

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																			
		水 Water	脂 Lipid	総 Total	脂 肪 酸 Fatty acids																								未 同 定 Unidentified																				
					飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	飽 和 Saturated											一 価 不 飽 和 Monounsaturated					多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																									
								10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3			16:4	18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3			
デ カ ン 酸	ラ ウ リ ン 酸	ミ リ ス チ ン 酸	ペ ン タ デ カ ン 酸	パ ル ミ チ ン 酸	ヘ プ タ デ カ ン 酸	ス テ ア リ ン 酸	ア ラ キ ジ ン 酸	ベ ヘ ン 酸	リ グ ノ セ リ ン 酸	デ セ ン 酸	ミ リ ス ト レ イ ン 酸	ペ ン タ デ セ ン 酸	パ ル ミ ト レ イ ン 酸	ヘ プ タ デ セ ン 酸	オ レ イ ン 酸	イ コ セ ン 酸	ド コ セ ン 酸	テ ト ラ コ セ ン 酸	ヘ キ サ デ カ ジ エ ン 酸	ト ヘ キ エ サ エ ン デ 酸	テ ヘ ト キ ラ サ エ ン デ 酸	リ ノ ール 酸	α ・ リ ノ レ ン 酸	γ ・ リ ノ レ ン 酸	テ オ ト ク ラ エ ン デ 酸	イ コ サ ジ エ ン 酸	イ コ サ ト リ エ ン 酸	イ コ サ テ ト ラ エ ン 酸	ア ラ キ ド ン 酸	イ コ サ ペ ン タ エ ン 酸	ペ ン タ イ エ ン 酸	ド コ サ ジ エ ン 酸	ド コ サ テ ト ラ エ ン 酸	ド コ サ ペ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ペ ン タ エ ン 酸	ド コ サ ヘ キ サ エ ン 酸													
(..... g)										(..... mg)																																							
12001	卵類 EGGS うこっけい卵 Silky fowl's eggs 全卵、生 Whole, raw	73.7	13.0	10.05	3.60	4.54	1.92	0.21	1.71	0	0	37	8	2600	26	930	0	0	0	0	7	0	250	21	4200	22	0	0	3	0	0	1400	33	0	0	14	19	0	210	0	0	0	56	14	0	160	0	0 付着卵白を含む卵殻を除いたもの ¹⁾ 卵黄：卵白 ²⁾ ；38:62	
12002	うずら卵 Japanese quail's eggs 全卵、生 Whole, raw	72.9	13.1	10.21	3.87	4.73	1.61	0.33	1.27	-	-	55	6	2700	26	1000	14	-	-	-	8	-	490	6	4200	28	-	0	-	-	-	1100	31	-	1	1	8	-	130	34	-	-	-	24	-	240	4	4 付着卵白を含む卵殻を除いたもの ¹⁾ 卵黄：卵白 ²⁾ ；38:62	
12003	水煮缶詰 Boiled and canned in brine (鶏卵類) (Hen's eggs) 全卵 Whole	73.3	14.1	11.39	4.24	5.36	1.79	0.35	1.45	0	1	60	13	2900	45	1200	4	0	0	0	11	0	540	19	4800	32	0	0	0	0	0	1200	35	31	0	5	13	0	160	28	0	0	5	20	5	260	0	0 液汁を除いたもの ³⁾	
12004	生 Raw	76.1	10.3	8.18	2.84	3.69	1.68	0.17	1.49	0	0	31	7	2100	21	710	0	0	0	0	5	0	180	13	3500	19	0	0	0	0	0	1300	43	0	0	16	15	0	150	0	0	0	9	8	0	120	0	0 冷凍液全卵を含む ⁴⁾ 。付着卵白を含む卵殻を除いたもの ¹⁾ 。卵黄：卵白 ²⁾ ；31:69	
12005	ゆで Boiled	75.8	10.0	7.88	2.70	3.55	1.63	0.17	1.46	0	0	29	7	2000	22	690	0	0	0	0	4	0	160	12	3400	19	0	0	0	0	0	1300	42	0	0	16	15	0	140	0	0	0	8	8	0	120	0	0 卵黄：卵白(付着卵白を含む) ⁵⁾ ；30:70	
12006	ボーチドエッグ Poached	74.9	11.7	9.24	3.21	4.17	1.86	0.18	1.68	0	0	40	9	2300	24	810	0	0	0	0	6	0	210	15	3900	22	0	0	0	0	0	1500	49	0	0	19	17	0	170	0	0	0	11	8	0	130	0	0	
12007	水煮缶詰 Boiled and canned in brine	77.5	10.6	8.70	2.97	4.06	1.68	0.18	1.50	0	Tr	24	8	2100	35	800	3	0	0	0	6	0	240	14	3800	29	0	0	0	0	0	1300	34	0	0	13	17	0	180	5	0	0	13	8	22	130	0	0 液汁を除いたもの ³⁾	
12008	加糖全卵 Sugared	58.2	10.6	8.53	2.96	4.17	1.40	0.09	1.30	0	0	33	6	2100	23	800	2	0	0	0	6	0	210	21	3900	27	0	0	0	0	0	1100	24	8	3	12	16	0	170	Tr	0	0	0	6	40	61	0	0	
12009	乾燥全卵 Dried	4.5	42.0	33.73	12.29	15.32	6.12	0.29	5.84	0	Tr	140	21	9000	68	3000	11	4	0	0	31	0	1100	63	14000	100	0	0	0	0	0	4800	90	42	12	56	74	0	700	Tr	0	0	0	26	200	160	0	0	
12010	卵黄 Yolk 生 Raw	48.2	33.5	26.59	9.22	11.99	5.39	0.54	4.84	0	0	100	23	6700	68	2300	0	0	0	0	16	0	580	43	11000	63	0	0	0	0	0	4200	140	0	0	54	50	0	480	0	0	0	29	26	0	380	0	0 液卵黄を含む ⁶⁾	
12011	ゆで Boiled	48.0	33.3	26.25	9.01	11.81	5.43	0.55	4.87	0	0	96	22	6500	74	2300	0	0	0	0	15	0	540	40	11000	62	0	0	0	0	0	4300	140	0	0	53	49	0	470	0	0	0	26	26	0	380	0	0 液卵黄を含む ⁶⁾	
12012	加糖卵黄 Sugared	42.0	23.9	19.16	6.53	8.99	3.63	0.28	3.36	0	4	91	15	4600	50	1700	5	3	0	0	14	0	450	37	8400	55	0	0	0	0	0	2800	63	18	5	31	35	0	390	3	0	0	0	15	81	190	0	0	
12013	乾燥卵黄 Dried	3.2	62.9	50.53	18.41	22.95	9.17	0.43	8.74	0	0	200	31	14000	100	4600	16	6	0	0	47	0	1600	94	21000	160	0	0	0	0	0	7100	130	64	18	84	110	0	1100	0	0	0	0	39	300	240	0	0	
12014	卵白 White 生 Raw	88.4	Tr	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	-	-	Tr	Tr	2	Tr	1	Tr	-	-	-	Tr	-	Tr	Tr	3	Tr	-	Tr	-	-	-	1	Tr	-	0	Tr	Tr	-	1	Tr	-	-	-	0	-	Tr	Tr	0	Tr 液卵白を含む ⁷⁾
12015	ゆで Boiled	87.6	Tr	0.02	0.01	0.01	Tr	Tr	Tr	-	-	Tr	Tr	4	Tr	1	Tr	-	-	-	Tr	-	1	Tr	8	Tr	-	Tr	-	-	-	2	Tr	-	0	Tr	Tr	-	Tr	Tr	-	-	-	Tr	-	Tr	Tr	0	Tr
12016	乾燥卵白 Dried	7.1	0.4	0.30	0.10	0.15	0.05	Tr	0.05	0	Tr	1	Tr	71	1	26	Tr	0	0	0	Tr	0	8	1	130	1	0	0	0	0	0	39	1	Tr	0	1	1	0	7	Tr	0	0	0	0	Tr	1	3	0	0
12017	たまご豆腐 Tamago-dofu ⁸⁾ たまご焼 Tamagoyaki ⁹⁾	85.2	5.0	3.94	1.35	1.77	0.81	0.08	0.73	0	0	14	3	980	11	340	0	0	0	0	2	0	81	6	1700	9	0	0	0	0	0	640	21	0	0	8	7	0	71	0	0	0	4	4	0	58	0	0	
12018	厚焼きたまご Atsuyakitamago ¹⁰⁾	71.9	9.1	7.26	2.36	3.26	1.64	0.18	1.46	0	Tr	25	6	1700	19	600	3	2	1	0	4	0	140	10	3100	20	Tr	Tr	0	0	0	1300	79	0	0	14	13	0	120	0	0	0	7	7	0	98	0	0	
12019	だし巻きたまご Dashimakitamago ¹¹⁾	77.5	9.0	7.18	2.34	3.23	1.61	0.18	1.43	0	Tr	25	6	1700	19	600	3	2	1	0	4	0	140	10	3100	19	Tr	Tr	0	0	0	1300	74	0	0	13	12	0	120	0	0	0	7	7	0	97	0	0	
12020	ピータン Pidan	66.7	16.5	12.89	3.06	8.19	1.64	0.24	1.40	0	16	62	6	2300	16	670	0	0	0	0	8	0	430	20	7700	70	0	0	0	0	0	970	87	18	22	67	34	0	250	8	0	0	0	41	55	81	0	0 泥状物及び卵殻を除いたもの ¹²⁾	