10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		魚介類																						
		＜魚類＞																						
		あいなめ																						
10001	1028	生	822	223	309	291	0	0.1	2.5	0.4	19.5	0.5	3.7	0.2	0.1	0.1	0	0.2	0	10.9	0.5	22.4	-	-
		あこうだい																						
10002	1029	生	748	101	518	119	-	-	2.3	0.1	8.3	0.5	2.1	0.2	-	-	-	0	-	4.3	0.3	15.9	-	-
		（あじ類）																						
		まあじ																						
10003	1030	皮つき、生	747	245	232	270	0	0.1	3.5	0.5	19.9	0.7	7.3	0.4	0.2	0.2	0	0.1	0	6.1	0.3	18.8	-	-
10389	1031	皮なし、刺身	696	235	218	244	0	0	3.1	0.5	21.7	0.9	7.0	0.4	0.1	0	0	0	0	6.0	0.4	21.1	17.6	3.4
10004	1032	皮つき、水煮	745	243	240	262	0	0.1	3.6	0.5	20.2	0.7	6.9	0.4	0.2	0.2	0	0.1	0	6.6	0.3	19.3	-	-
10005	1033	皮つき、焼き	754	244	236	274	0	0.1	3.4	0.4	19.9	0.7	7.0	0.4	0.2	0.2	0	0.1	0	6.3	0.3	19.1	-	-
10390	1034	皮つき、フライ	890	124	506	260	0	0.1	0.8	0.2	8.5	0.2	3.2	0.5	0.3	0.1	0	0	0	1.4	0.2	53.1	50.5	2.6
10006	1035	開き干し、生	732	267	254	203	-	-	3.7	0.5	22.5	1.2	8.4	0.3	-	-	-	0	-	7.0	0.9	20.3	-	-
10007	1036	開き干し、焼き	723	262	252	201	-	-	3.7	0.5	22.2	1.2	8.3	0.3	-	-	-	0	-	7.1	0.9	20.3	-	-
10391	1037	小型、骨つき、生	711	232	210	270	0	0.1	4.5	0.6	20.2	0.8	5.8	0.4	0.2	0	0	0	0	6.6	0.3	15.1	12.1	3.0
10392	1038	小型、骨つき、から揚げ	862	121	478	263	0	0	1.3	0.2	8.4	0.2	3.0	0.5	0.3	0.1	0	0	0	1.9	0.2	50.2	-	-
		まるあじ																						
10393	1039	生	783	312	193	277	0	0.1	3.9	0.7	24.3	1.0	8.9	0.5	0.3	0.2	0	0	0	5.7	0.4	17.4	13.8	3.6
10394	1040	焼き	774	298	214	263	0	0.1	3.4	0.6	24.0	0.9	8.4	0.6	0.2	0.2	0	0	0	5.1	0.4	20.4	17.3	3.1
		にしまあじ																						
10008	1041	生	782	237	337	208	0	0.1	6.0	0.6	17.9	0.6	4.6	0.3	0.2	0.1	0	0.2	0	4.9	0.3	17.2	-	-
10009	1042	水煮	700	222	286	191	0	0.1	5.6	0.5	19.2	0.6	5.2	0.3	0.2	0.1	0	0.2	0	5.1	0.3	19.8	-	-
10010	1043	焼き	735	230	299	207	0	0.1	6.3	0.5	18.4	0.6	4.8	0.3	0.2	0.1	0	0.2	0	5.3	0.3	17.3	-	-
		むろあじ																						
10011	1044	生	660	259	161	241	0	0	3.8	1.0	24.9	1.4	7.5	0.5	0	0	0	Tr	0	6.2	0.5	15.0	-	-
10012	1045	焼き	640	259	151	230	0	0	4.1	1.1	25.6	1.5	7.7	0.5	0	0	0	Tr	0	6.2	0.5	14.0	-	-
10013	1046	開き干し	724	259	219	246	0	Tr	4.6	0.9	21.4	1.2	6.8	0.4	0.2	0.2	0	Tr	0	5.3	0.4	16.5	-	-
10014	1047	くさや	646	267	123	257	0	0.1	3.4	1.2	22.4	2.0	10.8	0.5	0.4	0.5	0	0.2	0	3.5	0.6	12.2	-	-
		あなご																						
10015	1048	生	818	243	398	178	Tr	0.9	4.3	0.4	18.3	0.8	4.2	0.3	0.4	0.1	0	0.1	0	8.5	0.6	36.0	-	-
10016	1049	蒸し	781	236	393	152	0	0.8	4.5	0.4	19.2	0.8	4.2	0.3	0	Tr	0	0.2	0	8.9	0.5	37.7	-	-
		あまご																						
10017	1050	養殖、生	736	190	286	260	0	0	2.4	0.3	18.2	0.3	4.5	0.2	0	0	0	0.1	0	5.9	0.3	28.1	-	-
		あまだい																						
10018	1051	生	678	223	225	229	0	0.2	4.4	0.7	20.0	1.1	5.8	0.4	0.3	0	0	0.1	0	8.5	0.7	19.3	-	-
10019	1052	水煮	666	216	215	235	0	0.1	4.3	0.7	19.8	1.1	5.7	0.4	0.3	0	0	0.1	0	8.4	0.7	18.5	-	-
10020	1053	焼き	681	224	194	264	0	0.3	4.6	0.8	18.6	1.6	6.1	0.5	0.4	0	0	0.1	0	7.9	1.2	16.1	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
																							別名：あぶらめ、あぶらこ
10001	2.3	0.9	0.4	0.4	0.3	0.3	0.8	0.4	0.1	1.0	0.4	0.1	0.4	2.3	12.5	0.5	0	0.1	1.9	0.4	13.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10002	20.6	24.2	4.0	-	-	-	0.8	0.1	-	Tr	0.3	0.1	0.2	1.4	2.4	-	0	-	1.1	0	9.5	1.3	切り身
																							別名：あじ
10003	2.2	2.5	1.1	0.5	0.3	0.3	0.9	0.5	0.1	0.8	0.2	0.2	0.5	1.8	8.8	0.4	0	0.1	3.1	0.6	17.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10389	1.6	1.5	0.7	0.3	0.2	0.2	1.0	0.6	0	0.8	0.3	0.1	0.6	1.3	9.0	0.3	0	0.2	3.0	0.5	16.5	-	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
10004	2.3	2.6	1.1	0.5	0.4	0.3	0.9	0.5	0.1	0.8	0.2	0.1	0.6	1.8	8.9	0.4	0	0.1	3.0	0.5	15.9	-	内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10005	2.2	2.3	1.0	0.5	0.3	0.3	1.0	0.6	0.1	0.8	0.2	0.2	0.6	1.8	8.9	0.4	0	0.1	3.0	0.6	16.9	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10390	1.4	0.5	0.3	0.1	Tr	Tr	15.7	6.8	0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4	1.5	0.1	0	0.1	0.5	0.1	3.5	-	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	2.2	3.0	1.4	-	-	-	1.0	0.5	-	0.7	0.2	0.3	0.4	1.5	6.2	-	0	-	2.1	0	14.8	1.1	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10007	2.2	3.0	1.4	-	-	-	1.0	0.5	-	0.7	0.2	0.3	0.4	1.5	6.3	-	0	-	2.1	0	14.8	1.1	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10391	2.8	4.0	0.8	0.5	0.4	0.4	1.1	0.6	0	1.0	0.3	0.1	0.6	1.3	10.5	0.4	0	0.2	2.9	0.4	17.2	-	廃棄部位：内臓、うろこ等
10392	1.6	1.1	0.4	0.2	0.1	0.1	13.4	6.6	0	0.3	0.1	0	0.2	0.4	3.0	0.1	0	Tr	0.8	0.1	5.1	-	内臓、うろこ等を除いて、調理したもの 揚げ油：なたね油
10393	0.6	0.2	0.5	0.3	0.2	0.1	1.0	0.6	0	0.7	0.2	0.2	0.4	2.0	8.0	0.3	0	0.3	2.9	0.8	17.4	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10394	0.9	0.3	0.4	0.3	0.2	0.1	2.7	0.8	0	0.7	0.3	0.2	0.5	1.6	6.5	0.3	0	0.3	2.5	0.8	16.4	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10008	6.7	12.3	1.4	0.3	0.2	0.2	1.3	0.8	0.1	1.6	0.3	0.1	0.7	0.6	5.7	0.3	0	0.1	1.5	0.3	12.5	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10009	5.4	8.6	1.3	0.3	0.1	0.2	1.2	0.8	0.1	1.4	0.3	0.1	0.7	0.6	6.0	0.3	0	0.1	1.7	0.3	13.1	-	内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10010	6.1	10.1	1.3	0.4	0.2	0.3	1.2	0.7	0.1	1.5	0.3	0.1	0.7	0.6	6.4	0.3	0	0.1	1.7	0.3	13.4	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10011	1.1	0.6	1.0	0	0	0	1.1	0.9	0	1.0	0.3	0.1	0.5	1.8	7.7	0	0	0	1.9	1.3	19.8	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10012	1.2	0.6	1.0	0	0	0	1.2	0.9	0	1.0	0.3	0.2	0.5	1.8	7.5	0	-	0	1.9	1.3	19.4	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10013	2.8	4.2	1.1	0.2	0.1	Tr	1.3	0.9	0.2	1.3	0.3	0.1	0.5	1.4	6.8	0.2	0	Tr	1.8	1.1	17.8	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10014	1.1	0.4	1.2	0.2	Tr	Tr	1.4	0.8	0.2	0.7	0.4	0.2	0.5	2.2	5.3	0.2	0	0.1	1.7	2.1	23.7	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
																							試料：まあなご
10015	2.6	0.6	0.1	0	0	0.4	0.7	0.2	Tr	0.5	0.4	0.2	0.6	1.1	7.4	0	0	0.1	2.7	0.3	7.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10016	2.6	0.3	0.1	0	0	0	0.6	0.2	Tr	0.6	0.3	0.2	0.6	1.0	7.7	0	0	0.1	2.8	0.2	5.1	-	切り身
10017	2.6	1.4	0.5	0	0	0	13.3	1.2	0	0.4	0.6	0.5	0.4	1.0	2.9	0	0	0	1.1	0.3	13.5	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							試料：あかあまだい
10018	2.7	1.2	0.7	0	0	0.4	0.7	0.3	0.1	0.4	0.4	0.2	0.5	3.1	7.4	0.4	0.1	0.1	5.5	0.8	13.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10019	2.6	1.1	0.7	0	0	0.4	0.7	0.3	0.1	0.4	0.4	0.2	0.5	3.3	7.5	0.4	0.1	0.1	5.6	0.8	14.6	-	切り身
10020	2.5	0.8	0	0	0	0.2	0.8	0.3	0	0.5	0.4	0.3	0.5	3.8	8.2	0.5	0	0	6.8	1.0	15.4	-	切り身

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		あゆ																						
10021	1054	天然、生	764	269	253	226	-	-	4.4	0.5	26.8	0.8	2.2	0.4	-	-	-	0.3	-	14.6	1.5	16.0	-	-
10022	1055	天然、焼き	431	145	149	127	-	-	4.1	0.6	25.1	0.8	2.7	0.4	-	-	-	0	-	13.7	1.4	18.9	-	-
10023	1056	天然、内臓、生	772	337	242	193	0	0	5.4	0.5	33.5	1.1	3.0	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0	16.4	0.4	14.0	-	-
10024	1057	天然、内臓、焼き	706	323	248	135	0	0	5.2	0.5	35.8	0.9	3.0	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0	18.4	0.5	15.6	-	-
10025	1058	養殖、生	802	309	314	177	-	-	4.3	0.1	30.7	0	3.3	0.1	-	-	-	Tr	-	11.2	0.2	22.2	-	-
10026	1059	養殖、焼き	611	227	251	131	-	-	4.1	0.1	29.7	0	3.2	0.2	-	-	-	Tr	-	11.4	0.2	24.0	-	-
10027	1060	養殖、内臓、生	813	317	315	181	0	0.1	5.0	0.4	28.9	0.3	3.7	0.5	0.1	0.1	0	0.1	0	7.9	0.2	22.7	-	-
10028	1061	養殖、内臓、焼き	834	313	320	201	0	0.1	4.8	0.3	28.2	0.2	3.6	0.2	0.1	0.1	0	0.1	0	8.0	0.2	22.4	-	-
10029	1062	うるか	754	283	301	170	0	0.1	4.7	0.3	27.2	0.3	4.6	0.2	0.1	0	0	0.1	0	7.9	0.3	26.7	-	-
		アラスカめぬけ																						
10030	1063	生	744	143	428	173	0	0	3.7	0.4	12.0	0.3	2.7	0.2	0	0	0	0.1	0	6.3	0.3	17.5	-	-
		あんこう																						
10031	1064	生	407	108	104	196	0	0	0.8	0.2	15.3	1.2	8.6	0.2	0.1	0	0	Tr	0	3.6	0.5	18.8	-	-
10032	1065	きも、生	851	196	440	202	-	-	4.6	0.3	14.5	0.6	2.9	0.2	-	-	-	0.1	-	11.0	0.9	17.7	-	-
		いかなご																						
10033	1066	生	684	205	187	292	Tr	0.1	4.7	0.5	19.9	0.6	3.7	0.2	0.1	0.2	0	0.1	0	7.8	0.2	13.3	-	-
10034	1067	煮干し	485	141	95	250	Tr	Tr	3.4	0.7	20.5	0.5	3.6	0.1	0.1	0.1	0	Tr	0	6.7	0.1	8.9	-	-
10035	1068	つくだ煮	506	144	103	260	0.1	0.1	4.1	0.6	19.4	0.4	3.3	0.2	0.1	0.1	0	Tr	0	7.3	0.2	9.4	-	-
10036	1069	あめ煮	409	129	91	190	0.1	0.1	4.5	0.7	21.2	0.5	3.9	0.2	0.1	0.1	0	Tr	0	7.8	0.2	8.7	-	-
		いさき																						
10037	1070	生	802	286	226	290	0.1	0.5	5.2	0.7	22.0	0.9	5.7	0.4	0.2	0	0	0.1	0	7.4	0.3	16.0	-	-
		いしだい																						
10038	1071	生	698	243	275	181	0	0	4.8	0.7	21.2	0.9	6.7	0.5	0	0	0	0.3	0	11.9	0.3	22.2	-	-
		いとよりだい																						
10039	1072	生	707	236	201	270	0	1.0	2.7	0.6	20.1	1.1	6.9	0.5	0.2	0	0	0.1	0	6.9	0	17.7	-	-
10040	1073	すり身	672	284	137	251	0	0	2.4	1.0	25.4	1.8	11.1	0.5	0	0	0	Tr	0	4.1	0.6	14.0	-	-
		いぼだい																						
10041	1074	生	728	264	316	143	-	-	4.1	1.0	24.4	0	5.9	0.8	-	-	-	0	-	5.1	0.9	29.5	-	-
		（いわし類）																						
		うるめいわし																						
10042	1075	生	741	289	196	237	-	-	4.8	0.8	25.3	1.9	6.0	0.3	-	-	-	0	-	6.1	1.0	14.1	-	-
10043	1076	丸干し	671	275	146	250	0	0.1	6.1	0.8	25.6	1.0	6.5	0.5	0.2	0.1	0	Tr	0	6.4	0.3	9.1	-	-
		かたくちいわし																						
10044	1077	生	762	313	219	230	0	0.1	8.3	0.7	22.6	0.8	5.3	2.7	0.3	0.2	0	Tr	0	10.3	0.3	17.4	-	-
10045	1078	煮干し	438	205	99	134	0	0.2	10.0	1.0	26.1	1.1	6.6	0.7	0.4	0.8	0	Tr	0	10.7	0.3	9.7	-	-
10046	1079	田作り	465	208	79	178	0	0.1	4.5	0.9	27.5	1.3	8.0	1.0	0.3	1.1	0	0	0	4.8	0.5	10.0	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
10021	0.3	0.1	0.4	-	-	-	3.4	13.2	-	1.4	0	0.3	0.7	0.8	4.8	-	0	-	1.9	0	3.2	2.1	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10022	0.3	0	0.3	-	-	-	3.1	13.2	-	1.5	0	0.3	0.7	0.9	4.5	-	0	-	2.3	0	2.9	2.2	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10023	0.3	0.1	Tr	1.5	1.1	0.5	2.0	11.0	0.3	1.0	0.1	0.2	0.6	0.5	3.4	0.1	0	Tr	0.9	Tr	1.7	-	
10024	0.4	0.1	Tr	1.5	1.0	0.5	1.9	7.9	0.2	0.8	0.1	0.1	0.4	0.4	2.3	0.1	0	Tr	1.0	Tr	0.9	-	魚体全体を焼いた後、取り出したもの
10025	3.4	1.6	0.6	-	-	-	8.4	0.9	-	0.6	0.1	0.2	0.4	0.4	2.8	-	0	-	1.4	0	6.9	0.3	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10026	3.3	1.5	0.6	-	-	-	8.2	0.9	-	0.6	0.1	0.2	0.3	0.4	2.7	-	0	-	1.3	0	6.7	0.3	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10027	4.5	2.9	0.4	0.3	0.2	0.3	8.9	1.0	0.1	0.6	0.2	0.1	0.4	0.4	3.5	0.2	0	Tr	1.4	0.1	4.5	-	
10028	4.4	2.7	0.4	0.3	0.2	0.3	9.0	1.0	0.1	0.6	0.2	0.1	0.5	0.4	4.0	0.2	0	Tr	1.6	0.1	5.3	-	魚体全体を焼いた後、取り出したもの
10029	2.9	1.4	0.6	0.2	0.1	0.1	11.7	1.0	0.1	0.2	0.3	0.2	0.3	0.6	1.7	0.1	0	Tr	1.2	0.2	4.6	-	
																							別名：あかうお
10030	14.3	17.6	1.5	0	0	0	1.1	0.4	0	1.2	0.3	0.1	0.5	0.9	7.8	0	0	0	1.0	0.2	9.8	-	切り身
																							試料：きあんこう
10031	1.7	0.4	0.4	0	0	0.6	0.9	0.2	0	0.1	0.2	0.2	0.2	6.2	7.3	0.1	0	0	2.3	1.4	28.5	-	切り身
10032	10.9	9.7	1.3	-	-	-	1.3	0.7	-	2.2	0.1	Tr	0.6	0.7	6.5	-	0	-	1.3	0	10.2	1.5	肝臓
																							別名：こうなご
10033	2.1	2.5	1.3	0.8	0.6	0.9	0.9	0.8	0.1	2.1	0.2	0.1	0.5	1.3	15.2	0.6	0	0.1	1.0	0.3	17.2	-	小型魚全体
10034	1.2	1.7	0.9	0.8	0.6	0.7	1.0	0.7	0.1	2.4	0.2	0.1	0.5	0.7	16.2	0.5	0	0.1	1.0	0.2	25.9	-	
10035	1.1	1.4	0.9	0.8	0.5	0.9	0.9	1.0	0.1	2.6	0.3	0.1	0.5	0.7	19.5	0.5	0	0.1	1.1	0.2	21.5	-	
10036	1.9	2.6	0.9	1.0	0.6	1.0	0.9	0.8	0.1	2.5	0.2	0.1	0.6	0.6	15.6	0.5	0	0.1	0.9	0.2	20.7	-	
10037	2.2	2.1	Tr	0	0	0.2	1.0	0.9	0.2	0.8	0.2	0.2	1.0	1.7	7.6	0.4	0	Tr	3.9	0.7	17.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：くちぐろ
10038	3.3	0.7	0.6	0	0	0	0.7	0.3	0	0.5	0.5	0.3	0.6	3.4	9.2	0	0	0	4.7	0.4	5.4	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：いとより
10039	2.6	1.0	0.2	0	0	0.2	0.9	0.5	0.2	0.6	0.4	0.3	0.6	3.4	6.7	0	0.2	Tr	4.5	1.0	18.8	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10040	1.1	0.2	0.4	0	0	0	1.3	0.4	0	0.2	0.4	0.2	0.3	4.4	4.4	0	0	0	2.2	2.5	21.0	-	
																							別名：えぼだい
10041	3.1	2.8	1.9	-	-	-	0.7	0.3	-	0.3	0.2	0.4	0.3	2.0	3.6	-	0	-	1.3	1.0	9.6	0.7	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10042	1.2	2.3	1.8	-	-	-	1.0	0.4	-	0.6	0.1	0.1	0.4	1.6	8.1	-	0	-	1.0	0	18.7	2.5	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10043	2.0	2.8	1.1	0.6	0.4	0.4	1.1	0.8	0.2	1.3	0.3	0.1	0.4	1.7	9.8	0.3	0	0.1	1.2	0.5	18.1	-	廃棄部位：頭部、ひれ等
																							別名：しこいわし、ひしこ、せぐろ
10044	0.5	0.1	0.1	0.9	1.3	0.4	0.8	0.5	0.2	0.9	0.1	0.2	0.5	1.5	12.4	0.4	0	0	1.3	0.4	8.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10045	0.7	0.3	0.7	0.9	0.9	0.7	1.1	0.7	0.2	0.9	0.2	0.1	0.3	1.7	9.5	0.3	0	0	0.9	0.5	11.8	-	別名：いりこ、ちりめん。魚体全体
10046	0.5	0.3	0.9	0.2	0.2	0.2	1.1	0.5	0.1	0.8	0.2	0.1	0.2	1.6	8.3	0.1	0	0	0.7	0.5	23.4	-	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	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		まいわし																						
10047	1080	生	752	276	202	274	0	0.1	6.7	0.8	22.4	0.7	5.0	0.7	0.2	0.1	0	Tr	0	5.9	0.2	15.1	-	-
10048	1081	水煮	748	271	200	277	0	0.1	6.4	0.8	22.1	0.7	5.1	0.8	0.2	0.1	0	Tr	0	5.4	0.2	14.9	-	-
10049	1082	焼き	751	271	195	285	0	0.1	6.4	0.8	21.9	0.7	5.0	0.8	0.2	0.2	0	Tr	0	5.7	0.2	14.5	-	-
10395	1083	フライ	883	129	483	271	0	Tr	1.9	0.2	8.8	0.2	2.5	0.5	0.3	0.1	0	0	0	1.6	0.2	48.7	45.6	3.2
10050	1084	塩いわし	716	254	171	291	0	0.1	6.2	0.6	21.5	0.7	4.5	1.5	0.2	0.1	0	Tr	0	5.3	0.2	11.2	-	-
10051	1085	生干し	787	314	228	245	0	0.1	8.7	0.6	22.8	0.6	5.3	1.4	0.2	0.2	0	Tr	0	9.5	0.2	14.2	-	-
10052	1086	丸干し	767	270	202	274	-	-	7.4	0.6	20.8	1.3	4.6	0.3	-	-	-	0.2	-	7.7	1.4	11.0	-	-
		めざし																						
10053	1087	生	572	229	161	168	-	-	8.4	0.7	23.7	1.5	5.6	0.3	-	-	-	0	-	8.5	1.2	11.2	-	-
10054	1088	焼き	547	227	159	150	-	-	8.9	0.6	24.5	1.5	5.7	0.3	-	-	-	0	-	8.9	1.3	11.6	-	-
		しらす																						
10396	1089	生	600	209	69	322	0	0.1	4.3	0.9	21.2	1.3	6.1	0.3	0.2	0.5	0	0	0	3.4	0.3	6.7	4.7	1.9
		しらす干し																						
10055	1090	微乾燥品	515	162	65	287	0	Tr	3.4	0.7	20.5	0.9	5.4	0.2	0.2	0.4	0	0	0	4.0	0.2	7.2	-	-
10056	1091	半乾燥品	482	153	56	273	0	Tr	3.4	0.8	20.7	0.9	5.1	0.2	0.2	0.5	0	0	0	2.9	0.3	7.2	-	-
10057	1092	たたみいわし	766	273	252	241	0	1.6	5.7	0.7	20.5	1.1	5.4	0.3	0.3	0	0	0.1	0	9.5	0.5	19.8	-	-
		みりん干し																						
10058	1093	かたくちいわし	681	200	191	290	0.1	0.8	4.8	0.5	16.8	0.7	4.8	0.6	0.2	0	0	Tr	0	4.2	0.6	19.9	-	-
10059	1094	まいわし	736	232	205	299	Tr	0.6	6.4	0.5	18.1	0.6	4.3	0.8	0.1	0	0	Tr	0	6.3	0	15.9	-	-
		缶詰																						
10060	1095	水煮	784	255	209	299	-	-	7.5	0.4	19.0	1.1	3.7	0.9	-	-	-	0	-	7.5	1.1	11.0	-	-
10061	1096	味付け	824	299	214	311	0	0.1	7.2	0.9	20.3	1.6	4.9	1.0	0.1	0.1	0	Tr	0	7.8	1.1	13.1	-	-
10062	1097	トマト漬	854	307	233	314	Tr	0.1	7.1	0.9	20.5	1.6	4.6	1.0	0.1	0.1	0	Tr	0	7.9	1.0	12.8	-	-
10063	1098	油漬	907	230	222	455	0	0.1	2.5	0.3	18.6	0.5	2.9	0.3	0.2	0.1	0	Tr	0	2.2	0.4	18.5	-	-
10064	1099	かば焼	856	296	248	312	Tr	0.1	7.1	0.9	19.8	1.5	4.2	0.7	0.1	0.1	0	Tr	0	8.1	0.9	13.6	-	-
10397	1100	アンチョビ	853	161	420	273	0	0	1.0	0.2	13.0	0.4	3.4	0.3	0.4	0.2	0	0	0	1.0	0.1	45.7	43.8	1.9
		いわな																						
10065	1101	養殖、生	735	192	290	253	0	0	3.2	0.3	18.2	0.3	3.9	0.2	0	0	0	0.1	0	6.6	0.3	25.6	-	-
		うぐい																						
10066	1102	生	749	195	268	286	0	Tr	2.1	0.3	18.0	0.3	4.8	0.3	0.1	Tr	0	0.1	0	6.1	0.3	24.6	-	-
		うなぎ																						
10067	1103	養殖、生	800	214	437	150	0	0	3.6	0.2	18.0	0.1	4.6	0.2	0	0	0	0.1	0	6.3	0.2	38.1	-	-
10068	1104	きも、生	742	227	339	176	0	Tr	2.4	0.2	20.1	0.2	7.4	0.1	0.1	0	0	0.1	0	4.7	0.2	35.9	-	-
10069	1105	白焼き	839	256	463	120	0	0.1	4.6	0.2	21.5	0.1	3.7	0.1	Tr	0	0	0.3	0	9.2	0.2	41.3	-	-
10070	1106	かば焼	886	253	469	162	-	-	4.6	0.2	19.3	0.2	4.2	0.1	-	-	-	0.1	-	7.3	0.6	34.9	-	-
		うまづらはぎ																						
10071	1107	生	630	175	99	355	0	0	0.3	0.3	18.9	0.7	7.5	0.2	0	0	0	0	0	2.8	0.4	11.6	-	-
10072	1108	味付け開き干し	675	224	93	358	0	Tr	0.8	0.6	21.2	1.1	8.9	0.3	0.1	0.2	0	0	0	2.2	0.4	9.8	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
10047	3.1	1.8	0.7	0.6	0.7	0.9	1.3	0.9	0.2	1.8	0.2	0.2	0.8	1.5	11.2	0.5	0	0.1	2.5	0.4	12.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10048	3.5	2.1	0.7	0.6	0.6	0.7	1.4	0.8	0.2	1.7	0.2	0.2	0.8	1.5	10.7	0.5	0	0.1	2.5	0.4	13.9	-	頭部、内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：骨、ひれ等
10049	3.1	1.9	0.7	0.6	0.7	0.8	1.3	0.8	0.2	1.8	0.2	0.2	0.8	1.5	11.3	0.5	0	0.1	2.6	0.4	13.9	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10395	2.5	1.4	0.3	0.2	0.1	0.2	14.6	6.4	0	0.5	0.1	0.1	0.2	0.5	3.1	0.1	0	0.1	0.7	0.1	3.5	-	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	3.3	3.3	0.6	0.6	0.7	1.3	1.2	0.6	0.2	2.7	0.2	0.1	0.7	1.1	12.1	0.6	0	0.1	1.8	0.4	16.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10051	2.8	1.7	0.4	1.1	1.5	1.0	0.9	0.5	0.2	1.6	0.1	0.2	0.5	1.1	11.2	0.4	0	0.1	1.9	0.3	8.5	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10052	2.7	2.0	1.4	-	-	-	1.9	1.2	-	3.1	0.1	0.3	1.1	0.9	12.7	-	0	-	2.2	0	12.1	2.8	廃棄部位：頭部、ひれ等
																							原材料：かたくちいわし、まいわし等
10053	3.2	2.7	1.4	-	-	-	1.7	0.8	-	2.3	0.2	0.1	0.7	1.0	8.6	-	0	-	1.5	0	12.6	2.3	廃棄部位：頭部、ひれ等
10054	3.6	2.2	1.5	-	-	-	1.8	0.8	-	2.3	0.1	0.1	0.7	0.9	8.0	-	0	-	1.4	0	11.4	2.0	廃棄部位：頭部、ひれ等
																							かたくちいわし、まいわし等の幼魚
10396	0.2	Tr	0.8	0.3	0.2	0.1	1.3	1.4	0	2.2	0.3	0.1	0.4	1.8	11.4	0.3	0	0.2	1.0	1.3	31.4	-	
																							かたくちいわし、まいわし等の幼魚
10055	0.3	0.1	0.8	0.3	0.2	0.2	1.4	1.1	0.2	2.1	0.2	0.1	0.5	1.4	14.1	0.3	0	0.1	1.4	0.4	31.7	-	主として関東向け
10056	0.3	0.1	0.9	0.2	0.1	0.2	1.7	1.7	0.2	3.0	0.2	0.1	0.6	1.2	11.9	0.4	0	0.1	1.0	0.5	33.6	-	主として関西向け
10057	2.0	0.8	0	0	0	0.2	0.6	0.3	0	0.4	0.4	0.3	0.4	2.9	9.0	0.7	0	0	6.0	0.6	9.8	-	原材料：かたくちいわし、まいわし等の幼魚
10058	1.2	2.0	0	0	0	0.5	18.0	0.6	0.1	0.8	0.2	0.1	0.3	1.0	7.4	0.3	0	0	0.8	0.4	12.2	-	
10059	3.2	2.5	0	0	0	1.3	8.6	0.6	0.2	2.0	0.2	0.1	0.7	1.0	11.9	0.5	0	0	1.7	0.3	11.5	-	
10060	3.3	2.4	1.4	-	-	-	1.3	0.9	-	2.5	0.1	0.3	0.9	1.2	13.9	-	0	-	2.4	0	14.5	2.6	まいわし製品。液汁を除いたもの
10061	2.2	1.5	0.3	0.8	0	0	1.1	0.7	0.3	1.6	0.3	0.2	0.9	2.0	14.6	0.5	0	0.3	2.4	0.4	11.7	-	まいわし製品。液汁を除いたもの
10062	3.0	2.3	0.3	0.8	0	0	1.5	0.8	0.3	1.8	0.3	0.2	0.8	1.7	13.7	0.5	0	0.3	2.3	0.3	11.5	-	まいわし製品。液汁を除いたもの
10063	1.8	1.4	0.1	0.2	0	0	40.5	1.3	0.1	0.8	0.1	0.1	0.2	0.2	3.1	0.2	0	Tr	0.4	0.1	2.9	-	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	3.5	2.5	0.3	0.7	0	0	1.2	1.0	0.3	2.3	0.3	0.2	0.9	1.6	13.8	0.5	0	0.3	2.3	0.3	10.8	-	まいわし製品。液汁を含んだもの
10397	1.0	1.2	0.2	0.1	0.1	0.1	17.2	0.6	0	0.4	0.1	Tr	0.1	0.3	2.4	0.1	0	0	0.3	0.2	10.0	-	かたくちいわし製品。液汁を除いたもの
10065	3.9	2.4	0.7	0	0	0	10.9	1.1	0	0.8	0.5	0.4	0.4	1.2	4.1	0	0	0	1.5	0.3	13.1	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10066	3.2	1.2	0.3	0.2	0.2	0.1	11.1	1.1	0.1	0.3	1.0	0.5	0.6	1.8	4.3	0.1	0	Tr	1.6	0.4	14.8	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10067	6.9	2.8	0.2	0.3	0.1	0.1	1.4	0.4	Tr	0.4	0.2	0.1	1.0	0.5	3.8	0.3	0	0.1	2.9	0.1	6.9	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10068	3.5	1.0	0.3	0.1	0.1	0.1	1.3	0.3	Tr	0.1	0.2	0.2	0.7	1.3	3.9	0.2	0	0	3.1	0.2	12.0	-	内臓
10069	2.9	1.0	0.3	0.2	0.1	0.1	2.5	0.4	0.1	0.2	0.2	0.2	0.6	0.4	2.3	0.1	0	0.1	1.6	0.1	5.2	-	
10070	6.9	2.7	0.5	-	-	-	2.4	0.5	-	0.9	Tr	0.1	0.9	0.3	4.0	-	0	-	2.3	0	6.9	0.2	
10071	0.7	0.3	0.1	0.1	0	0	0.7	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	8.5	11.2	0.1	0	0	3.9	2.1	29.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、皮、ひれ等（三枚下ろし）
10072	0.6	0.4	0.3	0.1	0.1	Tr	0.8	0.3	0.1	0.2	0.3	0.1	0.3	5.1	11.1	0.2	0	Tr	1.5	1.9	31.0	-	廃棄部位：骨、ひれ等

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		えい																						
10073	1109	生	462	166	84	211	0	0	0.6	0.2	21.9	0.9	12.0	0.1	0.2	0.1	0	Tr	0	2.7	0.5	13.3	-	-
		えそ																						
10074	1110	生	680	252	148	280	0	0.1	4.9	0.8	22.3	0.8	7.0	0.5	0.2	0.4	0	Tr	0	7.1	0.4	11.9	-	-
		おいかわ																						
10075	1111	生	776	208	325	243	0.6	0.8	5.0	0.3	17.6	0.2	2.1	0.1	0.1	Tr	0	0.3	0	21.2	0.4	19.5	-	-
		おおさが																						
10076	1112	生	794	133	562	99	0	0	4.0	0.3	9.8	0.1	2.3	0.2	0	0	0	0.1	0	5.4	0.2	17.5	-	-
		おこぜ																						
10077	1113	生	502	156	108	238	0	0	1.2	0.4	20.7	0.5	7.9	0.4	0	0	0	0	0	4.4	0.5	14.0	-	-
		おひょう																						
10078	1114	生	700	158	311	231	0	0	3.3	0.3	14.9	0.2	3.7	0.1	0	0	0	0.2	0	9.5	0.3	21.7	-	-
		かさご																						
10079	1115	生	666	219	194	252	0	0	3.6	0.4	21.6	0.6	6.3	0.4	0	0	0	0.1	0	7.2	0.4	19.2	-	-
		かじか																						
10080	1116	生	655	172	250	233	0	0.1	2.2	0.5	18.2	0.8	4.2	0.2	0.1	0.1	0	0.2	0	12.4	0.9	22.9	-	-
10081	1117	水煮	670	175	260	235	0	0.1	2.2	0.4	18.7	0.6	3.9	0.1	Tr	Tr	0	0.1	0	12.8	0.9	23.6	-	-
10082	1118	つくだ煮	631	155	179	297	0	Tr	3.0	0.6	14.5	0.7	5.3	0.1	0.1	0.2	0	0.1	0	7.0	0.8	17.5	-	-
		（かじき類）																						
		くろかじき																						
10083	1119	生	576	201	102	273	0	0	1.9	0.7	20.9	1.1	10.0	0.2	0	0	0	0	0	2.3	0.5	13.2	-	-
		まかじき																						
10084	1120	生	744	259	194	290	0	0	4.1	0.9	18.6	1.3	9.6	0.3	0	0	0	0.1	0	4.5	0.7	17.9	-	-
		めかじき																						
10085	1121	生	830	215	468	147	0	0	2.1	0.4	16.3	0.7	5.8	0.3	0.2	0.1	0	0	0	3.4	0.7	41.3	38.3	3.0
10398	1122	焼き	848	220	478	149	0	Tr	2.1	0.4	16.2	0.7	6.0	0.3	0.2	0.1	0	0	0	3.4	0.7	41.2	37.7	3.4
		（かつお類）																						
		かつお																						
10086	1123	春獲り、生	655	239	131	284	0	Tr	2.5	0.8	22.7	1.3	8.7	0.3	0.2	0.2	0	Tr	0	3.4	0.6	14.0	-	-
10087	1124	秋獲り、生	754	242	215	297	0	0.1	4.9	1.0	19.8	0.9	4.8	0.3	0.1	Tr	0	0.1	0	5.2	0.7	16.5	-	-
		そうだがつお																						
10088	1125	生	743	263	172	299	-	-	4.6	1.0	21.3	1.7	6.3	0.4	-	-	-	0.1	-	6.6	1.2	12.6	-	-
		加工品																						
10089	1126	なまり	607	235	133	239	0	0.1	2.5	1.0	23.5	1.5	9.1	0.4	0.3	0.3	0	0.1	0	3.4	0.7	16.0	-	-
10090	1127	なまり節	597	249	147	202	0	Tr	2.1	0.9	26.3	1.4	10.0	0.3	0.3	0.3	0	Tr	0	3.5	0.7	18.8	-	-
10091	1128	かつお節	613	215	113	278	-	-	2.1	0.9	19.7	2.5	9.6	0.3	-	-	-	Tr	-	3.1	1.0	11.8	-	-
10092	1129	削り節	580	222	111	248	0	Tr	2.4	0.9	22.2	1.5	10.1	0.4	0.3	0.3	0	Tr	0	3.1	0.6	13.5	-	-
10093	1130	削り節つくだ煮	753	180	244	329	0	Tr	0.7	0.3	14.4	0.6	7.1	0.5	0.2	0.2	0	Tr	0	1.3	0.2	30.1	-	-
10094	1131	角煮	640	220	173	247	0	Tr	2.2	0.9	20.9	1.2	8.1	0.5	0.3	0.4	0	Tr	0	3.2	0.5	21.1	-	-
10095	1132	塩辛	474	219	91	163	0	Tr	2.3	1.2	27.2	1.8	12.5	0.5	0.3	0.5	0	Tr	0	3.0	0.6	13.4	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
																							別名：かすべ
10073	0.9	0.3	0.5	0.2	0.1	0	0.9	0.1	0	0.1	0.3	0.5	0.2	11.0	4.8	0.1	0	0	4.1	1.5	21.8	-	切り身
																							試料：わにえそ、とかげえそ、まえそ等
10074	1.1	0.6	0.6	0.4	0.5	0.2	1.1	0.6	0.2	0.9	0.3	0.2	0.4	2.5	9.0	0.3	0	Tr	1.8	0.7	22.1	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：はや、やまべ
10075	0.4	0.1	0	2.6	2.3	0.8	2.6	5.1	0.4	0.9	0.1	0.2	0.6	0.9	8.0	0.1	0	Tr	2.9	Tr	3.8	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：こうじんめぬけ
10076	20.7	23.5	3.3	0	0	0	0.7	0.3	0	0.4	0.3	0.1	0.4	0.6	3.3	0	0	0	1.2	0.2	5.1	-	切り身
																							試料：おにおこぜ
10077	1.6	0.5	0.5	0	0	0	0.9	0.2	0	0.3	0.2	0.1	0.2	7.7	8.7	0	0	0	2.0	1.9	25.1	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：おおひらめ
10078	7.7	4.0	0.8	0	0	0	0.8	0.3	0	0.8	0.4	0.1	0.5	1.8	11.8	0	0	0	2.2	0.3	14.2	-	切り身
10079	1.3	0.4	0.5	0	0	0	0.8	0.3	0	0.3	0.3	0.2	0.2	5.9	7.4	0	0	0	3.0	1.1	18.4	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：ごり
10080	1.3	0.2	0.2	0.4	0.3	0.1	5.1	3.5	0.5	1.0	0.6	0.4	0.4	4.6	7.4	0.2	0	0.1	3.3	0.9	6.7	-	魚体全体
10081	1.1	0.2	0.2	0.4	0.3	0.1	4.9	3.3	0.5	0.9	0.5	0.4	0.4	4.7	7.0	0.2	0	0.1	3.4	0.9	6.9	-	魚体全体を水煮したもの
10082	1.9	0.7	0.4	0.4	0.3	0.1	4.2	3.5	0.4	2.6	1.0	0.3	0.7	7.0	13.1	0.4	0	0.1	3.7	1.6	7.8	-	
																							別名：くろかわ
10083	0.8	0.2	0.7	0	0	0	1.1	0.2	0	0.2	0.3	0.2	0.3	4.9	3.6	0	0	0	1.3	4.1	31.3	-	切り身（皮なし）
10084	2.0	0.3	0.8	0	0	0	1.2	0.4	0	0.5	0.4	0.2	0.6	2.9	4.6	0	0	0	3.4	1.8	23.0	-	切り身（皮なし）
																							別名：めか
10085	7.8	2.1	1.2	Tr	0	0	0.6	0.3	0	0.1	0.3	0.1	0.5	1.0	1.8	0.1	0	0.5	2.2	0.4	9.5	-	切り身（皮なし）
10398	7.8	2.1	1.2	Tr	0	Tr	0.7	0.2	0	0.1	0.3	0.1	0.5	0.9	1.8	0.1	0	0.5	2.2	0.4	9.4	-	切り身（皮なし）
																							別名：ほんがつお、まがつお
10086	1.1	0.4	0.5	0.2	Tr	0.1	1.2	0.7	0.1	0.7	0.3	0.1	0.4	2.5	7.4	0.2	0	Tr	0.9	1.8	27.0	-	別名：初がつお 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10087	2.9	2.6	0.6	0.3	0.1	0.2	1.8	0.9	0.2	1.7	0.3	0.1	0.5	1.8	8.5	0.2	0	Tr	1.2	0.9	20.7	-	別名：戻りがつお 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							試料：まるそうだ、ひらそうだ
10088	0.9	0.9	1.0	-	-	-	1.4	0.8	-	1.2	0.2	0.3	0.4	1.9	8.8	-	0	-	1.5	1.2	22.6	1.2	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10089	0.7	0.3	0.8	0.2	0	0	1.3	0.4	0.2	0.6	0.3	0.1	0.3	2.8	4.5	0.1	0	0	0.8	2.4	25.4	-	
10090	0.7	0.2	0.6	0.1	0	0	1.3	0.3	0.1	0.3	0.4	0.2	0.2	3.7	3.4	0.1	0	0	0.6	2.7	20.3	-	
10091	1.0	0.6	0.8	-	-	-	1.2	0.3	-	0.6	0.3	0.2	0.4	2.3	5.6	-	0	-	1.2	1.8	31.4	1.0	
10092	1.0	0.3	0.7	0.2	0	Tr	1.3	0.4	0.2	0.4	0.3	0.2	0.3	3.4	4.6	0.1	0	Tr	1.0	3.2	27.1	-	試料：包装品
10093	0.4	0.1	0.3	0.1	0	0	28.5	0.3	Tr	0.1	0.1	0.1	0.1	1.1	1.5	Tr	0	0	0.3	1.1	10.1	-	
10094	1.0	0.6	0.6	0.2	Tr	Tr	3.8	1.5	0.2	0.6	0.2	0.1	0.2	2.2	4.1	0.1	0	0	0.7	2.0	22.7	-	
10095	0.6	0.4	1.2	0.1	0	Tr	2.3	0.4	0.1	0.4	0.2	0.1	0.2	3.7	4.0	0.1	0	0	0.8	2.1	19.8	-	別名：酒盗

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		缶詰																						
10096	1133	味付け、フレーク	852	289	216	347	0	0.1	3.8	1.2	20.1	2.4	5.7	0.3	0.2	0.2	0	Tr	0	4.7	0.6	14.9	-	-
10097	1134	油漬、フレーク	925	144	225	555	-	-	0.2	Tr	10.8	0.2	4.0	0.3	-	-	-	0	-	0.3	0.1	23.6	-	-
		かます																						
10098	1135	生	850	291	309	250	0	0.1	3.9	0.5	22.8	0.6	5.5	0.3	0.1	0.2	0	0.1	0	8.2	0.4	24.5	-	-
10099	1136	焼き	796	277	269	250	0	Tr	3.5	0.5	22.9	0.6	6.5	0.3	0.2	0.3	0	0.1	0	7.2	0.4	23.5	-	-
		（かれい類）																						
		まがれい																						
10100	1137	生	641	189	204	249	0	0	2.3	1.0	17.9	1.4	6.2	0.6	0	0	0	0	0	7.1	0.2	17.2	-	-
10101	1138	水煮	596	176	186	233	0	0	2.6	1.0	17.7	1.3	6.5	0.5	0	0	0	0	0	6.8	0.1	17.0	-	-
10102	1139	焼き	598	176	172	251	0	0	2.0	1.0	17.6	1.4	6.9	0.5	0	0	0	0	0	4.9	0.1	16.0	-	-
		まこがれい																						
10103	1140	生	676	172	195	309	Tr	0.1	4.4	0.7	15.5	1.2	3.0	0.3	0.1	Tr	0	0	0	8.8	0.5	14.3	9.6	4.7
10399	1141	焼き	698	179	198	320	Tr	0.1	4.2	0.7	15.7	1.3	3.2	0.3	0.1	Tr	0	0	0	8.6	0.5	14.3	9.6	4.6
		子持ちがれい																						
10104	1142	生	735	183	278	274	0	0.1	4.2	0.5	16.1	0.4	3.5	0.1	0.1	0	0	0.1	0	9.9	0.4	20.7	-	-
10105	1143	水煮	699	185	273	241	0	0.1	4.9	0.5	16.7	0.4	3.7	0.1	0.1	0	0	0.1	0	10.2	0.4	20.5	-	-
10106	1144	干しかれい	714	215	250	250	0	0.1	4.2	0.7	19.4	0.7	4.5	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	9.0	0.6	16.4	-	-
		かわはぎ																						
10107	1145	生	563	162	105	296	0	0	0.5	0.4	18.1	0.8	8.7	0.2	0	0	0	0	0	2.4	0.5	14.4	-	-
		かんぱち																						
10108	1146	生	808	268	246	294	0	Tr	2.7	0.5	20.8	0.8	7.6	0.4	0.2	0.2	0	Tr	0	5.0	0.5	21.8	-	-
		きす																						
10109	1147	生	475	148	67	259	0	0	2.0	0.6	19.8	1.5	7.1	0.2	0	0	0	0	0	4.7	0.3	8.4	5.0	3.4
10400	1148	天ぷら	884	70	566	248	0	0	0.1	0.1	4.6	0.1	2.0	0.6	0.3	0.2	0	0	0	0.4	0.1	62.2	59.1	3.2
		きちじ																						
10110	1149	生	872	186	491	190	-	-	4.1	0.3	13.2	0.7	3.0	0.2	-	-	-	0.1	-	9.2	0.8	29.9	-	-
		きびなご																						
10111	1150	生	539	236	131	172	Tr	0.1	4.0	0.9	27.6	1.2	8.9	0.6	0.2	0.3	0	0	0	5.4	0.2	8.6	-	-
10112	1151	調味干し	469	235	104	129	Tr	0.2	8.2	1.3	28.7	1.6	8.5	0.7	0.5	0.6	0	Tr	0	7.5	0.3	10.8	-	-
		キャビア																						
10113	1152	塩蔵品	726	184	372	170	0	0	0.7	0.4	21.1	0.4	2.7	Tr	0	0	0	0	0	6.8	0.8	42.2	-	-
		キングクリップ																						
10114	1153	生	573	145	139	290	0	Tr	1.0	0.3	16.5	0.4	6.9	0.1	0	Tr	0	Tr	0	1.9	0.4	16.7	-	-
		ぎんだら																						
10115	1154	生	860	242	532	86	0	0.1	4.5	0.4	18.1	1.8	3.1	0.2	0.1	Tr	0	0	0	8.9	0.4	38.8	30.6	8.3
10401	1155	水煮	870	248	534	88	0	0.1	4.6	0.4	18.3	1.9	3.1	0.2	0.1	Tr	0	0	0	9.0	0.4	38.7	30.6	8.1

食品番号	索引番号	食品名	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(……g……)																						
		缶詰																							別名：ツナ缶
10096	1133	味付け、フレーク	2.5	2.2	0.3	0.2	0	0	1.7	1.0	0	1.7	0.3	0.1	0.5	1.5	7.9	0.2	0	0.2	1.0	0.8	23.6	-	液汁を含んだもの
10097	1134	油漬、フレーク	0.3	0.1	0	-	-	-	50.6	7.2	-	0.1	Tr	0.4	Tr	0.1	0.3	-	0	-	0	0	1.3	0.2	液汁を含んだもの
		かます																							試料：あかかます
10098	1135	生	1.4	1.1	0.6	0.3	0.3	0.2	0.9	0.5	0.1	0.7	0.2	0.1	0.4	2.1	5.6	0.3	0	0.1	1.7	0.7	15.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10099	1136	焼き	1.1	0.8	0.7	0.3	0.3	0.1	0.9	0.5	0.1	0.6	0.2	0.1	0.3	2.1	4.8	0.2	0	0.1	1.7	0.8	18.2	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
		（かれい類）																							
		まがれい																							
10100	1137	生	5.9	1.1	0.2	0.4	0	0.1	1.2	1.0	0.2	0.8	1.4	0.3	0.6	6.1	12.3	0.3	0	0.1	4.6	0.6	8.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10101	1138	水煮	5.9	1.2	0.1	0.3	0	0.2	1.3	1.1	0.2	0.8	1.1	0.3	0.7	6.0	13.5	0.3	0	0	5.1	0.6	7.7	-	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	6.2	1.4	0.2	0.1	0	0	1.2	1.2	0.2	1.0	1.4	0.3	0.7	7.2	13.7	0.2	0	0	5.0	0.6	9.2	-	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	3.7	1.1	0.4	0.7	0.6	0.5	0.9	0.5	0	1.4	0.6	0.3	0.6	4.3	16.4	0.7	0	2.2	6.5	0.5	9.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10399	1141	焼き	3.7	1.0	0.3	0.7	0.6	0.5	0.9	0.5	0	1.3	0.6	0.3	0.6	4.5	16.2	0.7	0	2.2	6.6	0.5	9.3	-	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	4.7	1.5	0.4	0.5	0.3	0.6	0.7	0.3	0.1	0.9	0.2	0.1	0.4	1.5	17.4	0.6	0	Tr	5.0	0.2	8.4	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10105	1143	水煮	5.6	1.7	0.5	0.5	0.4	0.6	0.7	0.3	0.1	1.0	0.2	0.1	0.4	1.6	15.1	0.6	0	Tr	4.3	0.2	8.3	-	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	5.6	2.7	0.5	0.4	0.2	0.3	0.7	0.3	0.1	0.5	0.6	0.1	0.3	2.0	12.8	0.6	0	0	4.0	0.4	11.5	-	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	1.0	0.2	0.2	0	0	0	0.6	0.2	0	0.2	0.3	0.3	0.3	11.0	13.9	0	0	0	5.4	1.3	19.1	-	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	1.4	0.8	0.8	0.2	0.2	0.1	1.0	0.5	0.1	0.6	0.2	0.1	0.4	2.0	5.5	0.3	0	0.1	2.7	0.9	21.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		きす																							
10109	1147	生	0.8	0	0	0.2	0.2	0.1	0.9	0.2	0	0.4	0.4	0.1	0.4	4.3	14.4	0.3	0	1.1	4.3	1.0	26.3	-	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	1.2	Tr	0.2	0	0	0	18.2	8.0	0	0	0.1	0	0	0.2	0.5	0	0	Tr	0.1	Tr	0.9	-	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	8.8	6.1	1.5	-	-	-	1.2	0.5	-	0.9	0.3	0.1	0.9	1.0	7.8	-	0	-	1.4	0	7.8	0.5	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		きびなご																							
10111	1150	生	3.1	5.3	1.6	0.4	0.3	0.2	1.2	0.6	0.1	0.8	0.2	0.1	0.4	1.4	7.9	0.3	0	0	1.0	0.4	16.7	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10112	1151	調味干し	1.2	1.0	1.4	0.6	0.5	0.2	1.2	1.0	0.3	1.0	0.2	0.1	0.3	1.1	7.1	0.3	0	Tr	1.4	0.6	11.6	-	
		キャビア																							
10113	1152	塩蔵品	1.3	0.1	0.1	0	0	0	0.9	0.5	0	0.5	0.2	0.1	0.3	2.6	3.8	0	0	0	1.2	0.6	12.8	-	
		キングクリップ																							
10114	1153	生	3.3	0.9	0.9	Tr	Tr	0	0.7	0.1	0	0.1	0.4	0.3	0.3	5.6	7.0	0.1	0	0	2.2	1.1	32.7	-	切り身
		ぎんだら																							
10115	1154	生	7.1	5.6	1.0	0.5	0.3	0.3	1.0	0.4	0	0.9	0.2	0.1	0.3	0.5	3.0	0.2	0	0.1	0.5	0.1	1.8	-	切り身
10401	1155	水煮	6.9	5.4	1.0	0.5	0.3	0.3	1.0	0.4	0	0.9	0.2	0.1	0.3	0.5	3.1	0.2	0	0.1	0.5	Tr	1.8	-	切り身

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		きんめだい																						
10116	1156	生	846	239	422	177	-	-	3.0	0.5	17.0	1.3	6.1	0.2	-	-	-	Tr	-	4.7	1.0	34.5	-	-
		ぐち																						
10117	1157	生	688	226	214	249	0	0.1	2.8	0.4	22.3	0.5	5.9	0.4	0.1	0.2	0	0.1	0	10.1	0.3	15.7	-	-
10118	1158	焼き	677	221	207	248	0	0.1	2.6	0.4	21.9	0.5	6.5	0.4	0.1	0.2	0	0.1	0	9.8	0.3	16.0	-	-
		こい																						
10119	1159	養殖、生	838	199	458	181	0	Tr	2.4	0.3	17.4	0.2	3.3	0.1	Tr	Tr	0	0.2	0	11.9	0.3	36.2	-	-
10120	1160	養殖、水煮	839	198	455	186	0	Tr	1.8	0.2	17.7	0.2	3.5	0.1	Tr	Tr	0	0.2	0	8.6	0.4	40.7	-	-
10121	1161	養殖、内臓、生	838	202	388	243	-	-	2.5	0.2	17.8	0.2	3.4	Tr	-	-	-	0	-	7.3	0.6	33.1	-	-
		（こち類）																						
		まごち																						
10122	1162	生	627	190	150	286	0	0	2.5	0.5	20.3	0.6	6.1	0.3	0	0	0	0.1	0	6.6	0.5	15.3	-	-
		めごち																						
10123	1163	生	451	159	73	219	0	0	1.4	0.5	21.0	1.0	11.0	0.3	0	0	0	0	0	2.8	0.4	11.0	-	-
		このしろ																						
10124	1164	生	816	275	303	235	-	-	8.5	0.3	21.8	Tr	2.6	0.4	-	-	-	0	-	11.1	1.9	22.1	-	-
10125	1165	甘酢漬	779	297	273	209	0	0.1	9.7	0.6	23.5	0.4	2.9	0.6	0.1	0.1	0	0.1	0	11.9	0.3	21.3	-	-
		（さけ・ます類）																						
		からふとます																						
10126	1166	生	747	187	321	239	0	0	4.7	0.5	16.0	0.4	3.3	0.1	0	0	0	0.1	0	4.9	0.4	18.6	-	-
10127	1167	焼き	773	186	342	245	0	0	4.5	0.5	15.2	0.4	3.3	0.2	0	0	0	0.1	0	4.5	0.4	17.7	-	-
10128	1168	塩ます	793	204	351	237	0	0.1	4.7	0.4	17.8	0.2	2.3	0.1	Tr	Tr	0	0.1	0	6.4	0.2	17.1	-	-
10129	1169	水煮缶詰	871	180	441	250	0	Tr	4.1	0.7	12.2	1.3	2.1	0.1	0.1	Tr	0	0.1	0	6.0	0.5	14.0	-	-
		ぎんざけ																						
10130	1170	養殖、生	676	174	273	228	0	0	5.0	0.4	15.7	0.3	4.1	0.2	0	0	0	0.1	0	6.3	0.3	21.8	-	-
10131	1171	養殖、焼き	693	180	277	236	0	0	5.0	0.4	15.8	0.3	4.2	0.2	0	0	0	0.1	0	6.3	0.3	21.6	-	-
		さくらます																						
10132	1172	生	767	207	314	246	0	0	4.3	0.5	17.5	0.5	4.2	0.2	0	0	0	0.1	0	6.5	0.4	22.8	-	-
10133	1173	焼き	727	202	298	227	0	0	4.1	0.5	18.4	0.4	4.1	0.2	0	0	0	0.1	0	6.7	0.3	23.2	-	-
		しろさけ																						
10134	1174	生	785	162	401	223	0	0.2	5.5	0.3	11.2	0.3	2.9	0.2	0.1	0	0	0.1	0	6.7	0.2	18.5	-	-
10135	1175	水煮	782	162	402	218	0	0.2	5.5	0.3	11.1	0.3	2.9	0.2	0.1	0	0	0.1	0	6.7	0.2	18.6	-	-
10136	1176	焼き	777	160	394	223	0	0.2	5.4	0.3	11.2	0.3	2.9	0.2	0.1	0	0	0.1	0	6.6	0.2	18.6	-	-
10137	1177	新巻き、生	700	160	301	234	-	-	4.3	0.2	13.4	0.7	4.2	0.1	-	-	-	0	-	6.7	0.8	23.1	-	-
10138	1178	新巻き、焼き	674	155	293	221	-	-	4.2	0.2	13.5	0.7	4.3	0.1	-	-	-	0	-	6.8	0.8	23.3	-	-
10139	1179	塩ざけ	868	231	397	232	-	-	7.5	0.3	13.6	1.1	3.6	0.5	-	-	-	0	-	5.2	0.8	23.2	-	-
10140	1180	イクラ	718	155	245	319	0	0	4.5	0.4	12.2	0.3	4.1	0	0	0	0	0.1	0	8.5	0.4	22.9	-	-
10141	1181	すじこ	746	157	231	355	-	-	4.4	0.3	11.3	0.8	4.1	Tr	-	-	-	0	-	7.0	0.9	20.5	-	-
10142	1182	めふん	537	197	145	195	0	Tr	3.1	0.6	25.3	0.6	6.7	0.1	0.1	0.1	0	0	0	2.1	0.3	17.5	-	-
10143	1183	水煮缶詰	839	210	443	186	0	0.3	5.6	0.5	14.5	0.8	3.1	0.2	Tr	0.1	0	0.1	0	6.2	0.6	25.2	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
10116	5.3	2.7	1.6	-	-	-	1.0	0.6	-	0.3	0.2	0.2	0.6	1.5	3.5	-	0	-	1.6	0	11.4	0.9	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							試料：しろぐち（別名：いしもち）
10117	2.6	1.6	0.6	0.4	0.3	0.3	0.8	0.3	0.1	0.5	0.3	0.1	0.4	2.9	7.6	0.2	0	Tr	2.0	0.9	19.1	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10118	2.6	1.4	0.5	0.3	0.3	0.2	0.7	0.2	0.1	0.4	0.3	0.1	0.3	3.2	7.3	0.2	0	Tr	2.0	0.9	20.0	-	内臓等を除き焼いたもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10119	4.1	1.8	0.2	0.2	0.1	0.2	7.4	0.9	0.1	0.6	0.3	0.2	0.5	0.5	3.1	0.2	0	Tr	1.1	0.2	5.9	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10120	3.4	0.9	0.1	0.1	0.1	0.1	11.2	0.9	0.1	0.2	0.4	0.3	0.3	0.6	1.8	0.1	0	Tr	0.8	0.1	5.1	-	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	3.7	1.4	0.2	-	-	-	17.0	3.3	-	0.4	0.6	0.2	0.4	0.5	2.6	-	0	-	0.7	0	3.5	0.5	胆のうを除いたもの
																							別名：こち、がらごち、ぜにごち、ほんごち
10122	1.0	0.2	0.4	0	0	0	0.9	0.4	0	0.7	0.4	0.2	0.4	4.7	9.0	0	0	0	3.8	1.5	23.7	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							関東で流通するめごち（ネズミゴチ）とは別種
10123	1.1	0.4	0.6	0	0	0	0.8	0.2	0	0.3	0.4	0	0	7.4	13.1	0	0	0	3.5	1.8	21.1	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：こはだ（小型魚）、つなし
10124	1.1	0.2	0.7	-	2.8	2.6	0.4	0.7	-	2.4	0	0.2	0.6	0.7	10.7	-	0	-	1.6	0	6.1	0.4	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10125	1.0	0.2	0.2	1.3	2.2	0.9	0.8	0.4	0.3	1.3	0.1	0.2	0.5	1.3	10.0	0.5	0	Tr	1.4	0.2	5.4	-	
																							別名：あおます
10126	10.4	7.9	0.7	0	0	0	1.6	1.1	0	1.7	0.4	0.2	1.6	0.6	8.2	0	Tr	0	2.3	0.2	14.1	-	切り身
10127	12.0	8.7	0.8	0	0	0	1.7	1.0	0	1.8	0.5	0.1	1.7	0.6	7.7	0	0	0	2.2	0.2	14.2	-	切り身
10128	8.3	11.0	1.2	0.5	0.3	0.7	1.3	0.8	0.2	2.4	0.2	0.1	1.1	0.4	11.2	0.4	0	Tr	1.8	0.1	8.3	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10129	12.6	16.3	1.2	0.4	0	0	1.3	0.9	0	2.6	0.4	0.2	1.2	0.5	10.0	0.5	0.1	0.1	2.0	0.1	8.4	-	液汁を除いたもの
																							別名：ぎんます
10130	6.4	4.9	0.7	0	0	0	2.3	0.9	0	1.5	0.2	0.2	1.1	1.2	8.6	0	0	0	3.9	0.3	13.6	-	切り身
10131	6.3	4.8	0.7	0	0	0	2.3	0.9	0	1.6	0.2	0.2	1.1	1.2	8.5	0	0	0	3.9	0.3	13.9	-	切り身
																							別名：ます
10132	6.3	4.3	0.6	0	0	0	1.4	1.1	0	1.2	0.3	0.1	1.4	0.8	6.5	0	Tr	0	2.7	0.3	16.2	-	切り身
10133	6.1	4.1	0.6	0	0	0	1.3	1.1	0	1.1	0.3	0.1	1.3	0.8	6.6	0	0	0	2.7	0.3	15.6	-	切り身
																							別名：さけ（標準和名）、あきさけ、あきあじ
10134	13.9	10.9	0.8	0.4	0.2	0.2	1.2	0.7	0.1	1.4	0.3	0.1	1.1	0.4	6.5	0.3	0	0.1	2.7	0.2	12.5	-	切り身
10135	13.9	11.1	0.8	0.4	0.2	0.2	1.2	0.7	0.1	1.4	0.3	0.1	1.1	0.4	6.4	0.3	0	0.1	2.7	0.2	12.0	-	切り身
10136	13.7	10.7	0.8	0.4	0.2	0.2	1.2	0.7	0.1	1.4	0.3	0.1	1.1	0.4	6.5	0.3	0	0.1	2.7	0.2	12.8	-	切り身
10137	6.1	5.2	1.0	-	-	-	1.0	0.5	-	0.7	0.1	0.1	0.9	0.7	8.5	-	0	-	3.7	0	17.1	0.8	切り身
10138	6.2	5.3	1.0	-	-	-	1.0	0.5	-	0.7	0.1	0.1	0.9	0.7	8.3	-	0	-	3.7	0	16.7	0.8	切り身
10139	6.8	8.4	1.4	-	-	-	0.8	1.0	-	1.9	0.3	0.1	1.6	0.6	7.4	-	0	-	1.6	0	11.5	0.8	切り身
10140	1.7	0.5	0.1	0	0	0	1.0	0.7	0	0.8	0.2	0.1	2.0	1.0	14.4	0	0	0	6.0	0.2	18.1	-	
10141	1.6	0.5	0.4	-	-	-	1.1	0.9	-	1.5	0.1	0.1	2.2	1.4	16.2	-	0	-	5.5	0	18.6	0.4	卵巣を塩蔵したもの
10142	2.0	1.7	3.3	0.1	0.1	Tr	0.8	0.5	Tr	0.2	0.2	0.1	0.7	2.4	11.0	0.1	0	Tr	2.3	0.2	17.5	-	腎臓を塩辛にしたもの
10143	10.3	10.3	Tr	0.3	0	0	1.4	1.0	0	1.4	0.4	0.2	1.2	0.3	7.0	0.2	0	0.2	1.2	0.1	7.1	-	液汁を除いたもの

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		たいせいようさけ																						
10144	1184	養殖、生	765	196	333	236	0	0	5.4	0.4	15.9	0.3	3.5	0.1	0	0	0	0.1	0	6.9	0.3	19.3	-	-
10145	1185	養殖、焼き	758	197	331	230	0	0	5.6	0.5	16.1	0.3	3.5	0.1	0	0	0	0.1	0	7.0	0.3	19.5	-	-
		にじます																						
10146	1186	海面養殖、皮つき、生	788	217	355	216	0	0	4.5	0.4	17.8	0.3	4.5	0.1	0	0	0	0.1	0	7.3	0.3	26.5	-	-
10402	1187	海面養殖、皮なし、刺身	893	153	433	307	0	0.1	2.1	0.2	11.2	0.2	2.9	0.2	0.1	Tr	0	Tr	0	3.2	0.2	39.4	36.6	2.8
10147	1188	海面養殖、皮つき、焼き	802	226	363	214	0	0	4.5	0.4	18.3	0.3	4.5	0.1	0	0	0	0.1	0	7.5	0.3	26.6	-	-
10148	1189	淡水養殖、皮つき、生	777	204	296	274	-	-	3.3	0.3	18.0	0.3	4.1	0.1	-	-	-	0	-	5.6	0.6	22.2	-	-
		べにざけ																						
10149	1190	生	798	180	388	229	0	0	4.5	0.4	14.5	0.3	2.7	0.2	0	0	0	0.1	0	4.8	0.3	15.8	-	-
10150	1191	焼き	775	177	381	217	0	0	4.6	0.4	14.7	0.3	2.7	0.1	0	0	0	0.1	0	5.0	0.3	16.6	-	-
10151	1192	くん製	769	176	370	223	0	Tr	4.2	0.5	14.8	0.3	2.8	0.1	Tr	0	0	0.1	0	3.5	0.4	18.0	-	-
		ますのすけ																						
10152	1193	生	740	200	382	157	0	0	4.9	0.4	16.9	0.3	4.4	0.2	0	0	0	0.1	0	6.4	0.4	28.9	-	-
10153	1194	焼き	753	206	394	153	0	0	4.9	0.4	17.1	0.3	4.5	0.2	0	0	0	0.1	0	6.4	0.4	29.2	-	-
		(さば類)																						
		まさば																						
10154	1195	生	729	272	299	158	0	0.1	4.0	0.7	24.0	0.9	6.7	0.6	0.2	0.1	0	Tr	0	5.3	0.5	27.0	-	-
10155	1196	水煮	732	271	293	168	0	0.1	4.6	0.8	23.5	0.9	6.2	0.6	0.3	0.1	0	Tr	0	5.2	0.5	25.1	-	-
10156	1197	焼き	732	262	298	172	0	Tr	4.5	0.8	22.5	0.9	6.2	0.6	0.3	0.1	0	Tr	0	5.4	0.5	23.4	-	-
10403	1198	フライ	834	186	403	246	0	Tr	2.9	0.4	13.9	0.5	3.8	0.5	0.2	0.1	0	0	0	2.4	0.3	35.7	32.6	3.1
		ごまさば																						
10404	1200	生	693	234	169	289	0	Tr	3.3	1.1	20.0	1.4	7.0	0.5	0.2	0.2	0	0	0	2.9	0.6	16.7	13.7	3.0
10405	1201	水煮	688	235	170	283	0	0.1	3.4	1.1	20.2	1.3	7.1	0.5	0.2	0.1	0	0	0	2.9	0.6	16.9	13.8	3.1
10406	1202	焼き	684	234	167	283	0	Tr	3.4	1.1	20.2	1.4	7.1	0.5	0.2	0.2	0	0	0	2.9	0.6	16.5	13.5	3.1
10157	1199	さば節	527	200	150	176	0	0.1	4.3	1.1	21.5	1.3	8.6	0.7	0.3	0.3	0	Tr	0	4.4	0.5	16.3	-	-
		たいせいようさば																						
10158	1203	生	797	161	384	252	0.1	Tr	5.9	0.4	11.1	0.3	2.1	0.2	0	0	0	0.1	0	3.9	0.3	11.0	-	-
10159	1204	水煮	789	159	370	259	0.1	Tr	5.9	0.5	11.3	0.3	2.0	0.2	0	0	0	0.1	0	3.9	0.3	11.0	-	-
10160	1205	焼き	778	157	368	253	0.1	Tr	6.0	0.4	11.0	0.3	2.1	0.2	0	0	0	0.1	0	3.8	0.3	11.1	-	-
		加工品																						
10161	1206	塩さば	777	206	341	231	0	0.1	7.6	0.7	14.4	0.5	2.8	0.3	0.1	Tr	0	0.1	0	4.2	0.3	11.2	-	-
10162	1207	開き干し	858	242	351	261	-	-	4.7	0.3	17.8	1.1	4.2	0.2	-	-	-	0	-	5.3	0.9	23.5	-	-
10163	1208	しめさば	800	220	318	262	0	0.1	6.8	0.8	15.7	0.6	3.1	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	4.9	0.4	13.6	-	-
		缶詰																						
10164	1209	水煮	842	227	325	283	-	-	4.7	0.4	16.4	1.0	4.2	0.2	-	-	-	Tr	-	5.3	1.0	21.2	-	-
10165	1210	みそ煮	863	266	317	279	0	0.1	4.0	0.9	18.3	1.8	5.2	0.3	0.1	Tr	0	Tr	0	4.8	0.6	23.2	-	-
10166	1211	味付け	853	266	307	280	0	0.1	3.9	0.8	18.4	1.9	5.6	0.3	0.1	0.1	0	Tr	0	5.0	0.6	23.6	-	-
		(さめ類)																						
		あぶらつのざめ																						
10167	1212	生	676	183	306	187	0	0	1.5	0.3	21.1	0.4	3.6	0.1	Tr	0	0	Tr	0	5.8	0.4	26.4	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
																							別名：アトランティックサーモン
10144	8.0	8.3	0.7	0	0	0	3.1	1.1	0	2.1	0.4	0.2	1.8	0.6	6.9	0	Tr	0	3.2	0.2	11.2	-	切り身
10145	7.9	8.1	0.7	0	0	0	3.1	1.1	0	2.0	0.4	0.2	1.7	0.5	6.8	0	Tr	0	3.1	0.2	11.1	-	切り身
																							別名：スチールヘッドトラウト、サーモントラウト
10146	5.9	4.6	0.3	0	0	0	3.2	0.7	0	1.1	0.3	0.2	1.2	0.6	5.4	0	Tr	0	2.6	0.2	11.8	-	切り身
10402	3.3	2.2	0.3	0.2	0.1	0.1	14.7	5.9	0	0.7	0.8	0.3	0.8	0.4	2.6	0.2	0	Tr	1.2	0.1	6.3	-	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
10147	5.9	4.5	0.3	0	0	0	3.2	0.7	0	1.1	0.3	0.1	1.1	0.6	5.2	0	0	0	2.5	0.2	11.5	-	切り身
10148	5.8	3.0	1.0	-	-	-	10.0	1.1	-	1.0	0.5	0.4	0.7	0.7	3.9	-	0	-	1.5	0	15.5	0.3	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10149	15.8	10.8	1.1	0	0	0	1.6	0.7	0	1.0	0.4	0.2	1.0	0.5	7.6	0	Tr	0	2.0	0.3	13.4	-	切り身
10150	15.8	10.3	1.1	0	0	0	1.6	0.7	0	0.9	0.4	0.2	0.9	0.5	7.6	0	Tr	0	1.9	0.3	12.9	-	切り身
10151	13.9	11.4	0.9	0.2	0.1	0.1	1.6	1.0	0.1	1.7	0.4	0.1	1.2	0.5	6.8	0.3	0	0.1	1.9	0.2	12.8	-	切り身。皮の割合：10％
																							別名：キングサーモン
10152	9.0	6.2	0.8	0	0	0	3.0	1.0	0	1.4	0.3	0.2	1.0	0.5	4.3	0	Tr	0	1.4	0.1	8.0	-	切り身
10153	9.1	6.2	0.8	0	0	0	3.0	1.0	0	1.4	0.3	0.1	1.0	0.5	4.2	0	Tr	0	1.4	0.1	7.4	-	切り身
																							別名：さば
10154	4.0	3.5	0.6	0.4	0.3	0.2	1.1	0.6	0.1	1.1	0.2	0.1	0.4	1.5	5.7	0.2	0	0.1	1.3	0.4	7.9	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10155	4.2	4.3	0.7	0.4	0.3	0.2	1.2	0.7	0.2	1.4	0.2	0.1	0.4	1.4	5.6	0.2	0	0.1	1.3	0.4	8.6	-	切り身
10156	5.1	5.6	0.7	0.3	0.3	0.2	1.2	0.8	0.2	1.4	0.3	0.1	0.5	1.4	5.5	0.2	0	0.1	1.4	0.4	9.1	-	切り身
10403	4.8	4.4	0.5	0.2	0.1	0.1	8.4	3.8	0	1.4	0.2	0.1	0.4	0.9	4.3	0.2	0	0.2	1.1	0.3	7.7	-	切り身。揚げ油：なたね油 「まさば生」等とは別試料
10404	2.1	1.2	0.8	0.1	0.1	0	1.2	0.6	0	0.7	0.4	0.2	0.4	3.1	6.6	0.3	0	0.6	2.0	1.9	23.5	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10405	2.2	1.3	0.8	0.1	0.1	0	1.2	0.6	0	0.7	0.5	0.2	0.4	3.2	6.5	0.3	0	0.6	2.0	1.9	22.8	-	切り身
10406	2.2	1.3	0.9	0.1	0.1	0	1.2	0.6	0	0.7	0.5	0.2	0.4	3.1	6.5	0.3	0	0.6	2.0	1.9	23.1	-	切り身
10157	3.5	2.7	1.1	0.2	0.1	0.1	1.5	0.7	0.1	0.6	0.4	0.1	0.4	2.5	5.8	0.2	0	Tr	1.5	1.2	18.0	-	
																							別名：ノルウェーさば
10158	12.7	19.0	1.2	0.3	0.2	0.5	1.6	1.5	0.2	4.7	0.3	0.1	1.1	0.5	7.7	0.5	0	0.2	1.4	0.3	10.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10159	12.5	18.1	1.2	0.3	0.2	0.4	1.6	1.6	0.2	5.0	0.3	0.1	1.2	0.5	7.8	0.5	0	0.2	1.4	0.2	11.2	-	切り身
10160	12.3	18.6	1.1	0.3	0.2	0.4	1.6	1.5	0.2	4.8	0.3	0.1	1.2	0.5	7.5	0.5	0	0.2	1.4	0.3	11.6	-	切り身
10161	10.6	16.5	0.9	0.4	0.2	0.4	1.6	1.6	0.2	5.0	0.3	0.1	0.9	0.7	6.1	0.4	0	0.1	1.1	0.3	10.2	-	切り身
10162	5.7	4.3	1.2	-	-	-	1.2	1.0	-	2.4	0.2	0.1	0.8	1.1	9.1	-	0	-	1.8	0	12.6	0.6	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10163	8.5	11.6	0.7	0.4	0.3	0.3	1.6	1.5	0.2	4.1	0.3	0.1	0.9	1.0	7.6	0.4	0	0.1	1.4	0.4	12.1	-	
10164	5.2	4.4	1.3	-	-	-	1.6	0.8	-	2.1	0.2	0.1	0.8	1.3	10.4	-	0	-	2.0	0	14.3	1.0	液汁を除いたもの
10165	5.0	2.8	0.3	0.3	0	0	1.9	1.1	0	1.9	0.3	0.1	0.7	1.4	9.4	0.4	Tr	0.2	1.7	0.3	12.7	-	液汁を含んだもの
10166	4.2	2.3	0.3	0.3	0	0	1.3	0.9	0	1.5	0.2	0.1	0.6	1.6	9.8	0.3	0	0.3	1.8	0.4	13.6	-	液汁を除いたもの
																							別名：ふか
																							別名：あぶらざめ
10167	7.8	4.5	0.4	0.2	0.1	0.1	1.1	0.4	0.1	0.5	0.4	0.1	0.7	2.5	6.7	0.3	0	0.1	3.0	0.4	10.8	-	切り身

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		よしきりざめ																						
10168	1213	生	370	114	83	164	-	-	1.0	Tr	16.3	0	13.4	0	-	-	-	0.1	-	1.6	0	16.2	-	-
10169	1214	ふかひれ	285	109	76	100	0	0	1.0	0.2	21.2	0.4	15.4	0.1	0	0	0	0	0	3.8	0.1	20.1	-	-
		さより																						
10170	1215	生	690	201	164	325	0	Tr	1.9	0.4	20.7	0.5	5.1	0.2	0.1	0.1	0	0.1	0	5.1	0.4	14.6	-	-
		さわら																						
10171	1216	生	826	259	355	212	0	Tr	3.1	0.5	20.5	0.6	5.6	0.5	0.3	0.3	0	Tr	0	4.7	0.5	31.7	-	-
10172	1217	焼き	817	255	356	205	0	Tr	3.1	0.4	20.5	0.6	5.5	0.5	0.3	0.3	0	Tr	0	4.8	0.5	32.2	-	-
		さんま																						
10173	1218	皮つき、生	782	172	424	186	0	Tr	7.3	0.7	11.4	0.4	1.9	0.2	Tr	0	0	0.1	0	3.3	0.3	5.8	-	-
10407	1219	皮なし、刺身	853	194	385	275	0	Tr	7.8	0.6	11.9	0.4	1.8	0.2	0.1	0	0	0.1	0	2.7	0.3	5.2	4.3	1.0
10174	1220	皮つき、焼き	755	167	421	167	0	Tr	6.7	0.7	11.8	0.5	2.2	0.2	Tr	0	0	0.1	0	3.0	0.2	6.1	-	-
10175	1221	開き干し	798	184	403	207	-	-	8.2	0.4	11.1	1.1	2.0	0.4	-	-	-	0	-	4.4	0.7	6.5	-	-
10176	1222	みりん干し	756	177	399	180	0	Tr	7.5	0.7	12.1	0.4	2.1	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0	3.6	0.2	6.0	-	-
		缶詰																						
10177	1223	味付け	871	200	422	249	0	Tr	7.3	1.0	11.0	1.3	2.0	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0	4.1	0.4	6.2	-	-
10178	1224	かば焼	864	196	435	234	0	Tr	7.1	1.0	10.9	1.4	2.0	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0	4.0	0.4	6.3	-	-
		しいら																						
10179	1225	生	729	265	173	291	0	0.1	4.0	0.8	21.5	1.0	7.9	0.5	0.2	0.3	0	0.1	0	5.6	0.4	14.7	-	-
		(ししゃも類)																						
		ししゃも																						
10180	1226	生干し、生	833	200	420	213	0	0.1	6.3	0.3	15.2	0.2	1.8	0.1	Tr	0	0	0.2	0	9.2	0.3	38.6	-	-
10181	1227	生干し、焼き	804	197	398	209	0	0.1	6.3	0.3	15.6	0.2	1.8	0.1	Tr	0	0	0.2	0	8.5	0.4	38.5	-	-
		からふとししゃも																						
10182	1228	生干し、生	819	168	476	175	0	0.1	6.3	0.3	12.4	0.1	1.3	0.1	Tr	0	0	0.1	0	9.4	0.1	14.5	-	-
10183	1229	生干し、焼き	842	178	482	183	0	0.1	6.3	0.3	12.9	0.1	1.3	0.1	0.1	0	0	0.1	0	9.0	0.1	15.3	-	-
		したびらめ																						
10184	1230	生	696	211	205	281	0	0.2	4.3	0.9	18.3	0.8	4.9	0.4	0.2	0.1	0	0.2	0	10.1	0.9	15.7	-	-
		しまあじ																						
10185	1231	養殖、生	786	235	297	254	0	0	4.1	0.5	19.7	0.5	4.8	0.3	0	0	0	0.1	0	6.8	0.4	22.2	-	-
		しらうお																						
10186	1232	生	664	170	151	343	0	Tr	2.9	0.4	18.5	0.3	3.2	0.1	0.1	0.1	0	Tr	0	5.6	0.4	11.0	-	-
		シルバー																						
10187	1233	生	795	235	360	188	-	-	4.9	0.9	17.7	1.8	4.2	Tr	-	-	-	0.2	-	5.3	0.7	23.5	-	-
		すずき																						
10188	1234	生	790	247	286	256	0	0.1	5.1	0.5	20.4	0.5	4.1	0.4	0.1	0.1	0	0.2	0	11.5	0.4	18.8	-	-
		(たい類)																						
		きだい																						
10189	1235	生	769	282	267	220	0	0.1	3.7	0.6	23.1	0.8	7.5	0.4	0.2	0.1	0	0.1	0	6.7	0.4	22.8	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 n-9 イコセン酸	22:1 n-9 ドコセン酸	24:1 n-9 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-6 ヘキサデカトリエン酸	16:4 n-6 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
10168	1.5	0	3.2	-	-	-	0.8	0	-	Tr	0.3	0.4	0.2	7.5	3.6	-	0	-	6.1	1.3	23.0	2.3	切り身。C17:2 1.3 g
10169	1.9	0.4	0.4	0	0	0	0.9	0	0	0	0	0.4	0.1	8.4	7.8	0	0	0	4.6	1.1	11.9	-	別名：さめひれ、きんし
10170	2.0	1.3	0.4	0.3	0.2	0.1	1.4	0.5	0.1	0.4	0.2	0.1	0.6	2.4	5.9	0.4	0	0.1	7.1	0.8	26.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10171	3.0	2.1	1.0	0.2	0.2	0.1	1.1	0.6	0.4	0.8	0.2	0.1	0.3	1.2	4.2	0.2	0	0.3	1.6	0.6	13.5	-	切り身
10172	3.0	2.1	1.0	0.2	0.2	0.1	1.1	0.6	0.4	0.8	0.2	0.1	0.3	1.2	4.1	0.2	0	0.2	1.6	0.6	13.2	-	切り身
																							別名：さいら
10173	17.6	26.0	1.2	0.2	0.1	0.2	1.4	1.1	0.2	3.9	0.3	0.1	0.9	0.5	4.6	0.3	0	0.1	1.1	0.2	8.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10407	16.7	19.2	0.9	0.2	0.1	0.2	1.7	1.7	0	5.9	0.3	0.1	1.2	0.4	6.4	0.4	0	0	1.4	0.2	11.8	-	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
10174	17.5	27.4	1.3	0.2	0.1	0.2	1.3	1.0	0.1	2.9	0.3	0.1	0.8	0.4	4.2	0.3	0	0.1	1.1	0.2	8.7	-	魚体全体を焼いたもの 廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10175	17.1	20.0	1.9	-	-	-	1.6	1.1	-	4.1	0.4	0.1	1.1	0.6	6.0	-	0	-	1.3	0	9.8	0.4	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10176	17.1	24.4	1.2	0.2	0.1	0.3	2.0	1.1	0.1	3.8	0.3	0.1	0.8	0.4	5.2	0.3	0	0.1	1.0	0.2	8.0	-	廃棄部位：骨、ひれ等
10177	17.1	19.9	0.8	0.2	0	0	1.5	1.3	0.2	4.6	0.3	0.1	1.1	0.5	6.3	0.4	0.1	0.1	1.3	0.2	10.3	-	液汁を除いたもの
10178	18.0	20.7	0.8	0.2	0	0	1.5	1.3	0.2	2.8	0.3	0.1	1.0	0.5	6.3	0.4	Tr	0.2	1.4	0.2	10.6	-	液汁を含んだもの
																							別名：まんびき
10179	1.4	1.0	0.6	0.3	0.2	0.2	1.1	0.5	0.1	0.8	0.2	0.1	0.4	2.3	7.0	0.2	0	0.1	2.1	1.1	23.0	-	切り身
																							試料：ひと塩品
10180	1.2	0.5	0.3	0.6	0.4	0.6	0.8	0.3	0.1	0.9	0.2	0.1	0.4	1.0	9.9	0.4	0	0	1.7	0.1	8.1	-	廃棄部位：頭部及び尾
10181	1.2	0.6	0.3	0.5	0.4	0.4	0.7	0.3	0.1	0.9	0.2	0.1	0.4	1.0	10.3	0.4	0	0	1.8	0.1	8.4	-	廃棄部位：頭部及び尾
																							別名：カペリン 試料：ひと塩品、魚体全体
10182	15.1	18.1	0.7	0.5	0.3	0.5	1.2	0.4	0.1	1.7	0.2	0.1	0.4	0.3	7.8	0.3	0	Tr	0.8	0.1	6.9	-	
10183	14.5	17.6	0.7	0.4	0.2	0.4	1.3	0.4	0.1	1.8	0.2	0.1	0.4	0.3	7.9	0.3	0	Tr	0.7	0.1	7.0	-	
																							試料：くろうしのした、あかしたびらめ
10184	1.6	0.7	0.3	0.4	0.3	0.2	1.0	0.5	0.2	0.8	0.4	0.1	0.4	3.4	9.8	0.4	0	0.1	6.2	0.7	15.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10185	3.9	3.6	0.8	0	0	0	4.5	0.8	0	1.1	0.2	0.1	0.6	1.2	6.4	0	0	0	2.7	0.5	14.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10186	2.0	2.6	1.0	0.6	0.4	0.4	1.6	1.0	0.1	2.2	0.3	0.1	1.0	0.9	13.6	0.5	0	0.2	1.4	0.3	27.1	-	
																							別名：銀ひらす、銀ワレフー
10187	8.5	5.3	1.8	-	-	-	0.6	0.6	-	1.7	0.1	0.1	0.9	1.2	6.7	-	0	-	1.8	0	9.9	1.5	切り身
10188	2.8	1.9	0.6	0.9	0.8	0.5	1.4	0.7	0.2	1.3	0.2	0.1	0.6	1.7	9.0	0.4	0	Tr	2.2	0.4	11.9	-	切り身
																							別名：れんこだい
10189	2.8	1.2	0.8	0.2	0.2	0.1	0.8	0.3	0.1	0.3	0.3	0.1	0.4	2.3	5.2	0.2	0	Tr	3.4	0.7	13.8	-	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	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		くろだい																						
10190	1236	生	774	265	348	160	0	0.1	4.1	0.5	23.2	0.5	5.6	0.3	0.1	0.1	0	0.4	0	11.7	0.4	29.7	-	-
		ちだい																						
10191	1237	生	783	244	283	248	-	-	3.7	0.4	18.7	0.9	7.1	0.5	-	-	-	Tr	-	6.9	1.1	21.7	-	-
		まだい																						
10192	1238	天然、生	766	253	275	238	0	0.1	4.1	0.5	20.7	0.5	6.4	0.4	0.2	0.1	0	0.1	0	7.7	0.4	21.5	-	-
10193	1239	養殖、皮つき、生	789	240	289	259	0	Tr	4.8	0.5	18.9	0.4	5.2	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	6.6	0.3	21.4	-	-
10408	1240	養殖、皮なし、刺身	773	217	300	256	0	0	3.2	0.3	19.0	0.4	4.8	0.2	0.1	0	0	0.1	0	5.3	0.3	24.3	20.8	3.5
10194	1241	養殖、皮つき、水煮	745	241	265	239	0	0.1	5.1	0.5	20.1	0.5	5.5	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	7.0	0.3	22.0	-	-
10195	1242	養殖、皮つき、焼き	748	239	264	245	0	0.1	5.1	0.5	19.9	0.5	5.4	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	6.8	0.3	22.0	-	-
		たかさご																						
10196	1243	生	685	284	161	240	0	0	4.3	1.2	26.0	1.4	8.1	0.5	0	0	0	0.1	0	4.6	0.4	14.9	-	-
		たかべ																						
10197	1244	生	783	301	242	241	0	0	5.8	0.8	24.0	0.9	6.2	0.4	0.2	0.1	0	0.1	0	7.2	0.3	17.4	-	-
		たちうお																						
10198	1245	生	812	279	347	185	0	0.1	7.2	0.6	20.2	0.6	4.8	0.6	0.1	0.1	0	0.1	0	8.4	0.5	29.5	-	-
		(たら類)																						
		すけとうだら																						
10199	1246	生	658	164	164	330	0	0	1.6	0.2	19.2	0.1	3.7	Tr	0	0	0	Tr	0	3.1	0.1	17.0	-	-
10409	1247	フライ	908	84	557	266	0	0	0.1	0.1	5.8	0.1	2.2	0.6	0.3	0.1	0	0	0	0.3	0.1	59.5	56.1	3.3
10200	1248	すり身	657	174	104	378	0	0	1.3	0.2	21.2	0.1	3.7	Tr	0	0	0	0	0	1.7	0.1	10.9	-	-
10201	1249	すきみだら	732	195	147	390	0	0	1.1	0.2	20.7	0.1	4.3	0.1	0	Tr	0	0	0	2.2	0.1	15.1	-	-
		たらこ																						
10202	1250	生	595	151	173	272	0	0	2.3	0.3	20.3	0.1	2.2	Tr	0	Tr	0	Tr	0	5.0	0.2	16.3	-	-
10203	1251	焼き	589	149	170	269	0	0	2.2	0.3	20.3	0.1	2.2	Tr	0	Tr	0	Tr	0	5.0	0.2	16.4	-	-
10204	1252	からしめんたいこ	674	164	178	331	0	Tr	2.4	0.3	19.6	0.1	2.0	Tr	0.1	0.1	0	Tr	0	5.0	0.1	16.6	-	-
		まだら																						
10205	1253	生	679	166	141	372	0	0	1.1	0.2	18.5	0.1	4.4	Tr	0	0	0	Tr	0	1.9	0.1	15.4	-	-
10206	1254	焼き	992	238	218	536	0	0	1.1	0.2	18.2	0.1	4.2	Tr	0	0	0	Tr	0	2.1	0.1	16.2	-	-
10207	1255	しらこ、生	512	111	146	255	0	0	0.8	0.2	16.7	0.2	3.6	0.1	0	0	0	0	0	2.1	0.3	20.7	-	-
10208	1256	塩だら	417	101	85	232	0	0	1.4	0.2	17.8	0.2	4.5	0	0.1	0	0	0	0	2.5	0.1	14.3	-	-
10209	1257	干しだら	673	201	167	305	0	Tr	1.2	0.2	21.9	0.2	6.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	2.1	0.1	18.1	-	-
10210	1258	でんぶ	569	152	136	281	0	0	1.7	0.2	20.2	0.1	4.1	Tr	0	0.2	0	0	0	2.4	0.1	15.5	-	-
		ちか																						
10211	1259	生	621	158	134	329	0	0	2.6	0.4	19.4	0.3	2.7	Tr	0	0	0	0.1	0	5.1	0.2	13.1	-	-
		どじょう																						
10213	1260	生	461	137	137	187	0	0.1	1.0	1.0	17.0	1.9	7.6	0.5	0.4	0.3	0	Tr	0	8.9	1.2	15.9	-	-
10214	1261	水煮	416	126	116	175	0	0.1	0.8	1.0	17.2	1.9	8.1	0.5	0.3	0.3	0	Tr	0	8.1	1.2	15.2	-	-
		とびうお																						
10215	1262	生	631	207	102	318	-	-	2.7	1.5	20.8	0	7.4	0.5	-	-	-	0	-	3.5	0.8	9.9	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
																							別名：ちぬ
10190	2.0	0.5	0.3	0.3	0.2	0.2	0.6	0.4	0.1	0.6	0.2	0.1	0.4	1.4	5.0	0.4	0	Tr	2.6	0.3	7.9	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10191	3.1	1.3	1.9	-	-	-	1.3	0.3	-	1.0	0.3	0.7	0.8	2.1	9.9	-	0	-	3.8	0	11.5	1.0	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10192	3.1	2.1	1.0	0.4	0.3	0.3	1.1	0.5	0.1	0.7	0.2	0.1	0.7	1.9	6.7	0.3	0	0.1	3.4	0.5	13.8	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10193	4.3	3.2	0.8	0.6	0.5	0.5	5.6	1.0	0.1	1.2	0.3	0.1	0.9	0.8	7.1	0.4	0	0.1	3.0	0.3	10.5	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10408	4.8	3.3	0.8	0.3	0.2	0.2	9.0	1.0	0	0.8	0.4	0.1	0.8	0.7	5.1	0.3	0	0.2	2.7	0.3	10.9	-	同一試料の皮つき、生の分析値：第2章別表参照
10194	3.3	2.1	0.8	0.6	0.5	0.6	3.6	0.7	0.1	1.1	0.2	0.1	1.0	0.9	7.5	0.4	0	0.1	3.2	0.3	11.2	-	頭部、内臓等を除き水煮したもの 廃棄部位：骨、ひれ等
10195	3.3	2.0	0.8	0.6	0.5	0.5	4.4	0.8	0.1	1.1	0.2	0.1	1.0	0.9	7.4	0.4	0	0.1	3.2	0.3	11.0	-	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	1.1	0.9	1.6	0	0	0	1.2	0.9	0	0.8	0.2	0.2	0.8	1.5	4.2	0	0	0	2.1	2.0	21.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10197	2.6	2.5	0.8	0.5	0.3	0.3	2.1	0.7	0.1	0.7	0.3	0.2	0.7	1.6	6.8	0.3	0	0.1	2.5	0.6	13.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10198	2.4	1.5	0.4	0.7	0.6	0.4	1.0	0.5	0.1	0.8	0.2	0.1	0.8	0.7	5.7	0.3	0	Tr	2.1	0.3	8.4	-	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	2.6	1.4	0.7	0	0	0	0.8	0.3	0	0.7	0.1	0.1	0.4	1.9	18.3	0	0	0	1.1	0.2	26.2	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10409	1.2	0.1	0.2	0	0	0	18.6	8.0	0	0	0.1	0	0	0.2	0.8	Tr	0	0	0.1	Tr	1.6	-	切り身。揚げ油：なたね油 「すけとうたら生」とは別試料
10200	2.4	0.5	0.3	0	0	0	0.9	0.3	0	0.7	0.1	0.1	0.4	1.2	18.9	0	0	0	1.4	0.3	33.3	-	
10201	1.6	0.4	0.6	0.1	0.1	Tr	0.6	0.2	Tr	0.4	0.1	0.1	0.3	2.2	16.7	0.3	0	0	1.4	0.3	30.3	-	
																							別名：もみじこ
10202	4.2	2.2	1.1	0.2	0.1	0.2	0.6	0.2	0.1	0.5	0.1	0.1	0.4	1.4	18.1	0.4	0	0	1.4	0.2	21.6	-	
10203	4.2	2.1	1.1	0.2	0.1	0.2	0.6	0.2	0.1	0.5	0.1	0.1	0.4	1.4	18.2	0.4	0	0	1.5	0.2	21.7	-	
10204	2.8	1.0	0.8	0.2	0.1	0.1	1.7	0.3	0.1	0.5	0.2	0.1	0.4	1.0	18.9	0.3	0	Tr	1.2	0.2	23.9	-	
																							別名：たら
10205	2.3	0.6	0.5	0	0	0	0.7	0.3	0	0.4	0.2	0.1	0.4	2.9	17.3	0	0	0	1.3	0.3	31.0	-	切り身
10206	2.3	0.6	0.5	0	0	0	0.7	0.3	0	0.5	0.2	0.1	0.4	3.2	16.4	0	-	0	1.3	0.4	30.7	-	切り身
10207	4.4	0.7	0.4	0	0	0	0.5	0.1	0	0.2	0.3	0.1	0.3	3.1	15.7	0	0	0	1.7	0.4	27.4	-	
10208	2.3	0.6	0.5	0.1	0.1	0.1	0.6	0.2	0	0.4	0.2	0.1	0.3	3.5	18.5	0.3	0	0	2.0	0.4	28.8	-	切り身
10209	2.9	0.8	0.8	0.1	0.1	Tr	0.6	0.2	Tr	0.3	0	0.1	0.4	2.5	13.6	0.3	0	0.8	1.8	0.3	24.3	-	試料：無頭開き干し品 廃棄部位：骨、皮等
10210	3.6	1.6	0.8	0.1	0.1	0.1	0.8	0.2	0.1	0.5	0.2	0.1	0.4	1.8	17.4	0.4	0	0	1.3	0.2	25.7	-	別名：そぼろ、おぼろ
10211	1.5	1.1	0.6	0	0	0	1.0	0.9	0	1.0	0.2	Tr	0.3	1.5	12.5	0	0	0	1.1	0.4	34.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10213	2.8	0.7	0.2	0.5	0.3	0.1	6.4	1.9	0.5	0	1.3	0.9	0.3	12.6	4.2	0.2	0	0.1	3.7	1.5	6.1	-	魚体全体
10214	2.4	0.7	0.2	0.5	0.2	0.1	5.5	1.7	0.4	0	1.2	0.9	0.3	13.7	4.3	0.2	0	0.1	4.0	1.7	7.1	-	魚体全体
10215	0.9	0.2	0.7	-	-	-	1.3	0.9	-	1.1	0.2	0.2	0.5	1.6	5.7	-	0	-	2.2	2.2	34.5	0.6	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	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		ナイルティラピア																						
10212	1263	生	826	265	356	201	-	-	3.2	0.2	22.0	0.3	5.9	0.5	-	-	-	0.1	-	6.6	0.2	32.7	-	-
		なまず																						
10216	1264	生	813	205	404	204	0	0.1	2.2	0.4	17.5	0.4	4.2	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0	8.2	0.4	36.2	-	-
		にぎす																						
10217	1265	生	701	211	195	296	0	0.1	2.9	0.4	22.1	0.4	4.0	0.2	0.1	0	0	Tr	0	3.3	0.3	21.4	-	-
		にしん																						
10218	1266	生	839	197	476	158	-	-	7.9	0.2	13.9	0.1	1.3	0.1	-	-	-	0	-	6.5	0.8	22.3	-	-
10219	1267	身欠きにしん	844	207	499	130	-	-	6.1	0.1	16.4	0	1.8	0.1	-	-	-	0	-	7.9	0.7	32.2	-	-
10220	1268	開き干し	833	196	468	170	0	0.1	6.5	0.4	14.8	0.1	1.3	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0	9.5	0.2	18.0	-	-
10221	1269	くん製	864	205	517	142	0	0.1	7.4	0.4	14.2	0.1	1.2	0.2	0.1	0	0	0.1	0	6.4	0.2	15.3	-	-
		かずのこ																						
10222	1270	生	483	126	139	217	-	-	2.9	0.3	20.5	Tr	2.3	0.1	-	-	-	0	-	5.9	1.0	19.9	-	-
10223	1271	乾	590	175	153	262	0	0	4.4	0.3	22.2	0.1	2.4	Tr	0	0	0	Tr	0	5.5	0.3	16.8	-	-
10224	1272	塩蔵、水戻し	497	173	151	173	0	Tr	3.0	0.4	28.4	0.2	2.8	Tr	0.1	0	0	Tr	0	5.8	0.4	22.4	-	-
		はぜ																						
10225	1273	生	446	128	87	220	-	-	1.1	0.6	17.6	1.6	7.8	0.1	-	-	-	0.2	-	4.1	1.1	10.1	-	-
10226	1274	つくだ煮	509	177	105	226	0	0.2	3.5	0.8	20.0	1.5	7.6	0.3	0.3	0.5	0	0.3	0	1.6	0.9	16.2	-	-
10227	1275	甘露煮	463	173	116	174	0	0.1	3.4	1.0	21.0	1.4	9.2	0.3	0.3	0.6	0	0.1	0	7.3	0.8	14.6	-	-
		はたはた																						
10228	1276	生	783	179	335	262	-	-	2.4	0.3	16.2	0.7	3.1	0.1	-	-	-	0	-	8.6	1.0	28.7	-	-
10229	1277	生干し	828	194	378	256	0	0.1	2.8	0.4	17.4	0.4	2.2	0.1	Tr	Tr	0	0.1	0	9.4	0.6	30.9	-	-
		はまふえふき																						
10230	1278	生	610	229	164	218	0	0	1.9	0.8	24.3	1.1	9.0	0.4	0	0	0	Tr	0	3.9	0.7	19.5	-	-
		はも																						
10231	1279	生	785	257	242	274	-	-	3.8	0.8	20.4	1.8	5.4	0.5	-	-	-	0.1	-	8.0	1.1	17.5	-	-
		ひらまさ																						
10233	1280	生	699	223	235	240	0	0	3.6	0.6	20.0	0.8	6.6	0.4	0	0	0	Tr	0	5.9	0.5	21.0	-	-
		ひらめ																						
10234	1281	天然、生	760	216	240	304	0	0.1	5.6	0.5	17.7	0.4	3.7	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	6.8	0.4	15.0	-	-
10235	1282	養殖、皮つき、生	794	217	259	318	0	0.1	4.3	0.6	18.2	0.5	3.4	0.2	0.1	0	0	0.1	0	6.0	0.5	20.4	17.4	3.0
10410	1283	養殖、皮なし、刺身	724	198	232	294	0	0.1	4.0	0.6	18.3	0.6	3.5	0.2	0.1	0	0	0.1	0	5.4	0.4	20.2	17.2	3.0
		（ふぐ類）																						
		とらふぐ																						
10236	1284	養殖、生	653	190	125	338	0	0	0.8	0.3	19.3	0.5	7.9	0.3	0	0	0	Tr	0	2.1	0.3	13.5	-	-
		まふぐ																						
10237	1285	生	615	169	110	335	0	0	0.4	0.3	17.1	0.5	9.0	0.2	0	0	0	0.1	0	1.4	0.3	13.1	-	-
		ふな																						
10238	1286	生	773	207	289	277	Tr	0.1	3.6	Tr	18.3	0.6	3.9	0.1	0.1	0	0	0.2	0	12.9	0.8	21.1	-	-
10239	1287	水煮	770	210	300	260	Tr	0.1	3.4	Tr	19.4	0.5	3.7	0.1	Tr	0	0	0.2	0	13.0	0.7	22.8	-	-
10240	1288	甘露煮	637	167	178	293	0	0.1	1.8	0.8	16.2	1.3	5.3	0.3	0.2	0.1	0	0.1	0	4.9	0.9	19.7	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
																							別名：いずみだい、ちかだい、テラピア
10212	2.3	0.5	0.7	-	-	-	11.9	0.8	-	0.5	0.4	0.5	0.2	1.1	0.7	-	0	-	1.9	0	6.2	0.5	切り身
																							試料：なまず（国産）、アメリカなまず
10216	3.4	1.2	0.2	0.3	0.1	0.1	7.6	1.8	0.1	0.3	0.6	0.4	0.5	1.7	3.0	0.2	0	Tr	1.7	0.3	6.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10217	1.4	0.8	0.5	0.2	0.1	0.1	1.0	0.6	Tr	0.5	0.2	0.1	0.9	2.2	9.7	0.4	0	0	2.2	0.6	23.2	-	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	12.0	14.0	1.1	-	-	-	1.3	0.8	-	2.1	0.1	Tr	0.3	0.7	6.9	-	0	-	0.6	0	6.1	1.0	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10219	8.9	8.6	0.8	-	-	-	2.9	1.1	-	0.9	0.1	0.1	0.2	0.3	5.4	-	0	-	0.3	0	4.2	0.9	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10220	11.6	15.8	0.8	0.7	0.5	0.8	0.8	0.4	0.1	1.5	0.1	0.1	0.3	0.3	8.5	0.3	0	0.1	0.6	0.1	5.3	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10221	15.5	21.4	1.0	0.5	0.2	0.5	1.0	0.3	0.3	1.5	0.2	0.1	0.3	0.3	5.8	0.2	0	Tr	0.5	0.1	4.6	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10222	1.2	0.4	0.2	-	-	-	0.9	0.8	-	0.6	Tr	0	0.4	1.7	12.7	-	0	-	1.0	0	26.8	0.2	
10223	2.2	0.7	0.6	0.3	0.1	0.1	0.8	0.4	Tr	0.5	0.1	Tr	0.6	0.5	16.6	0.2	0	Tr	2.1	0.1	21.8	-	
10224	0.8	0.3	0.6	0.2	0.1	0.1	0.9	0.5	Tr	0.6	0.1	0.1	0.4	1.0	11.8	0.1	0	0	1.0	0.1	17.9	-	
10225	1.2	0.3	2.6	-	-	-	0.7	0.5	-	0.3	0.2	0.2	0.5	8.6	18.4	-	0	-	4.3	1.9	13.7	2.6	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10226	0.9	0.3	0.4	0.6	0.5	0.2	4.7	4.3	0.5	0.9	0.6	0.5	0.6	5.0	11.3	0.3	0	0.1	3.2	1.4	9.9	-	
10227	1.5	0.6	0.2	0.4	0.3	0.1	3.6	2.8	0.3	1.2	0.5	0.3	0.5	4.1	9.7	0.4	0	Tr	3.0	1.0	9.5	-	
10228	2.7	1.1	0.7	-	-	-	1.3	0.6	-	0.8	0.1	0.1	0.5	1.8	11.5	-	0	-	1.0	0	15.8	0.7	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10229	2.9	1.4	0.4	0.3	0.1	0.1	1.2	0.7	0.1	0.9	0.3	0.1	0.5	2.2	9.7	0.3	0	Tr	0.9	0.3	13.1	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
																							別名：たまみ
10230	1.9	0.3	0.4	0	0	0	1.1	0.3	0	0.2	0.4	0.4	0.2	10.9	2.7	0	0	0	3.2	2.1	14.2	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10231	1.8	0.8	1.4	-	-	-	1.5	1.9	-	1.4	0.2	0.4	2.1	2.8	5.2	-	0	-	4.0	0	15.4	1.5	切り身
10233	2.9	2.6	0.9	0	0	0	1.1	0.6	0	0.9	0.2	0.1	0.5	1.8	6.3	0	0	0	2.5	0.7	19.5	-	切り身
10234	4.8	3.6	0.8	0.5	0.4	0.4	1.0	0.5	0.2	1.1	0.3	0.1	0.5	2.9	8.2	0.4	0	0.1	3.8	0.7	19.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10235	3.1	2.1	0.6	0.4	0.4	0.3	5.8	1.1	0	1.1	0.4	0.1	0.5	1.4	5.9	0.3	0	0.2	3.5	0.7	18.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（五枚下ろし）
10410	3.2	2.1	0.5	0.4	0.3	0.3	6.2	1.1	0	1.0	0.4	0.1	0.5	1.4	5.6	0.3	0	0.2	3.4	0.7	18.7	-	
10236	1.6	1.0	0.6	0	0	0	1.7	0.3	0	0.2	0.3	0.2	0.3	4.8	9.5	0	0	0	5.0	1.4	28.1	-	切り身（皮なし）
10237	1.8	0.6	0.6	0	0	0	1.1	0.2	0	0.1	0.4	0.1	0.3	6.2	5.8	0	0	0	5.1	1.2	34.0	-	切り身（皮なし）
10238	1.9	0.4	0.1	1.6	1.7	0.4	2.5	3.8	0.3	2.3	0.3	0.3	1.1	2.1	9.7	0.5	0	Tr	3.0	0.6	5.6	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10239	1.9	0.4	0.1	1.6	1.5	0.2	2.7	3.8	0.3	1.9	0.3	0.3	0.9	2.1	9.0	0.4	0	Tr	2.7	0.6	5.4	-	内臓等を除去後水煮したもの 廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10240	1.9	0.4	0.1	0.3	0.2	0.1	26.2	6.2	0.5	0.9	0.6	0.5	0.5	2.6	2.5	0.1	0	Tr	0.9	0.7	3.1	-	

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		ぶり																						
		成魚																						
10241	1289	生	722	251	247	211	-	-	5.8	0.6	20.6	1.6	5.9	0.3	-	-	-	0	-	7.1	1.0	18.7	-	-
10242	1290	焼き	691	239	237	203	-	-	5.8	0.6	20.4	1.6	5.9	0.2	-	-	-	0	-	7.2	1.0	18.7	-	-
		はまち																						
10243	1291	養殖、皮つき、生	746	230	339	177	0	Tr	4.4	0.6	19.7	0.7	4.8	0.4	0.2	0.1	0	0.1	0	5.6	0.5	27.0	23.6	3.4
10411	1292	養殖、皮なし、刺身	790	234	342	214	0	Tr	4.2	0.5	18.5	0.7	4.5	0.3	0.1	0.6	0	0.1	0	5.3	0.4	25.8	22.6	3.2
		ほうぼう																						
10244	1293	生	687	229	247	203	-	-	3.1	0.5	21.8	1.2	6.6	0.2	-	-	-	Tr	-	8.6	0.9	23.8	-	-
		ホキ																						
10245	1294	生	738	182	325	226	-	-	3.4	0.7	17.3	0	3.2	0.1	-	-	-	0.1	-	5.8	1.2	25.0	-	-
		ほっけ																						
10246	1295	生	715	160	275	270	-	-	3.8	0.2	14.9	0.3	3.0	0.1	-	-	-	0	-	7.5	1.0	17.4	-	-
10247	1296	塩ほっけ	801	210	358	233	0	0.1	6.0	0.4	16.5	1.0	2.0	0.1	0.1	Tr	0	0.2	0	9.8	0.3	21.9	-	-
10248	1297	開き干し、生	838	211	368	259	0	0.1	5.8	0.4	16.2	0.7	1.9	0.1	0	0	0	0.3	0	10.0	0.3	20.1	15.7	4.4
10412	1298	開き干し、焼き	828	203	370	254	0	0.1	5.6	0.4	15.8	0.7	1.8	0.1	0	0	0	0.2	0	10.1	0.3	21.4	16.8	4.6
		ぼら																						
10249	1299	生	851	235	280	312	-	-	6.9	0.4	17.1	0.5	2.4	0.4	-	-	-	Tr	-	12.9	1.6	14.1	-	-
10250	1300	からすみ	492	93	198	202	0	0	1.7	0.7	12.0	0.5	3.5	0.2	0.1	0.1	0	Tr	0	21.3	1.8	16.5	-	-
		ほんもろこ																						
10251	1301	生	757	199	300	257	0	0	4.3	0.7	16.5	0.6	4.0	0.2	0	0	0	0.2	0	13.1	0.8	24.3	-	-
		（まぐろ類）																						
		きはだ																						
10252	1302	生	591	195	121	274	0	0	1.3	0.8	18.9	1.3	9.3	0.4	0.5	0.5	0	0.1	0	2.6	0.7	14.2	-	-
		くろまぐろ																						
10253	1303	赤身、生	560	175	210	139	-	-	2.5	0.4	18.0	1.5	8.8	0.2	-	-	-	0	-	3.4	0.8	23.7	-	-
10254	1304	脂身、生	824	215	371	233	-	-	4.0	0.4	15.4	1.2	4.9	0.2	-	-	-	0.1	-	4.4	0.9	20.6	-	-
		びんなが																						
10255	1305	生	707	217	159	331	0	0	2.1	0.6	19.4	1.0	7.5	0.2	0	0	0	Tr	0	2.8	0.7	14.5	-	-
		みなみまぐろ																						
10256	1306	赤身、生	562	173	258	128	-	-	3.5	0.7	17.2	1.2	7.9	0.3	-	-	-	0	-	3.8	0.9	17.7	-	-
10257	1307	脂身、生	807	205	398	199	-	-	4.6	0.4	14.5	1.1	4.5	0.3	-	-	-	0.1	-	5.3	1.0	19.2	-	-
		めじまぐろ																						
10258	1308	生	756	227	206	323	0	Tr	3.7	0.8	17.7	1.0	6.2	0.3	0.2	0.1	0	0.1	0	4.0	0.4	14.7	-	-
		めばち																						
10259	1309	生	723	208	258	256	0	0	2.0	0.6	18.7	0.9	6.1	0.3	0	0	0	0.1	0	4.1	0.9	26.1	-	-

食品番号	索引番号	食品名	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(……g……)																						
		ぶり																							
		成魚																							
10241	1289	生	3.7	2.4	1.4	-	-	-	1.5	0.8	-	1.5	0.1	0.1	0.7	1.2	7.4	-	0	-	2.5	0	13.5	1.7	切り身
10242	1290	焼き	3.7	2.4	1.4	-	-	-	1.5	0.8	-	1.6	0.1	0.1	0.7	1.3	7.4	-	0	-	2.5	0	13.5	1.7	切り身
		はまち																							
10243	1291	養殖、皮つき、生	6.2	5.2	0.7	0.3	0.2	0.2	6.9	0.9	0	0.9	0.3	0.1	0.5	0.7	3.5	0.2	0	0.2	1.5	0.3	7.1	-	切り身
10411	1292	養殖、皮なし、刺身	6.0	4.9	0.7	0.3	0.2	0.2	7.2	1.0	0	1.0	0.3	0.2	0.5	0.7	4.1	0.2	0	0.2	1.8	0.3	8.7	-	
		ほうぼう																							
10244	1293	生	1.2	0.2	1.2	-	-	-	0.6	0.2	-	0.9	Tr	0.2	0.3	2.7	6.4	-	0	-	2.9	0.7	14.6	1.2	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
		ホキ																							
10245	1294	生	7.0	3.1	1.9	-	-	-	1.5	0.7	-	0.7	0.2	0.1	1.0	1.5	6.1	-	0	-	1.4	0	17.5	0.7	切り身
		ほっけ																							
10246	1295	生	5.7	5.4	1.3	-	-	-	1.2	0.5	-	1.4	0.2	0.1	0.5	1.8	14.4	-	0	-	0.8	0	16.8	1.4	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10247	1296	塩ほっけ	6.2	5.7	0.7	0.7	0.3	0.6	1.3	0.8	0.1	1.7	0.2	0.1	0.4	0.9	12.0	0.4	0	0	0.6	0.1	8.8	-	廃棄部位：骨、ひれ、皮等
10248	1297	開き干し、生	6.8	5.9	0.5	0.5	0.3	0.5	1.3	1.0	0	2.9	0.2	0.1	0.5	0.8	12.1	0.4	0	0	0.6	0.1	9.4	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
10412	1298	開き干し、焼き	6.6	5.5	0.6	0.6	0.3	0.6	1.3	1.0	0	2.7	0.2	0.1	0.5	0.9	11.9	0.4	0	0	0.6	0.1	9.5	-	廃棄部位：頭部、骨、ひれ等
		ぼら																							
10249	1299	生	2.4	1.0	0.9	-	-	-	3.1	1.0	-	1.9	Tr	0.2	0.9	1.1	8.7	-	0	-	5.7	0	13.9	2.9	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10250	1300	からすみ	0.3	0.2	0.1	1.0	0.3	0.6	2.2	1.1	0.9	1.3	0.2	0.5	1.6	3.3	7.4	0.5	0	0.1	6.0	0.5	13.6	-	
		ほんもろこ																							別名：もろこ
10251	1301	生	1.1	0.1	0.1	0	0	0	4.4	4.5	0	1.1	0.6	0.6	2.4	5.2	6.4	0	0	0	2.4	0.8	5.5	-	魚体全体
		（まぐろ類）																							
		きはだ																							別名：きはだまぐろ、きわだ
10252	1302	生	1.1	0.3	1.4	0.2	0	0	1.3	0.3	0.2	0.4	0.6	0.4	0.4	4.9	4.2	0.5	0	0.1	1.9	3.4	27.7	-	切り身（皮なし）
		くろまぐろ																							別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび
10253	1303	赤身、生	4.1	4.2	1.2	-	-	-	1.0	0.4	-	0.8	0.2	0.1	0.6	2.0	3.4	-	0	-	1.4	0	15.0	6.4	切り身（皮なし）
10254	1304	脂身、生	7.9	9.8	1.5	-	-	-	1.5	0.9	-	2.0	0.3	0.1	0.7	0.8	6.4	-	0	-	1.4	0	14.1	0.5	別名：とろ 切り身（皮なし）
		びんなが																							別名：びんちょう、とんぼ、びんながまぐろ
10255	1305	生	2.2	1.4	0.9	0	0	0	1.0	0.5	0	0.7	0.4	0.2	0.7	2.3	7.5	0	0	0	1.3	1.2	31.1	-	切り身（皮なし）
		みなみまぐろ																							別名：インドまぐろ
10256	1306	赤身、生	9.2	11.7	2.5	-	-	-	1.4	0.6	-	1.1	0.4	0.2	0.5	0.8	3.9	-	0	-	1.2	0	12.5	0.8	切り身（皮なし）
10257	1307	脂身、生	10.1	12.1	1.6	-	-	-	1.5	0.8	-	1.6	0.4	0.1	0.8	0.8	5.5	-	0	-	1.4	0	11.8	0.6	別名：とろ 切り身（皮なし）
		めじまぐろ																							くろまぐろの幼魚。別名：まめじ
10258	1308	生	3.9	3.2	0.9	0.3	0.2	0.2	1.4	0.9	0.2	1.6	0.3	0.1	0.6	1.7	8.6	0.4	Tr	0.1	1.9	0.7	23.4	-	切り身（皮なし）
		めばち																							別名：ばちまぐろ、めばちまぐろ
10259	1309	生	3.0	0.7	1.0	0	0	0	0.8	0.2	0	0.2	0.4	0.2	0.3	3.1	4.6	0	0	0	1.4	1.9	22.4	-	切り身（皮なし）

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		缶詰																						
10260	1310	水煮、フレーク、ライト	687	259	164	264	0	Tr	2.1	1.0	22.9	3.0	8.0	0.3	0.2	0.2	0	Tr	0	3.9	0.7	17.6	-	-
10261	1311	水煮、フレーク、ホワイト	833	258	284	291	Tr	Tr	3.2	0.7	20.2	1.3	4.9	0.3	0.2	Tr	0	Tr	0	4.1	0.6	20.2	-	-
10262	1312	味付け、フレーク	760	251	212	297	Tr	Tr	2.9	0.9	20.0	2.0	6.6	0.3	0.2	0.1	0	Tr	0	4.2	0.7	16.9	-	-
10263	1313	油漬、フレーク、ライト	940	155	224	560	0	0	0.1	Tr	11.2	0.1	4.3	0.4	0.3	0.1	0	0	0	0.2	0.1	23.1	-	-
10264	1314	油漬、フレーク、ホワイト	888	205	179	497	-	-	0.8	Tr	19.4	0.2	2.7	0	-	-	-	0	-	0.8	Tr	19.2	-	-
		マジェランあいなめ																						
10265	1315	生	820	181	582	57	0	0	4.3	0.3	13.1	0.2	4.1	0.2	0	0	0	0.2	0	8.3	0.4	42.8	-	-
		まながつお																						
10266	1316	生	853	348	365	139	0	0.1	5.4	0.6	27.7	0.7	5.6	0.5	0.2	0.1	0	0.1	0	5.4	0.4	32.3	-	-
		みなみくろたち																						
10232	1317	生	829	249	231	344	-	-	5.7	0.8	19.0	0.9	3.4	0.2	-	-	-	0.5	-	4.6	1.5	18.8	-	-
		みなみだら																						
10267	1318	生	665	169	117	379	0	0	1.1	0.3	20.3	0.2	3.5	Tr	0	Tr	0	0	0	1.6	0.2	12.2	-	-
		むつ																						
10268	1319	生	880	134	682	64	0	Tr	2.4	0.2	8.8	0.7	2.7	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	4.2	0.3	25.6	-	-
10269	1320	水煮	875	136	673	66	0	Tr	2.4	0.2	9.0	0.7	2.7	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	4.1	0.3	25.8	-	-
		めじな																						
10270	1321	生	727	260	242	224	0	0	4.7	0.8	23.5	0.8	5.4	0.6	0	0	0	0.1	0	8.1	0.5	21.5	-	-
		めばる																						
10271	1322	生	766	226	262	271	-	-	4.8	0.5	19.6	0.1	4.3	0.2	-	-	-	0.1	-	10.5	0.9	18.5	-	-
		メルルーサ																						
10272	1323	生	758	181	257	315	-	-	2.4	0.3	17.0	0.4	3.7	0.1	-	-	-	Tr	-	5.7	1.0	19.1	-	-
		やつめうなぎ																						
10273	1324	生	825	172	439	213	0	0.2	3.7	0.4	14.2	0.2	2.1	Tr	0	0	0	0.1	0	9.1	0.7	37.3	-	-
10274	1325	干しやつめ	752	211	293	240	-	-	7.5	0.4	17.2	0.7	2.1	0.1	-	-	-	0	-	11.1	1.3	22.7	-	-
		やまめ																						
10275	1326	養殖、生	814	213	323	278	0	Tr	3.1	0.3	17.8	0.2	4.4	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0	6.4	0.3	27.2	-	-
		わかさぎ																						
10276	1327	生	683	170	186	328	0	0.1	3.3	0.5	17.0	0.4	3.1	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0	8.2	0.5	16.4	-	-
10277	1328	つくだ煮	624	185	152	287	Tr	0.1	3.9	0.6	19.0	1.0	4.5	0.2	0.2	0.2	0	0.1	0	6.7	0.6	15.6	-	-
10278	1329	あめ煮	523	171	98	254	0	0	4.3	0.6	21.2	0.9	5.0	0.2	0.2	0.2	0	0.1	0	5.2	0.5	11.5	-	-
		＜貝類＞																						
		あかがい																						
10279	1330	生	287	100	50	137	Tr	0	1.6	0.4	19.6	2.2	10.1	0.4	0.2	0.2	0	0.2	0	2.9	0.4	6.1	-	-
		あげまき																						
10280	1331	生	534	170	124	240	0	0	3.7	1.0	20.1	1.1	5.7	0.2	0	0	0	0	0	10.7	0.4	8.3	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
																							別名：ツナ缶
10260	1.2	0.3	0.3	0.1	0	0	1.0	0.3	0	0.5	0.3	0.2	0.4	2.7	4.1	0.1	0	0.4	1.2	2.3	24.8	-	原材料：きはだ 液汁を含んだもの
10261	4.7	4.4	Tr	0.2	0	0	2.0	0.6	0	1.0	0.3	0.1	0.5	1.4	5.4	0.2	0	0.5	1.0	0.8	21.0	-	材料：びんなが 液汁を含んだもの
10262	3.5	2.4	0.2	0.1	0	0	2.5	0.8	0	1.3	0.3	0.1	0.6	1.9	5.8	0.2	0	0.3	1.2	1.3	22.7	-	液汁を含んだもの
10263	0.4	0.1	0	Tr	0	0	52.6	6.4	0	0.1	0.1	0	0	0.1	0.1	0	0	0	Tr	Tr	0.3	-	原材料：きはだ 液汁を含んだもの
10264	0.1	0	0	-	-	-	53.4	0.4	-	0.1	0	0	0	0	0.4	-	0	-	0	0	1.8	0.7	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	10.8	6.7	1.7	0	0	0	1.0	0.3	0	0.6	0.2	0.1	0.4	0.3	1.8	0	Tr	0	0.3	0	1.9	-	切り身
10266	2.7	1.3	0.7	0.1	Tr	Tr	0.4	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	0.3	1.5	2.6	0.1	0	Tr	2.7	0.8	7.0	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：バラクータ、みなみおおすみやき、おおしびかます
10232	1.0	0.5	0.9	-	-	-	2.3	1.3	-	3.6	0.1	0.1	1.3	0.9	12.6	-	0	-	2.7	0	16.6	0.6	切り身
10267	2.2	0.7	0.7	0.1	Tr	Tr	1.7	0.6	0.1	0.9	0.2	0.1	0.7	2.4	13.0	0.3	0	0	1.6	0.5	34.8	-	切り身
10268	19.9	24.9	2.5	0.1	0.1	Tr	0.6	0.2	Tr	0.2	0.1	0.1	0.4	0.4	1.2	0.1	0	Tr	0.7	0.1	2.9	-	切り身
10269	19.6	24.6	2.4	0.1	0.1	Tr	0.6	0.2	Tr	0.2	0.1	0.1	0.4	0.5	1.2	0.1	0	Tr	0.7	0.1	3.1	-	切り身
																							別名：ぐれ
10270	1.7	0.9	0.7	0	0	0	0.7	0.5	0	0.4	0.3	0.2	0.6	2.6	6.1	0	0	0	4.5	1.3	13.7	-	切り身
10271	2.1	1.0	1.3	-	-	-	1.0	0.3	-	1.0	0.2	0.1	0.6	1.6	13.9	-	0	-	2.0	0	14.7	0.9	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
																							別名：ヘイク
10272	4.8	1.7	1.5	-	-	-	1.3	0.6	-	1.1	0.2	0.1	0.7	1.6	10.3	-	0	-	1.9	0	23.6	0.7	切り身。廃棄部位：皮
																							試料：かわやつめ
10273	4.8	1.1	0.1	0.3	0.2	0.2	1.6	0.9	0.1	1.1	0.2	0.1	0.6	1.8	8.6	0.4	0	Tr	1.3	0.1	8.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等
10274	3.0	0.5	0.5	-	-	-	2.4	1.0	-	2.4	0	0.1	1.0	1.0	9.4	-	0	-	2.4	0	12.1	0.9	内臓を含んだもの 廃棄部位：頭部、皮等
																							別名：やまべ
10275	3.3	2.0	0.5	0.2	0.1	0.2	10.7	1.0	0.1	0.5	0.5	0.3	0.6	0.8	3.6	0.3	0	Tr	1.6	0.2	13.3	-	廃棄部位：頭部、内臓、骨、ひれ等（三枚下ろし）
10276	0.8	0.5	0.7	0.5	0.3	0.4	2.6	2.1	0.2	1.5	0.3	0.1	0.6	3.5	11.5	0.3	0	0.1	2.2	1.0	20.9	-	
10277	0.4	0.1	0.7	0.5	0.2	0.1	4.8	4.0	0.2	1.4	0.4	0.2	0.8	5.2	9.0	0.3	0	0	2.6	2.9	13.3	-	
10278	0.6	0.1	0.8	0.3	0.2	0.1	5.2	3.5	0.2	1.6	0.5	0.2	0.7	4.6	9.6	0.4	0	Tr	2.4	3.5	15.7	-	
10279	6.9	0.8	0.1	0.3	0	0.2	1.3	0.4	0.1	0.8	0.2	0.3	0.3	5.1	16.4	1.3	0	0	2.3	0.8	18.1	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
10280	3.1	0.3	0.3	0	0	0	1.1	1.2	0	2.6	1.0	0.4	1.2	2.4	22.2	0	0	0	1.8	0.7	10.5	-	廃棄部位：貝殻

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		あさり																						
10281	1332	生	251	75	48	127	0	0	0.9	0.6	14.8	1.9	11.4	0.3	0	0	0	0	0	2.8	0.3	7.8	-	-
10282	1333	つくだ煮	416	132	89	195	0	Tr	3.2	0.6	19.7	1.1	6.4	0.3	0.1	0.1	0	Tr	0	8.4	0.2	8.6	-	-
		缶詰																						
10283	1334	水煮	403	154	95	142	-	-	3.9	1.6	21.4	2.4	8.3	0.5	-	-	-	0	-	7.0	1.3	7.7	-	-
10284	1335	味付け	444	124	122	198	0	Tr	2.3	0.7	17.2	1.8	5.6	0.3	0.1	0.1	0	Tr	0	10.6	0.8	9.5	-	-
		あわび																						
10285	1336	生	357	128	86	143	0	Tr	4.8	1.1	21.5	1.3	6.8	0.2	Tr	0	0	Tr	0	1.6	0.5	17.0	-	-
10286	1337	干し	368	139	85	144	0	Tr	5.6	1.1	22.7	1.1	6.9	0.1	0.1	0	0	0	0	1.2	0.3	15.4	-	-
10287	1338	塩辛	634	234	227	173	0	0.2	8.0	0.8	23.6	0.5	3.7	0.2	0	0	0	0.4	0	5.3	0.3	22.4	-	-
10288	1339	水煮缶詰	654	178	162	314	0	0	3.1	0.7	14.1	1.0	6.8	1.6	0	0	0	0	0	2.1	0.5	11.8	-	-
		いがい																						
10289	1340	生	490	159	100	232	0	0	3.5	0.8	21.5	1.5	4.7	0.2	0.1	Tr	0	0	0	9.3	0.3	5.8	-	-
		いたやがい																						
10290	1341	養殖、生	519	167	88	263	0	0	4.0	0.7	18.0	1.3	7.5	0.7	0	0	0	0	0	7.6	0.1	7.4	-	-
		エスカルゴ																						
10291	1342	水煮缶詰	339	71	61	208	0	0	0.3	0.4	6.3	1.3	11.9	0.4	0	0.3	0	0	0	0.1	0.2	14.7	-	-
		かき																						
10292	1343	養殖、生	555	167	127	230	-	-	4.5	0.6	19.7	1.4	3.8	0.1	-	-	-	0	-	4.5	1.3	10.7	-	-
10293	1344	養殖、水煮	538	161	123	225	-	-	4.5	0.6	19.6	1.4	3.7	0.1	-	-	-	0	-	4.6	1.3	10.7	-	-
10294	1345	くん製油漬缶詰	919	273	174	472	0	0.1	2.4	0.3	24.3	0.2	2.2	0.1	Tr	0.1	0	Tr	0	2.0	0.2	16.0	-	-
		さざえ																						
10295	1346	生	341	136	53	151	0	0	3.6	2.4	26.0	2.3	5.6	0.1	0	0	0	0	0	0.9	0.6	10.4	-	-
10296	1347	焼き	314	124	48	141	0	0	3.6	2.4	25.9	2.3	5.5	0.1	0	0	0	0	0	0.9	0.5	10.2	-	-
		さるぼう																						
10318	1348	味付け缶詰	580	170	146	264	0	0.1	5.0	0.4	15.9	2.2	5.2	0.2	0.2	0.1	0	0.1	0	11.4	2.0	6.5	-	-
		しじみ																						
10297	1349	生	402	170	100	132	0	0.1	4.1	0.9	28.0	2.2	6.5	0.3	0.1	0.1	0	0	0	9.0	0.3	9.0	4.0	5.0
10413	1350	水煮	444	168	103	174	0	Tr	3.6	0.8	25.3	1.5	5.8	0.3	0.1	0.1	0	0	0	8.5	0.3	8.3	3.6	4.7
		たいらがい																						
10298	1351	貝柱、生	335	96	37	202	0	0	0.9	0.7	19.0	1.9	6.1	0	0	0	0	0	0	1.0	0.3	5.0	-	-
		たにし																						
10299	1352	生	302	76	95	131	0	0	1.9	2.2	12.4	2.5	5.8	0.2	0.1	0	0	0	0	3.8	2.2	11.6	-	-
		つぶ																						
10300	1353	生	394	94	72	228	0	0	2.3	0.3	8.6	0.8	11.8	0	0	0	0	0	0	0.7	0.2	9.7	-	-
		とこぶし																						
10301	1354	生	307	107	78	116	-	-	3.7	1.0	20.5	1.9	7.6	0.2	-	-	-	0	-	1.5	0.3	13.6	-	-
		とりがい																						
10303	1355	斧足、生	258	134	64	60	0	0	7.3	1.1	24.1	2.2	16.6	0.3	0.2	0	0	0	0	8.1	0.4	8.8	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
10281	8.4	0	0	0	0	0	1.0	0.7	0	0.9	2.6	0.3	0.6	5.9	7.9	0.6	0	0	4.3	2.3	23.7	-	廃棄部位：貝殻
10282	3.5	0.4	0.1	0.7	0.8	0.4	1.1	0.8	0.2	2.0	1.6	0.4	0.9	2.9	17.5	1.6	0	0	1.9	0.7	13.4	-	
10283	4.9	Tr	2.5	-	-	-	1.0	0.7	-	1.3	2.2	0.4	3.9	4.2	8.9	-	0	-	1.5	1.4	9.6	3.2	液汁を除いたもの
10284	6.2	0.3	0	0.8	0	0	1.7	1.1	0.2	2.5	1.8	0.5	1.0	1.7	16.3	1.5	2.1	0.5	1.4	0.6	10.9	-	液汁を除いたもの
10285	4.4	0.6	0	Tr	Tr	0	1.3	1.4	0.1	0.7	0.3	0.2	0.2	16.6	8.2	0	0	0	10.7	0	0.5	-	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	5.9	0.3	0	Tr	0.1	0	2.3	1.6	0.2	0.4	0.4	0.3	0.2	13.9	8.7	0.5	0.4	0.1	9.9	Tr	0.2	-	
10287	7.2	0.3	0	0.1	Tr	0	3.1	2.0	0.4	1.0	0.7	0.5	0.5	8.4	6.8	0	0	0	3.7	0	0.2	-	
10288	3.4	7.1	0	0	0	10.8	0.9	1.0	0	0.4	0.5	0.3	0.2	10.0	7.0	0.7	3.1	0	11.3	0	1.7	-	液汁を除いたもの
																							別名：ムール貝
10289	4.5	0.4	0.1	0.7	0.3	0.2	1.5	1.1	0.2	1.9	0.5	0.2	0.3	3.0	20.1	1.1	0	0	1.4	0.5	14.3	-	廃棄部位：貝殻、足糸等
																							別名：しゃくしがい
10290	1.7	0.2	0.1	0	0	0	1.9	1.9	0	4.4	0.7	0.5	0.8	2.7	17.7	0	0	0	1.0	0.8	18.3	-	廃棄部位：貝殻
10291	2.7	0.2	0	0.9	0	0	18.5	3.9	0	0	14.3	1.5	0.2	16.7	3.8	0	0	0	1.5	0	0	-	液汁を除いたもの
																							試料：まがき
10292	2.8	0.2	3.5	-	-	-	2.3	1.2	-	5.8	0.3	0.6	3.7	1.5	16.0	-	0	-	0.9	0	9.2	5.4	廃棄部位：貝殻
10293	2.7	0.1	3.6	-	-	-	2.2	1.2	-	5.9	0.3	0.6	3.8	1.5	16.4	-	0	-	1.0	0	9.0	5.3	むき身
10294	0.6	0.1	0	0	0	0.3	45.6	1.2	0	0.6	0	0	Tr	0.2	2.6	0	0	0	0	0	0.9	-	液汁を含んだもの
10295	3.3	0.4	0	0	0.4	0	4.9	1.6	0.2	0.5	0.2	0.4	0.3	17.9	4.2	0.9	0	0.1	11.7	0.5	0.5	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
10296	3.4	0.4	0	0	0.4	0	5.1	1.5	0.2	0.5	0.1	0.4	0.3	18.7	4.2	0.9	0	0.1	11.9	0.1	0.3	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
																							別名：もがい
10318	4.8	0.3	Tr	0.7	0	0	2.0	2.0	0.3	5.3	0.1	0	0.5	1.8	19.4	1.0	2.6	0.1	0.7	0.4	8.6	-	別名：赤貝（さるぼう）味付け缶詰 液汁を除いたもの
10297	6.4	0.1	0	0.4	0.2	Tr	1.9	2.7	0	2.0	1.0	0.3	0.5	1.8	7.1	0.6	1.3	0.6	2.3	0.9	9.2	-	廃棄部位：貝殻
10413	6.0	0.1	0	0.4	0.2	0.1	1.9	2.8	0	2.3	1.0	0.3	0.6	2.1	8.9	0.7	1.2	0.7	2.8	1.1	11.7	-	廃棄部位：貝殻
																							別名：たいらぎ（標準和名）
10298	4.7	0.1	0	0	0.8	0	1.2	0.6	0.1	0.8	1.2	0.2	0.5	4.5	18.6	2.9	0	0	2.4	1.5	25.2	-	
																							試料：まるたにし、ひめたにし
10299	12.9	1.0	0	0	0	0	8.7	7.3	0.4	0.3	4.7	0.6	0.5	13.0	3.7	0	0	0	0.9	1.8	1.5	-	廃棄部位：貝殻
																							別名：ばい 試料：えぞぼら、ひめえぞぼら、えぞばい、むき身
10300	6.9	0.7	0	0	0	0	2.0	0.7	0	0.2	4.8	0	0.7	3.7	26.2	0.8	0	0	10.2	0	8.6	-	
10301	4.3	0	5.9	-	-	-	1.2	0.5	-	0.5	0.4	0.3	0	13.3	5.5	-	7.3	-	8.7	0	0.2	1.9	廃棄部位：貝殻及び内臓
10303	7.3	0.5	0	0.2	0.3	0	0.4	0.3	0	0.6	1.7	0.2	0.8	1.1	8.9	1.3	0	0	1.7	0.5	5.0	-	

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		ばい																						
10304	1356	生	418	98	65	255	0	0	3.1	0.3	8.5	1.0	10.6	0	0	0	0	0	0	0.5	0.2	7.9	-	-
		ばかがい																						
10305	1357	生	360	127	74	159	0	0	2.8	0.8	19.7	1.5	10.2	0.3	0	0	0	0	0	4.2	0.4	7.3	-	-
		（はまぐり類）																						
		はまぐり																						
10306	1358	生	467	157	89	220	0	0	2.7	0.6	22.1	1.9	5.8	0.3	0.2	0.1	0	0.1	0	6.9	0.3	7.4	-	-
10307	1359	水煮	399	130	72	197	0	0	2.4	0.5	21.2	1.8	6.0	0.3	0.2	0.1	0	Tr	0	6.1	0.3	7.0	-	-
10308	1360	焼き	398	134	74	190	0	0	2.5	0.6	21.9	1.9	6.2	0.3	0.3	0.1	0	Tr	0	6.3	0.3	7.2	-	-
10309	1361	つくだ煮	427	145	99	183	Tr	Tr	3.1	0.6	22.5	1.4	5.9	0.2	0.1	0.1	0	0.2	0	11.2	0.3	7.3	-	-
		ちょうせんはまぐり																						
10310	1362	生	432	149	86	197	0	Tr	3.3	0.6	22.6	1.8	5.8	0.1	0.2	0	0	0.1	0	8.4	0.4	7.4	-	-
		ほたてがい																						
10311	1363	生	464	197	102	166	0	0.1	9.7	0.5	24.9	0.9	6.1	0.1	0.2	0	0	0.2	0	9.7	0.3	8.8	-	-
10312	1364	水煮	386	145	81	160	0	0.1	8.0	0.5	21.9	0.7	6.0	0.1	0.2	0	0	0.1	0	8.8	0.3	8.6	-	-
		貝柱																						
10313	1365	生	315	84	42	189	0	Tr	2.1	1.0	16.2	0.8	6.5	Tr	0	0	0	0	0	1.7	0.3	6.0	2.6	3.5
10414	1366	焼き	323	88	42	193	0	Tr	2.2	1.0	17.2	0.8	6.1	Tr	0	0	0	0	0	1.4	0.1	5.8	2.2	3.7
10314	1367	煮干し	319	96	39	184	0	0	2.9	0.8	18.3	0.8	7.3	0.1	0	Tr	0	0	0	2.3	0.1	6.4	-	-
10315	1368	水煮缶詰	312	96	48	168	0	Tr	2.5	0.8	17.4	1.7	8.0	0.2	0.1	0.1	0	0	0	2.6	0.6	6.1	-	-
		ほっきがい																						
10316	1369	生	280	91	95	88	-	-	2.8	1.1	16.5	1.3	10.6	0.3	-	-	-	0	-	4.2	0.2	6.0	-	-
		みるがい																						
10317	1370	水管、生	292	110	51	131	0	0	4.1	1.2	23.4	Tr	8.4	0.5	0	0	0	0	0	2.0	0.3	7.2	-	-
		＜えび・かに類＞																						
		（えび類）																						
		あまえび																						
10319	1371	生	475	109	154	208	-	-	2.2	0.2	18.6	0.1	1.7	Tr	-	-	-	0	-	6.3	0.3	22.4	-	-
		いせえび																						
10320	1372	生	319	77	71	165	-	-	0.8	0.4	12.0	1.8	8.9	0.2	-	-	-	0	-	4.3	0.3	15.4	-	-
		くるまえび																						
10321	1373	養殖、生	421	126	91	204	0	Tr	0.8	0.5	18.6	1.3	7.9	0.2	0.2	0.4	0	0	0	2.7	0.4	16.0	-	-
10322	1374	養殖、ゆで	429	128	91	210	0	Tr	0.7	0.5	18.0	1.4	8.6	0.2	0.2	0.1	0	0	0	2.5	0.4	15.7	-	-
10323	1375	養殖、焼き	469	144	102	223	0	0	0.7	0.5	18.1	1.4	9.2	0.3	0.3	0.2	0	0	0	2.6	0.4	15.9	-	-
		さくらえび																						
10324	1376	ゆで	446	127	148	165	-	-	1.9	0.6	19.0	1.2	5.5	0.3	-	-	-	0.1	-	8.1	2.2	18.3	-	-
10325	1377	素干し	491	148	156	187	0	0	2.1	0.7	19.5	1.0	5.5	0.3	0.7	0.3	0	0	0	8.6	0.7	18.7	-	-
10326	1378	煮干し	424	140	134	151	0	0	1.9	0.8	22.3	1.3	5.5	0.4	0.6	0.3	0	0	0	6.9	0.9	19.3	-	-
		大正えび																						
10327	1379	生	468	139	135	194	0	Tr	1.2	0.9	16.7	1.8	8.4	0.2	0.4	0.1	0	Tr	0	9.7	1.5	15.8	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
																							別名：つぶ 試料：ちじみえぞぼら、おおえっちゅうばい等
10304	6.4	0.5	0	0	0	0	1.9	0.3	0	Tr	5.2	0	0.3	6.7	29.0	0	0	0	8.5	0	8.9	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
																							別名：あおやぎ
10305	8.4	0.4	0	0.1	0.4	0	0.8	0.2	0.2	0.5	3.1	0.8	0.4	3.9	9.8	1.0	0	0	3.7	1.5	17.7	-	廃棄部位：貝殻及び内臓
10306	3.8	0.6	0	0.2	0.4	0.1	1.1	1.7	0.2	2.2	2.1	0.5	0.9	4.3	11.6	2.1	0	Tr	2.5	1.1	16.2	-	廃棄部位：貝殻
10307	4.2	0.5	0	0.2	0.4	0.1	0.9	1.3	0.1	2.0	2.1	0.5	0.8	4.6	12.2	2.2	0	Tr	2.8	1.2	17.7	-	廃棄部位：貝殻
10308	4.2	0.6	0	0.2	0.4	0.1	1.0	1.4	0.2	2.0	2.0	0.5	0.8	4.5	12.1	2.1	0	Tr	2.7	1.1	16.5	-	液汁を含んだもの 廃棄部位：貝殻
10309	3.9	0.2	0	0.4	0.3	0.2	1.0	1.1	0.2	1.7	1.6	0.5	0.9	3.3	15.3	1.2	0	Tr	2.2	0.8	12.2	-	
10310	3.0	0.6	0	0.5	0.7	0.4	0.9	1.2	0.2	2.3	1.7	0.6	0.9	4.4	14.9	2.0	0	0	2.3	0.8	12.0	-	廃棄部位：貝殻
10311	2.4	0.5	0	0.8	1.0	1.8	0.6	0.8	0.1	2.3	0.3	0.2	0.5	0.9	19.6	0.9	0	0	0.3	0.5	5.1	-	廃棄部位：貝殻
10312	2.5	0.6	0	0.9	1.2	2.2	0.6	0.3	0.2	2.8	0.3	0.1	0.6	1.1	23.6	1.1	0	0	0.4	0.2	6.2	-	廃棄部位：貝殻
10313	5.2	0.1	0	Tr	0	1.6	0.6	0.3	0	0.6	0.5	0.2	0.2	4.5	24.8	0.9	0	0.3	1.2	0.7	23.5	-	
10414	5.7	0.1	0	Tr	0	1.7	0.6	0.3	0	0.6	0.5	0.2	0.2	4.3	24.0	0.9	0	0.3	1.2	0.7	24.2	-	
10314	3.0	0.3	Tr	0.1	0.2	0.1	0.8	0.2	0.1	0.7	0.5	0.1	0.2	3.9	25.1	1.0	0	0	1.0	0.5	23.1	-	
10315	5.3	0.6	0	0.1	0	0	1.0	0.4	0.1	1.1	0.6	0.2	0.3	3.6	22.7	1.0	0.9	0.6	0.9	0.5	20.0	-	液汁を除いたもの
																							別名：うばがい（標準和名）
10316	18.9	0.1	4.6	-	-	-	0.1	0.3	-	1.4	1.2	0.3	0.8	4.0	12.2	-	0	-	3.4	0	7.7	2.1	廃棄部位：貝殻
																							別名：みるくい（標準和名）
10317	7.6	0.5	0	0	0	0	0.7	0.3	0.1	0.7	2.7	0.6	0.4	3.9	7.1	1.9	0	0	6.0	1.4	19.0	-	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	1.9	0.7	0.7	-	-	-	1.0	0.1	-	0.2	0.1	0.1	0.2	1.9	21.7	-	0	-	0.5	0	17.9	0.9	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10320	1.4	0.2	0.8	-	-	-	1.6	0.3	-	0.3	1.0	0.1	0.2	12.0	21.5	-	0	-	1.2	0	13.5	1.9	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10321	1.7	0.5	0.3	Tr	Tr	0	10.6	1.0	Tr	0.2	0.6	0.1	0.2	3.4	13.6	0.2	0	0	0.6	0.4	17.4	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10322	1.8	0.5	0.3	0.1	Tr	0	10.5	0.9	Tr	0.2	0.7	0.1	0.2	3.5	13.3	0.2	0	0	0.8	0.4	18.1	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10323	1.8	0.6	0.4	Tr	Tr	0	10.3	0.9	0	0.2	0.7	0.1	0.2	3.6	13.3	0.2	0	0	0.8	0.3	16.9	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10324	2.1	0.9	1.6	-	-	-	1.6	0.9	-	0.4	0.4	0.4	0.4	3.3	13.4	-	0	-	0.8	0	15.3	1.2	殻つき
10325	2.6	0.5	0.7	0.2	0.1	0	1.6	1.1	0.2	0.6	0.5	0.2	0.5	3.7	12.0	0.2	0	0	0.6	0.9	15.7	-	殻つき
10326	2.7	0.9	0.9	0.2	0	0.1	1.8	1.4	0.1	0.7	0.5	0.1	0.4	2.7	12.0	0.2	0	0	0.5	0.5	14.3	-	殻つき
																							別名：こうらいえび（標準和名）
10327	1.5	0.2	0.1	0.1	0	0.1	1.1	0.4	0.1	0.2	0.7	0.2	0.2	7.1	15.3	0.3	0	0	1.6	1.0	13.1	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		しばえび																						
10328	1380	生	464	157	100	207	0	Tr	1.6	0.9	19.5	1.7	9.4	0.4	0.3	0.1	0	0	0	6.6	0.7	12.5	-	-
		バナメイエビ																						
10415	1381	養殖、生	484	159	88	238	0	0	0.5	0.5	19.3	1.4	10.5	0.3	0.2	0.1	0	0	0	1.2	0.2	16.0	13.6	2.4
10416	1382	養殖、天ぷら	890	77	569	245	0	0	0.1	0.1	4.9	0.1	2.4	0.6	0.3	0.2	0	0	0	0.3	0	62.4	59.3	3.1
		ブラックタイガー																						
10329	1383	養殖、生	443	140	90	212	0	0	0.4	0.3	19.8	1.1	9.7	0.3	0	0	0	0	0	1.2	0.3	16.5	-	-
		加工品																						
10330	1384	干しえび	418	159	117	142	0	0.1	2.3	1.3	20.5	2.2	10.1	0.6	0.7	0.3	0	Tr	0	6.4	1.1	17.4	-	-
10331	1385	つくだ煮	547	165	160	222	0	0	2.6	0.8	18.6	1.2	6.1	0.4	0.3	0.2	0	0.1	0	8.1	0.8	18.8	-	-
		（かに類）																						
		がざみ																						
10332	1386	生	433	118	149	156	-	-	2.9	1.5	14.3	1.6	6.6	0.2	-	-	-	0	-	10.6	2.2	17.0	-	-
		毛がに																						
10333	1387	生	522	100	118	304	0	Tr	0.4	0.4	13.7	0.6	3.8	0.1	0.1	0	0	Tr	0	2.9	0.4	18.1	-	-
10334	1388	ゆで	492	92	111	289	0	Tr	0.3	0.3	14.0	0.5	3.4	0.1	0.1	0	0	Tr	0	2.3	0.4	18.6	-	-
		ずわいがに																						
10335	1389	生	544	82	145	317	0	Tr	0.2	0.2	11.0	0.8	2.7	0.1	Tr	0	0	Tr	0	3.2	0.6	21.4	-	-
10336	1390	ゆで	553	86	154	313	0	Tr	0.2	0.2	11.7	0.7	2.8	0.1	Tr	0	0	Tr	0	3.1	0.5	22.6	-	-
10337	1391	水煮缶詰	453	95	123	235	0	Tr	0.3	0.2	14.0	1.6	4.3	0.1	0.3	Tr	0	0	0	2.2	0.3	21.3	-	-
		たらばがに																						
10338	1392	生	537	101	156	280	0	0.1	0.7	0.5	12.7	0.6	4.0	0.2	0	0	0	Tr	0	4.6	0.5	22.2	-	-
10339	1393	ゆで	512	100	152	260	0	Tr	0.7	0.4	13.6	0.4	4.3	0.2	0	0	0	0	0	3.7	0.4	23.8	-	-
10340	1394	水煮缶詰	427	85	122	220	Tr	Tr	0.9	0.5	12.9	1.2	4.1	0.1	0.1	0.1	0	Tr	0	4.7	0.4	20.1	-	-
		加工品																						
10341	1395	がん漬	513	170	119	224	0	0	2.7	1.8	18.8	4.4	4.9	0.2	0.2	0.2	0	0	0	10.9	3.4	8.1	-	-
		＜いか・たこ類＞																						
		（いか類）																						
		あかいか																						
10342	1396	生	447	182	47	219	0	0.1	3.4	0.6	28.4	0.9	6.8	0.1	0.1	0.1	0	0.2	0	1.0	0.1	4.6	-	-
		けんさきいか																						
10343	1397	生	422	164	38	220	0	Tr	2.7	0.7	26.7	1.1	7.2	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0	0.9	0.1	4.5	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
10328	1.2	0.2	0.3	0.2	0.1	Tr	1.3	0.9	0.1	0.8	0.7	0.1	0.4	4.9	17.0	0.3	0	0	1.2	0.4	16.2	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10415	0.5	0	0.1	0	0	0.1	15.5	0.9	0	Tr	1.5	0.1	0.1	4.4	11.9	0.1	0	Tr	0.6	0.5	13.4	-	廃棄部位：頭部、殻、内臓、尾部等
10416	1.2	0	0.2	0	0	0	18.3	7.3	0	0	0.1	0	0	0.3	0.7	0	0	0	Tr	0	0.8	-	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	1.8	0.3	0.2	0	0	0	12.7	0.6	0	0.1	0.8	0.1	0.2	3.6	12.8	0	0	0	0.6	0.3	16.2	-	無頭、殻つき 廃棄部位：殻及び尾部
10330	2.2	0.4	0.4	0.2	0.1	0	1.0	0.4	0.1	0.2	1.0	0.3	0.3	6.0	9.9	0.3	0	0	1.5	0.8	11.9	-	試料（原材料）：さるえび
10331	1.0	0.3	0.2	0.4	0.2	0.1	11.4	1.8	0.2	0.3	0.6	0.2	0.2	3.9	12.5	0.2	0	0	1.0	0.6	7.2	-	
																							別名：わたりがに
10332	2.4	0.2	1.8	-	-	-	1.2	0.5	-	0.4	0.9	0.3	0.5	5.8	14.3	-	0	-	1.2	0	11.0	2.5	廃棄部位：殻、内臓等
10333	1.0	0.2	0	0.1	0.1	0	1.0	0.2	0.1	0.3	0.7	Tr	0.2	3.1	39.4	0.5	0	0	0.8	0.1	11.8	-	廃棄部位：殻、内臓等
10334	1.0	0.2	0	0.1	Tr	0	0.8	0.2	0.1	0.3	0.6	Tr	0.2	2.4	39.7	0.5	0	0	0.8	0.1	12.8	-	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	1.0	0.4	Tr	0.1	Tr	Tr	0.9	0.1	0.1	0.2	0.6	0.1	0.1	6.6	31.4	0.3	0	0	1.8	0.6	15.3	-	廃棄部位：殻、内臓等
10336	1.1	0.4	Tr	0.1	Tr	Tr	1.0	0.2	0.1	0.2	0.6	0.1	0.1	6.6	30.2	0.3	0	0	1.6	0.5	15.0	-	殻つきでゆでたもの 廃棄部位：殻、内臓等
10337	2.8	0.5	0	Tr	0	0	0.8	0.3	0	0.2	1.1	Tr	0.2	5.3	23.8	0.5	1.0	0.6	1.1	0.4	16.7	-	液汁を除いたもの
10338	1.3	0.4	0	0.1	0.1	Tr	1.0	0.1	0.1	0.1	0.3	Tr	0.1	6.1	29.8	0.6	0	0	1.3	0.5	12.0	-	廃棄部位：殻、内臓等
10339	1.4	0.4	0	Tr	0.1	Tr	0.9	0.1	Tr	0	0.3	Tr	0.1	2.1	31.8	0.6	0	0	1.4	0.3	12.8	-	殻つきでゆでたもの 廃棄部位：殻、内臓等
10340	3.0	0.2	0.1	0.1	0	0	1.2	0.3	0	0.4	0.4	0.1	0.3	4.0	29.8	0.9	0.1	0.2	1.0	0.3	12.5	-	液汁を除いたもの
10341	0.6	0.2	0	1.0	0	0	19.0	1.9	0.2	0.1	0.3	0.2	0.2	4.2	10.8	0	0	0.3	0.2	0.2	5.3	-	しおまねきの塩辛
																							別名：ばかいか、むらさきいか
10342	3.7	0.6	0.3	Tr	Tr	0	0.2	0.1	0	0.1	0.2	0.1	0.1	3.2	12.1	0.1	0	0	1.0	0.6	31.2	-	廃棄部位：内臓等
10343	3.0	0.2	0.2	0	0	0	0.2	0.1	0.1	Tr	0.3	Tr	0.1	4.4	12.3	0.1	0	0	0.8	1.3	32.5	-	廃棄部位：内臓等

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(mg)				(g)																	
		するめいか																						
10345	1399	生	417	137	39	241	0	0	1.2	0.5	24.9	0.8	5.4	0.1	0	0	0	0	0	0.5	0.1	3.2	-	-
10346	1400	水煮	388	123	38	227	0	0	1.2	0.5	23.2	0.9	5.7	0.1	0	0	0	0	0	0.5	0.1	3.5	-	-
10347	1401	焼き	371	118	35	218	0	0	1.2	0.5	23.7	0.8	5.4	0.1	0	0	0	0	0	0.5	0.1	3.3	-	-
10417	1402	胴、皮つき、生	593	167	45	381	0	0	1.4	0.5	22.3	0.9	3.2	0	0	0	0	0	0	0.6	0.1	2.7	1.5	1.2
10418	1403	胴、皮なし、刺身	505	155	37	312	0	0	1.4	0.5	23.5	0.7	4.6	Tr	0	0	0	0	0	0.3	Tr	2.4	1.3	1.1
10419	1404	胴、皮なし、天ぷら	867	76	542	249	0	0	0.1	0.1	5.4	0.1	2.1	0.6	0.3	0.1	0	0	0	0.2	0.1	60.6	57.7	2.9
10420	1405	耳・足、生	575	164	42	369	0	0	1.1	0.4	22.3	0.7	3.9	Tr	0	0	0	0	0	0.4	0.1	2.5	1.3	1.2
		ほたるいか																						
10348	1406	生	631	165	196	269	0	0	4.6	0.4	17.3	0.5	3.1	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0	3.4	0.3	17.1	-	-
10349	1407	ゆで	487	125	106	256	0	0	3.2	0.4	17.6	0.6	3.6	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0	1.9	0.2	11.2	-	-
10350	1408	くん製	436	154	172	110	0	0.1	7.0	0.6	23.3	0.6	3.6	0.2	Tr	0.1	0	0.1	0	4.9	0.4	21.3	-	-
10351	1409	つくだ煮	538	153	193	193	0	Tr	5.5	0.5	18.6	0.5	3.0	0.1	0.1	Tr	0	0.1	0	3.6	0.3	16.1	-	-
		やりいか																						
10352	1410	生	493	178	51	264	0	Tr	3.5	0.7	27.1	0.8	3.8	0.1	0.1	0.1	0	0.2	0	1.1	0.1	4.8	-	-
		加工品																						
10353	1411	するめ	381	139	28	207	-	-	1.8	0.7	25.5	1.3	7.2	0.1	-	-	-	0	-	0.9	0	3.8	-	-
10354	1412	さきいか	245	80	24	138	-	-	0.8	0.3	24.6	0.7	6.1	0	-	-	-	0	-	0.3	0	4.5	-	-
10355	1413	くん製	469	159	44	266	0	0	1.2	0.4	25.8	0.7	5.5	0.1	Tr	0.4	0	0	0	0.4	0.1	3.1	-	-
10356	1414	切りいかあめ煮	633	152	167	314	0	0	0.4	0.2	16.2	0.4	6.2	0.4	0.1	0.1	0	Tr	0	0.2	0.1	23.9	-	-
10357	1415	いかあられ	536	155	65	317	0	0	1.3	0.3	22.0	0.5	4.5	0.1	Tr	0.1	0	0	0	0.4	Tr	8.6	-	-
10358	1416	塩辛	755	218	167	364	-	-	3.8	0.6	20.2	1.0	3.2	0.2	-	-	-	0.2	-	3.4	0.8	10.4	-	-
10359	1417	味付け缶詰	380	138	39	203	0	Tr	2.1	0.7	27.7	1.2	4.5	0.1	Tr	Tr	0	0.1	0	1.0	0.1	4.5	-	-
		（たこ類）																						
		いいだこ																						
10360	1418	生	458	137	70	251	0	0.1	2.5	0.5	18.1	1.2	7.1	0.2	0.1	Tr	0	0.1	0	3.1	0.2	7.5	-	-
		まだこ																						
10361	1419	生	345	94	39	195	-	-	1.0	0.2	15.2	1.5	9.4	0	-	-	-	0.1	-	1.2	0	4.5	-	-
10362	1420	ゆで	292	84	27	171	-	-	1.0	0.3	15.5	1.5	10.3	0	-	-	-	0	-	0.7	0	3.8	-	-
		＜その他＞																						
		あみ																						
10363	1421	つくだ煮	608	169	135	304	0	0.1	3.4	0.5	20.4	0.5	2.3	0.1	0.1	0.3	0	0.1	0	6.4	0.3	13.9	-	-
10364	1422	塩辛	531	168	132	231	0	0	2.0	0.5	20.8	0.9	5.6	0.7	0.9	0.3	0	Tr	0	8.6	0.6	13.6	-	-
		うに																						
10365	1423	生うに	529	132	160	213	-	-	5.9	0.7	14.1	0.5	3.0	0.8	-	-	-	0.2	-	9.7	1.2	7.2	-	-
10366	1424	粒うに	574	242	179	153	0	0.2	13.9	1.6	21.7	0.3	4.1	0.4	0	0	0	Tr	0	7.8	0.3	16.7	-	-
10367	1425	練りうに	689	331	223	135	0	0.2	21.1	0.9	22.1	0.2	3.3	0.2	0	0	0	1.8	0	8.7	0.2	17.1	-	-
		おきあみ																						
10368	1426	生	650	219	205	218	-	-	11.2	0.2	20.6	0	1.6	0.2	-	-	-	0	-	8.3	1.0	19.1	-	-
10369	1427	ゆで	663	231	167	265	0	0.3	11.3	0.5	21.4	0	1.2	0.1	0.1	Tr	0	0.2	0	5.7	0.3	17.6	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(g)																						
10345	5.0	0.4	0.2	0	0	0	0.3	0.1	0	0.1	0.3	0	0.1	2.3	12.9	0.2	0	0	0.6	0.5	40.2	-	廃棄部位：内臓等 胴 55.9 %、足・耳 44.1 %
10346	5.1	0.5	0.2	0	0	0	0.2	0.1	0	0.1	0.3	0	0.1	2.6	13.0	0.3	0	0	0.7	0.7	40.5	-	内臓等を除き水煮したもの
10347	4.9	0.5	0.2	0	0	0	0.2	0.1	0	0.1	0.3	0	0.1	2.3	13.0	0.2	0	0	0.7	0.6	41.1	-	内臓等を除き焼いたもの
10417	4.0	0.2	0	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	0.2	0	0.1	2.2	14.2	0.2	0	0.1	0.5	0.5	46.1	-	「するめいか生」等と別試料
10418	4.4	0.2	Tr	Tr	Tr	0.1	0.1	Tr	0	0.1	0.2	0	0.1	2.0	13.1	0.2	0	Tr	0.4	0.5	45.0	-	「するめいか生」等と別試料
10419	1.4	0	0.2	0	0	0	17.2	7.0	0	0	0.1	0	0	0.1	1.0	0	0	0	0	0	3.4	-	揚げ油：なたね油。「するめいか生」等と別試料
10420	4.1	0.3	0	0	0	0	0.2	0.1	0	0.1	0.3	0	0.1	2.2	13.9	0.2	0	0.1	0.7	0.4	45.9	-	「するめいか生」等と別試料
10348	7.1	2.4	0.8	0.2	0.1	0	1.0	0.6	0.1	0.6	0.6	0.1	0.6	2.6	14.2	0.4	0	0.1	0.7	0.2	20.5	-	内臓等を含んだもの
10349	6.7	1.3	0.4	0.1	Tr	0	0.7	0.4	0.1	0.3	0.6	0.1	0.3	3.2	17.2	0.3	0	0	0.6	0.3	28.3	-	内臓等を含んだもの
10350	8.3	3.6	0.8	0.3	0.1	0.1	1.2	0.6	Tr	0.5	0.6	0.1	0.3	1.9	8.9	0.3	0	0	0.4	0.1	9.9	-	
10351	9.8	5.1	0.8	0.2	0.1	0.1	1.3	0.7	0.1	0.8	0.5	0.1	0.4	1.9	12.3	0.3	0	Tr	0.5	0.2	16.2	-	
10352	3.5	0.3	0.2	Tr	Tr	Tr	0.3	0.1	Tr	0.1	0.2	Tr	0.1	1.8	15.2	0.2	0	0	0.6	0.5	34.3	-	廃棄部位：内臓等
10353	2.3	Tr	0.3	-	-	-	0.2	0.1	-	Tr	0.2	0	0.1	5.4	9.5	-	0	-	0.7	0	38.1	1.8	
10354	5.1	0.1	0	-	-	-	1.1	0.5	-	0	0.1	0	0	1.1	12.0	-	0	-	0.4	0	41.2	1.2	
10355	5.2	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0.1	0.2	0	0.1	0.7	13.2	0.2	0	0	0.4	0.3	41.2	-	
10356	1.9	0.2	0.1	0	0	0	25.7	0.2	0	Tr	0.1	0	Tr	0.6	5.5	0.1	0	0	0.2	0.1	17.0	-	
10357	2.6	0.3	0.1	0	0	0	16.7	0.9	0	0.1	0.1	0	0.1	0.9	10.2	0.2	0	0	0.3	0.2	29.4	-	
10358	4.4	1.7	1.2	-	-	-	1.4	1.1	-	2.5	0.3	0.1	0.6	1.5	12.8	-	0	-	1.0	0	27.0	0.7	試料：赤作り
10359	4.0	0.4	Tr	0	0	0	0.3	0.1	0	0.2	0.4	0	0.2	1.3	13.8	0.4	0.4	0.1	0.5	0.3	35.4	-	液汁を除いたもの
10360	3.6	0.6	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.2	Tr	0.3	0.5	0.1	0.3	6.0	21.0	0.5	0	0.1	1.7	0.6	22.3	-	内臓等を含んだもの
10361	4.0	0.1	1.5	-	-	-	0.3	0.1	-	0.1	0.3	0	0.2	8.5	16.6	-	0	-	2.3	0	28.2	4.6	廃棄部位：内臓等
10362	4.1	0.1	0.7	-	-	-	0.2	0.1	-	0.1	0.3	0	0.2	7.5	17.0	-	0	-	2.5	0	30.8	3.5	内臓等を除きゆでたもの
																							別名：にほんいささあみ（標準和名）
10363	0.8	0.4	0.3	1.0	0.5	1.0	2.0	1.6	0.1	2.3	0.4	0.1	0.4	2.1	23.2	0.8	0	0	0.5	0.6	13.5	-	
10364	1.2	0.3	0.6	0.2	0.1	0.1	1.7	0.8	0.2	0.7	0.6	0.2	0.4	3.3	17.8	0.4	0	0	0.6	0.7	15.7	-	
10365	8.4	0.7	3.0	-	-	-	2.2	1.5	-	7.5	1.8	0.6	2.3	7.0	15.8	-	0	-	0.6	0	1.0	4.4	試料：むらさきうに、ばふんうに 生殖巣のみ
10366	5.5	0.8	0	0	0	0.2	4.6	1.5	0	3.4	0.9	0.5	1.1	5.5	7.8	Tr	0	0.2	0.2	0.1	0.7	-	
10367	4.2	0.4	0	0.1	0	0.3	5.5	1.1	0	2.1	0.9	0.6	0.6	3.5	4.3	0	0	Tr	0.1	0	0.5	-	
10368	1.5	1.0	0.7	-	-	-	1.8	0.8	-	3.1	0	0.2	0.3	0.4	16.9	-	0	-	0.4	0	9.5	1.2	試料：なんきょくおきあみ、冷凍品（殻つき）
10369	0.7	0.6	0.1	0.6	0.2	1.1	2.0	2.0	0.2	5.5	0.1	0.1	0.5	0.4	16.0	0.5	0	Tr	0.5	0.1	10.3	-	試料：なんきょくおきあみ 海水でゆでた後冷凍したもの

10 魚介類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		くらげ																						
10370	1428	塩蔵、塩抜き	441	348	91	3	0	0.4	14.1	2.5	44.2	2.7	13.0	0.9	0	1.0	0	0	0	11.0	0	7.7	-	-
		しゃこ																						
10371	1429	ゆで	474	146	136	187	-	-	5.4	1.5	16.5	1.4	5.6	0.4	-	-	-	Tr	-	9.3	1.2	12.5	-	-
		なまこ																						
10372	1430	生	426	123	145	157	0	0.1	3.7	0.5	12.8	1.3	7.9	1.5	1.0	0.2	0	0.5	0	15.8	0.2	9.6	-	-
10373	1431	このわた	361	58	107	197	0	0	1.2	0.1	3.1	0.7	6.6	2.1	1.7	0.5	0	1.3	0	5.7	0.2	9.0	-	-
		ほや																						
10374	1432	生	589	169	136	284	0	Tr	10.6	1.1	13.6	0.3	2.7	0.2	0.1	0.1	0	Tr	0	6.9	0.1	13.8	-	-
10375	1433	塩辛	555	147	145	262	0	0.2	10.1	1.2	11.0	0.3	3.3	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	7.3	0.2	15.5	-	-
		＜水産練り製品＞																						
10376	1434	かに風味かまぼこ	722	218	191	312	0.8	0.1	3.7	0.3	17.1	0.4	7.2	0.3	0.2	0.1	0	Tr	0	2.6	0.2	20.8	-	-
10377	1435	昆布巻きかまぼこ	606	408	78	120	0	0.1	5.5	0.5	29.8	1.1	29.8	0.5	0.1	0	0	0	0	2.6	Tr	8.5	-	-
10378	1436	す巻きかまぼこ	776	310	151	315	0	Tr	Tr	0.3	19.6	0.7	18.6	0.4	0.3	0.1	0	0	0	0.9	0.1	16.6	-	-
10379	1437	蒸しかまぼこ	510	149	105	252	-	-	1.8	0.2	19.6	0.3	7.0	0.2	-	-	-	0	-	2.2	0	12.1	-	-
10380	1438	焼き抜きかまぼこ	762	379	183	200	0	0.1	2.7	0.5	26.4	1.0	18.3	0.4	0.2	0.1	0	0.1	0	8.2	0.3	13.5	-	-
10381	1439	焼き竹輪	829	240	229	359	0	0.2	3.8	0.2	15.3	0.3	8.3	0.4	0.2	0.3	0	0	0	1.5	0.1	24.4	-	-
10382	1440	だて巻	799	237	394	168	0	0	1.5	0	19.4	0.2	8.2	0.2	0.1	0.1	0	Tr	0	1.8	Tr	46.6	-	-
10383	1441	つみれ	587	207	174	206	0.1	0.1	6.0	0.6	20.7	0.7	6.6	0.4	0	0.1	0	0.1	0	6.1	0.2	13.8	-	-
10384	1442	なると	654	378	79	197	Tr	0.1	2.3	0.3	25.4	0.9	28.2	0.5	0.2	0.1	0	0	0	1.5	0.1	8.7	-	-
10385	1443	はんぺん	815	178	193	444	0	Tr	0.3	0.1	12.8	0.2	7.5	0.4	0.4	0.2	0	Tr	0	0.3	0.1	22.7	-	-
10386	1444	さつま揚げ	774	138	231	404	-	-	0.3	Tr	11.8	0.1	5.2	0.3	-	-	-	0	-	0.5	0	28.3	-	-
10387	1445	魚肉ハム	873	332	392	149	0.1	0.1	1.6	0.1	23.1	0.5	12.2	0.2	Tr	Tr	0	0.1	0	2.4	0.4	40.5	-	-
10388	1446	魚肉ソーセージ	872	352	387	127	-	-	1.5	0.1	24.0	0.5	13.6	0.6	-	-	-	0.1	-	3.1	0.4	40.3	-	-

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(……g……)																						
10370	0.7	0.1	1.1	0	0	0	0.5	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	-	
10371	3.0	1.0	1.7	-	-	-	1.2	0.2	-	0.7	0.8	0.5	0.9	4.2	13.4	-	0	-	2.0	0.9	14.8	0.8	ゆでしゃこ(むきみ)
10372	5.3	1.1	1.6	0.9	0.4	0.2	1.6	0.7	0.4	0.6	0.9	0.3	0.2	11.2	12.4	0.5	0	0	0.7	0.9	4.8	-	廃棄部位：内臓等
10373	6.7	1.9	4.9	0.6	0.4	3.1	0.8	0.1	0.3	0.6	1.8	0.3	0.4	10.7	25.1	1.0	0	0	1.1	1.4	6.7	-	内臓を塩辛にしたもの
10374	1.8	0.3	0.1	0.5	0.2	0.2	1.5	0.8	0	2.1	0.2	0.2	0.4	1.0	27.0	1.5	0	0.1	0.6	0.2	11.7	-	試料：まぼや、あかぼや 廃棄部位：外皮及び内臓
10375	2.5	0.5	0.2	0.9	0.3	0.2	2.5	0.7	0.2	2.5	0.3	0.2	0.4	2.1	23.5	1.4	0	Tr	0.8	0.2	11.0	-	
10376	1.8	0.8	0.4	0.2	0.1	0.1	10.0	1.6	0.1	0.6	0.2	0.1	0.3	1.6	9.1	0.2	0	0	1.0	0.6	17.4	-	別名：かにかま
10377	1.2	0.3	0.2	0	0	0	2.3	0.5	0.3	0.8	0.2	0.1	0.2	2.0	5.4	0.1	0	0	0.4	0.1	7.5	-	昆布 10 %を使用したもの
10378	1.1	0.6	0.1	0	0	0	20.7	2.3	Tr	0.3	0.2	Tr	0.2	0.9	5.0	0.1	0	0	0.5	0.3	9.9	-	
10379	3.9	1.7	0.7	-	-	-	1.5	0.2	-	0.6	0.1	0.2	0.4	1.1	16.3	-	0	-	1.5	0	27.4	0.9	蒸し焼きかまぼこを含む
10380	1.2	0.3	0.3	0.1	0.1	Tr	1.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.3	2.2	5.1	0.1	0	0	1.2	0.7	14.5	-	
10381	1.1	0.7	0	0	0	0	30.3	2.6	0	0.3	0	0.1	0.1	0.7	3.2	0	0	0	0.5	0.3	5.2	-	
10382	0.6	0.1	0.1	0	0	0	15.4	2.1	0.1	Tr	0.1	0.2	0	1.2	0.3	0	0	0	0.1	0.3	1.4	-	
10383	4.2	4.4	0.7	0.5	0.4	0.6	3.2	1.0	0.2	1.7	0.2	0.1	0.6	1.2	9.8	0.3	0	0.1	1.6	0.4	13.1	-	
10384	1.2	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1	2.7	0.3	Tr	0.3	0.1	0.1	0.2	1.3	8.7	0.2	0	0	0.9	0.5	14.6	-	
10385	0.5	0.1	Tr	0	0	0	44.1	5.1	0	0	0.1	Tr	Tr	0.4	1.3	Tr	0	0	0.4	0.1	2.9	-	
10386	0.7	0.2	0.1	-	-	-	41.3	6.0	-	0.2	0.1	0.4	Tr	0.1	1.7	-	0	-	0.1	0	2.4	0.1	別名：あげはん
10387	1.2	0.3	0.1	Tr	0	Tr	12.5	0.5	0.1	0.5	0.4	0.1	0.1	0.4	0.8	Tr	0	0	0.2	0.1	1.5	-	別名：フィッシュハム
10388	0.4	0	0	-	-	-	12.5	0.4	-	Tr	0.3	Tr	0	0.1	0.3	-	0	-	0.1	0	0.8	0.8	別名：フィッシュソーセージ