10 魚介類

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＞																							
		あいなめ																							
10001	1028	生	76.0	3.4	2.80	0.76	1.05	0.99	0.85	0.11	0	2	71	12	540	14	100	5	2	2	0	4	0	310	13
		あこうだい																							
10002	1029	生	79.8	2.3	1.72	0.23	1.19	0.27	0.23	0.04	-	-	39	2	140	9	37	3	-	-	-	Tr	-	74	4
		（あじ類）																							
		まあじ																							
10003	1030	皮つき、生	75.1	4.5	3.37	1.10	1.05	1.22	1.05	0.13	0	2	120	15	670	24	250	13	8	6	0	4	0	210	10
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
10004	1032	皮つき、水煮	70.3	5.9	4.43	1.45	1.42	1.56	1.33	0.17	0	3	160	20	890	30	310	16	10	8	0	4	0	290	13
10005	1033	皮つき、焼き	65.3	6.4	4.84	1.57	1.52	1.76	1.51	0.20	0	3	170	22	960	33	340	17	11	9	0	6	0	300	12
10390	1034	皮つき、フライ	52.3	18.2	16.23	2.25	9.23	4.75	2.05	2.68	1	9	130	25	1400	34	510	86	44	23	0	0	0	230	32
10006	1035	開き干し、生	68.4	8.8	6.44	2.35	2.23	1.78	1.59	0.19	-	-	240	29	1400	78	540	22	-	-	-	0	-	450	55
10007	1036	開き干し、焼き	60.0	12.3	8.89	3.23	3.10	2.47	2.21	0.26	-	-	330	41	2000	110	740	31	-	-	-	0	-	630	77
10391	1037	小型、骨つき、生	73.4	5.0	3.56	1.16	1.05	1.35	1.18	0.12	0	2	160	21	720	28	210	13	6	0	0	0	0	230	12
10392	1038	小型、骨つき、から揚げ	50.3	18.6	16.05	2.25	8.91	4.90	2.58	2.26	0	0	200	29	1300	39	480	87	43	22	0	0	0	310	35
		まるあじ																							
10393	1039	生	71.2	5.6	4.41	1.76	1.09	1.56	1.33	0.20	0	4	170	31	1100	44	390	21	12	10	0	0	0	250	17
10394	1040	焼き	62.4	7.7	5.94	2.28	1.64	2.02	1.64	0.34	0	5	200	37	1400	54	500	34	13	12	0	0	0	300	23
		にしまあじ																							
10008	1041	生	69.9	9.1	7.11	2.16	3.07	1.89	1.64	0.19	0	5	430	40	1300	46	330	22	12	5	0	14	0	350	21
10009	1042	水煮	68.0	8.8	6.16	1.96	2.51	1.68	1.48	0.17	0	4	350	33	1200	40	320	19	10	6	0	13	0	320	20
10010	1043	焼き	63.0	10.4	7.64	2.39	3.11	2.15	1.89	0.20	0	5	480	36	1400	48	370	25	12	7	0	17	0	400	24
		むろあじ																							
10011	1044	生	67.7	6.9	4.56	1.79	1.11	1.66	1.45	0.21	0	0	170	45	1100	64	340	24	0	0	0	2	0	280	23
10012	1045	焼き	61.9	6.2	3.97	1.60	0.94	1.42	1.23	0.19	0	0	160	43	1000	59	300	21	0	0	0	2	0	250	21
10013	1046	開き干し	67.9	6.2	4.49	1.60	1.36	1.53	1.31	0.20	0	2	210	39	960	52	300	18	10	8	0	2	0	240	18
10014	1047	くさや	38.6	3.0	1.94	0.80	0.37	0.77	0.64	0.13	0	2	65	23	430	39	210	9	8	9	0	3	0	67	11
		あなご																							
10015	1048	生	72.2	9.3	7.61	2.26	3.70	1.65	1.42	0.21	1	68	330	34	1400	58	320	21	30	4	0	11	0	650	45
10016	1049	蒸し	68.5	12.7	9.92	3.00	4.99	1.93	1.69	0.24	0	80	450	44	1900	76	420	27	0	4	0	15	0	880	49
		あまご																							
10017	1050	養殖、生	76.8	3.6	2.65	0.68	1.03	0.94	0.52	0.42	0	0	64	7	480	8	120	4	0	0	0	2	0	160	7
		あまだい																							
10018	1051	生	76.5	3.6	2.44	0.80	0.81	0.83	0.68	0.13	0	4	110	17	490	26	140	11	8	0	0	3	0	210	17
10019	1052	水煮	74.2	4.0	2.66	0.87	0.86	0.94	0.78	0.15	0	4	120	19	530	29	150	11	9	0	0	4	0	220	19
10020	1053	焼き	73.6	2.6	1.77	0.58	0.51	0.69	0.57	0.11	0	5	82	14	330	29	110	8	6	0	0	2	0	140	21

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 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-4 ヘキサデカトリエン酸	16:4 n-1 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＞																										
		あいなめ																										別名：あぶらめ、あぶらこ
10001	1028	生	630	-	-	63	25	12	12	7	9	22	12	2	28	10	2	10	64	350	13	0	2	53	10	380	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		あこうだい																										
10002	1029	生	270	-	-	360	420	69	-	-	-	14	2	-	1	5	2	4	25	41	-	0	-	19	0	160	23	切り身
		（あじ類）																										
		まあじ																										別名：あじ
10003	1030	皮つき、生	630	-	-	73	84	37	17	11	10	31	18	4	27	8	5	18	61	300	13	0	4	100	20	570	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
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	-	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
10004	1032	皮つき、水煮	850	-	-	100	110	48	24	16	14	41	24	5	37	10	6	24	78	390	17	0	5	130	23	710	-	内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10005	1033	皮つき、焼き	930	-	-	100	110	49	25	17	15	47	27	7	41	11	8	27	88	430	19	0	6	140	28	820	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10390	1034	皮つき、フライ	8600	8200	430	220	76	45	12	7	4	2600	1100	0	20	18	8	16	67	240	10	0	9	89	21	560	-	三枚に下ろしたもの。揚げ油：なたね油 「まあじ皮つき生」等とは別試料
10006	1035	開き干し、生	1300	-	-	140	190	89	-	-	-	67	34	-	42	12	17	27	98	400	-	0	-	130	0	950	71	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10007	1036	開き干し、焼き	1800	-	-	190	270	120	-	-	-	87	47	-	59	17	23	37	130	560	-	0	-	190	0	1300	100	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10391	1037	小型、骨つき、生	540	430	110	100	140	27	19	13	13	39	22	0	37	10	4	20	48	370	14	0	7	100	15	610	-	廃棄部位：内臓、うろこ等
10392	1038	小型、骨つき、から揚げ	8100	-	-	260	180	58	24	17	18	2100	1100	0	48	20	0	25	64	480	19	0	8	130	21	830	-	内臓、うろこ等を除いて、調理したもの 揚げ油：なたね油
		まるあじ																										
10393	1039	生	770	610	160	27	7	21	13	10	3	44	26	0	29	10	10	19	89	350	14	0	13	130	36	770	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10394	1040	焼き	1200	1000	190	55	19	26	15	15	6	160	47	0	39	17	13	28	94	390	15	0	17	150	45	970	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
		にしまあじ																										
10008	1041	生	1200	-	-	480	880	100	23	12	17	94	56	10	120	19	7	50	39	410	19	0	7	100	18	890	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10009	1042	水煮	1200	-	-	330	530	80	18	9	14	75	46	8	87	16	6	41	38	370	18	0	5	110	17	810	-	内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10010	1043	焼き	1300	-	-	470	770	98	27	12	20	89	54	11	110	21	7	51	46	490	24	0	8	130	22	1000	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
		むろあじ																										
10011	1044	生	680	-	-	51	25	45	0	0	0	52	40	0	46	15	7	23	82	350	0	0	0	88	57	900	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10012	1045	焼き	560	-	-	48	25	39	0	0	0	46	34	0	40	13	6	19	73	300	0	-	0	74	51	770	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10013	1046	開き干し	740	-	-	130	190	47	10	3	2	59	40	8	56	14	6	24	64	310	8	0	2	79	49	800	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10014	1047	くさや	240	-	-	20	7	23	4	Tr	Tr	27	15	3	13	9	4	9	43	100	4	0	2	34	41	460	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
		あなご																										試料：まあなご
10015	1048	生	2700	-	-	200	49	6	0	0	28	52	18	3	40	29	17	44	81	560	0	0	5	200	19	550	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10016	1049	蒸し	3700	-	-	260	32	8	0	0	0	63	25	5	55	27	20	61	99	760	0	0	7	280	24	510	-	切り身
		あまご																										
10017	1050	養殖、生	750	-	-	68	36	14	0	0	0	350	32	0	10	17	12	11	27	76	0	0	0	30	9	360	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		あまだい																										試料：あかあまだい
10018	1051	生	470	-	-	67	29	17	0	0	10	18	7	1	9	10	4	12	74	180	9	2	1	130	19	330	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10019	1052	水煮	490	-	-	70	31	20	0	0	11	19	8	2	10	11	5	12	88	200	10	2	2	150	22	390	-	切り身
10020	1053	焼き	290	-	-	44	15	0	0	0	4	14	5	0	8	8	6	8	68	150	8	0	0	120	18	270	-	切り身

10 魚介類

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)														
		あゆ																							
10021	1054	天然、生	77.7	2.4	1.83	0.65	0.61	0.54	0.46	0.08	-	-	81	10	490	15	41	7	-	-	-	6	-	270	28
10022	1055	天然、焼き	64.0	6.8	2.93	0.98	1.02	0.86	0.74	0.13	-	-	120	19	730	23	78	10	-	-	-	0	-	400	42
10023	1056	天然、内臓、生	68.6	17.5	13.52	5.90	4.24	3.37	2.54	0.41	0	0	720	71	4500	140	400	15	14	10	0	18	0	2200	51
10024	1057	天然、内臓、焼き	58.6	10.1	7.13	3.26	2.50	1.37	0.96	0.19	0	0	370	33	2600	64	220	10	7	6	0	11	0	1300	36
10025	1058	養殖、生	72.0	7.9	6.34	2.44	2.48	1.40	0.82	0.58	-	-	270	7	1900	0	210	9	-	-	-	3	-	710	12
10026	1059	養殖、焼き	59.3	15.1	9.22	3.43	3.78	1.98	1.16	0.82	-	-	380	10	2700	0	290	15	-	-	-	3	-	1100	17
10027	1060	養殖、内臓、生	36.6	55.0	44.73	17.44	17.35	9.95	5.19	4.41	0	28	2200	160	13000	110	1700	220	47	28	0	53	0	3500	110
10028	1061	養殖、内臓、焼き	31.5	52.3	43.63	16.39	16.71	10.53	5.80	4.39	0	27	2100	150	12000	100	1600	74	40	26	0	53	0	3500	100
10029	1062	うるか	59.6	13.1	9.88	3.71	3.95	2.22	0.89	1.29	0	7	470	34	2700	30	450	19	11	0	0	11	0	780	29
		アラスカめぬけ																							
10030	1063	生	78.4	3.4	2.53	0.49	1.46	0.59	0.52	0.07	0	0	94	9	300	7	69	4	0	0	0	3	0	160	6
		あんこう																							
10031	1064	生	85.4	0.2	0.08	0.02	0.02	0.04	0.03	0.01	0	0	1	Tr	12	1	7	Tr	0	0	0	0	0	3	Tr
10032	1065	きも、生	45.1	41.9	35.68	8.23	18.44	8.47	7.68	0.79	-	-	1600	110	5200	230	1000	66	-	-	-	39	-	3900	330
		いかなご																							
10033	1066	生	74.2	5.5	3.76	1.13	1.03	1.61	1.41	0.11	1	2	180	17	750	22	140	9	5	6	0	3	0	290	7
10034	1067	煮干し	38.0	6.1	2.96	0.86	0.58	1.53	1.39	0.07	1	1	100	19	610	15	110	3	3	3	0	1	0	200	2
10035	1068	つくだ煮	26.9	4.6	2.33	0.66	0.47	1.19	1.09	0.06	3	2	96	14	450	10	77	4	2	2	0	1	0	170	4
10036	1069	あめ煮	28.1	3.7	1.51	0.48	0.34	0.70	0.63	0.03	2	1	68	10	320	8	59	3	2	2	0	Tr	0	120	3
		いさき																							
10037	1070	生	75.8	5.7	4.57	1.63	1.29	1.65	1.47	0.18	2	25	240	32	1000	39	260	17	10	0	0	5	0	340	14
		いしだい																							
10038	1071	生	71.6	7.8	5.45	1.89	2.14	1.41	1.13	0.28	0	0	260	38	1200	47	370	28	0	0	0	18	0	650	18
		いとよりだい																							
10039	1072	生	78.8	1.7	1.20	0.40	0.34	0.46	0.38	0.07	0	12	33	8	240	13	83	7	2	0	0	1	0	83	0
10040	1073	すり身	76.9	0.4	0.27	0.11	0.05	0.10	0.08	0.02	0	0	6	3	68	5	30	1	0	0	0	Tr	0	11	1
		いぼだい																							
10041	1074	生	74.0	8.5	6.19	2.24	2.68	1.22	0.96	0.26	-	-	250	62	1500	0	370	48	-	-	-	0	-	320	57
		（いわし類）																							
		うるめいわし																							
10042	1075	生	71.7	4.8	3.56	1.39	0.94	1.14	1.04	0.10	-	-	170	28	900	68	210	10	-	-	-	0	-	220	36
10043	1076	丸干し	40.1	5.1	3.42	1.40	0.74	1.27	1.09	0.13	0	4	210	28	870	33	220	17	8	4	0	1	0	220	10
		かたくちいわし																							
10044	1077	生	68.2	12.1	9.22	3.79	2.65	2.78	2.24	0.30	0	8	770	68	2100	76	490	250	25	19	0	4	0	950	24
10045	1078	煮干し	15.7	6.2	2.71	1.27	0.61	0.83	0.66	0.10	Tr	6	270	28	710	29	180	18	10	21	0	1	0	290	9
10046	1079	田作り	14.9	5.7	2.65	1.18	0.45	1.01	0.90	0.10	0	1	120	24	730	35	210	26	9	29	0	Tr	0	130	13

食品番号	索引番号	食品名	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 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 n-3 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)																									
		あゆ																										
10021	1054	天然、生	290	-	-	5	1	6	-	-	-	62	240	-	26	0	5	12	15	89	-	0	-	34	0	58	38	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10022	1055	天然、焼き	560	-	-	8	0	10	-	-	-	92	390	-	45	0	9	20	27	130	-	0	-	68	0	85	66	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10023	1056	天然、内臓、生	1900	-	-	43	12	6	210	150	66	270	1500	36	140	8	27	84	64	460	17	0	3	120	5	230	-	
10024	1057	天然、内臓、焼き	1100	-	-	27	8	3	110	75	32	130	560	16	56	4	10	29	25	170	7	0	1	71	2	66	-	魚体全体を焼いた後、取り出したもの
10025	1058	養殖、生	1400	-	-	210	100	37	-	-	-	530	58	-	37	5	12	22	28	180	-	0	-	86	0	440	18	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10026	1059	養殖、焼き	2200	-	-	300	140	52	-	-	-	750	82	-	59	7	17	31	40	250	-	0	-	120	0	620	27	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10027	1060	養殖、内臓、生	10000	-	-	2000	1300	180	140	90	110	4000	430	47	270	96	58	190	180	1600	91	0	14	610	51	2000	-	
10028	1061	養殖、内臓、焼き	9800	-	-	1900	1200	170	140	93	110	3900	440	52	280	94	60	210	190	1800	100	0	16	710	54	2300	-	魚体全体を焼いた後、取り出したもの
10029	1062	うるか	2600	-	-	290	140	59	18	10	10	1200	100	9	20	25	21	29	60	160	8	0	3	120	15	450	-	
		アラスカめぬけ																										別名：あかうお
10030	1063	生	440	-	-	360	440	38	0	0	0	28	10	0	29	7	3	11	23	200	0	0	0	25	6	250	-	切り身
		あんこう																										試料：きあんこう
10031	1064	生	15	-	-	1	Tr	Tr	0	0	Tr	1	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	5	6	0	0	0	2	1	23	-	切り身
10032	1065	きも、生	6300	-	-	3900	3500	460	-	-	-	460	260	-	780	47	16	210	260	2300	-	0	-	460	0	3600	540	肝臓
		いかなご																										別名：こうなご
10033	1066	生	500	-	-	79	95	49	30	23	35	32	32	5	78	8	4	19	50	570	21	0	4	38	11	650	-	小型魚全体
10034	1067	煮干し	260	-	-	37	51	27	24	16	20	29	21	4	70	5	2	15	21	480	14	0	3	29	7	770	-	
10035	1068	つくだ煮	220	-	-	26	32	20	18	12	20	22	24	3	60	7	2	13	16	450	12	0	2	24	5	500	-	
10036	1069	あめ煮	130	-	-	29	40	14	15	10	15	14	12	2	38	3	1	9	8	240	7	0	2	14	3	310	-	
		いさき																										
10037	1070	生	730	-	-	100	97	1	0	0	7	44	39	7	35	10	8	47	77	350	16	0	1	180	32	810	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		いしだい																										別名：くちぐろ
10038	1071	生	1200	-	-	180	37	30	0	0	0	36	17	0	26	25	14	33	180	500	0	0	0	250	23	300	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		いとよりだい																										別名：いとより
10039	1072	生	210	-	-	31	12	2	0	0	3	11	6	3	7	4	3	7	40	81	0	2	Tr	54	12	230	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10040	1073	すり身	38	-	-	3	1	1	0	0	0	3	1	0	1	1	1	1	12	12	0	0	0	6	7	56	-	
		いぼだい																										別名：えぼだい
10041	1074	生	1800	-	-	190	170	120	-	-	-	44	20	-	22	11	23	17	120	220	-	0	-	83	59	590	46	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		（いわし類）																										
		うるめいわし																										
10042	1075	生	500	-	-	42	80	63	-	-	-	36	16	-	22	5	2	13	58	290	-	0	-	34	0	660	89	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10043	1076	丸干し	310	-	-	69	96	38	21	15	15	39	28	6	44	9	4	14	57	340	11	0	2	40	16	620	-	廃棄部位：頭部、ひれ等
		かたくちいわし																										別名：しこいわし、ひしこ、せぐろ
10044	1077	生	1600	-	-	43	11	9	85	120	37	78	45	21	84	7	15	43	140	1100	32	0	0	120	33	770	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10045	1078	煮干し	260	-	-	19	8	20	25	24	18	29	19	5	26	5	3	8	46	260	8	0	0	26	12	320	-	別名：いりこ、ちりめん。魚体全体
10046	1079	田作り	270	-	-	14	8	24	7	5	5	28	13	3	20	7	3	5	43	220	4	0	0	19	12	620	-	別名：ごまめ 幼魚の乾燥品（調理前）

10 魚介類

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)														
		まいわし																							
10047	1080	生	68.9	9.2	6.94	2.55	1.86	2.53	2.10	0.28	Tr	7	460	54	1600	50	340	52	14	10	0	3	0	410	15
10048	1081	水煮	61.7	8.7	6.54	2.37	1.75	2.42	2.02	0.27	Tr	6	420	52	1400	49	330	50	13	10	0	2	0	350	15
10049	1082	焼き	57.8	9.4	7.02	2.53	1.83	2.66	2.23	0.29	Tr	7	450	53	1500	52	350	55	13	11	0	2	0	400	15
10395	1083	フライ	37.8	30.3	26.78	3.90	14.66	8.22	3.93	4.16	0	9	520	46	2400	55	670	140	70	37	0	0	0	430	44
10050	1084	塩いわし	66.3	9.6	6.88	2.43	1.64	2.80	2.39	0.22	0	6	430	38	1500	46	310	100	12	8	0	2	0	360	17
10051	1085	生干し	59.6	16.0	12.59	5.02	3.65	3.93	3.12	0.36	0	12	1100	69	2900	72	670	170	28	31	0	5	0	1200	24
10052	1086	丸干し	54.6	5.5	4.22	1.48	1.11	1.50	1.36	0.14	-	-	310	27	880	57	190	13	-	-	-	9	-	320	60
		めざし																							
10053	1087	生	59.0	18.9	10.81	4.33	3.05	3.17	2.85	0.32	-	-	910	72	2600	160	610	31	-	-	-	0	-	920	130
10054	1088	焼き	56.2	15.0	8.20	3.40	2.38	2.26	2.02	0.24	-	-	730	52	2000	120	470	24	-	-	-	0	-	730	100
		しらす																							
10396	1089	生	81.8	1.3	0.79	0.28	0.09	0.43	0.38	0.04	0	1	34	7	170	10	48	2	2	4	0	0	0	27	3
		しらす干し																							
10055	1090	微乾燥品	69.9	1.6	0.82	0.26	0.10	0.46	0.42	0.03	0	Tr	28	5	170	7	44	1	1	3	0	0	0	33	2
10056	1091	半乾燥品	46.0	3.5	1.69	0.54	0.20	0.95	0.88	0.07	0	1	57	14	350	15	86	3	3	8	0	0	0	48	4
10057	1092	たたみいわし	10.7	5.6	4.29	1.53	1.41	1.35	1.14	0.20	0	69	250	29	880	45	230	14	15	0	0	6	0	410	22
		みりん干し																							
10058	1093	かたくちいわし	18.5	7.0	4.77	1.40	1.34	2.03	1.07	0.94	2	38	230	24	800	35	230	29	8	0	0	2	0	200	27
10059	1094	まいわし	33.5	15.7	11.56	3.64	3.22	4.70	3.34	1.20	3	67	740	56	2100	74	490	97	17	0	0	4	0	720	0
		缶詰																							
10060	1095	水煮	66.3	10.6	8.31	2.71	2.22	3.17	2.92	0.24	-	-	620	35	1600	91	310	72	-	-	-	0	-	620	93
10061	1096	味付け	59.1	11.9	9.81	3.56	2.55	3.70	3.17	0.45	0	12	710	89	2000	160	480	96	14	8	0	3	0	770	100
10062	1097	トマト漬	68.1	10.8	9.23	3.32	2.51	3.40	2.89	0.43	1	11	650	82	1900	140	420	90	14	9	0	3	0	730	90
10063	1098	油漬	46.2	30.7	27.84	7.05	6.83	13.96	2.45	11.45	1	15	680	88	5200	140	800	87	42	19	0	5	0	620	110
10064	1099	かば焼	56.1	15.6	13.36	4.61	3.87	4.87	4.23	0.54	4	19	940	120	2600	200	560	100	18	9	0	6	0	1100	120
10397	1100	アンチョビ	54.3	6.8	5.78	1.09	2.84	1.85	0.80	1.03	0	0	59	11	750	21	200	16	25	10	0	0	0	60	6
		いわな																							
10065	1101	養殖、生	76.1	3.6	2.65	0.69	1.04	0.91	0.56	0.35	0	0	84	8	480	8	100	5	0	0	0	2	0	170	7
		うぐい																							
10066	1102	生	77.0	1.5	1.12	0.29	0.40	0.43	0.25	0.17	0	1	24	4	200	4	53	3	1	1	0	1	0	68	4
		うなぎ																							
10067	1103	養殖、生	62.1	19.3	15.45	4.12	8.44	2.89	2.42	0.39	0	0	550	33	2800	23	710	25	0	0	0	22	0	970	34
10068	1104	きも、生	77.2	5.3	3.93	1.20	1.80	0.93	0.79	0.13	0	1	95	9	790	7	290	6	2	0	0	2	0	190	9
10069	1105	白焼き	52.1	25.8	21.64	6.59	11.95	3.10	2.27	0.75	0	22	990	48	4700	29	810	26	7	0	0	55	0	2000	47
10070	1106	かば焼	50.5	21.0	18.60	5.32	9.85	3.39	2.87	0.53	-	-	850	29	3600	40	790	28	-	-	-	19	-	1400	110
		うまづらはぎ																							
10071	1107	生	80.2	0.3	0.19	0.05	0.03	0.11	0.08	0.02	0	0	1	1	36	1	14	Tr	0	0	0	0	0	5	1
10072	1108	味付け開き干し	21.5	1.6	1.08	0.36	0.15	0.57	0.48	0.09	0	Tr	9	7	230	12	96	3	1	2	0	0	0	24	4
		えい																							
10073	1109	生	79.3	0.3	0.14	0.05	0.03	0.06	0.04	0.02	0	0	1	Tr	30	1	17	Tr	Tr	Tr	0	0	0	4	1
		えそ																							
10074	1110	生	77.6	0.8	0.54	0.20	0.12	0.22	0.19	0.03	0	Tr	27	4	120	4	38	3	1	2	0	Tr	0	38	2

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 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)																									
		まいわし																										
10047	1080	生	1000	-	-	210	130	48	43	49	59	92	59	17	120	16	16	54	100	780	35	0	7	170	28	870	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10048	1081	水煮	970	-	-	230	140	44	37	41	49	88	55	15	110	15	15	51	100	700	32	0	7	160	29	910	-	頭部、内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：骨、ひれ等
10049	1082	焼き	1000	-	-	210	130	49	42	48	54	92	59	17	130	16	16	57	110	790	36	0	8	180	31	980	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10395	1083	フライ	13000	12000	850	670	380	93	42	40	52	3900	1700	0	150	33	21	65	130	830	35	0	24	190	35	950	-	三枚に下ろしたもの。揚げ油：なたね油 「まいわし生」等とは別試料
10050	1084	塩いわし	770	-	-	230	220	39	44	51	92	84	41	15	190	11	9	48	76	830	39	0	5	120	24	1100	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10051	1085	生干し	1800	-	-	350	220	57	140	190	130	110	66	30	210	14	22	65	140	1400	56	0	6	240	34	1100	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10052	1086	丸干し	460	-	-	110	83	60	-	-	-	81	53	-	130	6	13	44	40	540	-	0	-	91	0	510	120	廃棄部位：頭部、ひれ等
		めざし																										原材料：かたくちいわし、まいわし等
10053	1087	生	1200	-	-	350	290	150	-	-	-	190	88	-	250	18	11	75	110	930	-	0	-	160	0	1400	250	廃棄部位：頭部、ひれ等
10054	1088	焼き	950	-	-	300	180	120	-	-	-	150	65	-	190	11	6	57	76	650	-	0	-	110	0	940	160	廃棄部位：頭部、ひれ等
		しらす																										かたくちいわし、まいわし等の幼魚
10396	1089	生	53	38	15	2	Tr	7	2	2	1	10	11	0	17	2	1	3	15	90	3	0	2	8	10	250	-	
		しらす干し																										かたくちいわし、まいわし等の幼魚
10055	1090	微乾燥品	59	-	-	3	1	7	3	1	2	11	9	1	17	2	1	4	12	120	3	0	1	11	4	260	-	主として関東向け
10056	1091	半乾燥品	120	-	-	5	2	15	4	2	3	29	28	3	50	3	2	10	21	200	6	0	2	17	8	570	-	主として関西向け
10057	1092	たたみいわし	850	-	-	87	36	0	0	0	10	24	11	0	16	16	12	18	130	380	28	0	0	260	25	420	-	原材料：かたくちいわし、まいわし等の幼魚
		みりん干し																										
10058	1093	かたくちいわし	950	-	-	58	97	0	0	0	25	860	28	6	36	8	4	13	47	360	12	0	0	38	19	580	-	
10059	1094	まいわし	1800	-	-	370	290	0	0	0	160	1000	68	24	230	19	15	79	110	1400	57	0	0	200	32	1300	-	
		缶詰																										
10060	1095	水煮	920	-	-	280	200	120	-	-	-	110	76	-	210	8	21	74	100	1200	-	0	-	200	0	1200	220	まいわし製品。液汁を除いたもの
10061	1096	味付け	1300	-	-	210	150	26	81	0	0	100	67	30	150	33	23	84	200	1400	50	0	28	240	35	1100	-	まいわし製品。液汁を除いたもの
10062	1097	トマト漬	1200	-	-	280	210	28	70	0	0	140	76	28	160	32	20	78	160	1300	46	0	28	210	27	1100	-	まいわし製品。液汁を除いたもの
10063	1098	油漬	5200	-	-	510	390	35	59	0	0	11000	350	20	210	26	28	61	64	850	49	0	10	110	23	810	-	別名：オイルサーディン まいわし製品。液汁を含んだもの
10064	1099	かば焼	1800	-	-	470	340	43	96	0	0	160	130	41	310	36	27	120	210	1800	64	0	39	300	35	1400	-	まいわし製品。液汁を含んだもの
10397	1100	アンチョビ	2600	2500	110	56	67	14	4	3	4	1000	32	0	23	6	1	7	17	140	5	0	0	18	12	580	-	かたくちいわし製品。液汁を除いたもの
		いわな																										
10065	1101	養殖、生	680	-	-	100	63	17	0	0	0	290	29	0	20	14	11	11	31	110	0	0	0	40	9	350	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		うぐい																										
10066	1102	生	280	-	-	35	13	4	2	2	1	120	12	2	3	12	6	6	21	48	2	0	1	18	4	170	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		うなぎ																										
10067	1103	養殖、生	5900	-	-	1100	440	24	40	19	22	220	59	7	58	38	19	150	71	580	47	0	8	450	22	1100	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10068	1104	きも、生	1400	-	-	140	40	14	5	3	2	50	10	2	6	8	6	26	53	150	9	0	0	120	9	470	-	内臓
10069	1105	白焼き	8900	-	-	640	220	62	38	22	23	530	90	15	49	44	33	130	95	510	30	0	11	340	20	1100	-	
10070	1106	かば焼	6500	-	-	1300	500	85	-	-	-	440	84	-	170	6	16	160	62	750	-	0	-	420	0	1300	43	
		うまづらはぎ																										
10071	1107	生	22	-	-	1	1	Tr	Tr	0	0	1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	16	21	Tr	0	0	7	4	55	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、皮、ひれ等（三枚下ろし）
10072	1108	味付け開き干し	110	-	-	7	4	3	1	1	Tr	9	3	1	2	3	2	3	55	120	2	0	Tr	16	21	340	-	廃棄部位：骨、ひれ等
		えい																										別名：かすべ
10073	1109	生	18	-	-	1	Tr	1	Tr	Tr	0	1	Tr	0	Tr	Tr	1	Tr	15	7	Tr	0	0	6	2	30	-	切り身
		えそ																										試料：わにえそ、とかげえそ、まえそ等
10074	1110	生	65	-	-	6	3	3	2	3	1	6	3	1	5	2	1	2	14	49	2	0	Tr	10	4	120	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）

10 魚介類

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)														
		おいかわ																							
10075	1111	生	73.8	5.8	4.50	1.21	1.89	1.41	0.96	0.19	28	34	220	14	790	9	96	6	3	1	0	14	0	960	18
		おおさが																							
10076	1112	生	74.7	8.0	6.35	1.06	4.50	0.79	0.68	0.12	0	0	260	19	620	8	150	12	0	0	0	8	0	350	14
		おこぜ																							
10077	1113	生	78.8	0.2	0.10	0.03	0.02	0.05	0.04	0.01	0	0	1	Tr	21	Tr	8	Tr	0	0	0	0	0	4	Tr
		おひょう																							
10078	1114	生	77.0	1.7	1.19	0.27	0.53	0.39	0.35	0.04	0	0	40	4	180	3	44	2	0	0	0	2	0	110	4
		かさご																							
10079	1115	生	79.1	0.3	0.20	0.07	0.06	0.08	0.06	0.02	0	0	7	1	43	1	13	1	0	0	0	Tr	0	14	1
		かじか																							
10080	1116	生	76.4	5.0	3.27	0.86	1.25	1.17	0.74	0.40	0	4	72	17	590	26	140	5	2	2	0	6	0	410	30
10081	1117	水煮	73.5	5.8	3.89	1.01	1.51	1.36	0.86	0.47	0	4	87	16	730	22	150	4	1	1	0	5	0	500	35
10082	1118	つくだ煮	23.8	5.5	3.47	0.85	0.98	1.63	1.10	0.51	0	2	100	20	500	23	180	5	4	5	0	5	0	240	27
		（かじき類）																							
		くろかじき																							
10083	1119	生	75.6	0.2	0.12	0.04	0.02	0.05	0.04	0.01	0	0	2	1	24	1	12	Tr	0	0	0	0	0	3	1
		まかじき																							
10084	1120	生	73.8	1.8	1.34	0.47	0.35	0.52	0.44	0.09	0	0	55	12	250	17	130	5	0	0	0	1	0	60	9
		めかじき																							
10085	1121	生	72.2	7.6	6.29	1.63	3.55	1.11	0.92	0.19	0	0	130	28	1000	41	370	21	10	5	0	0	0	210	45
10398	1122	焼き	59.9	11.1	9.38	2.44	5.29	1.65	1.37	0.28	0	2	200	42	1500	64	560	31	14	8	0	0	0	320	69
		（かつお類）																							
		かつお																							
10086	1123	春獲り、生	72.2	0.5	0.33	0.12	0.07	0.14	0.12	0.02	0	Tr	8	3	74	4	28	1	1	1	0	Tr	0	11	2
10087	1124	秋獲り、生	67.3	6.2	4.67	1.50	1.33	1.84	1.57	0.24	Tr	3	230	46	930	44	230	15	7	2	0	4	0	240	31
		そうだがつお																							
10088	1125	生	69.9	2.8	2.08	0.74	0.48	0.84	0.74	0.10	-	-	96	22	440	36	130	8	-	-	-	2	-	140	24
		加工品																							
10089	1126	なまり	66.9	0.7	0.42	0.16	0.09	0.17	0.14	0.03	0	Tr	11	4	100	6	39	2	1	1	0	Tr	0	14	3
10090	1127	なまり節	58.8	1.1	0.66	0.27	0.16	0.22	0.17	0.06	0	Tr	14	6	170	9	66	2	2	2	0	Tr	0	23	4
10091	1128	かつお節	15.2	2.9	1.78	0.62	0.33	0.81	0.70	0.10	-	-	37	17	350	44	170	5	-	-	-	1	-	56	18
10092	1129	削り節	17.2	3.2	1.86	0.71	0.35	0.79	0.63	0.16	0	1	45	17	410	28	190	7	5	6	0	Tr	0	57	11
10093	1130	削り節つくだ煮	36.1	3.3	2.49	0.60	0.80	1.09	0.31	0.77	0	Tr	18	8	360	14	180	13	5	5	0	Tr	0	31	6
10094	1131	角煮	41.4	1.6	1.02	0.35	0.28	0.39	0.31	0.09	0	Tr	22	9	210	12	83	5	3	4	0	Tr	0	33	5
10095	1132	塩辛	72.9	1.5	0.71	0.33	0.14	0.24	0.18	0.06	0	Tr	16	8	190	13	89	3	2	3	0	Tr	0	21	4
		缶詰																							
10096	1133	味付け、フレーク	65.8	2.7	2.30	0.78	0.58	0.94	0.83	0.11	0	1	87	28	460	56	130	7	3	4	0	1	0	110	15
10097	1134	油漬、フレーク	55.5	24.2	22.40	3.48	5.45	13.44	1.99	11.44	-	-	35	8	2400	46	910	73	-	-	-	0	-	59	12
		かます																							
10098	1135	生	72.7	7.2	6.12	2.09	2.23	1.80	1.50	0.26	0	5	240	31	1400	35	340	21	9	13	0	9	0	500	25
10099	1136	焼き	70.3	4.9	3.90	1.36	1.32	1.23	1.03	0.17	0	2	140	19	890	23	250	13	6	10	0	5	0	280	16

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 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 n-3 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)																									
		おいかわ																										別名：はや、やまべ
880	-	-	17	2	0	120	110	35	120	230	18	40	5	10	25	40	360	4	0	1	130	2	170	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		おおさが																										別名：こうじんめぬけ
1100	-	-	1300	1500	210	0	0	0	47	17	0	24	17	4	25	39	210	0	0	0	76	10	330	-	切り身
		おこぜ																										試料：おにおこぜ
14	-	-	2	1	1	0	0	0	1	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	8	9	0	0	0	2	2	25	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		おひょう																										別名：おおひらめ
260	-	-	92	48	10	0	0	0	9	3	0	10	4	1	5	21	140	0	0	0	26	3	170	-	切り身
		かさご																										
38	-	-	3	1	1	0	0	0	2	1	0	1	1	Tr	Tr	12	15	0	0	0	6	2	37	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		かじか																										別名：ごり
750	-	-	42	6	7	14	8	4	170	120	17	32	21	13	14	150	240	7	0	3	110	30	220	-	魚体全体
920	-	-	42	6	8	17	10	5	190	130	21	34	20	14	17	180	270	8	0	4	130	37	270	-	魚体全体を水煮したもの
610	-	-	65	24	13	15	10	4	140	120	12	90	36	11	24	240	450	14	0	3	130	55	270	-	
		（かじき類）																										
		くろかじき																										別名：くろかわ
15	-	-	1	Tr	1	0	0	0	1	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	6	4	0	0	0	1	5	36	-	切り身（皮なし）
		まかじき																										
240	-	-	27	4	10	0	0	0	16	6	0	6	6	2	8	39	61	0	0	0	46	24	310	-	切り身（皮なし）
		めかじき																										別名：めか
2600	2400	190	490	130	75	2	0	0	41	20	0	8	20	8	34	60	110	6	0	33	140	28	600	-	切り身（皮なし）
3900	3500	320	730	190	110	4	0	2	62	23	0	12	31	12	51	87	170	12	0	49	210	41	890	-	切り身（皮なし）
		（かつお類）																										
		かつお																										別名：ほんがつお、まがつお
46	-	-	4	1	2	1	Tr	Tr	4	2	Tr	2	1	Tr	1	8	24	1	0	0	3	6	88	-	別名：初がつお 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
770	-	-	140	120	29	13	5	10	85	41	10	80	14	6	22	84	400	12	0	2	55	40	970	-	別名：戻りがつお 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		そうだがつお																										試料：まるそうだ、ひらそうだ
260	-	-	19	18	20	-	-	-	28	16	-	25	3	6	9	39	180	-	0	-	32	25	470	24	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		加工品																										
68	-	-	3	1	3	1	0	0	6	2	1	2	1	1	1	12	19	Tr	0	0	3	10	110	-	
120	-	-	5	1	4	1	0	0	8	2	1	2	2	2	1	24	22	1	0	0	4	18	130	-	
210	-	-	18	10	15	-	-	-	22	6	-	11	5	4	6	40	99	-	0	-	22	33	560	19	
250	-	-	18	6	12	3	0	Tr	25	7	4	8	6	3	5	63	86	2	0	1	18	59	500	-	試料：包装品
750	-	-	10	3	7	1	0	0	710	9	1	3	3	1	2	29	38	1	0	0	8	28	250	-	
220	-	-	10	6	6	2	Tr	Tr	38	15	2	6	2	1	2	23	42	1	0	0	7	21	230	-	
95	-	-	4	3	9	1	0	Tr	16	3	1	3	2	1	1	27	28	1	0	0	6	15	140	-	別名：酒盗
		缶詰																										別名：ツナ缶
340	-	-	58	51	7	4	0	0	40	22	0	39	6	3	12	35	180	6	0	4	23	18	540	-	液汁を含んだもの
5300	-	-	65	22	0	-	-	-	11000	1600	-	16	4	84	10	14	60	-	0	-	0	0	290	35	液汁を含んだもの
		かます																										試料：あかかます
1500	-	-	85	69	40	20	17	9	56	32	8	41	12	7	21	130	340	16	0	3	110	41	940	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
920	-	-	44	30	26	11	12	5	35	19	5	24	7	5	12	83	190	8	0	2	67	32	710	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等

10 魚介類

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)														
		(かれい類)																							
		まがれい																							
10100	1137	生	77.8	1.3	0.83	0.25	0.26	0.32	0.24	0.08	0	0	20	9	150	12	51	5	0	0	0	0	0	60	2
10101	1138	水煮	75.6	1.7	1.01	0.30	0.32	0.40	0.30	0.10	0	0	26	10	180	13	66	5	0	0	0	0	0	69	1
10102	1139	焼き	73.9	1.2	0.72	0.21	0.21	0.30	0.22	0.08	0	0	14	7	130	10	49	4	0	0	0	0	0	35	1
		まこがれい																							
10103	1140	生	79.0	1.8	1.23	0.31	0.35	0.56	0.43	0.11	Tr	2	54	8	190	15	37	4	2	1	0	0	0	110	6
10399	1141	焼き	66.2	2.8	1.95	0.50	0.55	0.89	0.68	0.18	Tr	3	82	13	300	25	63	7	3	1	0	0	0	170	10
		子持ちがれい																							
10104	1142	生	72.7	6.2	4.56	1.13	1.72	1.70	1.51	0.13	Tr	3	190	23	730	16	160	5	4	0	0	6	0	450	18
10105	1143	水煮	69.3	7.2	5.04	1.33	1.97	1.74	1.52	0.15	0	3	250	27	840	19	190	6	4	0	0	7	0	510	20
10106	1144	干しかれい	74.6	3.4	2.43	0.73	0.85	0.85	0.73	0.09	0	2	100	18	470	18	110	7	4	2	0	3	0	220	14
		かわはぎ																							
10107	1145	生	79.9	0.1	0.06	0.02	0.01	0.03	0.02	0.01	0	0	Tr	Tr	10	Tr	5	Tr	0	0	0	0	0	1	Tr
		かんぱち																							
10108	1146	生	73.3	4.2	3.39	1.12	1.03	1.24	1.07	0.15	0	1	90	18	710	26	260	13	6	7	0	1	0	170	18
		きす																							
10109	1147	生	80.8	0.2	0.12	0.04	0.02	0.06	0.05	0.01	0	0	2	1	23	2	8	Tr	0	0	0	0	0	5	Tr
10400	1148	天ぷら	57.5	15.2	13.43	1.06	8.60	3.77	1.28	2.48	0	0	15	8	610	13	270	82	43	21	0	0	0	49	10
		きちじ																							
10110	1149	生	63.9	21.7	18.92	4.04	10.65	4.13	3.63	0.50	-	-	780	48	2500	130	560	31	-	-	-	16	-	1700	140
		きびなご																							
10111	1150	生	78.2	1.4	0.75	0.33	0.18	0.24	0.21	0.03	Tr	Tr	30	7	210	9	67	5	2	2	0	0	0	41	2
10112	1151	調味干し	32.2	7.4	3.47	1.74	0.77	0.95	0.78	0.12	2	7	290	44	1000	54	290	23	17	20	0	1	0	260	11
		キャビア																							
10113	1152	塩蔵品	51.0	17.1	12.41	3.15	6.36	2.91	2.36	0.54	0	0	90	53	2600	51	330	5	0	0	0	0	0	840	100
		キングクリップ																							
10114	1153	生	80.5	0.1	0.06	0.01	0.01	0.03	0.02	Tr	0	0	1	Tr	9	Tr	4	0	0	0	0	0	0	1	Tr
		ぎんだら																							
10115	1154	生	67.4	18.6	15.96	4.50	9.87	1.59	1.13	0.29	0	9	710	58	2900	290	490	26	9	6	0	0	0	1400	68
10401	1155	水煮	61.2	23.8	20.67	5.89	12.69	2.08	1.47	0.38	0	12	940	76	3800	390	640	33	11	8	0	0	0	1900	90
		きんめだい																							
10116	1156	生	72.1	9.0	7.61	2.15	3.80	1.60	1.37	0.22	-	-	230	37	1300	100	470	17	-	-	-	3	-	360	79
		ぐち																							
10117	1157	生	80.1	0.8	0.55	0.18	0.17	0.20	0.17	0.03	0	1	16	2	120	3	32	2	1	1	0	Tr	0	56	2
10118	1158	焼き	74.3	0.8	0.54	0.18	0.17	0.20	0.17	0.03	0	1	14	2	120	2	35	2	1	1	0	Tr	0	53	2

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 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)																									
		(かれい類)																										
		まがれい																										
10100	1137	生	140	-	-	49	9	1	3	0	1	10	8	2	7	11	3	5	51	100	2	0	1	39	5	72	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10101	1138	水煮	170	-	-	60	12	1	3	0	2	13	11	2	8	11	3	7	61	140	3	0	0	51	6	78	-	内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10102	1139	焼き	110	-	-	44	10	1	1	0	0	9	8	1	7	10	2	5	52	98	2	0	0	36	4	66	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
		まこがれい																										
10103	1140	生	180	120	58	46	14	4	9	8	6	11	7	0	17	8	3	7	52	200	9	0	27	81	6	110	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10399	1141	焼き	280	190	90	72	20	6	13	11	10	18	10	0	25	12	5	11	88	310	13	0	42	130	10	180	-	五枚に下ろしたもの
		子持ちがれい																										試料：あかがれい及びばばがれい
10104	1142	生	940	-	-	220	67	20	21	16	26	34	16	3	40	11	3	18	68	800	27	0	2	230	10	380	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10105	1143	水煮	1000	-	-	280	86	24	23	18	30	35	18	3	51	13	3	20	81	760	29	0	2	220	11	420	-	頭部、内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：骨、ひれ等
10106	1144	干しかれい	400	-	-	140	65	13	10	6	7	17	8	2	13	14	2	8	48	310	14	0	0	98	10	280	-	試料（原材料）：やなぎむしがれい及びむしがれい（生干しひと塩品） 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
		かわはぎ																										
10107	1145	生	8	-	-	1	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	6	8	0	0	0	3	1	11	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、皮、ひれ等（三枚下ろし）
		かんぱち																										
10108	1146	生	740	-	-	47	26	28	8	6	4	33	18	5	21	7	4	14	68	190	9	0	2	92	31	730	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		きす																										
10109	1147	生	10	6	4	1	0	0	Tr	Tr	Tr	1	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	5	17	Tr	0	1	5	1	31	-	試料：しろぎす 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10400	1148	天ぷら	8400	7900	430	160	5	21	0	0	0	2400	1100	0	0	10	0	0	20	68	0	0	4	20	5	120	-	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの 廃棄部位：尾 揚げ油：なたね油
		きちじ																										別名：きんきん、きんき
10110	1149	生	5700	-	-	1700	1200	280	-	-	-	240	100	-	160	51	21	160	190	1500	-	0	-	260	0	1500	96	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		きびなご																										
10111	1150	生	65	-	-	23	40	12	3	2	1	9	5	1	6	2	1	3	10	59	2	0	0	7	3	130	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10112	1151	調味干し	370	-	-	42	35	49	21	16	8	42	34	10	33	7	4	12	40	250	9	0	1	47	20	400	-	
		キャビア																										
10113	1152	塩蔵品	5200	-	-	160	16	12	0	0	0	110	59	0	57	29	17	35	320	470	0	0	0	150	68	1600	-	
		キングクリップ																										
10114	1153	生	10	-	-	2	1	1	0	0	0	Tr	0	0	0	Tr	Tr	Tr	3	4	0	0	0	1	1	19	-	切り身
		ぎんだら																										
10115	1154	生	6200	4900	1300	1100	890	160	78	41	55	160	69	0	150	26	10	41	75	480	24	0	14	82	8	290	-	切り身
10401	1155	水煮	8000	6300	1700	1400	1100	200	100	54	71	210	88	0	190	35	12	52	97	630	32	0	24	110	9	370	-	切り身
		きんめだい																										
10116	1156	生	2600	-	-	400	210	120	-	-	-	78	48	-	22	17	14	45	110	270	-	0	-	120	0	870	71	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		ぐち																										試料：しろぐち（別名：いしもち）
10117	1157	生	86	-	-	14	9	3	2	2	1	5	2	1	3	2	1	2	16	42	1	0	Tr	11	5	110	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10118	1158	焼き	87	-	-	14	8	3	2	2	1	4	1	Tr	2	2	1	2	17	40	1	0	Tr	11	5	110	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等

10 魚介類

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)														
		こい																							
10119	1159	養殖、生	71.0	10.2	8.55	2.03	4.67	1.85	1.06	0.74	0	3	200	22	1500	16	280	8	3	1	0	15	0	1000	26
10120	1160	養殖、水煮	66.3	13.4	11.24	2.65	6.10	2.49	1.03	1.42	0	4	200	27	2000	21	390	12	5	2	0	19	0	960	41
10121	1161	養殖、内臓、生	62.6	25.9	21.70	5.22	10.06	6.31	2.37	3.94	-	-	550	34	3900	34	730	3	-	-	-	2	-	1600	130
		（こち類）																							
		まごち																							
10122	1162	生	75.4	0.5	0.31	0.10	0.08	0.14	0.12	0.02	0	0	8	2	64	2	19	1	0	0	0	Tr	0	21	2
		めごち																							
10123	1163	生	81.1	0.1	0.05	0.02	0.01	0.02	0.02	Tr	0	0	1	Tr	9	Tr	5	Tr	0	0	0	0	0	1	Tr
		このしろ																							
10124	1164	生	70.6	8.3	6.77	2.29	2.51	1.95	1.50	0.08	-	-	580	22	1500	3	180	29	-	-	-	Tr	-	750	130
10125	1165	甘酢漬	61.5	10.1	7.87	3.00	2.75	2.11	1.53	0.23	0	11	760	46	1900	32	230	45	11	10	0	12	0	940	25
		（さけ・ます類）																							
		からふとます																							
10126	1166	生	70.1	6.6	4.93	1.23	2.12	1.58	1.42	0.15	0	0	230	25	790	20	160	7	0	0	0	3	0	240	19
10127	1167	焼き	62.1	7.7	5.95	1.43	2.63	1.89	1.70	0.18	0	0	270	30	900	26	200	9	0	0	0	3	0	270	22
10128	1168	塩ます	64.6	7.4	5.87	1.51	2.60	1.76	1.52	0.14	0	4	280	23	1000	13	140	7	2	2	0	5	0	380	13
10129	1169	水煮缶詰	69.7	7.2	6.27	1.29	3.18	1.80	1.61	0.16	0	3	250	44	770	80	130	8	4	2	0	4	0	380	32
		ぎんざけ																							
10130	1170	養殖、生	66.0	12.8	8.65	2.23	3.50	2.92	2.56	0.36	0	0	430	35	1400	29	360	17	0	0	0	6	0	540	27
10131	1171	養殖、焼き	56.7	15.8	10.95	2.84	4.38	3.73	3.27	0.46	0	0	550	45	1700	38	460	21	0	0	0	7	0	690	34
		さくらます																							
10132	1172	生	69.8	7.7	5.91	1.60	2.42	1.89	1.72	0.17	0	0	250	30	1000	27	250	10	0	0	0	5	0	380	23
10133	1173	焼き	57.4	12.0	8.72	2.42	3.58	2.73	2.48	0.25	0	0	360	45	1600	39	360	14	0	0	0	7	0	580	24
		しろさけ																							
10134	1174	生	72.3	4.1	3.22	0.66	1.64	0.91	0.81	0.08	0	6	180	10	360	10	94	6	2	0	0	2	0	210	7
10135	1175	水煮	68.5	4.7	3.67	0.76	1.89	1.02	0.90	0.09	0	6	200	12	410	11	110	7	2	0	0	3	0	250	8
10136	1176	焼き	64.2	5.1	3.96	0.82	2.01	1.14	1.01	0.10	0	7	220	13	440	12	120	7	2	0	0	3	0	260	7
10137	1177	新巻き、生	67.0	6.1	4.27	0.98	1.83	1.43	1.35	0.08	-	-	180	8	570	28	180	6	-	-	-	0	-	290	35
10138	1178	新巻き、焼き	59.5	7.9	5.33	1.22	2.32	1.74	1.64	0.10	-	-	230	10	720	36	230	7	-	-	-	0	-	360	44
10139	1179	塩ざけ	63.6	11.1	9.63	2.56	4.41	2.58	2.42	0.16	-	-	730	34	1300	100	340	47	-	-	-	0	-	500	74
10140	1180	イクラ	48.4	15.6	11.21	2.42	3.82	4.97	4.70	0.27	0	0	510	48	1400	30	460	0	0	0	0	6	0	950	40
10141	1181	すじこ	45.7	17.4	12.97	2.72	4.02	6.17	5.83	0.35	-	-	570	43	1500	110	530	4	-	-	-	1	-	910	120
10142	1182	めふん	65.4	0.9	0.48	0.18	0.13	0.18	0.16	0.02	0	Tr	15	3	120	3	33	Tr	Tr	Tr	0	0	0	10	2
10143	1183	水煮缶詰	68.2	8.5	7.13	1.79	3.76	1.59	1.37	0.19	Tr	18	400	38	1000	58	220	11	3	7	0	7	0	440	40
		たいせいようさけ																							
10144	1184	養殖、生	62.1	16.1	12.31	3.16	5.36	3.79	3.24	0.54	0	0	670	55	2000	36	430	17	0	0	0	8	0	850	36
10145	1185	養殖、焼き	52.8	20.0	15.16	3.95	6.62	4.60	3.93	0.66	0	0	840	69	2400	46	530	22	0	0	0	10	0	1100	45
		にじます																							
10146	1186	海面養殖、皮つき、生	63.0	14.2	11.21	3.09	5.04	3.07	2.56	0.51	0	0	500	48	2000	33	510	13	0	0	0	8	0	820	37
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
10147	1188	海面養殖、皮つき、焼き	55.3	15.8	12.71	3.58	5.75	3.38	2.81	0.57	0	0	570	53	2300	37	570	15	0	0	0	9	0	960	41
10148	1189	淡水養殖、皮つき、生	74.5	4.6	3.57	0.94	1.36	1.26	0.85	0.41	-	-	120	11	640	12	150	4	-	-	-	0	-	200	20

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 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)																									
		こい																										
10119	1159	養殖、生	3100	-	-	350	150	15	19	12	18	640	78	7	52	26	14	42	41	270	16	0	3	95	13	510	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10120	1160	養殖、水煮	4600	-	-	390	100	16	15	11	12	1300	96	11	25	40	29	32	63	200	13	0	3	94	16	570	-	頭部、尾及び内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：骨、ひれ等
10121	1161	養殖、内臓、生	7200	-	-	800	290	52	-	-	-	3700	720	-	91	120	35	79	100	560	-	0	-	160	0	770	120	胆のうを除いたもの
		（こち類）																										
		まごち																										別名：こち、がらごち、ぜにごち、ほんごち
10122	1162	生	48	-	-	3	1	1	0	0	0	3	1	0	2	1	Tr	1	15	28	0	0	0	12	5	74	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		めごち																										関東で流通するめごち（ネズミゴチ）とは別種
10123	1163	生	5	-	-	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	0	3	6	0	0	0	2	1	9	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		このしろ																										別名：こはだ（小型魚）、つなし
10124	1164	生	1500	-	-	77	11	51	-	190	180	24	49	-	160	0	10	39	49	730	-	0	-	110	0	410	28	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10125	1165	甘酢漬	1700	-	-	79	14	13	100	170	74	65	29	22	100	6	15	39	100	780	38	0	2	110	17	430	-	
		（さけ・ます類）																										
		からふとます																										別名：あおます
10126	1166	生	920	-	-	510	390	34	0	0	0	81	52	0	86	21	10	78	31	400	0	1	0	110	12	690	-	切り身
10127	1167	焼き	1100	-	-	720	520	50	0	0	0	98	62	0	100	27	9	99	37	460	0	0	0	130	14	840	-	切り身
10128	1168	塩ます	1000	-	-	490	650	69	30	17	44	78	50	9	140	13	6	63	25	660	23	0	3	100	6	490	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10129	1169	水煮缶詰	880	-	-	790	1000	77	24	0	0	83	59	0	160	24	10	76	30	630	30	6	8	130	6	530	-	液汁を除いたもの
		ぎんざけ																										別名：ぎんます
10130	1170	養殖、生	1900	-	-	550	420	60	0	0	0	200	75	0	130	21	16	97	100	740	0	0	0	340	25	1200	-	切り身
10131	1171	養殖、焼き	2400	-	-	690	520	74	0	0	0	250	94	0	170	27	20	120	130	930	0	0	0	430	31	1500	-	切り身
		さくらます																										別名：ます
10132	1172	生	1300	-	-	370	250	33	0	0	0	80	64	0	71	15	8	84	49	390	0	1	0	160	19	960	-	切り身
10133	1173	焼き	2000	-	-	530	350	51	0	0	0	120	92	0	99	23	10	120	71	570	0	0	0	240	27	1400	-	切り身
		しろさけ																										別名：さけ（標準和名）、あきさけ、あきあじ
10134	1174	生	600	-	-	450	350	25	12	6	7	40	21	4	45	10	4	34	14	210	8	0	3	86	7	400	-	切り身
10135	1175	水煮	680	-	-	510	410	29	14	7	8	46	24	5	51	11	5	39	16	240	9	0	3	99	8	440	-	切り身
10136	1176	焼き	740	-	-	540	430	32	15	7	9	49	26	6	55	12	5	42	17	260	10	0	3	110	8	510	-	切り身
10137	1177	新巻き、生	990	-	-	260	220	42	-	-	-	44	21	-	31	5	5	40	29	360	-	0	-	160	0	730	35	切り身
10138	1178	新巻き、焼き	1200	-	-	330	280	54	-	-	-	52	26	-	37	6	7	49	37	440	-	0	-	200	0	890	43	切り身
10139	1179	塩ざけ	2200	-	-	660	810	140	-	-	-	76	100	-	180	24	6	150	54	710	-	0	-	160	0	1100	79	切り身
10140	1180	イクラ	2600	-	-	190	53	15	0	0	0	110	83	0	93	18	16	220	110	1600	0	0	0	670	19	2000	-	
10141	1181	すじこ	2700	-	-	210	70	55	-	-	-	140	110	-	200	9	19	290	180	2100	-	0	-	720	0	2400	51	卵巣を塩蔵したもの
10142	1182	めふん	85	-	-	10	8	16	Tr	Tr	Tr	4	2	0	1	1	Tr	3	12	53	1	0	Tr	11	1	85	-	腎臓を塩辛にしたもの
10143	1183	水煮缶詰	1800	-	-	740	740	3	22	0	0	99	71	0	100	28	16	87	23	500	18	0	17	86	7	510	-	液汁を除いたもの
		たいせいようさけ																										別名：アトランティックサーモン
10144	1184	養殖、生	2400	-	-	980	1000	86	0	0	0	380	140	0	250	52	23	220	68	850	0	5	0	400	25	1400	-	切り身
10145	1185	養殖、焼き	3000	-	-	1200	1200	110	0	0	0	460	170	0	310	63	26	260	82	1000	0	6	0	480	30	1700	-	切り身
		にじます																										別名：スチールヘッドトラウト、サーモントラウト
10146	1186	海面養殖、皮つき、生	3000	-	-	660	510	33	0	0	0	360	79	0	130	36	19	130	72	600	0	2	0	290	23	1300	-	切り身
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	-	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
10147	1188	海面養殖、皮つき、焼き	3400	-	-	750	570	42	0	0	0	400	89	0	140	39	19	140	80	670	0	0	0	310	26	1500	-	切り身
10148	1189	淡水養殖、皮つき、生	790	-	-	210	110	37	-	-	-	360	38	-	34	20	13	26	26	140	-	0	-	52	0	550	12	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）

10 魚介類

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)														
		べにざけ																							
10149	1190	生	71.4	4.5	3.59	0.81	1.75	1.03	0.92	0.11	0	0	160	16	520	11	96	5	0	0	0	2	0	170	11
10150	1191	焼き	63.4	6.0	4.65	1.06	2.29	1.30	1.16	0.14	0	0	210	20	690	14	120	7	0	0	0	3	0	230	13
10151	1192	くん製	64.0	5.5	4.23	0.97	2.04	1.23	1.09	0.12	0	2	180	22	620	15	120	6	2	0	0	2	0	150	16
		ますのすけ																							
10152	1193	生	66.5	12.5	9.25	2.50	4.78	1.97	1.59	0.37	0	0	450	37	1600	28	410	15	0	0	0	10	0	590	38
10153	1194	焼き	54.9	16.7	12.57	3.44	6.57	2.56	2.06	0.50	0	0	620	51	2100	39	560	21	0	0	0	14	0	810	52
		(さば類)																							
		まさば																							
10154	1195	生	62.1	16.8	12.27	4.57	5.03	2.66	2.12	0.43	0	7	490	87	2900	110	830	69	30	18	0	5	0	660	58
10155	1196	水煮	57.4	22.6	16.53	6.12	6.62	3.79	3.04	0.60	0	10	770	130	3900	140	1000	95	44	24	0	7	0	870	77
10156	1197	焼き	54.1	22.4	16.38	5.87	6.68	3.84	3.10	0.61	0	8	730	130	3700	150	1000	90	41	24	0	8	0	880	79
10403	1198	フライ	47.2	25.1	20.96	4.68	10.11	6.17	3.95	2.13	0	2	610	89	2900	110	790	110	44	23	0	0	0	510	67
		ごまさば																							
10404	1200	生	70.7	5.1	3.54	1.20	0.87	1.48	1.21	0.26	0	2	120	38	710	48	250	19	8	5	0	0	0	100	21
10405	1201	水煮	68.8	5.2	3.60	1.23	0.89	1.48	1.20	0.27	0	2	120	39	730	48	260	20	8	5	0	0	0	110	21
10406	1202	焼き	60.8	6.6	4.53	1.55	1.11	1.87	1.52	0.34	0	2	160	50	920	61	320	25	10	7	0	0	0	130	27
10157	1199	さば節	14.6	5.1	2.69	1.02	0.77	0.90	0.73	0.16	0	1	110	29	580	34	230	19	8	8	0	1	0	120	12
		たいせいようさば																							
10158	1203	生	54.5	26.8	21.36	4.31	10.29	6.76	5.88	0.68	27	9	1300	94	2400	60	450	35	0	0	0	12	0	840	66
10159	1204	水煮	51.4	28.5	22.48	4.55	10.56	7.38	6.44	0.73	27	7	1300	100	2500	68	450	36	0	0	0	13	0	880	74
10160	1205	焼き	47.0	29.3	22.79	4.59	10.78	7.42	6.50	0.73	27	6	1400	99	2500	70	480	39	0	0	0	15	0	870	78
		加工品																							
10161	1206	塩さば	52.1	19.1	14.84	3.93	6.51	4.41	3.77	0.49	0	10	1100	99	2100	76	410	44	15	5	0	8	0	620	51
10162	1207	開き干し	50.1	28.5	24.46	6.89	10.01	7.42	6.78	0.64	-	-	1100	78	4300	260	1000	47	-	-	-	0	-	1300	230
10163	1208	しめさば	50.6	26.9	21.53	5.92	8.56	7.05	6.03	0.80	0	13	1500	160	3400	130	670	61	26	13	0	14	0	1100	90
		缶詰																							
10164	1209	水煮	66.0	10.7	9.01	2.42	3.47	3.03	2.73	0.30	-	-	430	32	1500	92	380	18	-	-	-	1	-	480	89
10165	1210	みそ煮	61.0	13.9	12.00	3.70	4.41	3.88	3.33	0.52	0	6	490	110	2200	220	630	39	13	6	0	5	0	580	68
10166	1211	味付け	59.6	12.6	10.75	3.35	3.87	3.53	3.08	0.42	0	6	420	83	2000	210	610	38	13	6	0	4	0	530	62
		(さめ類)																							
		あぶらつのざめ																							
10167	1212	生	72.4	9.4	6.36	1.72	2.88	1.76	1.43	0.30	0	0	97	18	1300	25	230	9	2	0	0	3	0	370	27
		よしきりざめ																							
10168	1213	生	79.2	0.6	0.22	0.07	0.05	0.10	0.07	0.02	-	-	2	0	36	0	30	0	-	-	-	Tr	-	3	0
10169	1214	ふかひれ	13.0	1.6	0.46	0.17	0.12	0.16	0.11	0.05	0	0	4	1	96	2	70	Tr	0	0	0	0	0	17	Tr
		さより																							
10170	1215	生	77.9	1.3	0.90	0.26	0.21	0.42	0.37	0.05	0	Tr	17	4	190	5	46	2	1	1	0	Tr	0	46	3
		さわら																							
10171	1216	生	68.6	9.7	8.01	2.51	3.45	2.05	1.70	0.31	0	3	250	36	1600	50	450	42	21	21	0	4	0	380	39
10172	1217	焼き	63.8	10.8	8.82	2.75	3.85	2.22	1.84	0.34	0	4	270	40	1800	55	480	46	23	23	0	4	0	420	44

食品番号	可食部100g当たり 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)																									
10149	570	-	-	570	390	40	0	0	0	56	26	0	36	14	7	35	20	270	0	1	0	73	9	480	-	切り身
10150	770	-	-	730	480	51	0	0	0	73	33	0	42	18	8	43	25	350	0	1	0	89	12	600	-	切り身
10151	760	-	-	590	480	39	8	3	3	67	43	3	72	18	4	51	21	290	13	0	3	81	7	540	-	切り身。皮の割合：10％
																										別名：キングサーモン
10152	2700	-	-	830	570	74	0	0	0	280	95	0	130	30	14	96	45	400	0	2	0	130	8	740	-	切り身
10153	3700	-	-	1100	780	100	0	0	0	380	130	0	170	40	15	130	60	520	0	2	0	180	11	930	-	切り身
																										別名：さば
10154	3300	-	-	490	430	77	45	36	25	140	76	18	140	31	12	49	180	690	30	0	11	160	43	970	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10155	4200	-	-	690	710	110	62	49	34	200	120	30	240	40	17	72	220	930	41	0	19	220	69	1400	-	切り身
10156	3800	-	-	830	930	120	56	46	27	200	130	31	230	44	17	75	230	900	41	0	19	240	62	1500	-	切り身
10403	7500	6800	660	1000	920	110	36	24	30	1800	790	0	290	39	26	83	200	910	37	0	43	230	54	1600	-	切り身。揚げ油：なたね油 「まさば生」等とは別試料
10404	590	480	110	76	44	30	5	3	0	44	22	0	24	16	8	15	110	230	9	0	21	71	66	830	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10405	610	500	110	80	46	30	5	3	0	44	22	0	23	16	9	16	110	230	9	0	22	73	68	820	-	切り身
10406	750	610	140	100	60	38	7	3	0	57	28	0	30	20	11	19	140	290	11	0	26	90	85	1000	-	切り身
10157	440	-	-	95	74	29	5	3	2	41	18	4	17	10	4	11	67	160	6	0	1	39	31	480	-	
																										別名：ノルウェーさば
10158	2400	-	-	2700	4100	250	68	35	98	340	320	46	1000	68	26	240	110	1600	110	0	34	290	57	2300	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10159	2500	-	-	2800	4100	260	72	36	100	370	360	52	1100	75	27	270	110	1700	120	0	36	310	52	2500	-	切り身
10160	2500	-	-	2800	4200	260	72	35	87	360	350	52	1100	71	27	260	120	1700	110	0	36	320	64	2700	-	切り身
10161	1700	-	-	1600	2500	130	54	33	58	240	230	27	750	41	12	140	100	910	61	0	19	170	48	1500	-	切り身
10162	5700	-	-	1400	1000	300	-	-	-	300	250	-	580	53	27	200	260	2200	-	0	-	440	0	3100	140	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10163	2900	-	-	1800	2500	140	84	54	73	350	330	41	880	71	29	190	200	1600	91	0	20	300	82	2600	-	
10164	1900	-	-	470	400	120	-	-	-	150	72	-	180	20	13	68	120	930	-	0	-	180	0	1300	86	液汁を除いたもの
10165	2800	-	-	600	340	30	34	0	0	230	130	0	230	30	13	80	170	1100	42	2	28	200	41	1500	-	液汁を含んだもの
10166	2500	-	-	450	250	29	33	0	0	140	98	0	160	26	13	65	180	1100	37	0	28	190	41	1500	-	液汁を除いたもの
																										別名：ふか
																										別名：あぶらざめ
10167	1700	-	-	490	280	25	13	7	7	71	28	7	34	23	9	42	160	430	21	0	4	190	25	690	-	切り身
10168	36	-	-	3	0	7	-	-	-	2	0	-	0	1	1	Tr	17	8	-	0	-	13	3	51	5	切り身。C17:2 3 mg
10169	92	-	-	9	2	2	0	0	0	4	0	0	0	0	2	Tr	38	35	0	0	0	21	5	54	-	別名：さめひれ、きんし
10170	130	-	-	18	11	4	3	2	1	12	5	1	4	2	1	6	22	53	3	0	1	63	7	240	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10171	2500	-	-	240	170	78	18	17	7	88	46	31	64	16	11	27	95	340	13	0	20	130	51	1100	-	切り身
10172	2800	-	-	270	190	85	20	19	7	95	49	33	69	17	12	29	100	360	14	0	22	140	56	1200	-	切り身

10 魚介類

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)														
		さんま																							
10173	1218	皮つき、生	57.7	23.6	18.46	4.06	10.01	4.39	3.78	0.51	1	8	1300	130	2100	79	350	40	4	1	0	16	0	600	47
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
10174	1220	皮つき、焼き	55.1	17.9	13.53	3.00	7.53	3.00	2.58	0.35	0	6	900	96	1600	63	290	31	2	Tr	0	10	0	410	33
10175	1221	開き干し	59.7	19.0	15.17	3.49	7.66	3.94	3.54	0.41	-	-	1200	60	1700	160	300	55	-	-	-	0	-	660	110
10176	1222	みりん干し	25.1	25.8	19.50	4.56	10.28	4.65	3.90	0.63	0	10	1500	140	2400	84	410	49	27	9	0	17	0	710	46
		缶詰																							
10177	1223	味付け	53.9	18.9	16.46	3.77	7.98	4.70	4.16	0.49	0	7	1200	160	1800	220	320	32	9	4	0	13	0	670	60
10178	1224	かば焼	57.0	13.0	11.24	2.55	5.65	3.04	2.67	0.34	0	5	800	110	1200	150	230	24	6	3	0	8	0	450	42
		しいら																							
10179	1225	生	75.5	1.9	1.39	0.50	0.33	0.55	0.47	0.07	0	1	55	11	300	14	110	7	2	5	0	1	0	77	6
		(ししゃも類)																							
		ししゃも																							
10180	1226	生干し、生	67.6	8.1	6.75	1.62	3.40	1.73	1.47	0.15	0	9	430	20	1000	11	120	6	3	0	0	11	0	620	23
10181	1227	生干し、焼き	64.1	7.8	6.27	1.53	3.11	1.63	1.41	0.14	0	9	400	18	980	11	110	5	3	0	0	10	0	530	22
		からふとししゃも																							
10182	1228	生干し、生	69.3	11.6	9.50	1.95	5.52	2.03	1.73	0.19	0	8	600	29	1200	8	120	11	5	0	0	13	0	890	14
10183	1229	生干し、焼き	66.4	11.3	9.52	2.01	5.45	2.06	1.76	0.20	0	8	600	28	1200	7	130	11	5	0	0	13	0	860	14
		したびらめ																							
10184	1230	生	78.0	1.6	1.11	0.34	0.33	0.45	0.38	0.06	0	2	48	10	200	9	54	5	3	1	0	2	0	110	10
		しまあじ																							
10185	1231	養殖、生	68.9	8.0	6.29	1.88	2.37	2.04	1.63	0.41	0	0	260	29	1200	31	300	18	0	0	0	4	0	430	26
		しらうお																							
10186	1232	生	82.6	2.0	1.33	0.34	0.30	0.69	0.62	0.05	0	Tr	38	6	250	5	42	1	2	1	0	Tr	0	75	5
		シルバー																							
10187	1233	生	72.4	7.9	6.28	1.85	2.85	1.49	1.36	0.13	-	-	310	55	1100	110	260	3	-	-	-	10	-	330	43
		すずき																							
10188	1234	生	74.8	4.2	3.32	1.04	1.20	1.08	0.87	0.13	0	2	170	18	680	17	140	13	3	3	0	7	0	380	14
		(たい類)																							
		きだい																							
10189	1235	生	76.9	3.1	2.38	0.87	0.83	0.68	0.57	0.10	0	2	87	15	550	19	180	11	5	3	0	2	0	160	10
		くろだい																							
10190	1236	生	71.4	6.7	5.18	1.78	2.33	1.07	0.89	0.15	0	5	210	25	1200	24	290	13	6	3	0	19	0	610	21
		ちだい																							
10191	1237	生	76.8	2.4	1.88	0.59	0.68	0.60	0.51	0.08	-	-	69	7	350	16	130	9	-	-	-	Tr	-	130	20

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 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)																									
		さんま																										別名：さいら
1100	-	-	3200	4800	230	39	19	39	260	200	29	720	55	14	160	84	850	59	0	24	210	40	1600	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
1300	1000	230	4000	4600	220	59	21	50	400	410	0	1400	77	25	300	95	1500	96	0	0	330	52	2800	-	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
830	-	-	2400	3700	170	28	12	26	180	130	18	400	41	10	110	54	560	39	0	18	150	33	1200	-	魚体全体を焼いたもの 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
990	-	-	2600	3000	290	-	-	-	240	170	-	620	57	13	160	92	900	-	0	-	200	0	1500	67	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
1200	-	-	3300	4800	240	43	24	58	390	200	27	730	54	16	150	87	1000	54	0	19	200	36	1600	-	廃棄部位：骨、ひれ等
		缶詰																										
1000	-	-	2800	3300	130	36	0	0	240	220	41	760	55	18	180	81	1000	59	9	20	210	36	1700	-	液汁を除いたもの
710	-	-	2000	2300	90	24	0	0	170	140	28	320	35	12	110	55	700	42	3	17	150	26	1200	-	液汁を含んだもの
		しいら																										別名：まんびき
200	-	-	19	14	8	5	3	2	16	8	2	10	3	2	6	33	97	3	0	1	29	15	320	-	切り身
		(ししゃも類)																										
		ししゃも																										試料：ひと塩品
2600	-	-	81	37	19	39	27	39	51	23	6	63	11	4	28	68	670	25	0	0	120	8	550	-	廃棄部位：頭部及び尾
2400	-	-	76	35	18	33	22	28	47	20	5	55	10	4	24	66	650	23	0	0	110	7	530	-	廃棄部位：頭部及び尾
		からふとししゃも																										別名：カペリン 試料：ひと塩品、魚体全体
1400	-	-	1400	1700	69	44	26	45	120	39	13	160	18	6	38	30	740	25	0	4	72	5	650	-	
1500	-	-	1400	1700	67	42	23	42	120	42	10	170	19	7	40	32	750	26	0	2	68	5	670	-	
		したびらめ																										試料：くろうしのした、あかしたびらめ
170	-	-	18	8	3	4	3	2	12	6	2	9	4	2	4	38	110	4	0	1	69	7	170	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
		しまあじ																										
1400	-	-	250	220	49	0	0	0	280	50	0	71	13	8	35	78	400	0	0	0	170	30	900	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		しらうお																										
150	-	-	27	35	13	8	5	6	21	13	2	30	4	1	13	12	180	6	0	2	18	4	360	-	
		シルバー																										別名：銀ひらす、銀ワレフー
1500	-	-	530	330	110	-	-	-	38	36	-	110	9	6	58	76	420	-	0	-	120	0	620	97	切り身
		すずき																										
620	-	-	94	62	19	29	26	18	45	25	5	45	7	5	19	58	300	14	0	1	72	14	400	-	切り身
		(たい類)																										
		きだい																										別名：れんこだい
540	-	-	66	29	18	6	4	3	18	7	2	8	7	3	10	54	120	6	0	1	82	16	330	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		くろだい																										別名：ちぬ
1500	-	-	100	25	14	16	11	9	30	18	5	29	11	6	21	74	260	19	0	1	140	18	410	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		ちだい																										
410	-	-	58	25	37	-	-	-	25	5	-	19	5	13	16	40	190	-	0	-	71	0	220	18	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）

10 魚介類

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)														
		まだい																							
10192	1238	天然、生	72.2	5.8	4.44	1.47	1.59	1.38	1.16	0.17	0	3	180	23	920	23	280	17	8	5	0	4	0	340	17
10193	1239	養殖、皮つき、生	68.5	9.4	7.42	2.26	2.72	2.44	1.78	0.54	0	4	360	34	1400	33	380	24	10	7	0	5	0	490	23
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
10194	1241	養殖、皮つき、水煮	65.0	11.9	8.90	2.88	3.17	2.86	2.23	0.48	0	5	460	44	1800	42	490	31	12	9	0	6	0	620	29
10195	1242	養殖、皮つき、焼き	63.8	12.0	9.01	2.88	3.18	2.95	2.24	0.56	0	5	460	44	1800	42	490	31	12	9	0	6	0	610	29
		たかさご																							
10196	1243	生	76.7	1.5	1.03	0.43	0.24	0.36	0.31	0.05	0	0	44	12	270	14	83	6	0	0	0	1	0	48	4
		たかべ																							
10197	1244	生	71.0	9.0	7.05	2.71	2.17	2.16	1.74	0.35	0	0	410	60	1700	65	430	28	12	8	0	4	0	510	21
		たちうお																							
10198	1245	生	61.6	20.9	16.96	5.83	7.26	3.87	3.15	0.42	Tr	13	1200	98	3400	98	820	97	21	25	0	22	0	1400	84
		（たら類）																							
		すけとうだら																							
10199	1246	生	81.6	0.3	0.17	0.04	0.04	0.09	0.08	0.01	0	0	3	Tr	34	Tr	7	0	0	0	0	0	0	5	Tr
10409	1247	フライ	61.9	11.9	10.79	1.00	6.63	3.17	1.13	2.03	0	0	12	6	630	9	230	60	32	16	0	0	0	37	15
10200	1248	すり身	75.1	0.2	0.13	0.03	0.02	0.08	0.07	Tr	0	0	2	Tr	28	Tr	5	0	0	0	0	0	0	2	Tr
10201	1249	すきみだら	38.2	0.3	0.22	0.06	0.04	0.12	0.11	0.01	0	0	2	Tr	46	Tr	9	Tr	0	0	0	0	0	5	Tr
		たらこ																							
10202	1250	生	65.2	4.7	2.80	0.71	0.81	1.28	1.19	0.07	0	Tr	66	9	570	4	62	1	0	1	0	1	0	140	5
10203	1251	焼き	58.6	6.1	3.59	0.91	1.04	1.64	1.54	0.09	0	0	79	11	730	5	80	1	0	2	0	1	0	180	7
10204	1252	からしめんたいこ	66.6	3.3	2.22	0.54	0.59	1.09	1.01	0.07	0	Tr	53	6	440	2	44	1	1	1	0	1	0	110	3
		まだら																							
10205	1253	生	80.9	0.2	0.14	0.03	0.03	0.07	0.07	0.01	0	0	2	Tr	25	Tr	6	0	0	0	0	0	0	3	Tr
10206	1254	焼き	72.8	0.2	0.20	0.05	0.04	0.11	0.10	0.01	0	0	2	Tr	36	Tr	8	0	0	0	0	0	0	4	Tr
10207	1255	しらこ、生	83.8	0.8	0.41	0.09	0.12	0.20	0.19	0.02	0	0	3	1	68	1	15	Tr	0	0	0	0	0	9	1
10208	1256	塩だら	82.1	0.1	0.04	0.01	0.01	0.02	0.02	Tr	0	0	1	Tr	7	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0
10209	1257	干しだら	18.5	0.8	0.54	0.16	0.13	0.24	0.22	0.02	0	Tr	7	1	120	1	33	Tr	Tr	Tr	0	0	0	11	1
10210	1258	でんぶ	26.9	1.1	0.63	0.17	0.15	0.31	0.29	0.02	0	0	11	1	130	1	25	Tr	0	1	0	0	0	15	1
		ちか																							
10211	1259	生	78.3	0.6	0.37	0.09	0.08	0.20	0.19	0.01	0	0	10	2	72	1	10	Tr	0	0	0	Tr	0	19	1
		どじょう																							
10213	1260	生	79.1	1.2	0.55	0.16	0.16	0.22	0.09	0.13	0	Tr	5	5	94	10	42	3	2	2	0	Tr	0	49	7
10214	1261	水煮	77.9	1.2	0.50	0.15	0.14	0.21	0.09	0.12	0	Tr	4	5	86	9	41	3	2	2	0	Tr	0	41	6
		とびうお																							
10215	1262	生	76.9	0.7	0.44	0.15	0.07	0.22	0.20	0.02	-	-	12	6	92	0	33	2	-	-	-	0	-	16	4
		ナイルティラピア																							
10212	1263	生	73.5	5.3	4.38	1.41	1.89	1.06	0.46	0.61	-	-	140	9	960	15	260	21	-	-	-	6	-	290	11
		なまず																							
10216	1264	生	72.0	8.6	6.99	1.76	3.48	1.75	0.96	0.75	0	6	150	28	1200	30	290	16	6	3	0	6	0	580	27

食品番号	可食部100g当たり 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)																									
10192	950	-	-	140	95	43	19	15	11	47	22	3	32	9	6	33	83	300	13	0	3	150	20	610	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10193	1600	-	-	320	240	58	41	34	39	420	72	10	86	20	10	67	61	520	29	0	6	220	22	780	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10408	1100	950	160	220	150	35	14	11	10	410	48	0	36	17	6	35	32	240	16	0	8	120	16	500	-	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
10194	2000	-	-	290	190	72	52	44	49	320	65	12	100	18	13	86	77	670	37	0	7	280	28	990	-	頭部、内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：骨、ひれ等
10195	2000	-	-	300	180	72	52	44	49	400	74	12	98	21	13	86	78	670	37	0	7	280	28	990	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
																										別名：ぐるくん
10196	150	-	-	11	9	16	0	0	0	12	9	0	8	3	2	9	16	43	0	0	0	22	20	220	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10197	1200	-	-	180	170	60	36	24	18	150	49	10	52	18	11	49	110	480	22	0	5	170	40	920	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10198	5000	-	-	400	250	72	120	110	69	160	89	21	130	29	22	140	120	970	52	0	7	350	55	1400	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																										別名：すけそう、すけそうだら、すけとう
10199	30	-	-	4	2	1	0	0	0	1	1	0	1	Tr	Tr	1	3	32	0	0	0	2	Tr	46	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10409	6400	6100	360	130	6	17	0	0	0	2000	870	0	0	8	0	0	20	85	2	0	0	8	2	170	-	切り身。揚げ油：なたね油 「すけとうたら生」とは別試料
10200	14	-	-	3	1	Tr	0	0	0	1	Tr	0	1	Tr	Tr	1	2	25	0	0	0	2	Tr	44	-	
10201	33	-	-	3	1	1	Tr	Tr	0	1	1	0	1	Tr	Tr	1	5	37	1	0	0	3	1	67	-	
																										別名：もみじこ
10202	460	-	-	120	62	30	6	3	5	17	6	1	15	4	2	10	40	510	10	0	0	41	6	600	-	
10203	590	-	-	150	75	38	7	4	5	22	8	2	19	5	2	13	51	650	13	0	0	52	7	780	-	
10204	370	-	-	63	23	19	3	2	2	39	6	1	12	4	1	9	23	420	7	0	1	26	4	530	-	
																										別名：たら
10205	21	-	-	3	1	1	0	0	0	1	Tr	0	1	Tr	Tr	Tr	4	24	0	0	0	2	Tr	42	-	切り身
10206	32	-	-	5	1	1	0	0	0	1	1	0	1	Tr	Tr	1	6	33	0	-	0	3	1	61	-	切り身
10207	85	-	-	18	3	2	0	0	0	2	1	0	1	1	Tr	1	13	64	0	0	0	7	2	110	-	
10208	6	-	-	1	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0	0	Tr	0	0	Tr	1	8	Tr	0	0	1	Tr	12	-	切り身
10209	97	-	-	15	4	4	1	Tr	Tr	3	1	Tr	1	0	Tr	2	14	73	2	0	4	10	2	130	-	試料：無頭開き干し品。廃棄部位：骨、皮等
10210	97	-	-	23	10	5	1	1	Tr	5	1	Tr	3	1	1	2	11	110	2	0	0	8	1	160	-	別名：そぼろ、おぼろ
10211	49	-	-	6	4	2	0	0	0	4	4	0	4	1	0	1	6	47	0	0	0	4	2	130	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10213	88	-	-	15	4	1	3	1	1	35	11	3	0	7	5	2	70	23	1	0	Tr	21	8	34	-	魚体全体
10214	76	-	-	12	3	1	3	1	1	28	9	2	0	6	5	1	68	22	1	0	Tr	20	9	35	-	魚体全体
10215	44	-	-	4	1	3	-	-	-	6	4	-	5	1	1	2	7	25	-	0	-	10	10	150	3	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																										別名：いずみだい、ちかだい、テラピア
10212	1400	-	-	100	21	29	-	-	-	520	35	-	23	18	23	9	46	31	-	0	-	85	0	270	22	切り身
																										試料：なまず（国産）、アメリカなまず
10216	2500	-	-	240	84	17	18	10	9	530	120	9	20	41	25	33	120	210	11	0	3	120	23	440	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）

10 魚介類

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)														
		にぎす																							
10217	1265	生	78.5	1.2	0.84	0.25	0.23	0.35	0.32	0.04	0	Tr	24	3	190	3	33	2	1	0	0	Tr	0	27	3
		にしん																							
10218	1266	生	66.1	15.1	12.66	2.97	7.18	2.39	2.13	0.26	-	-	1000	20	1800	14	170	16	-	-	-	0	-	820	110
10219	1267	身欠きにしん	60.6	16.7	14.09	3.46	8.33	2.18	1.70	0.48	-	-	860	18	2300	0	250	11	-	-	-	0	-	1100	94
10220	1268	開き干し	59.8	19.7	16.42	3.85	9.21	3.35	2.77	0.26	0	14	1100	60	2400	17	210	32	10	5	0	20	0	1600	34
10221	1269	くん製	43.9	22.1	19.08	4.53	11.43	3.13	2.52	0.39	0	15	1400	72	2700	22	230	32	14	0	0	21	0	1200	39
		かずのこ																							
10222	1270	生	66.1	6.7	3.24	0.85	0.93	1.45	1.37	0.08	-	-	93	10	660	1	76	3	-	-	-	0	-	190	33
10223	1271	乾	16.5	13.6	8.03	2.37	2.09	3.57	3.39	0.13	0	0	350	26	1800	12	200	4	0	0	0	2	0	440	21
10224	1272	塩蔵、水戻し	80.0	3.0	1.49	0.52	0.45	0.52	0.48	0.03	0	Tr	45	6	420	3	41	Tr	1	0	0	Tr	0	87	6
		はぜ																							
10225	1273	生	79.4	0.2	0.09	0.03	0.02	0.04	0.03	0.01	-	-	1	1	16	1	7	0	-	-	-	Tr	-	4	1
10226	1274	つくだ煮	23.2	3.0	1.53	0.53	0.32	0.68	0.46	0.19	0	3	53	12	310	23	120	5	5	8	0	4	0	25	14
10227	1275	甘露煮	29.5	2.2	1.02	0.38	0.26	0.38	0.28	0.10	0	1	34	10	210	14	93	3	3	6	0	1	0	75	8
		はたはた																							
10228	1276	生	78.8	5.7	4.46	1.02	1.91	1.49	1.35	0.15	-	-	110	13	720	33	140	6	-	-	-	0	-	390	45
10229	1277	生干し	71.1	10.3	8.53	2.00	3.90	2.64	2.23	0.36	0	5	240	38	1500	34	190	12	3	2	0	12	0	800	51
		はまふえふき																							
10230	1278	生	77.7	0.3	0.18	0.07	0.05	0.07	0.04	0.03	0	0	3	1	45	2	16	1	0	0	0	0	0	7	1
		はも																							
10231	1279	生	71.0	5.3	4.16	1.36	1.28	1.45	1.25	0.20	-	-	160	34	850	75	220	21	-	-	-	4	-	330	47
		ひらまさ																							
10233	1280	生	71.1	4.9	3.42	1.09	1.15	1.18	1.04	0.14	0	0	120	19	680	26	230	15	0	0	0	1	0	200	17
		ひらめ																							
10234	1281	天然、生	76.8	2.0	1.52	0.43	0.48	0.61	0.51	0.08	0	2	85	8	270	6	56	4	2	1	0	2	0	100	6
10235	1282	養殖、皮つき、生	73.7	3.7	2.92	0.80	0.95	1.17	0.89	0.25	0	2	120	17	530	16	98	6	3	0	0	2	0	180	13
10410	1283	養殖、皮なし、刺身	76.0	2.5	1.78	0.49	0.57	0.72	0.55	0.16	0	1	71	10	330	10	63	4	2	0	0	1	0	96	8
		（ふぐ類）																							
		とらふぐ																							
10236	1284	養殖、生	78.9	0.3	0.20	0.06	0.04	0.10	0.08	0.02	0	0	2	1	38	1	15	1	0	0	0	0	0	4	1
		まふぐ																							
10237	1285	生	79.3	0.4	0.25	0.07	0.04	0.13	0.11	0.02	0	0	1	1	42	1	22	Tr	0	0	0	Tr	0	4	1
		ふな																							
10238	1286	生	78.0	2.5	1.93	0.52	0.72	0.69	0.50	0.12	1	2	69	Tr	350	12	76	3	1	0	0	4	0	250	16
10239	1287	水煮	75.6	2.8	2.16	0.59	0.84	0.73	0.52	0.14	1	2	73	Tr	420	11	80	3	1	0	0	4	0	280	15
10240	1288	甘露煮	28.7	3.6	2.29	0.60	0.64	1.05	0.33	0.71	0	2	42	19	370	31	120	7	5	2	0	2	0	110	21
		ぶり																							
		成魚																							
10241	1289	生	59.6	17.6	12.71	4.42	4.35	3.72	3.35	0.37	-	-	740	79	2600	200	750	34	-	-	-	0	-	910	120
10242	1290	焼き	51.8	20.4	14.10	4.87	4.83	4.15	3.73	0.41	-	-	820	90	2900	220	830	33	-	-	-	0	-	1000	140

食品番号	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 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-4 ヘキサデカトリエン酸	16:4 n-1 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)																									
10217	180	-	-	12	7	5	2	1	1	9	5	Tr	5	2	1	8	18	81	4	0	0	19	5	200	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																										別名：かどいわし
10218	2800	-	-	1500	1800	140	-	-	-	160	100	-	270	11	6	36	84	880	-	0	-	70	0	770	120	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10219	4500	-	-	1300	1200	110	-	-	-	410	160	-	120	16	8	24	46	760	-	0	-	46	0	590	120	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10220	3000	-	-	1900	2600	140	110	74	130	140	63	20	240	22	8	49	53	1400	48	0	9	93	15	880	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10221	2900	-	-	3000	4100	180	90	45	89	200	64	60	280	33	12	57	57	1100	40	0	10	96	14	870	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10222	640	-	-	39	14	7	-	-	-	29	25	-	21	1	0	14	54	410	-	0	-	32	0	870	6	
10223	1300	-	-	170	59	47	27	12	9	66	31	2	41	5	4	44	44	1300	20	0	2	170	10	1700	-	
10224	330	-	-	12	5	8	3	2	1	13	7	1	9	1	1	5	15	180	2	0	0	15	2	270	-	
10225	9	-	-	1	Tr	2	-	-	-	1	Tr	-	Tr	Tr	Tr	Tr	8	16	-	0	-	4	2	12	2	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10226	250	-	-	14	5	6	10	8	3	72	65	7	13	9	8	9	76	170	4	0	1	49	21	150	-	
10227	150	-	-	15	6	2	4	3	2	36	28	3	12	5	3	5	42	99	4	0	Tr	30	11	96	-	
10228	1300	-	-	120	50	33	-	-	-	60	27	-	34	6	3	23	79	510	-	0	-	46	0	710	33	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10229	2600	-	-	250	120	33	27	12	11	100	63	7	74	22	7	44	190	830	24	0	3	79	29	1100	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
																										別名：たまみ
10230	36	-	-	3	1	1	0	0	0	2	1	0	Tr	1	1	Tr	20	5	0	0	0	6	4	26	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10231	730	-	-	77	35	59	-	-	-	64	79	-	60	9	16	85	120	220	-	0	-	170	0	640	64	切り身
10233	720	-	-	99	88	29	0	0	0	38	21	0	30	8	5	16	63	220	0	0	0	86	25	670	-	切り身
10234	230	-	-	73	55	12	7	6	6	15	7	3	17	4	2	7	45	120	6	0	1	58	11	290	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10235	600	510	88	90	62	16	12	10	10	170	33	0	32	11	3	15	40	170	9	0	7	100	19	520	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10410	360	310	53	58	38	9	6	6	6	110	20	0	18	7	2	9	25	100	5	0	4	61	12	330	-	
10236	26	-	-	3	2	1	0	0	0	3	1	0	Tr	1	Tr	1	9	19	0	0	0	10	3	55	-	切り身（皮なし）
10237	32	-	-	4	1	2	0	0	0	3	Tr	0	Tr	1	Tr	1	15	14	0	0	0	13	3	84	-	切り身（皮なし）
10238	410	-	-	37	8	1	30	33	8	48	74	6	45	6	6	22	40	190	10	0	1	58	11	110	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10239	490	-	-	42	9	2	34	33	5	58	81	7	40	6	7	20	46	190	10	0	1	58	13	120	-	内臓等を除去後水煮したもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10240	450	-	-	42	9	2	7	5	2	600	140	12	21	13	11	12	60	56	2	0	1	20	16	72	-	
10241	2400	-	-	470	300	170	-	-	-	190	97	-	200	7	14	86	160	940	-	0	-	320	0	1700	220	切り身
10242	2600	-	-	520	330	190	-	-	-	210	110	-	220	9	16	96	180	1000	-	0	-	360	0	1900	250	切り身

10 魚介類

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)														
		はまち																							
10243	1291	養殖、皮つき、生	61.5	17.2	12.84	3.96	5.83	3.05	1.88	1.08	0	5	570	73	2500	86	610	49	23	15	0	7	0	720	61
10411	1292	養殖、皮なし、刺身	66.4	12.0	9.49	2.81	4.11	2.57	1.66	0.84	0	4	400	51	1800	67	430	33	14	60	0	5	0	510	43
		ほうぼう																							
10244	1293	生	74.9	4.2	2.88	0.96	1.04	0.85	0.73	0.12	-	-	89	14	630	34	190	7	-	-	-	1	-	250	25
		ホキ																							
10245	1294	生	80.4	1.3	0.96	0.24	0.42	0.29	0.26	0.03	-	-	32	7	170	0	31	1	-	-	-	1	-	55	12
		ほっけ																							
10246	1295	生	77.1	4.4	3.14	0.70	1.21	1.19	1.09	0.10	-	-	120	6	470	10	94	4	-	-	-	0	-	240	33
10247	1296	塩ほっけ	72.4	4.9	3.92	1.03	1.76	1.14	0.97	0.11	0	3	240	15	650	37	79	4	2	2	0	9	0	380	11
10248	1297	開き干し、生	67.0	9.4	7.92	1.99	3.48	2.45	2.14	0.20	0	6	460	30	1300	56	150	8	0	0	0	20	0	790	24
10412	1298	開き干し、焼き	63.7	10.9	9.00	2.21	4.02	2.76	2.40	0.23	0	7	510	33	1400	67	160	10	0	0	0	22	0	910	30
		ぼら																							
10249	1299	生	74.7	5.0	4.26	1.18	1.40	1.56	1.37	0.19	-	-	290	17	730	22	100	17	-	-	-	1	-	550	69
10250	1300	からすみ	25.9	28.9	14.23	2.68	5.71	5.83	4.47	1.10	0	1	240	110	1700	71	500	28	16	13	0	3	0	3000	250
		ほんもろこ																							
10251	1301	生	75.1	4.1	3.10	0.82	1.23	1.06	0.69	0.36	0	0	130	22	510	20	120	7	0	0	0	8	0	410	24
		（まぐろ類）																							
		きはだ																							
10252	1302	生	74.0	0.4	0.24	0.08	0.05	0.11	0.08	0.03	0	0	3	2	45	3	22	1	1	1	0	Tr	0	6	2
		くろまぐろ																							
10253	1303	赤身、生	70.4	1.4	0.78	0.25	0.29	0.19	0.17	0.03	-	-	20	3	140	11	69	2	-	-	-	0	-	26	7
10254	1304	脂身、生	51.4	27.5	22.65	5.91	10.20	6.41	5.81	0.60	-	-	900	90	3500	270	1100	52	-	-	-	23	-	990	200
		びんなが																							
10255	1305	生	71.8	0.7	0.50	0.15	0.11	0.23	0.21	0.03	0	0	10	3	96	5	37	1	0	0	0	Tr	0	14	3
		みなみまぐろ																							
10256	1306	赤身、生	77.0	0.1	0.06	0.02	0.03	0.01	0.01	Tr	-	-	2	Tr	10	1	4	Tr	-	-	-	0	-	2	1
10257	1307	脂身、生	50.3	28.3	22.83	5.79	11.27	5.63	5.01	0.63	-	-	1000	88	3300	260	1000	58	-	-	-	13	-	1200	220
		めじまぐろ																							
10258	1308	生	68.7	4.8	3.63	1.09	0.99	1.55	1.36	0.17	0	1	130	28	640	36	230	12	7	4	0	3	0	150	15
		めばち																							
10259	1309	生	74.4	1.2	0.87	0.25	0.31	0.31	0.25	0.05	0	0	17	6	160	8	53	3	0	0	0	Tr	0	35	8
		缶詰																							
10260	1310	水煮、フレーク、ライト	82.0	0.7	0.48	0.18	0.11	0.18	0.15	0.03	0	Tr	10	5	110	14	38	2	1	1	0	Tr	0	19	3
10261	1311	水煮、フレーク、ホワイト	77.6	2.5	2.08	0.64	0.71	0.73	0.62	0.11	1	1	67	14	420	27	100	6	4	1	0	1	0	85	13
10262	1312	味付け、フレーク	65.7	2.3	1.75	0.58	0.49	0.68	0.57	0.11	Tr	1	50	16	350	35	120	5	3	1	0	1	0	74	11
10263	1313	油漬、フレーク、ライト	59.1	21.7	20.40	3.37	4.86	12.16	1.40	10.76	0	0	23	10	2300	27	870	74	68	19	0	0	0	40	16
10264	1314	油漬、フレーク、ホワイト	56.0	23.6	20.96	4.85	4.24	11.73	0.55	11.18	-	-	160	10	4100	40	560	0	-	-	-	0	-	160	9
		マジェランあいなめ																							
10265	1315	生	62.8	22.9	18.79	4.15	13.33	1.31	1.00	0.31	0	0	800	54	2500	30	760	35	0	0	0	44	0	1600	76
		まながつお																							
10266	1316	生	70.8	10.9	9.30	3.80	3.98	1.52	1.23	0.28	0	6	500	60	2600	61	520	45	19	6	0	10	0	510	39

食品番号	可食部100g当たり 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)																									
10243	3500	3000	430	800	670	92	42	29	23	880	120	0	120	36	17	59	85	450	27	0	22	190	36	910	-	切り身
10411	2500	2100	300	570	470	63	31	22	19	680	99	0	97	27	17	49	70	390	24	0	18	170	31	830	-	
10244	690	-	-	36	6	34	-	-	-	16	6	-	25	1	5	9	77	190	-	0	-	84	21	420	35	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10245	240	-	-	67	29	18	-	-	-	14	6	-	7	2	1	9	14	58	-	0	-	14	0	170	6	切り身
10246	550	-	-	180	170	42	-	-	-	37	17	-	45	5	2	16	57	450	-	0	-	27	0	530	44	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10247	860	-	-	240	220	28	28	12	25	51	32	5	65	9	3	15	37	470	16	0	Tr	22	4	350	-	廃棄部位：骨、ひれ、皮等
10248	1600	1200	350	540	470	43	43	22	43	100	81	0	230	19	5	41	65	960	35	0	0	48	10	740	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10412	1900	1500	410	590	500	51	50	26	51	120	88	0	240	22	6	46	80	1100	38	0	0	58	11	860	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10249	600	-	-	100	42	40	-	-	-	130	42	-	80	2	8	40	48	370	-	0	-	240	0	590	120	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10250	2300	-	-	43	24	17	140	38	85	320	150	130	180	27	78	230	470	1100	65	0	16	850	71	1900	-	
																										別名：もろこ
10251	750	-	-	33	3	5	0	0	0	140	140	0	36	19	19	76	160	200	0	0	0	75	25	170	-	魚体全体
																										別名：きはだまぐろ、きわだ
10252	34	-	-	3	1	3	Tr	0	0	3	1	Tr	1	1	1	1	12	10	1	0	Tr	4	8	65	-	切り身（皮なし）
																										別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび
10253	190	-	-	33	33	9	-	-	-	8	3	-	6	1	1	4	16	27	-	0	-	11	0	120	50	切り身（皮なし）
10254	4700	-	-	1800	2200	330	-	-	-	340	210	-	460	72	16	170	170	1400	-	0	-	310	0	3200	120	別名：とろ 切り身（皮なし）
																										別名：びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ
10255	72	-	-	11	7	5	0	0	0	5	3	0	3	2	1	3	11	37	0	0	0	6	6	150	-	切り身（皮なし）
																										別名：インドまぐろ
10256	10	-	-	5	7	1	-	-	-	1	Tr	-	1	Tr	0	Tr	Tr	2	-	0	-	1	0	7	Tr	切り身（皮なし）
10257	4400	-	-	2300	2800	370	-	-	-	330	190	-	370	80	26	180	190	1300	-	0	-	320	0	2700	140	別名：とろ 切り身（皮なし）
																										くろまぐろの幼魚。別名：まめじ
10258	530	-	-	140	120	34	10	6	8	51	34	9	57	10	5	23	61	310	14	2	4	69	27	850	-	切り身（皮なし）
																										別名：ばちまぐろ、めばちまぐろ
10259	230	-	-	26	6	8	0	0	0	7	2	0	2	3	1	3	27	40	0	0	0	12	16	190	-	切り身（皮なし）
																										別名：ツナ缶
10260	85	-	-	6	1	1	1	0	0	5	2	0	2	1	1	2	13	20	1	0	2	6	11	120	-	原材料：きはだ 液汁を含んだもの
10261	420	-	-	99	92	1	3	0	0	41	12	0	20	6	3	10	29	110	4	0	11	21	17	440	-	材料：びんなが 液汁を含んだもの
10262	300	-	-	61	42	3	2	0	0	44	14	0	22	5	2	10	33	100	4	0	5	21	23	400	-	液汁を含んだもの
10263	4700	-	-	76	17	0	2	0	0	11000	1300	0	16	13	0	0	11	14	0	0	0	10	6	65	-	原材料：きはだ 液汁を含んだもの
10264	4000	-	-	31	0	0	-	-	-	11000	79	-	19	0	0	0	0	77	-	0	-	0	0	370	150	原材料：びんなが 液汁を含んだもの
																										別名：メロ、おおくち、マゼランあいなめ
10265	8000	-	-	2000	1300	320	0	0	0	190	59	0	110	37	17	67	63	340	0	7	0	62	0	360	-	切り身
10266	3000	-	-	250	120	66	8	3	1	39	28	6	10	15	7	30	140	240	12	0	4	250	73	650	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）

10 魚介類

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)														
		みなみくろたち																							
10232	1317	生	73.8	3.0	2.49	0.75	0.69	1.03	0.95	0.09	-	-	140	21	470	23	85	5	-	-	-	13	-	110	38
		みなみだら																							
10267	1318	生	81.9	0.3	0.20	0.05	0.04	0.11	0.10	0.01	0	0	2	1	40	Tr	7	0	0	0	0	0	0	3	Tr
		むつ																							
10268	1319	生	69.7	12.6	11.09	1.69	8.59	0.81	0.63	0.16	0	1	270	23	980	79	300	30	10	6	0	8	0	470	31
10269	1320	水煮	68.3	8.4	7.35	1.14	5.65	0.56	0.43	0.11	0	1	180	16	660	53	200	20	7	4	0	5	0	300	20
		めじな																							
10270	1321	生	74.7	4.5	3.27	1.17	1.09	1.01	0.84	0.17	0	0	150	25	770	25	180	21	0	0	0	3	0	270	17
		めばる																							
10271	1322	生	77.2	3.5	2.68	0.79	0.92	0.95	0.87	0.08	-	-	130	14	520	3	120	5	-	-	-	4	-	280	24
		メルルーサ																							
10272	1323	生	81.1	0.6	0.45	0.11	0.15	0.19	0.17	0.01	-	-	11	1	77	2	17	1	-	-	-	Tr	-	26	5
		やつめうなぎ																							
10273	1324	生	61.5	21.8	17.98	3.76	9.57	4.65	3.80	0.74	0	33	670	73	2600	36	380	6	0	0	0	24	0	1600	120
10274	1325	干しやつめ	14.3	31.2	23.45	6.57	9.15	7.50	6.66	0.84	-	-	1800	98	4000	170	500	24	-	-	-	0	-	2600	300
		やまめ																							
10275	1326	養殖、生	75.6	4.3	3.50	0.91	1.39	1.20	0.73	0.45	0	2	110	10	620	9	150	5	3	3	0	2	0	220	9
		わかさぎ																							
10276	1327	生	81.8	1.7	1.16	0.29	0.32	0.56	0.45	0.09	0	1	39	6	200	5	36	2	1	1	0	1	0	95	6
10277	1328	つくだ煮	19.3	5.5	3.43	1.02	0.83	1.58	1.08	0.47	1	2	130	21	650	34	150	7	6	7	0	4	0	230	22
10278	1329	あめ煮	21.0	5.1	2.67	0.87	0.50	1.30	0.90	0.38	0	0	120	15	570	25	130	6	6	6	0	2	0	140	12
		＜貝類＞																							
		あかがい																							
10279	1330	生	80.4	0.3	0.09	0.03	0.01	0.04	0.03	0.01	0	0	1	Tr	17	2	9	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0	2	Tr
		あげまき																							
10280	1331	生	87.1	0.6	0.32	0.10	0.07	0.14	0.13	0.02	0	0	12	3	64	3	18	1	0	0	0	0	0	34	1
		あさり																							
10281	1332	生	90.3	0.3	0.08	0.02	0.01	0.04	0.03	0.01	0	0	1	Tr	11	1	9	Tr	0	0	0	0	0	2	Tr
10282	1333	つくだ煮	38.0	2.4	1.00	0.32	0.21	0.47	0.38	0.07	0	Tr	32	6	200	11	64	3	1	1	0	Tr	0	84	2
		缶詰																							
10283	1334	水煮	73.2	2.2	0.89	0.34	0.21	0.31	0.23	0.08	-	-	34	15	190	21	74	5	-	-	-	0	-	62	11
10284	1335	味付け	67.2	1.9	0.84	0.24	0.23	0.38	0.29	0.06	0	Tr	19	6	140	15	48	2	1	Tr	0	Tr	0	89	7
		あわび																							
10285	1336	生	81.5	0.3	0.11	0.04	0.03	0.04	0.02	0.02	0	0	5	1	23	1	7	Tr	0	0	0	0	0	2	1
10286	1337	干し	27.9	1.6	0.59	0.22	0.14	0.23	0.13	0.10	0	Tr	33	6	130	7	41	Tr	1	0	0	0	0	7	2
10287	1338	塩辛	72.5	3.9	2.47	0.91	0.89	0.67	0.35	0.32	0	5	200	19	580	13	91	5	0	0	0	10	0	130	7
10288	1339	水煮缶詰	77.2	0.4	0.26	0.07	0.06	0.13	0.06	0.03	0	0	8	2	37	3	18	4	0	0	0	0	0	6	1
		いがい																							
10289	1340	生	82.9	1.4	0.69	0.22	0.14	0.32	0.28	0.04	0	0	24	6	150	11	32	1	1	Tr	0	0	0	64	2
		いたやがい																							
10290	1341	養殖、生	84.9	0.8	0.42	0.13	0.07	0.21	0.18	0.03	0	0	17	3	75	6	31	3	0	0	0	0	0	32	Tr
		エスカルゴ																							
10291	1342	水煮缶詰	79.9	1.0	0.34	0.07	0.06	0.21	0.03	0.17	0	0	1	1	21	5	40	1	0	1	0	0	0	Tr	1

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 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)																									
		みなみくろたち																										別名：バラクータ、みなみおおすみやき、おおしびかます
10232	1317	生	470	-	-	26	12	23	-	-	-	58	31	-	89	2	3	32	23	310	-	0	-	67	0	410	14	切り身
		みなみだら																										
10267	1318	生	24	-	-	4	1	1	Tr	0	0	3	1	Tr	2	Tr	Tr	1	5	26	1	0	0	3	1	69	-	切り身
		むつ																										
10268	1319	生	2800	-	-	2200	2800	270	9	9	5	69	26	3	23	17	6	40	49	140	11	0	3	74	12	320	-	切り身
10269	1320	水煮	1900	-	-	1400	1800	180	6	6	3	46	17	2	14	11	4	26	36	91	6	0	2	50	8	230	-	切り身
		めじな																										別名：ぐれ
10270	1321	生	700	-	-	55	28	22	0	0	0	23	16	0	13	10	5	20	84	200	0	0	0	150	43	450	-	切り身
		めばる																										
10271	1322	生	490	-	-	55	25	35	-	-	-	26	9	-	26	6	3	16	42	370	-	0	-	53	0	390	23	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		メルルーサ																										別名：ヘイク
10272	1323	生	87	-	-	22	8	7	-	-	-	6	3	-	5	1	1	3	7	47	-	0	-	8	0	110	3	切り身。廃棄部位：皮
		やつめうなぎ																										試料：かわやつめ
10273	1324	生	6700	-	-	860	200	12	57	30	30	300	170	17	200	43	21	110	320	1500	64	0	7	230	26	1500	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10274	1325	干しやつめ	5300	-	-	700	120	110	-	-	-	570	240	-	570	2	29	250	240	2200	-	0	-	560	0	2800	220	内臓を含んだもの 廃棄部位：頭部、皮等
		やまめ																										別名：やまべ
10275	1326	養殖、生	950	-	-	120	71	18	9	5	6	370	35	5	19	17	12	19	27	130	9	0	1	56	9	470	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		わかさぎ																										
10276	1327	生	190	-	-	9	6	8	6	3	4	30	24	2	18	4	2	7	41	130	4	0	1	25	12	240	-	
10277	1328	つくだ煮	530	-	-	14	4	24	17	8	2	170	140	7	48	13	6	29	180	310	11	0	0	89	100	460	-	
10278	1329	あめ煮	310	-	-	17	3	22	9	7	1	140	93	4	42	14	5	19	120	260	11	0	1	63	93	420	-	
		＜貝類＞																										
		あかがい																										
10279	1330	生	5	-	-	6	1	0	Tr	0	Tr	1	Tr	0	1	Tr	Tr	Tr	4	14	1	0	0	2	1	16	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
		あげまき																										
10280	1331	生	27	-	-	10	1	1	0	0	0	4	4	0	8	3	1	4	8	71	0	0	0	6	2	34	-	廃棄部位：貝殻
		あさり																										
10281	1332	生	6	-	-	6	0	0	0	0	0	1	Tr	0	1	2	Tr	Tr	4	6	Tr	0	0	3	2	18	-	廃棄部位：貝殻
10282	1333	つくだ煮	86	-	-	35	4	1	7	8	4	11	8	2	20	16	4	9	29	170	16	0	0	19	7	130	-	
		缶詰																										
10283	1334	水煮	69	-	-	44	Tr	22	-	-	-	9	6	-	12	19	4	35	37	79	-	0	-	13	12	85	29	液汁を除いたもの
10284	1335	味付け	80	-	-	53	2	0	7	0	0	14	9	2	21	15	4	9	14	140	13	18	4	11	5	92	-	液汁を除いたもの
		あわび																										
10285	1336	生	18	-	-	5	1	0	0	0	0	1	2	0	1	Tr	Tr	Tr	18	9	0	0	0	11	0	Tr	-	廃棄部位：貝殻及び内臓 試料：くろあわび、まだかあわび、めがいあわび
10286	1337	干し	91	-	-	35	2	0	Tr	1	0	13	9	1	2	2	2	1	82	51	3	2	Tr	58	Tr	1	-	
10287	1338	塩辛	550	-	-	180	8	0	1	1	0	75	49	11	25	17	12	12	210	170	0	0	0	91	0	5	-	
10288	1339	水煮缶詰	31	-	-	9	19	0	0	0	28	2	3	0	1	1	1	1	26	18	2	8	0	30	0	4	-	液汁を除いたもの
		いがい																										別名：ムール貝
10289	1340	生	40	-	-	31	3	Tr	5	2	1	10	8	1	13	3	1	2	20	140	8	0	0	10	3	98	-	廃棄部位：貝殻、足糸等
		いたやがい																										別名：しゃくしがい
10290	1341	養殖、生	31	-	-	7	1	Tr	0	0	0	8	8	0	18	3	2	3	11	73	0	0	0	4	3	76	-	廃棄部位：貝殻
		エスカルゴ																										
10291	1342	水煮缶詰	50	-	-	9	1	0	3	0	0	63	13	0	0	48	5	1	57	13	0	0	0	5	0	0	-	液汁を除いたもの

10 魚介類

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)														
		かき																							
10292	1343	養殖、生	85.0	1.4	0.78	0.23	0.18	0.32	0.29	0.04	-	-	35	5	150	11	30	1	-	-	-	0	-	35	10
10293	1344	養殖、水煮	78.7	2.2	1.18	0.35	0.27	0.50	0.44	0.05	-	-	53	8	230	16	43	1	-	-	-	0	-	54	15
10294	1345	くん製油漬缶詰	51.2	22.6	20.77	6.18	3.94	10.66	1.09	9.51	0	11	510	53	5000	51	470	28	5	16	0	4	0	420	38
		さざえ																							
10295	1346	生	78.0	0.4	0.14	0.05	0.02	0.06	0.03	0.03	0	0	5	3	35	3	8	Tr	0	0	0	0	0	1	1
10296	1347	焼き	75.6	0.4	0.13	0.05	0.02	0.06	0.02	0.03	0	0	4	3	32	3	7	0	0	0	0	0	0	1	1
		さるぼう																							
10318	1348	味付け缶詰	66.1	2.2	1.28	0.37	0.32	0.58	0.48	0.06	0	1	64	4	200	28	66	3	2	1	0	2	0	150	25
		しじみ																							
10297	1349	生	86.0	1.4	0.58	0.24	0.14	0.19	0.14	0.04	0	Tr	24	5	160	13	37	2	1	1	0	0	0	52	2
10413	1350	水煮	76.0	2.7	1.18	0.45	0.27	0.46	0.35	0.08	0	Tr	43	10	300	18	69	4	1	1	0	0	0	100	3
		たいらがい																							
10298	1351	貝柱、生	75.2	0.2	0.07	0.02	0.01	0.04	0.03	0.01	0	0	1	Tr	13	1	4	0	0	0	0	0	0	1	Tr
		たにし																							
10299	1352	生	78.8	1.1	0.33	0.08	0.10	0.14	0.05	0.10	0	0	6	7	41	8	19	1	Tr	0	0	0	0	13	7
		つぶ																							
10300	1353	生	78.2	0.2	0.08	0.02	0.01	0.05	0.04	0.01	0	0	2	Tr	7	1	9	0	0	0	0	0	0	1	Tr
		とこぶし																							
10301	1354	生	78.9	0.4	0.12	0.04	0.03	0.05	0.02	0.02	-	-	5	1	25	2	9	Tr	-	-	-	0	-	2	Tr
		とりがい																							
10303	1355	斧足、生	78.6	0.3	0.08	0.04	0.02	0.02	0.01	Tr	0	0	6	1	19	2	13	Tr	Tr	0	0	0	0	6	Tr
		ばい																							
10304	1356	生	78.5	0.6	0.25	0.06	0.04	0.15	0.12	0.03	0	0	8	1	21	3	27	0	0	0	0	0	0	1	Tr
		ばかがい																							
10305	1357	生	84.6	0.5	0.18	0.06	0.04	0.08	0.06	0.02	0	0	5	1	35	3	18	1	0	0	0	0	0	8	1
		（はまぐり類）																							
		はまぐり																							
10306	1358	生	88.8	0.6	0.28	0.09	0.05	0.13	0.10	0.03	0	0	8	2	61	5	16	1	1	Tr	0	Tr	0	19	1
10307	1359	水煮	78.6	1.5	0.59	0.19	0.11	0.29	0.23	0.06	0	0	14	3	120	11	36	1	1	Tr	0	Tr	0	36	2
10308	1360	焼き	79.8	1.0	0.40	0.13	0.07	0.19	0.15	0.04	0	0	10	2	87	7	25	1	1	Tr	0	Tr	0	25	1
10309	1361	つくだ煮	40.1	2.8	1.20	0.41	0.28	0.51	0.41	0.09	Tr	Tr	37	7	270	17	70	2	1	1	0	2	0	130	3
		ちょうせんはまぐり																							
10310	1362	生	88.1	0.4	0.17	0.06	0.03	0.08	0.06	0.01	0	0	6	1	39	3	10	Tr	Tr	0	0	Tr	0	15	1
		ほたてがい																							
10311	1363	生	82.3	0.9	0.42	0.18	0.09	0.15	0.12	0.01	0	Tr	41	2	100	4	25	Tr	1	0	0	1	0	41	1
10312	1364	水煮	76.8	1.9	0.73	0.27	0.15	0.30	0.26	0.02	0	1	59	4	160	5	44	1	1	0	0	1	0	64	2
		貝柱																							
10313	1365	生	78.4	0.3	0.10	0.03	0.01	0.06	0.05	0.01	0	0	2	1	16	1	6	0	0	0	0	0	0	2	Tr
10414	1366	焼き	67.8	0.3	0.09	0.02	0.01	0.05	0.05	0.01	0	0	2	1	15	1	5	0	0	0	0	0	0	1	0
10314	1367	煮干し	17.1	1.4	0.45	0.13	0.05	0.26	0.23	0.03	0	0	13	4	82	3	33	Tr	0	Tr	0	0	0	10	Tr
10315	1368	水煮缶詰	76.4	0.6	0.19	0.06	0.03	0.10	0.09	0.01	0	0	5	2	33	3	15	Tr	Tr	Tr	0	0	0	5	1
		ほっきがい																							
10316	1369	生	82.1	1.1	0.31	0.10	0.10	0.10	0.08	0.02	-	-	9	3	51	4	33	1	-	-	-	0	-	13	1

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 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 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-4 ヘキサデカトリエン酸	16:4 n-1 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)																									
		かき																										試料：まがき
10292	1343	養殖、生	83	-	-	22	2	27	-	-	-	18	9	-	45	3	5	29	12	120	-	0	-	7	0	71	42	廃棄部位：貝殻
10293	1344	養殖、水煮	130	-	-	32	2	43	-	-	-	26	14	-	69	3	7	45	18	190	-	0	-	11	0	110	62	むき身
10294	1345	くん製油漬缶詰	3300	-	-	120	24	0	0	0	59	9500	240	0	120	0	0	6	39	540	0	0	0	0	0	190	-	液汁を含んだもの
		さざえ																										
10295	1346	生	14	-	-	5	1	0	0	1	0	7	2	Tr	1	Tr	1	Tr	24	6	1	0	Tr	16	1	1	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
10296	1347	焼き	13	-	-	4	Tr	0	0	Tr	0	6	2	Tr	1	Tr	1	Tr	23	5	1	0	Tr	15	Tr	Tr	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
		さるぼう																										別名：もがい
10318	1348	味付け缶詰	83	-	-	61	4	Tr	9	0	0	26	25	4	67	1	0	6	24	250	13	33	1	9	5	110	-	別名：赤貝（さるぼう）味付け缶詰 液汁を除いたもの
		しじみ																										
10297	1349	生	52	23	29	37	1	0	2	1	Tr	11	15	0	12	6	1	3	11	41	3	8	3	13	5	53	-	廃棄部位：貝殻
10413	1350	水煮	98	43	55	71	1	0	4	2	1	23	33	0	28	12	3	8	25	110	9	15	8	33	13	140	-	廃棄部位：貝殻
		たいらがい																										別名：たいらぎ（標準和名）
10298	1351	貝柱、生	3	-	-	3	0	0	0	1	0	1	Tr	0	1	1	Tr	Tr	3	12	2	0	0	2	1	17	-	
		たにし																										試料：まるたにし、ひめたにし
10299	1352	生	39	-	-	43	3	0	0	0	0	29	24	1	1	16	2	2	43	12	0	0	0	3	6	5	-	廃棄部位：貝殻
		つぶ																										別名：ばい 試料：えぞぼら、ひめえぞぼら、えぞばい、むき身
10300	1353	生	8	-	-	5	1	0	0	0	0	2	1	0	Tr	4	0	1	3	21	1	0	0	8	0	7	-	
		とこぶし																										
10301	1354	生	17	-	-	5	0	7	-	-	-	1	1	-	1	1	Tr	0	16	7	-	9	-	11	0	Tr	2	廃棄部位：貝殻及び内臓
		とりがい																										
10303	1355	斧足、生	7	-	-	6	Tr	0	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	1	1	Tr	1	1	7	1	0	0	1	Tr	4	-	
		ばい																										別名：つぶ 試料：ちじみえぞぼら、おおえっちゅうばい等
10304	1356	生	20	-	-	16	1	0	0	0	0	5	1	0	Tr	13	0	1	17	73	0	0	0	21	0	22	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
		ばかがい																										別名：あおやぎ
10305	1357	生	13	-	-	15	1	0	Tr	1	0	1	Tr	Tr	1	6	1	1	7	18	2	0	0	7	3	32	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
		（はまぐり類）																										
		はまぐり																										
10306	1358	生	21	-	-	11	2	0	1	1	Tr	3	5	Tr	6	6	1	2	12	32	6	0	0	7	3	45	-	廃棄部位：貝殻
10307	1359	水煮	41	-	-	25	3	0	1	2	1	6	8	1	12	12	3	5	27	72	13	0	Tr	17	7	100	-	廃棄部位：貝殻
10308	1360	焼き	29	-	-	17	2	0	1	2	Tr	4	5	1	8	8	2	3	18	48	8	0	Tr	11	5	66	-	液汁を含んだもの。廃棄部位：貝殻
10309	1361	つくだ煮	88	-	-	47	2	0	5	3	3	12	13	2	20	19	6	10	39	180	15	0	Tr	26	9	150	-	
		ちょうせんはまぐり																										
10310	1362	生	13	-	-	5	1	0	1	1	1	1	2	Tr	4	3	1	2	8	26	3	0	0	4	1	21	-	廃棄部位：貝殻
		ほたてがい																										
10311	1363	生	37	-	-	10	2	0	4	4	8	2	3	1	10	1	1	2	4	82	4	0	0	1	2	21	-	廃棄部位：貝殻
10312	1364	水煮	63	-	-	19	5	0	6	9	16	4	2	1	20	2	1	4	8	170	8	0	0	3	2	45	-	廃棄部位：貝殻
		貝柱																										
10313	1365	生	6	2	3	5	0	0	0	0	2	1	Tr	0	1	1	Tr	Tr	4	24	1	0	Tr	1	1	23	-	
10414	1366	焼き	5	2	3	5	0	0	0	0	1	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	4	21	1	0	Tr	1	1	21	-	
10314	1367	煮干し	29	-	-	13	1	0	Tr	1	Tr	4	1	Tr	3	2	1	1	17	110	5	0	0	4	2	100	-	
10315	1368	水煮缶詰	11	-	-	10	1	0	Tr	0	0	2	1	Tr	2	1	Tr	1	7	43	2	2	1	2	1	37	-	液汁を除いたもの
		ほっきがい																										別名：うばがい（標準和名）
10316	1369	生	18	-	-	58	Tr	14	-	-	-	Tr	1	-	4	4	1	2	12	38	-	0	-	11	0	24	7	廃棄部位：貝殻

10 魚介類

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)														
		みるがい																							
10317	1370	水管、生	78.9	0.4	0.12	0.04	0.02	0.05	0.04	0.01	0	0	5	1	27	0	10	1	0	0	0	0	0	2	Tr
		<えび・かに類>																							
		(えび類)																							
		あまえび																							
10319	1371	生	78.2	0.3	0.14	0.03	0.05	0.06	0.06	Tr	-	-	3	Tr	27	Tr	2	0	-	-	-	0	-	9	Tr
		いせえび																							
10320	1372	生	76.6	0.4	0.13	0.03	0.03	0.07	0.05	0.02	-	-	1	1	15	2	11	Tr	-	-	-	0	-	5	Tr
		くるまえび																							
10321	1373	養殖、生	76.1	0.6	0.25	0.08	0.05	0.12	0.08	0.04	0	Tr	2	1	47	3	20	Tr	1	1	0	0	0	7	1
10322	1374	養殖、ゆで	69.3	0.5	0.21	0.06	0.05	0.11	0.07	0.03	0	0	2	1	39	3	19	Tr	Tr	Tr	0	0	0	5	1
10323	1375	養殖、焼き	74.4	0.4	0.19	0.06	0.04	0.09	0.06	0.03	0	0	1	1	34	3	17	1	1	Tr	0	0	0	5	1
		さくらえび																							
10324	1376	ゆで	75.6	1.5	0.67	0.19	0.22	0.25	0.21	0.04	-	-	13	4	130	8	37	2	-	-	-	1	-	54	15
10325	1377	素干し	19.4	4.0	1.97	0.59	0.63	0.75	0.60	0.14	0	0	41	13	380	20	110	7	13	6	0	0	0	170	14
10326	1378	煮干し	23.2	2.5	1.06	0.35	0.33	0.38	0.31	0.06	0	0	20	8	240	14	58	4	6	3	0	0	0	74	9
		大正えび																							
10327	1379	生	76.3	0.3	0.14	0.04	0.04	0.06	0.04	0.01	0	0	2	1	23	3	12	Tr	1	Tr	0	0	0	14	2
		しばえび																							
10328	1380	生	79.3	0.4	0.19	0.06	0.04	0.08	0.07	0.01	0	0	3	2	36	3	17	1	1	Tr	0	0	0	12	1
		バナメイエビ																							
10415	1381	養殖、生	78.6	0.6	0.30	0.10	0.05	0.15	0.08	0.07	0	0	2	1	58	4	32	1	1	Tr	0	0	0	4	1
10416	1382	養殖、天ぷら	62.0	10.3	9.18	0.79	5.87	2.52	0.80	1.72	0	0	7	6	450	11	220	55	30	15	0	0	0	24	0
		ブラックタイガー																							
10329	1383	養殖、生	79.9	0.3	0.13	0.04	0.03	0.06	0.04	0.02	0	0	1	Tr	26	1	13	Tr	0	0	0	0	0	2	Tr
		加工品																							
10330	1384	干しえび	24.2	2.8	1.17	0.45	0.33	0.40	0.29	0.11	0	1	27	15	240	25	120	7	9	4	0	Tr	0	75	13
10331	1385	つくだ煮	31.8	2.2	1.20	0.36	0.35	0.49	0.28	0.20	0	0	31	9	220	14	73	5	4	2	0	1	0	97	9
		(かに類)																							
		がざみ																							
10332	1386	生	83.1	0.3	0.13	0.04	0.04	0.05	0.04	0.01	-	-	4	2	19	2	9	Tr	-	-	-	0	-	14	3
		毛がに																							
10333	1387	生	81.9	0.5	0.26	0.05	0.06	0.15	0.14	0.01	0	0	1	1	36	2	10	Tr	Tr	0	0	0	0	8	1
10334	1388	ゆで	79.2	0.5	0.25	0.05	0.06	0.14	0.13	0.01	0	0	1	1	34	1	8	Tr	Tr	0	0	0	0	6	1
		ずわいがに																							
10335	1389	生	84.0	0.4	0.22	0.03	0.06	0.13	0.11	0.02	0	0	Tr	Tr	24	2	6	Tr	0	0	0	0	0	7	1
10336	1390	ゆで	82.5	0.6	0.33	0.05	0.09	0.19	0.16	0.03	0	0	1	1	39	2	9	Tr	Tr	0	0	Tr	0	10	2
10337	1391	水煮缶詰	81.1	0.4	0.18	0.04	0.05	0.09	0.08	0.02	0	0	1	Tr	25	3	8	Tr	1	0	0	0	0	4	1
		たらばがに																							
10338	1392	生	84.7	0.3	0.16	0.03	0.05	0.08	0.07	0.01	0	Tr	1	1	20	1	6	Tr	0	0	0	0	0	7	1
10339	1393	ゆで	80.0	0.5	0.26	0.05	0.08	0.13	0.12	0.01	0	0	2	1	35	1	11	Tr	0	0	0	0	0	10	1
10340	1394	水煮缶詰	77.0	0.3	0.13	0.03	0.04	0.07	0.06	0.01	0	0	1	1	17	2	5	Tr	Tr	0	0	0	0	6	Tr
		加工品																							
10341	1395	がん漬	54.7	0.4	0.21	0.07	0.05	0.09	0.04	0.05	0	0	6	4	39	9	10	Tr	Tr	Tr	0	0	0	22	7

食品番号	可食部100g当たり 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)																									
																										別名：みるくい（標準和名）
10317	8	-	-	9	1	0	0	0	0	1	Tr	0	1	3	1	Tr	5	8	2	0	0	7	2	22	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
																										別名：ほっこくあかえび（標準和名）
10319	32	-	-	3	1	1	-	-	-	1	Tr	-	Tr	Tr	Tr	Tr	3	31	-	0	-	1	0	25	1	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10320	20	-	-	2	Tr	1	-	-	-	2	Tr	-	Tr	1	Tr	Tr	15	27	-	0	-	1	0	17	2	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10321	40	-	-	4	1	1	Tr	0	0	27	2	0	Tr	2	Tr	1	9	35	Tr	0	0	2	1	44	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10322	34	-	-	4	1	1	Tr	0	0	23	2	0	Tr	1	Tr	Tr	8	29	Tr	0	0	2	1	39	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10323	30	-	-	3	1	1	0	0	0	19	2	0	Tr	1	Tr	Tr	7	25	Tr	0	0	1	1	32	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10324	120	-	-	14	6	11	-	-	-	11	6	-	3	3	3	2	22	89	-	0	-	6	0	100	8	殻つき
10325	370	-	-	51	9	14	4	1	0	32	22	3	12	10	3	9	74	240	5	0	0	12	17	310	-	殻つき
10326	200	-	-	29	9	9	2	0	1	19	15	1	7	6	1	4	29	130	2	0	0	6	5	150	-	殻つき
																										別名：こうらいえび（標準和名）
10327	22	-	-	2	Tr	Tr	0	0	Tr	2	1	Tr	Tr	1	Tr	Tr	10	21	Tr	0	0	2	1	18	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10328	23	-	-	2	Tr	Tr	Tr	Tr	0	2	2	Tr	1	1	Tr	1	9	32	1	0	0	2	1	30	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10415	48	41	7	2	0	Tr	0	0	Tr	47	3	0	0	4	Tr	Tr	13	36	Tr	0	0	2	2	40	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10416	5700	5400	280	110	0	14	0	0	0	1700	670	0	0	13	0	0	23	63	0	0	0	4	0	70	-	頭部、殻、内臓等除いたもの 廃棄部位：殻、尾部。揚げ油：なたね油
																										別名：うしえび（標準和名）
10329	22	-	-	2	Tr	Tr	0	0	0	17	1	0	Tr	1	Tr	Tr	5	17	0	0	0	1	Tr	21	-	無頭、殻つき 廃棄部位：殻及び尾部
10330	200	-	-	26	5	5	2	2	0	12	5	1	3	12	3	4	70	120	3	0	0	18	9	140	-	試料（原材料）：さるえび
10331	230	-	-	12	4	2	5	3	1	140	21	2	3	7	2	3	47	150	2	0	0	12	7	86	-	
																										別名：わたりがに
10332	22	-	-	3	Tr	2	-	-	-	2	1	-	Tr	1	Tr	1	8	19	-	0	-	2	0	14	3	廃棄部位：殻、内臓等
10333	47	-	-	3	1	0	Tr	Tr	0	2	1	Tr	1	2	Tr	1	8	100	1	0	0	2	Tr	31	-	廃棄部位：殻、内臓等
10334	46	-	-	2	Tr	0	Tr	0	0	2	1	Tr	1	1	0	1	6	98	1	0	0	2	Tr	31	-	殻つきでゆでたもの 廃棄部位：殻、内臓等
																										別名：まつばがに
10335	46	-	-	2	1	0	Tr	Tr	Tr	2	Tr	Tr	Tr	1	Tr	Tr	14	68	1	0	0	4	1	33	-	廃棄部位：殻、内臓等
10336	75	-	-	4	1	Tr	Tr	Tr	Tr	3	1	Tr	1	2	Tr	Tr	22	100	1	0	0	5	2	50	-	殻つきでゆでたもの 廃棄部位：殻、内臓等
10337	38	-	-	5	1	0	0	0	0	1	1	0	Tr	2	0	Tr	10	43	1	2	1	2	1	30	-	液汁を除いたもの
10338	36	-	-	2	1	0	0	0	0	2	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr	10	48	1	0	0	2	1	19	-	廃棄部位：殻、内臓等
10339	61	-	-	4	1	0	Tr	Tr	0	2	Tr	0	0	1	0	Tr	5	81	2	0	0	4	1	33	-	殻つきでゆでたもの 廃棄部位：殻、内臓等
10340	26	-	-	4	Tr	0	Tr	0	0	2	Tr	0	Tr	1	0	Tr	5	38	1	0	Tr	1	Tr	16	-	液汁を除いたもの
10341	17	-	-	1	Tr	0	2	0	0	39	4	Tr	Tr	1	Tr	Tr	9	22	0	0	1	Tr	Tr	11	-	しおまねきの塩辛

10 魚介類

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)														
		<いか・たこ類>																							
		(いか類)																							
		あかいか																							
10342	1396	生	79.3	1.4	0.63	0.25	0.07	0.31	0.28	0.03	0	Tr	21	4	180	6	43	1	Tr	Tr	0	1	0	6	1
		けんさきいか																							
10343	1397	生	80.0	1.0	0.42	0.16	0.04	0.22	0.19	0.03	0	Tr	11	3	110	5	31	1	Tr	Tr	0	Tr	0	4	Tr
		するめいか																							
10345	1399	生	80.2	0.8	0.33	0.11	0.03	0.19	0.18	0.01	0	0	4	2	83	3	18	Tr	0	0	0	0	0	2	Tr
10346	1400	水煮	74.6	0.9	0.36	0.11	0.04	0.21	0.20	0.01	0	0	4	2	83	3	21	Tr	0	0	0	0	0	2	Tr
10347	1401	焼き	71.8	1.0	0.38	0.12	0.04	0.22	0.21	0.01	0	0	4	2	89	3	20	Tr	0	0	0	0	0	2	Tr
10417	1402	胴、皮つき、生	79.8	0.7	0.41	0.12	0.03	0.26	0.25	0.01	0	0	6	2	91	4	13	0	0	0	0	0	0	2	Tr
10418	1403	胴、皮なし、刺身	79.1	0.6	0.30	0.09	0.02	0.19	0.18	0.01	0	0	4	2	71	2	14	Tr	0	0	0	0	0	1	Tr
10419	1404	胴、皮なし、天ぷら	64.9	10.8	9.34	0.82	5.84	2.69	1.06	1.63	0	0	13	7	500	10	190	54	29	7	0	0	0	19	13
10420	1405	耳・足、生	80.8	0.9	0.54	0.16	0.04	0.35	0.33	0.02	0	0	6	2	120	4	21	Tr	0	0	0	0	0	2	Tr
		ほたるいか																							
10348	1406	生	83.0	3.5	2.21	0.58	0.69	0.94	0.83	0.10	0	0	100	9	380	11	69	4	2	1	0	2	0	76	6
10349	1407	ゆで	78.1	2.9	1.41	0.36	0.31	0.74	0.67	0.07	0	0	45	5	250	8	51	3	1	Tr	0	2	0	27	3
10350	1408	くん製	23.0	7.5	3.27	1.15	1.29	0.83	0.68	0.13	0	2	230	18	760	19	120	5	1	2	0	4	0	160	12
10351	1409	つくだ煮	39.8	6.7	3.60	1.02	1.29	1.29	1.13	0.15	0	1	200	17	670	19	110	5	3	2	0	4	0	130	11
		やりいか																							
10352	1410	生	79.7	1.0	0.49	0.18	0.05	0.26	0.25	0.01	0	Tr	17	3	130	4	19	Tr	Tr	Tr	0	1	0	5	1
		加工品																							
10353	1411	するめ	20.2	4.3	1.64	0.60	0.12	0.89	0.80	0.09	-	-	29	12	420	21	120	2	-	-	-	0	-	14	0
10354	1412	さきいか	26.4	3.1	0.76	0.25	0.08	0.43	0.41	0.02	-	-	6	2	190	5	47	0	-	-	-	0	-	2	0
10355	1413	くん製	43.5	1.5	0.70	0.24	0.07	0.40	0.39	0.01	0	0	9	2	180	5	39	Tr	Tr	3	0	0	0	3	Tr
10356	1414	切りいかあめ煮	22.8	4.7	2.97	0.71	0.78	1.48	0.69	0.79	0	0	13	5	480	11	190	11	3	2	0	Tr	0	7	2
10357	1415	いかあられ	26.7	1.8	0.97	0.28	0.12	0.57	0.40	0.17	0	0	12	3	210	5	44	1	Tr	1	0	0	0	3	Tr
10358	1416	塩辛	67.3	3.4	2.57	0.74	0.57	1.24	1.15	0.08	-	-	97	15	520	26	82	6	-	-	-	4	-	89	20
10359	1417	味付け缶詰	66.9	1.8	0.68	0.25	0.07	0.37	0.35	0.02	0	Tr	14	5	190	8	31	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0	7	1
		(たこ類)																							
		いいだこ																							
10360	1418	生	83.2	0.8	0.37	0.11	0.06	0.20	0.17	0.03	0	Tr	9	2	66	5	26	1	Tr	Tr	0	Tr	0	11	1
		まだこ																							
10361	1419	生	81.1	0.7	0.24	0.07	0.03	0.14	0.11	0.02	-	-	2	1	37	4	23	0	-	-	-	Tr	-	3	0
10362	1420	ゆで	76.2	0.7	0.20	0.06	0.02	0.12	0.10	0.02	-	-	2	1	32	3	21	0	-	-	-	0	-	1	0
		<その他>																							
		あみ																							
10363	1421	つくだ煮	35.0	1.8	1.09	0.30	0.24	0.55	0.46	0.06	0	1	37	5	220	6	25	2	1	3	0	1	0	70	3
10364	1422	塩辛	63.7	1.1	0.58	0.18	0.15	0.25	0.21	0.04	0	0	11	3	120	5	33	4	5	2	0	Tr	0	50	3
		うに																							
10365	1423	生うに	73.8	4.8	2.54	0.63	0.77	1.02	0.73	0.29	-	-	150	17	360	13	77	21	-	-	-	5	-	250	31
10366	1424	粒うに	51.8	5.8	3.33	1.40	1.04	0.89	0.49	0.39	0	5	460	55	720	11	140	12	0	0	0	1	0	260	9
10367	1425	練りうに	53.1	2.9	2.00	0.96	0.65	0.39	0.17	0.21	0	5	420	18	440	4	67	4	0	0	0	35	0	170	4

食品番号	可食部100g当たり 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 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-4 ヘキサデカトリエン酸	16:4 n-1 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)																									
																										別名：ばかいか、むらさきいか
10342	29	-	-	23	4	2	Tr	Tr	0	1	Tr	0	Tr	1	Tr	1	20	76	1	0	0	7	3	200	-	廃棄部位：内臓等
10343	19	-	-	12	1	1	0	0	0	1	Tr	Tr	Tr	1	Tr	Tr	18	52	Tr	0	0	3	5	140	-	廃棄部位：内臓等
10345	11	-	-	17	1	1	0	0	0	1	Tr	0	Tr	1	0	Tr	8	43	1	0	0	2	2	130	-	廃棄部位：内臓等 胴 55.9 %、足・耳 44.1 %
10346	12	-	-	18	2	1	0	0	0	1	Tr	0	Tr	1	0	1	9	46	1	0	0	2	2	150	-	内臓等を除き水煮したもの
10347	12	-	-	19	2	1	0	0	0	1	Tr	0	Tr	1	0	1	9	49	1	0	0	3	2	150	-	内臓等を除き焼いたもの
10417	11	6	5	16	1	0	0	0	0	Tr	Tr	0	Tr	1	0	Tr	9	58	1	0	Tr	2	2	190	-	「するめいか生」等と別試料
10418	7	4	3	13	1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr	1	0	Tr	6	40	1	0	Tr	1	1	140	-	「するめいか生」等と別試料
10419	5700	5400	270	130	0	14	0	0	0	1600	650	0	0	7	0	0	13	89	0	0	0	0	0	310	-	揚げ油：なたね油 「するめいか生」等と別試料
10420	14	7	7	22	1	0	0	0	0	1	Tr	0	Tr	1	0	1	12	76	1	0	Tr	4	2	250	-	「するめいか生」等と別試料
10348	380	-	-	160	54	17	5	1	0	22	14	2	14	13	2	12	58	310	10	0	1	16	5	450	-	内臓等を含んだもの
10349	160	-	-	95	18	6	1	Tr	0	9	5	1	5	8	1	5	45	240	5	0	0	9	4	400	-	内臓等を含んだもの
10350	700	-	-	270	120	28	8	3	3	39	19	2	17	20	2	9	63	290	11	0	0	14	4	320	-	
10351	580	-	-	350	180	28	7	3	2	48	25	2	30	19	2	16	70	440	12	0	1	19	8	590	-	
10352	24	-	-	17	1	1	Tr	Tr	0	2	1	Tr	1	1	0	1	9	75	1	0	0	3	3	170	-	廃棄部位：内臓等
10353	62	-	-	38	1	5	-	-	-	3	2	-	1	4	0	2	88	160	-	0	-	12	0	620	29	
10354	34	-	-	39	1	0	-	-	-	9	4	-	0	1	0	0	8	91	-	0	-	3	0	310	9	
10355	22	-	-	36	3	2	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	5	93	1	0	0	3	2	290	-	
10356	710	-	-	56	6	3	0	0	0	770	7	0	1	3	Tr	1	19	160	2	0	0	5	4	510	-	
10357	83	-	-	25	3	1	0	0	0	160	9	0	1	1	0	1	9	98	2	0	0	3	2	280	-	
10358	270	-	-	110	44	31	-	-	-	35	28	-	64	8	3	15	38	330	-	0	-	24	0	690	19	試料：赤作り
10359	31	-	-	28	3	Tr	0	0	0	2	1	0	2	3	0	1	9	94	3	3	1	3	2	240	-	液汁を除いたもの
10360	27	-	-	13	2	1	1	1	1	2	1	Tr	1	2	Tr	1	22	77	2	0	Tr	6	2	82	-	内臓等を含んだもの
10361	11	-	-	10	Tr	4	-	-	-	1	Tr	-	Tr	1	0	Tr	21	40	-	0	-	6	0	68	11	廃棄部位：内臓等
10362	8	-	-	8	Tr	1	-	-	-	Tr	Tr	-	Tr	1	0	Tr	15	35	-	0	-	5	0	63	7	内臓等を除きゆでたもの
																										別名：にほんいさざあみ（標準和名）
10363	150	-	-	9	4	3	11	6	11	22	17	2	25	4	1	4	23	250	8	0	0	6	7	150	-	
10364	79	-	-	7	1	4	1	1	Tr	10	5	1	4	3	1	3	19	100	3	0	0	4	4	91	-	
10365	180	-	-	210	18	76	-	-	-	56	38	-	190	45	16	59	180	400	-	0	-	15	0	25	110	試料：むらさきうに、ばふんうに 生殖巣のみ
10366	560	-	-	180	28	0	0	0	6	150	51	0	110	31	17	37	180	260	1	0	6	6	2	25	-	
10367	340	-	-	84	8	0	2	0	6	110	21	0	42	18	12	12	71	85	0	0	1	1	0	10	-	

10 魚介類

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)														
		おきあみ																							
10368	1426	生	78.5	3.2	2.08	0.70	0.66	0.70	0.65	0.05	-	-	230	4	430	0	32	3	-	-	-	0	-	170	21
10369	1427	ゆで	79.8	3.0	1.99	0.69	0.50	0.80	0.70	0.06	0	5	220	10	430	0	24	1	2	1	0	4	0	110	6
		くらげ																							
10370	1428	塩蔵、塩抜き	94.2	0.1	0.04	0.03	0.01	0	0	0	0	Tr	6	1	20	1	6	Tr	0	Tr	0	0	0	5	0
		しゃこ																							
10371	1429	ゆで	77.2	1.7	0.81	0.25	0.23	0.32	0.26	0.06	-	-	43	12	130	11	45	3	-	-	-	0	-	75	10
		なまこ																							
10372	1430	生	92.2	0.3	0.13	0.04	0.04	0.05	0.03	0.02	0	0	5	1	16	2	10	2	1	Tr	0	1	0	20	Tr
10373	1431	このわた	80.2	1.8	0.65	0.10	0.19	0.35	0.23	0.10	0	0	8	1	20	5	43	14	11	3	0	9	0	37	1
		ほや																							
10374	1432	生	88.8	0.8	0.47	0.14	0.11	0.23	0.21	0.01	0	Tr	50	5	64	1	13	1	1	Tr	0	0	0	32	1
10375	1433	塩辛	79.7	1.1	0.61	0.16	0.16	0.29	0.25	0.03	0	1	62	8	67	2	20	2	1	Tr	0	1	0	44	1
		＜水産練り製品＞																							
10376	1434	かに風味かまぼこ	75.6	0.5	0.36	0.11	0.10	0.16	0.11	0.05	3	Tr	13	1	62	1	26	1	1	Tr	0	0	0	9	1
10377	1435	昆布巻きかまぼこ	76.4	0.5	0.30	0.20	0.04	0.06	0.05	0.01	0	Tr	17	1	90	3	90	2	Tr	0	0	0	0	8	Tr
10378	1436	す巻きかまぼこ	75.8	0.8	0.62	0.25	0.12	0.25	0.11	0.14	0	Tr	Tr	2	120	4	120	3	2	1	0	0	0	6	1
10379	1437	蒸しかまぼこ	74.4	0.9	0.46	0.13	0.09	0.23	0.21	0.01	-	-	8	1	90	1	32	1	-	-	-	0	-	10	0
10380	1438	焼き抜きかまぼこ	72.8	1.0	0.76	0.38	0.18	0.20	0.16	0.03	0	1	21	4	200	7	140	3	2	1	0	Tr	0	63	3
10381	1439	焼き竹輪	69.9	2.0	1.66	0.48	0.46	0.72	0.20	0.52	0	3	63	3	250	6	140	6	4	4	0	0	0	24	2
10382	1440	だて巻	58.8	7.5	6.00	1.78	2.95	1.26	0.23	1.03	0	0	90	0	1200	15	490	13	7	4	0	3	0	110	1
10383	1441	つみれ	75.4	4.3	2.52	0.89	0.75	0.89	0.71	0.13	2	3	150	16	520	17	170	11	0	3	0	1	0	160	6
10384	1442	なると	77.8	0.4	0.26	0.15	0.03	0.08	0.07	0.01	0	Tr	6	1	66	2	74	1	Tr	Tr	0	0	0	4	Tr
10385	1443	はんぺん	75.7	1.0	0.82	0.18	0.19	0.44	0.08	0.36	0	Tr	3	Tr	100	2	61	3	3	1	0	Tr	0	3	1
10386	1444	さつま揚げ	67.5	3.7	2.86	0.51	0.85	1.49	0.30	1.20	-	-	10	1	340	4	150	8	-	-	-	0	-	14	Tr
10387	1445	魚肉ハム	66.0	6.7	5.85	2.22	2.63	1.00	0.21	0.79	4	5	91	8	1400	29	720	13	2	1	0	3	0	140	24
10388	1446	魚肉ソーセージ	66.1	7.2	6.28	2.53	2.78	0.91	0.10	0.81	-	-	97	5	1500	32	850	35	-	-	-	4	-	190	28

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 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)																									
		おきあみ																										
10368	1426	生	400	-	-	30	21	15	-	-	-	38	16	-	65	0	5	7	8	350	-	0	-	8	0	200	26	試料：なんきょくおきあみ、冷凍品（殻つき）
10369	1427	ゆで	350	-	-	13	11	2	12	5	21	40	40	4	110	2	2	9	8	320	11	0	Tr	9	1	200	-	試料：なんきょくおきあみ 海水でゆでた後冷凍したもの
		くらげ																										
10370	1428	塩蔵、塩抜き	3	-	-	Tr	0	1	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		しゃこ																										
10371	1429	ゆで	100	-	-	24	8	14	-	-	-	10	2	-	5	6	4	7	34	110	-	0	-	16	7	120	7	ゆでしゃこ（むきみ）
		なまこ																										
10372	1430	生	12	-	-	7	1	2	1	Tr	Tr	2	1	1	1	1	Tr	Tr	14	16	1	0	0	1	1	6	-	廃棄部位：内臓等
10373	1431	このわた	58	-	-	43	12	32	4	2	20	5	1	2	4	11	2	3	70	160	6	0	0	7	9	44	-	内臓を塩辛にしたもの
		ほや																										
10374	1432	生	65	-	-	8	1	1	2	1	1	7	4	0	10	1	1	2	5	130	7	0	Tr	3	1	55	-	試料：まぼや、あかぼや 廃棄部位：外皮及び内臓
10375	1433	塩辛	94	-	-	15	3	1	5	2	1	15	4	1	15	2	1	2	13	140	8	0	Tr	5	1	67	-	
		＜水産練り製品＞																										
10376	1434	かに風味かまぼこ	75	-	-	6	3	1	1	Tr	1	36	6	Tr	2	1	Tr	1	6	33	1	0	0	4	2	63	-	別名：かにかま
10377	1435	昆布巻きかまぼこ	26	-	-	4	1	1	0	0	0	7	1	1	3	1	Tr	1	6	16	Tr	0	0	1	Tr	23	-	昆布 10 %を使用したもの
10378	1436	す巻きかまぼこ	100	-	-	7	4	1	0	0	0	130	14	Tr	2	1	Tr	1	5	31	1	0	0	3	2	61	-	
10379	1437	蒸しかまぼこ	56	-	-	18	8	3	-	-	-	7	1	-	3	Tr	1	2	5	75	-	0	-	7	0	130	4	蒸し焼きかまぼこを含む
10380	1438	焼き抜きかまぼこ	100	-	-	9	3	2	1	1	Tr	9	2	1	2	2	1	2	17	39	1	0	0	9	5	110	-	
10381	1439	焼き竹輪	400	-	-	18	11	0	0	0	0	500	43	0	5	0	1	2	11	54	0	0	0	8	4	87	-	
10382	1440	だて巻	2800	-	-	35	6	4	0	0	0	920	120	4	3	7	9	0	70	18	0	0	0	5	16	84	-	
10383	1441	つみれ	350	-	-	110	110	19	13	10	15	80	25	5	43	6	4	16	29	250	9	0	2	41	10	330	-	
10384	1442	なると	23	-	-	3	1	Tr	Tr	Tr	Tr	7	1	Tr	1	Tr	Tr	1	3	23	Tr	0	0	2	1	38	-	
10385	1443	はんぺん	180	-	-	4	1	Tr	0	0	0	360	42	0	0	1	Tr	Tr	3	10	Tr	0	0	3	1	24	-	
10386	1444	さつま揚げ	810	-	-	19	7	3	-	-	-	1200	170	-	4	1	11	1	2	48	-	0	-	3	0	69	4	別名：あげはん
10387	1445	魚肉ハム	2400	-	-	70	17	3	1	0	1	730	27	4	29	26	5	4	21	46	2	0	0	13	4	89	-	別名：フィッシュハム
10388	1446	魚肉ソーセージ	2500	-	-	27	0	0	-	-	-	780	24	-	2	19	3	0	7	18	-	0	-	5	0	50	51	別名：フィッシュソーセージ