

1 穀類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water	たんばく質 Protein	アミノ酸組成に占めるたんばく質 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	(リジン) Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(トスレオニン) Thr	トリプトファン Trp	バリン Val	ヒステジン His	アルギニン Arg	アラニン Ala	アスパラギン酸 Asp	グルタミン酸 Glu	グリシン Gly	プロリン Pro	セリン Ser	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks																		
								メチオニン Met	システニン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g)																							(..... mg)														
01043	そうめん・ひやむぎ Somen and Hyamugi 乾 Dry form, raw	12.5	9.5	8.5	350	700	190	140	220	370	490	290	790	270	110	410	220	350	280	390	3,500	360	1,200	480	9,900	420																			
01045	手延そうめん・手延ひやむぎ Tenobe-somen and Tenobe-hyamugi 乾 Dry form, raw	14.0	9.3	8.4	340	680	200	130	220	350	490	290	780	270	110	400	220	350	280	400	3,400	360	1,200	480	9,800	410																			
01047	[中華めん類] [Chinese noodles] 中華めん Chinese noodles 生 Wet form, raw	33.0	8.6	7.7	320	620	190	140	190	330	460	270	730	240	99	380	200	310	260	370	3,100	310	1,100	440	9,000	370																			
01049	蒸し中華めん Steamed Chinese noodles [即席めん類] [Precooked noodles] 即席中華めん Chinese noodles	54.0	5.3	4.6	170	350	95	82	110	190	260	160	420	140	59	210	120	180	140	200	1,800	390	620	250	5,300	210	市販通称名：インスタントラーメン 添付調味料等を除く ¹⁾																		
01144	油揚げ乾燥めん Dried by frying	3.5	10.3	9.2	370	740	190	150	240	400	540	320	860	290	110	440	240	370	310	430	3,800	390	1,300	500	11,000	440																			
01145	加熱乾燥めん Dried by hot air	10.0	11.6	10.2	410	830	230	170	260	430	590	320	920	330	130	500	290	410	360	490	4,100	430	1,400	570	12,000	480																			
01063	[マカロニ・スパゲッティ類] [Macaroni and spaghetti] マカロニ・スパゲッティ Macaroni and spaghetti 乾 Dry form, raw	12.0	13.0	11.8	500	1,000	250	220	310	520	700	380	1,100	370	140	580	340	500	400	580	4,700	440	1,800	660	14,000	580	デュラムセモリナのみ ²⁾																		
01066	[ふ類] [Fu: gluten products] 焼きふ Baked type 観世ふ Kanze-fu	11.3	28.5	26.3	1,200	2,100	500	510	830	1,300	1,600	930	2,500	790	330	1,200	680	1,000	850	1,100	11,000	1,000	3,800	1,300	30,000	1,200	小町ふを含む																		
01070	[その他] [Others] 小麦はいが Wheat germ	3.6	32.0	25.9	1,100	2,100	2,200	590	470	1,100	1,300	820	2,100	1,300	340	1,700	850	2,700	2,100	2,900	4,900	2,000	1,800	1,400	30,000	620																			
01071	小麦たんばく Wheat gluten 粉末状 Powdered type	6.5	72.0	69.8	3,000	5,400	1,400	1,300	1,600	2,900	4,100	2,500	6,600	2,000	780	3,300	1,800	2,700	2,100	2,700	29,000	2,700	11,000	3,600	81,000	3,200																			
01080	こめ Rice [水稲穀粒] [Paddy rice grain] 玄米 Brown rice, raw	15.5	6.8	5.9	280	560	260	170	160	330	350	270	620	250	94	420	190	560	390	660	1,200	330	310	340	6,800	170	うるち、もちを含む ³⁾																		
01083	精白米 Well-milled rice, raw	15.5	6.1	5.1	240	500	220	150	140	280	320	230	550	210	83	350	160	490	340	570	1,100	280	290	310	5,900	140	歩留り ⁴⁾ ：90～91%																		
01088	[水稲めし] [Cooked paddy rice] 精白米 Well-milled rice	60.0	2.5	2.0	91	190	83	61	53	110	120	96	220	84	35	130	61	190	130	220	410	110	110	130	2,300	54	精白米47g相当量を含む ⁵⁾																		

1) Without attached seasoning, etc. 2) Durum semolina 3) Including nonglutinous and glutinous grains 4) Milling yield 5) Containing well-milled rice 47 g

1 穀類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water	たんばく質 Protein	アミノ酸組成に占めるたんばく質 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシ He	ロイシ Leu	(リジシ ン (ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(トスレオニン (ン Thr	トリプトファン Trp	バ リ ン Val	ヒスチジン His	アルギニン Arg	アラニン Ala	アスパラギン酸 Asp	グルタミン酸 Glu	グリシ ン Gly	プロ リン Pro	セ リ ン Ser	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks																		
								メチオニン Met	シスチン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g)																							(..... mg)														
01093	[水稲全かゆ] [Paddy rice gruels] 精白米 Well-milled rice	83.0	1.1	-	40	85	37	27	23	50	55	42	97	37	15	58	27	86	57	96	180	49	50	55	1,000	24	20%がゆ 精白米20 g相当量を含む ¹⁾ 01088から算出 ²⁾																		
01097	[水稲五分かゆ] [Paddy rice diluted gruels] 精白米 Well-milled rice	91.5	0.5	-	18	39	17	12	11	23	25	19	44	17	6.9	26	12	39	26	44	82	22	23	25	460	11	精白米10 g相当量を含む ³⁾ 01088から算出 ²⁾ 弱火で加熱、ガーゼでこしたもの ⁴⁾																		
01101	[水稲おもゆ] [Paddy rice thin gruels] 精白米 Well-milled rice	95.0	0.3	-	11	23	10	7.3	6.4	14	15	12	27	10	4.2	16	7.3	23	16	26	49	13	14	15	280	6.5	精白米6 g相当量を含む ⁵⁾ 01088から算出 ²⁾																		
01111	[うるち米製品] [Nonglutinous rice products] おにぎり Onigiri ⁶⁾	57.0	2.7	-	98	210	90	66	58	124	130	100	230	91	37	140	66	210	140	240	440	120	120	140	2,500	58	01088から算出 ²⁾																		
01112	焼きおにぎり Yaki-onigiri ⁷⁾	56.0	3.1	-	120	240	110	67	60	130	150	100	260	110	37	160	74	220	160	280	530	130	150	150	2,900	71	こいくちしょうゆ6.5 gを含む ⁸⁾ 01088及び17007から算出 ⁹⁾																		
01113	きりたんぼ Kiritanpo ¹⁰⁾	50.0	3.2	-	120	250	110	78	68	146	160	120	280	110	44	170	78	250	170	280	530	140	140	160	3,000	69	01088から算出 ²⁾																		
01115	ビーフン Noodles, raw	11.1	7.0	5.7	270	540	250	190	170	360	360	300	660	250	110	400	170	510	380	610	1,100	310	330	340	6,600	160																			
	そば Buckwheat																																												
01122	そば粉 Buckwheat flour 全層粉 Straight	13.5	12.0	10.0	440	790	700	230	300	540	550	300	850	460	190	610	320	1,100	500	1,200	2,200	700	480	590	12,000	230	表層部の一部を除いたもの ¹¹⁾ 別名：そば切り																		
01127	そば Buckwheat noodles 生 Wet form, raw	33.0	9.8	8.0	340	640	310	140	210	350	460	250	710	290	120	410	220	520	310	540	2,800	410	890	460	9,300	320	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35 ¹²⁾																		
01129	干しそば Dried buckwheat noodles 乾 Dry form, raw	14.0	14.0	11.4	480	910	390	190	310	500	670	380	1,000	400	170	580	320	680	450	730	4,100	580	1,300	630	13,000	470	原材料配合割合：小麦粉65、そば粉35 ¹²⁾ 別名：とうきび																		
01133	とうもろこし Corn コーングリッツ Corn grits	14.0	8.2	7.5	320	1,300	150	210	200	410	450	320	770	260	43	390	250	230	670	480	1,900	250	990	350	8,700	270	黄色種及び白色種 ¹³⁾ 。歩留り ¹⁴⁾ ：45～55 %																		
01137	コーンフレーク Cornflakes	4.5	7.8	6.6	290	1,200	67	150	150	300	420	290	700	240	41	360	220	130	610	440	1,700	230	910	330	7,700	240																			
(06175)	スイートコーン→野菜類・とうもろこし																																												
01138	はとむぎ Job's tears 精白粒 Milled grain, raw	13.0	13.3	12.3	530	1,900	220	350	240	590	710	500	1,200	370	70	730	300	500	1,400	860	3,400	310	1,300	590	14,000	400	歩留り ¹⁴⁾ ：42～45 %																		
01142	ライむぎ Rye 全粒粉 Whole flour	12.5	12.7	10.5	420	820	490	220	320	530	600	330	930	450	150	620	320	670	560	960	3,000	590	1,200	580	12,000	370																			
01143	ライ麦粉 Flour	13.5	8.5	7.7	310	570	340	150	220	370	430	210	640	300	99	430	230	430	380	670	2,300	400	1,000	380	8,900	280	歩留り ¹⁴⁾ ：65～75 %																		
(01032)	ライ麦パン→こむぎ・[パン類]																																												

1) Containing well-milled rice 20 g 2) Calculated from Item No. 01088 3) Containing well-milled rice 10 g 4) Filtered through gauze after slow-fire 5) Containing well-milled rice 6 g 6) Rice ball 7) Rice ball baked 8) Containing common type soy sauce 6.5 g 9) Calculated from Item No. 01088 and 17007

10) Baked tube-shaped cooked rice 11) Outer layer flour partly eliminated. 12) Recipe : wheat flour 65, buckwheat flour 35 13) Yellow and White type 14) Milling yield