イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸	ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカ	ヘキサデカ	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカ	テトラエン酸	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸	ヘンイコサ	ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサヘキサエン酸				
(.....g.....)																												
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	9.5	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.4	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	皮下脂肪: 6.6%、筋間脂肪: 12.6% 赤肉と脂身から計算	
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	9.3	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.5	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	筋間脂肪: 13.6% 赤肉と脂身から計算
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	8.2	0.3	0	0	0.4	0.2	0	1.0	0	0	0	0.2	0.2	0	0.1	-	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
			0.8	0	0	0	0	0	0	0	10.0	0.5	0	0	0.5	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
			0.8	0	0	0	0	0	0	0	9.1	0.5	0	0	0.4	0.1	0	0.3	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	皮下脂肪: 13.8%、筋間脂肪: 10.6% 赤肉と脂身から計算
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	8.9	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.4	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	筋間脂肪: 12.2% 赤肉と脂身から計算
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	7.6	0.3	0	0	0.3	0.2	0	1.1	0	0	0	0.2	0.2	0	0.1	-	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
			0.8	0	0	0	0	0	0	0	9.4	0.5	0	0	0.4	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	8.2	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.2	0	0	0	0	0.1	0	0	-	-	
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	9.2	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.5	Tr	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	皮下脂肪: 11.1%、筋間脂肪: 3.2% 赤肉と脂身から計算
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	8.7	0.3	0	0	0.4	0.2	0	1.0	Tr	0	0	0.2	0.2	0	0.1	-	-	筋間脂肪: 3.6% 赤肉と脂身から計算
			0.6	0	0	0	0	0	0	0	8.1	0.3	0	0	0.3	0.2	0	1.4	Tr	0	0	0.2	0.2	0	0.1	-	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
			0.8	0	0	0	0	0	0	0	9.7	0.5	0	0	0.4	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
			0.8	0	0	0	0	0	0	0	8.7	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.4	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	皮下脂肪: 18.4%、筋間脂肪: 4.5% 赤肉と脂身から計算
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	8.3	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.8	0	0	0	0.2	0.2	0	0.1	-	-	筋間脂肪: 5.5% 赤肉と脂身から計算
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	7.7	0.3	0	0	0.3	0.2	0	1.4	0	0	0	0.2	0.2	0	0.1	-	-	皮下脂肪及び筋間脂肪を除いたもの
			0.8	0	0	0	0	0	0	0	8.9	0.5	0	0	0.4	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	皮下脂肪及び筋間脂肪
			0.7	0	0	0	0	0	0	0	13.3	0.3	0	0	0.5	0.4	0	3.2	0.1	0	0	0.5	0.4	0	0.2	-	-	
			0.8	0	0	0	0	0	0	0	8.9	0.5	0	0	0.4	0.1	0	0.4	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	-	-	
			0.8	0.1	0	0	0	0	0	0	8.3	0.4	0	0	0.4	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0	-	-	</

11 肉類

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																							
			総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和										一価不飽和													
							10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	計	18:1 n-9	18:1 n-7						
							デカン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸	デセン酸	ミリストトレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトトレイン酸	ヘプタデセン酸									
(.....mg.....)			(.....g.....)																											
11169	1648	小腸 ゆで	895	498	326	71	0.1	0.2	2.0	Tr	29.6	0.3	23.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.9	0.2	33.8	-	-	-
11170	1649	大腸 ゆで	893	484	320	89	0.1	0.1	1.4	0	27.7	0.9	23.8	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2	0.3	33.6	-	-	-	
11171	1650	子宮 生	482	200	165	118	0	0	0.8	0.1	20.8	0.6	18.6	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	0.3	32.2	-	-	-	
11172	1651	豚足 ゆで	926	297	548	81	0.1	0.1	1.3	0.1	21.7	0.2	8.5	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.5	0.3	54.2	-	-	-	
11173	1652	軟骨 ゆで	923	397	409	117	0.1	0.1	1.2	0.1	23.9	0.5	17.0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.8	0.3	41.2	-	-	-	
[ハム類]																														
11174	1653	骨付きハム	827	310	415	102	0.1	0.1	1.4	0.1	23.2	0.3	12.1	0.2	Tr	Tr	0	Tr	0	2.7	0.3	46.1	-	-	-	-	-	-	-	
11175	1654	ボンレスハム	806	294	372	140	0.2	0.3	1.6	0.1	22.8	0.3	11.0	0.2	Tr	0	0	Tr	0	3.1	0.3	41.9	-	-	-	-	-	-	-	
11176	1655	ロースハム	867	359	408	99	0.1	0.1	1.7	Tr	25.0	0.3	14.1	0.1	-	-	-	Tr	0	3.0	0.3	42.9	-	-	-	-	-	-	-	
11177	1656	ショルダーハム 生ハム	853	325	407	121	0.1	0.1	1.4	0.1	23.4	0.3	12.5	0.2	Tr	Tr	0	Tr	0	2.7	0.3	43.9	-	-	-	-	-	-	-	
11181	1657	促成	922	390	416	116	0.1	0.1	1.5	0.1	25.1	0.4	14.9	0.2	0	0	0	0	0	2.2	0.3	41.9	-	-	-	-	-	-	-	
11182	1658	長期熟成	934	354	485	95	0.1	0.1	1.1	0.1	23.6	0.4	12.5	0.2	0	0	0	Tr	0	2.5	0.4	48.1	-	-	-	-	-	-	-	
[プレスハム類]																														
11178	1659	プレスハム	781	336	347	98	0.1	0.1	1.9	0.3	23.1	0.9	16.2	0.2	0.1	0.1	0	0.1	0	2.0	0.6	41.3	-	-	-	-	-	-	-	
11180	1660	チョップドハム	828	272	371	186	0.2	0.1	1.1	0.1	20.3	0.3	10.3	0.2	0.1	0.1	0	Tr	0	2.3	0.3	41.2	-	-	-	-	-	-	-	
[ベーコン類]																														
11183	1661	ベーコン	932	379	460	91	0.1	0.1	1.6	0.1	24.8	0.3	13.5	0.2	-	-	-	Tr	0	3.1	0.4	44.8	-	-	-	-	-	-	-	
11184	1662	ロースベーコン	837	337	350	151	0.1	0.1	1.5	0.1	23.7	0.4	14.0	0.2	Tr	Tr	0	Tr	0	2.0	0.2	38.5	-	-	-	-	-	-	-	
11185	1663	ショルダーベーコン	834	323	409	102	0.1	0.1	1.5	0.1	24.2	0.3	12.1	0.2	Tr	Tr	0	Tr	0	2.7	0.3	44.9	-	-	-	-	-	-	-	
[ソーセージ類]																														
11186	1664	ウインナーソーセージ	926	355	444	125	0.1	0.1	1.4	0.1	23.5	0.4	12.6	0.2	-	-	-	0.1	0	2.8	0.3	43.8	-	-	-	-	-	-	-	
11187	1665	セミドライソーセージ	930	376	435	119	0.1	0.1	1.6	0.2	23.5	0.6	14.3	0.2	0	0	0	Tr	0	2.2	0.4	43.2	-	-	-	-	-	-	-	
11188	1666	ドライソーセージ	907	372	429	107	0.1	0.1	1.7	0.2	24.0	0.6	14.2	0.2	0	0	0	0.1	0	2.4	0.5	43.4	-	-	-	-	-	-	-	
11189	1667	フランクフルトソーセージ	936	356	456	124	0.1	0.1	1.4	0.1	23.4	0.4	12.3	0.2	0	0	0	Tr	0	2.6	0.4	44.9	-	-	-	-	-	-	-	
11190	1668	ポロニアソーセージ	934	367	453	114	0.1	0.1	1.4	0.1	23.8	0.4	13.2	0.2	0	0	0	Tr	0	2.5	0.4	44.8	-	-	-	-	-	-	-	
11191	1669	リオナソーセージ	901	347	414	140	0.1	0.2	1.4	0.1	23.4	0.4	12.8	0.2	0	0	0	Tr	0	2.3	0.3	42.4	-	-	-	-	-	-	-	
11192	1670	レバーソーセージ	706	281	325	99	0.1	0.1	1.3	0.1	23.3	0.4	14.3	0.2	Tr	Tr	0	Tr	0	2.0	0.4	42.8	-	-	-	-	-	-	-	
11193	1671	混合ソーセージ	699	297	319	83	0.1	0.1	1.7	0.3	22.7	0.9	16.2	0.2	0.2	Tr	0	0.1	0	2.1	0.6	42.2	-	-	-	-	-	-	-	
11194	1672	生ソーセージ	940	365	458	117	0.1	0.1	1.4	0.1	23.7	0.5	12.8	0.2	0	0	0	Tr	0	2.5	0.4	45.0	-	-	-	-	-	-	-	
[その他]																														
11195	1673	焼き豚	834	306	404	124	0.1	0.1	1.4	0.1	22.9	0.3	11.5	0.2	Tr	Tr	0	Tr	0	2.6	0.3	44.4	-	-	-	-	-	-	-	
11196	1674	レバーペースト	912	373	412	127	0.1	0.1	1.4	0.1	24.0	0.5	14.4	0.3	0	0	0	Tr	0	2.1	0.4	41.8	-	-	-	-	-	-	-	
11197	1675	スモークレバー	560	242	104	214	0	0	0.4	0.1	16.3	1.2	25.1	0	0	0	0	0	0	0.7	0.3	17.3	-	-	-	-	-	-	-	

食品番号	索引番号	食品名	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	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
			イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸	ヘキサデカジエン酸	ヘキサトリエン酸	ヘキサテトラエン酸	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカ	テトラエン酸	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	イコサテトラエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸	ヘンイコサ		ドコサジエン酸	ドコサテトラエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサヘキサエン酸
(.....g.....)			(.....g.....)																					
			0.6	0	0	0.1	0	0	6.3	0.4	0	0	Tr	0.1	0	0.7	Tr	0	0	0	0.1	0	0.1	-
			0.8	0	0	0.1	0	0	7.7	0.6	0	0	0.4	0.1	0	0.6	0	0	0	0	0.2	0	0.2	-
			0.6	0	0	0.2	0	0	8.8	0.3	0	0	0.6	1.1	0	11.0	0	0	0	0	1.1	0	1.1	-
			1.2	0	0	Tr	0	0	6.9	0.5	0	0	0.4	0.1	0	0.3	0	0	0	0	0.2	0	0.2	-
			1.0	0	0	0.1	0	0	10.3	0.7	0	0	0.6	0.1	0	0.5	0	0	0	0	0.1	0	0.2	-
			1.0	0.1	Tr	0	0	0	10.4	0.5	Tr	Tr	0.5	0.1	Tr	0.4	Tr	0	0	Tr	0.1	Tr	0.2	-
			0.8	0.1	0	0	0	0	13.1	0.6	Tr	0	0.6	0.3	0	1.6	0.3	0	0	0	0.4	Tr	0.5	-
			1.0	0	0	-	-	-	9.5	1.1	-	0	0.3	0	0	0.5	0	-	-	-	0	0	0	Tr
			0.8	Tr	Tr	0	0	0	11.8	0.6	Tr	0	0.5	0.2	Tr	0.7	0.1	0	0	0	0.2	0	0.2	-
			0.8	0	0	0.1	0	0	10.8	0.6	0	0	0.4	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0.1	0	0.1	-
			0.9	0	0	Tr	0	0	8.4	0.5	0	0	0.4	0.1	0	0.5	0	0	0	0	0.1	0	0.1	-
			0.4	0.1	Tr	0	0	0	8.8	1.4	Tr	0	0.2	0.2	Tr	0.9	0.3	0	0	0	0.5	0	0.2	-
			0.8	0.2	Tr	0	0	0	19.3	1.6	Tr	0	0.4	0.1	Tr	0.6	Tr	0	0	Tr	0.1	Tr	0.1	-
			1.0	0	0	-	-	-	8.4	0.8	-	0	0.3	0	0	0.3	0	-	-	-	0	0	0	0.2
			0.9	0.1	Tr	0	0	0	15.2	0.7	Tr	0.1	0.6	0.1	0.1	0.4	0.1	Tr	0	Tr	0.3	Tr	0.3	-
			1.0	0.1	Tr	0	0	0	10.2	0.6	Tr	0	0.5	0.1	Tr	0.4	0.1	0	0	0	0.2	0	0.2	-
			0.9	0	0	-	-	-	12.0	0.7	-	0	0.5	0	0	0.3	0	-	-	-	0	0	0	0.2
			0.8	0	0	0.2	0	0	10.3	1.1	0	0	0.5	0.1	0	0.3	0.1	0	0	0	0.2	0	0.2	-
			0.8	0	0	0.2	0	0	9.3	1.2	0	0	0.4	0.1	0	0.3	Tr	0	0	0	0.2	0	0.1	-
			0.8	0	0	0.1	0	0	11.2	0.8	0	0	0.5	0.1	0	0.3	Tr	0	0	0	0.1	0	0.1	-
			0.9	0	0	0.1	0	0	10.1	0.8	0	0	0.5	0.1	0	0.3	Tr	0	0	0	0.1	0	0.2	-
			0.8	0	0	0.1	0	0	12.8	1.0	0	0	0.5	0.1	Tr	0.4	0.1	0	0	0	0.2	0	0.3	-
			1.0	0	0	0	0	Tr	11.7	0.6	Tr	0	0.6	0.1	0	0.6	Tr	0	0	0	0.1	0	0.2	-
			0.7	Tr	0	0	0	0	8.8	1.3	0.1	0	0.3	0.1	0	0.4	0.3	0	0	0	0.3	0	0.2	-
			0.9	0	0	0.1	0	0	10.5	0.7	0	0	0.5	0.1	0	0.3	0	0	0	0	0.2	0	0.2	-
			0.9	0.1	Tr	0	0	0	12.6	0.7	Tr	0	0.5	0.1	Tr	0.3	0.1	0	0	Tr	0.2	Tr	0.2	-
			0.9	0	0	0.1	0	0	11.3	0.8	0	0	0.5	0.1	0	0.6	0.1	0	0	0	0.2	0		

