食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 オレイン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘトリキサンデカ	16:4 ヘキサテトラエンデカ	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 ヘンペンタエンコ酸サ	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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	種実類 NUTS AND SEEDS																																																
	アーモンド Almonds																																																
05001	乾 Dried	4.6	54.2	51.97	4.13	35.16	12.68	0.01	12.67	0	0	23	8	3300	30	700	34	0	0	–	–	–	280	70	35000	47	0	–	–	–	–	13000	10	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入品[1]
05002	フライ、味付け Oil-roasted and salted	1.8	53.6	51.39	4.09	34.77	12.54	0.01	12.53	0	0	23	8	3300	29	690	34	0	0	–	–	–	270	70	34000	46	0	–	–	–	–	13000	10	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入原料[2]
	あさ Hemp seeds																																																
05003	乾 Dried	5.9	27.9	25.71	2.91	3.45	19.35	4.67	14.68	0	0	11	5	1900	16	730	180	75	35	0	0	0	33	10	3300	110	22	0	0	0	0	15000	4600	140	74	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[1]
	えごま Perilla seeds																																																
05004	乾 Dried	5.6	43.4	38.79	3.34	6.61	28.83	23.70	5.12	0	4	7	3	2300	15	940	56	10	7	0	0	0	31	10	6500	58	0	0	0	0	0	5100	24000	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	カシューナッツ Cashew nuts																																																
05005	フライ、味付け Oil-roasted and salted	3.2	47.6	45.79	9.97	27.74	8.08	0.08	8.00	15	250	110	0	4800	60	4400	290	0	0	–	–	–	200	24	27000	120	0	–	–	–	–	8000	76	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	10	輸入原料[2]
	かや Japanese torreya seeds																																																
05007	いり Roasted	1.2	64.9	53.76	6.06	19.44	28.25	0.26	27.99	0	0	12	3	4200	67	1700	71	18	32	0	0	0	31	45	19000	440	0	0	0	0	0	27000	260	0	0	1200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ぎんなん Ginkgo nuts																																																
05008	生 Raw	53.6	1.7	0.85	0.14	0.34	0.37	Tr	0.36	0	0	8	0	93	0	22	20	0	0	–	–	–	62	0	280	4	0	–	–	–	–	360	4	–	–	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	殻及び薄皮を除いたもの[3]
05009	ゆで Boiled	58.9	1.3	0.65	0.11	0.26	0.28	Tr	0.28	0	0	6	0	71	0	17	15	0	0	–	–	–	48	0	210	3	0	–	–	–	–	270	3	–	–	7	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	薄皮を除いたもの[4]
	(くり類) (Chestnuts)																																																
	日本ぐり Japanese chestnuts																																																
05010	生 Raw	58.8	0.5	0.39	0.09	0.05	0.25	0.05	0.20	0	0	1	1	82	1	4	1	0	0	0	0	0	3	1	41	1	0	0	Tr	0	0	200	48	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻(鬼皮)及び渋皮(包丁むきの場合)を除いたもの[5]
05011	ゆで Boiled	58.4	0.6	0.47	0.11	0.06	0.30	0.06	0.25	0	0	1	2	99	1	4	1	0	0	0	0	0	4	1	49	1	0	0	Tr	0	0	250	58	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻(鬼皮)及び渋皮を除いたもの[6]
05012	甘露煮 *Kanroni*[7]	40.8	0.4	0.31	0.07	0.04	0.20	0.04	0.16	0	0	1	1	66	1	3	1	0	0	0	0	0	3	1	33	1	0	0	Tr	0	0	160	39	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	液汁を除いたもの[8]
	くるみ Walnuts																																																
05014	いり Roasted	3.1	68.8	67.41	6.87	10.26	50.28	8.96	41.32	0	0	15	2	4700	170	1900	49	0	0	–	–	–	69	0	10000	150	0	–	–	–	–	41000	9000	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入原料を含む[9]
	けし Poppy seeds																																																
05015	乾 Dried	3.0	49.1	45.54	5.44	7.32	32.78	0.28	32.50	0	0	25	0	4300	0	1100	62	0	0	0	0	0	63	0	7200	34	0	0	0	0	0	32000	280	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[1]
	ココナッツ Coconut																																																
05016	ココナッツパウダー Coconut powder	2.5	65.8	60.68	55.25	4.34	1.01	0	1.01	3700	28000	10000	23	5600	0	1700	52	0	0	0	0	0	0	0	4300	28	0	0	0	0	0	1000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	87	輸入品[1] C6:0 340 mg、C8:0 5000 mg
	ごま Sesame seeds																																																
05017	乾 Dried	4.7	51.9	48.90	7.52	18.94	22.44	0.15	22.30	0	0	4	0	4300	20	2900	300	0	0	–	–	–	70	6	19000	92	0	–	–	–	–	22000	150	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3	洗いごま[10]
05018	いり Roasted	1.6	54.2	51.07	7.86	19.78	23.44	0.15	23.28	0	0	4	0	4500	21	3000	320	0	0	–	–	–	73	7	20000	96	0	–	–	–	–	23000	150	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3	
05019	むき Hulled	4.1	54.9	42.86	6.42	16.33	20.11	0.15	19.96	Tr	Tr	8	Tr	3800	23	2200	250	54	21	0	0	0	52	13	16000	87	Tr	0	0	0	0	20000	150	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品及び輸入原料[11]

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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 Monounsaturated 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 オレイン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 Polyunsaturated 16:2 n-6 ヘキサデカジエン酸	16:3 n-3 ヘリキエン酸	16:4 n-3 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンタ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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	すいか Watermelon seeds																																															
05021	いり、味付け Roasted and salted	5.9	46.4	35.26	6.24	4.01	25.01	0.08	24.91	0	5	23	9	3600	28	2500	93	23	32	0	0	0	28	0	3900	28	32	0	0	0	0	25000	60	0	0	9	0	0	0	23	0	19	0	0	0	0	0	輸入原料[1] 種皮を除いたもの[2]
	はす Lotus seeds																																															
05023	未熟、生 Immature, raw	77.5	0.5	0.34	0.10	0.03	0.21	0.02	0.18	0	Tr	1	Tr	78	Tr	3	3	11	4	0	0	0	Tr	0	32	2	1	0	0	0	0	180	21	0	0	Tr	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	殻及び薄皮を除いたもの[2]
05024	成熟、乾 Mature, dried	13.1	1.4	0.96	0.28	0.12	0.56	0.04	0.51	Tr	0	3	Tr	190	1	10	15	46	15	0	0	0	2	Tr	110	5	2	Tr	Tr	Tr	Tr	510	43	Tr	Tr	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[3] 殻、薄皮及び幼芽を除いたもの[2]
	ひし Water chestnuts																																															
05025	生 Raw	51.8	0.5	0.25	0.06	0.03	0.16	0.02	0.14	0	0	Tr	Tr	51	Tr	3	2	2	1	0	0	0	1	0	33	1	0	0	0	0	0	140	18	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	果皮を除いたもの[2]
	ピスタチオ Pistachio nuts																																															
05026	いり、味付け Roasted and salted	2.2	56.1	53.49	6.15	30.92	16.42	0.20	16.22	0	0	47	0	5400	25	630	58	0	0	–	–	–	540	42	30000	220	0	–	–	–	–	16000	200	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入原料[1] 殻を除いたもの[4]
	ひまわり Sunflower seeds																																															
05027	フライ、味付け Oil-roasted and salted	2.6	56.3	46.86	5.68	12.87	28.31	0.09	28.22	0	0	36	11	3000	32	1800	130	400	200	0	0	0	64	0	13000	78	0	0	0	0	0	28000	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入原料[1]
	ブラジルナッツ Brazil nuts																																															
05028	フライ、味付け Oil-roasted and salted	2.8	69.1	65.87	15.81	21.04	29.02	0.06	28.96	0	0	40	0	9500	48	6000	170	34	0	0	0	0	180	0	21000	46	0	0	0	0	0	29000	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入原料[1]
	ヘーゼルナッツ Hazel nuts																																															
05029	フライ、味付け Oil-roasted and salted	1.0	69.3	66.26	6.21	54.74	5.31	0.07	5.24	0	0	40	0	4300	32	1800	89	0	0	0	0	0	110	48	54000	98	0	0	0	0	0	5200	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入原料[1] 薄皮を除いたもの[5]
	ペカン Pecan nuts																																															
05030	フライ、味付け Oil-roasted and salted	1.9	73.4	68.79	7.40	37.33	24.06	0.99	23.07	0	0	72	0	5400	49	1700	99	31	0	0	0	0	52	33	37000	180	0	0	0	0	0	23000	990	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入原料[1]
	マカダミアナッツ Macadamia nuts																																															
05031	いり、味付け Roasted and salted	1.3	76.7	73.25	12.46	59.23	1.56	0.09	1.47	9	160	660	0	6600	33	2500	1900	550	0	–	–	–	15000	52	42000	1800	180	–	–	–	–	1500	85	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	輸入原料[1]
	まつ Pine nuts																																															
05032	生 Raw	2.5	68.2	63.80	5.09	17.70	41.01	0.13	29.72	0	0	14	8	3300	31	1500	120	76	26	0	0	0	45	18	17000	840	0	0	0	0	0	29000	120	0	5	440	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[3] C18:2 1500mg、C18:3 9600mg
05033	いり Roasted	1.9	72.5	69.51	5.80	20.26	41.48	0.18	31.36	0	0	29	0	3900	35	1600	210	0	0	–	–	–	59	9	19000	790	0	–	–	–	–	31000	180	–	–	350	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2000	輸入原料[1] C18:3 9900mg
	らっかせい Peanuts																																															別名 ：なんきんまめ、ピーナッツ
05034	乾、大粒種 Virginia type, dried	6.0	47.5	44.83	8.33	22.76	13.74	0.08	13.65	0	0	14	5	4100	39	1300	680	1400	760	0	0	0	45	35	22000	610	47	0	0	0	0	14000	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻及び種皮を除いたもの[2]
05034a	乾、小粒種 Spanish type, dried	6.0	47.5	44.83	10.02	19.15	15.66	0.09	15.57	0	0	17	5	5100	51	1800	760	1600	680	0	0	0	50	38	19000	480	57	0	0	0	0	16000	91	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻及び種皮を除いたもの[2]
05035	いり、大粒種 Virginia type, roasted	2.1	49.4	48.15	8.95	24.44	14.75	0.09	14.66	0	0	15	5	4400	42	1400	730	1500	810	0	0	0	48	38	24000	650	50	0	0	0	0	15000	91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻及び種皮を除いたもの[2]
05035a	いり、小粒種 Spanish type, roasted	2.1	49.4	48.15	10.76	20.57	16.82	0.10	16.72	0	0	18	5	5500	54	1900	820	1800	730	0	0	0	54	41	20000	520	61	0	0	0	0	17000	97	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	殻及び種皮を除いたもの[2]
05036	バターピーナッツ Oil-roasted and salted	2.4	51.3	47.79	9.90	22.72	15.16	0.05	15.12	0	110	93	0	5400	45	1800	670	1200	670	0	0	0	34	0	22000	460	0	0	0	0	0	15000	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
05037	ピーナッツバター Peanut butter	0.6	50.7	46.06	11.35	20.00	14.70	0.05	14.65	0	100	100	0	5800	53	2500	710	1500	620	0	0	0	34	25	19000	440	29	0	0	0	0	15000	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C8:0 17mg