

10 魚介類

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 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	システイン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																		
								(..... g .....)																								(..... mg .....)															
魚介類 FISHES AND SHELLFISHES																																															
<魚類> <FISHES>																																															
あこうだい Matsubara's red rockfish																																															
10002	生 Raw	79.8	16.8	14.2	810	1,400	1,700	540	180	730	700	580	1,300	770	180	860	400	1,000	1,000	1,800	2,600	730	540	680	16,000	280	三枚下ろし <sup>1)</sup>																				
(あじ類) (Horse mackerels)																																															
まあじ Horse mackerel																																															
10003	生 Raw	74.4	20.7	17.4	960	1,700	1,900	640	220	860	870	720	1,600	960	230	1,100	860	1,200	1,300	2,100	3,000	970	750	820	20,000	330	三枚下ろし <sup>1)</sup> 別名：あじ																				
あなご Common Japanese conger																																															
10015	生 Raw	72.2	17.3	14.0	810	1,400	1,600	510	210	720	670	550	1,200	720	180	850	520	1,100	1,000	1,700	2,400	960	610	640	16,000	290	背開き <sup>2)</sup>																				
あまだい Tile fish																																															
10018	生 Raw	76.5	18.8	15.6	910	1,500	1,800	600	240	840	780	620	1,400	820	200	980	410	1,200	1,100	2,000	2,800	890	600	720	18,000	320	三枚下ろし <sup>1)</sup>																				
あゆ Ayu sweetfish																																															
10021	天然、生 Wild, raw	77.7	18.3	14.6	710	1,300	1,600	550	180	730	680	590	1,300	770	200	830	540	1,100	1,100	1,700	2,500	1,100	730	720	17,000	260	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup> (三枚下ろし <sup>1)</sup> ) ヒドロキシプロリン <sup>4)</sup> 170 mg																				
10025	養殖、生 Cultured, raw	72.0	17.8	14.3	720	1,300	1,600	540	180	720	680	590	1,300	760	200	830	480	1,100	1,100	1,700	2,400	1,000	710	710	17,000	250	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup> (三枚下ろし <sup>1)</sup> ) ヒドロキシプロリン <sup>4)</sup> 130 mg																				
いかなご Japanese sand lance																																															
10033	生 Raw	74.2	17.2	13.7	770	1,300	1,500	530	200	730	670	570	1,200	790	200	880	440	920	1,000	1,600	2,400	800	610	670	16,000	310	小型魚全体 <sup>5)</sup>																				
(いわし類) (Sardines)																																															
うるめいわし Big-eye sardine																																															
10042	生 Raw	71.7	21.3	17.9	1,000	1,700	2,000	640	210	850	880	740	1,600	950	260	1,200	1,100	1,200	1,300	2,100	3,000	970	750	820	21,000	340	三枚下ろし <sup>1)</sup>																				
かたくちいわし Japanese anchovy																																															
10044	生 Raw	68.2	18.2	14.9	800	1,400	1,600	550	190	740	740	590	1,300	810	200	930	910	1,000	1,100	1,800	2,500	830	600	710	17,000	280	三枚下ろし <sup>1)</sup> 別名：しこいわし、ひしこ、せぐる																				
まいわし Japanese pilchard																																															
10047	生 Raw	64.4	19.8	16.4	910	1,600	1,800	580	190	770	820	660	1,500	910	220	1,000	1,000	1,100	1,200	1,900	2,800	950	670	770	19,000	280	三枚下ろし <sup>1)</sup>																				
しらす干し Shirasuboshi <sup>6)</sup>																																															
10055	微乾燥品 Mild dried	69.9	23.1	18.3	950	1,700	1,900	620	240	860	900	810	1,700	1,000	270	1,100	560	1,400	1,300	2,200	3,200	1,000	870	920	21,000	320	主として関東向け。ヒドロキシプロリン <sup>4)</sup> 75 mg																				
10056	半乾燥品 Semi-dried	46.0	40.5	32.3	1,700	3,100	3,500	1,100	450	1,600	1,600	1,500	3,100	1,800	470	2,000	1,100	2,400	2,400	3,900	5,500	1,900	1,500	1,600	38,000	570	主として関西向け。ヒドロキシプロリン <sup>4)</sup> 140 mg																				
うなぎ Eel																																															
10067	養殖、生 Cultured, raw	62.1	17.1	14.0	610	1,100	1,300	470	140	610	600	470	1,100	680	130	700	590	1,100	1,200	1,500	2,200	1,700	970	650	16,000	200	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup> (三枚下ろし <sup>1)</sup> ) ヒドロキシプロリン <sup>4)</sup> 460 mg																				

1) Fillet 2) Dorsal side-opened 3) Without head, viscera, bones, fins, etc. 4) Hydroxyproline 5) Small-size whole body 6) Boiled and dried whitebait 7) Ingredients : Japanese anchovy, Japanese pilchard, etc.

10 魚介類

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 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) (リ) ジシン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(トスレオニン) (ト) スレオニン 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	システイン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g .....)																							(..... mg .....)														
10071	うまづらはぎ Filefish 生 Raw (かじき類) (Marlins and swordfishes)	80.2	18.2	14.7	880	1,400	1,600	520	230	760	700	610	1,300	760	220	990	440	1,100	1,100	1,800	2,500	930	630	650	17,000	400	頭部、皮、骨、内臓、ひれ等を除いたもの <sup>1)</sup>																		
10083	くろかじき Blue marlin 生 Raw (かつお類) (Skipjacks and frigate mackerels)	75.6	22.9	18.2	1,100	1,700	1,900	640	270	920	810	700	1,500	910	260	1,200	1,800	1,300	1,200	2,000	2,900	1,100	760	750	21,000	360	別名：くろかわ 切り身 <sup>2)</sup>																		
10086	かつお Skipjack 春獲り、生 Caught in spring, raw	72.2	25.8	20.2	1,000	1,800	2,100	700	270	970	910	800	1,700	1,100	310	1,200	2,500	1,300	1,400	2,200	3,000	1,100	790	900	23,000	330	通称名：初がつお。ヒドロキシプロリン <sup>3)</sup> 63 mg 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>4)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> )																		
10087	秋獲り、生 Caught in autumn, raw	67.3	25.0	20.1	1,000	1,800	2,100	690	270	960	920	800	1,700	1,100	300	1,200	2,300	1,300	1,400	2,200	3,000	1,100	800	880	23,000	340	通称名：戻りがつお。ヒドロキシプロリン <sup>3)</sup> 80 mg 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>4)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> )																		
10091	加工品 Processed products かつお節 Katsuo-bushi <sup>6)</sup>	15.2	77.1	62.8	3,500	5,900	6,800	2,200	750	2,900	3,000	2,800	5,600	3,500	950	4,000	5,600	4,300	4,300	7,200	9,800	3,400	2,600	2,800	73,000	1,000																			
10092	削り節 Kezuri-bushi <sup>7)</sup>	17.2	75.7	62.6	3,400	5,900	6,500	2,200	800	3,000	3,100	2,700	5,700	3,600	1,000	4,000	4,800	4,300	4,400	7,300	9,800	3,500	2,600	2,900	73,000	1,100	包装品 <sup>8)</sup>																		
10098	かます Barracuda 生 Raw	72.7	18.9	15.1	870	1,500	1,800	600	280	870	740	650	1,400	780	210	960	530	1,100	1,100	1,800	2,800	840	650	670	18,000	310	あかかます 三枚下ろし <sup>5)</sup>																		
10100	(かれい類) (Righteye flounders) まがれい Brown sole 生 Raw	77.8	19.6	17.4	940	1,700	1,900	630	230	860	820	720	1,500	950	230	1,000	500	1,300	1,200	2,200	3,300	1,000	690	910	20,000	310	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-060 かれい 生の 収載値から算出 <sup>9)</sup> 。頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>4)</sup> しろぎす																		
10109	きす Japanese whiting 生 Raw	79.0	19.2	16.1	950	1,600	1,900	640	250	890	770	650	1,400	830	220	1,000	490	1,200	1,100	2,000	2,900	920	640	680	19,000	320	三枚下ろし <sup>5)</sup>																		
10115	ぎんだら Sablefish 生 Raw	68.6	13.0	10.5	590	980	1,200	460	140	600	480	410	890	580	120	640	330	760	730	1,300	1,900	620	440	520	12,000	230	冷凍品 <sup>10)</sup> 切り身 <sup>2)</sup>																		
10116	きんめだい Alfonsino 生 Raw	72.1	17.8	14.2	720	1,300	1,600	530	180	710	710	570	1,300	750	180	830	530	1,000	1,100	1,700	2,500	960	640	690	17,000	230	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>4)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> ) ヒドロキシプロリン <sup>3)</sup> 110 mg いしもち(しろぐち)																		
10117	ぐち Croaker 生 Raw	80.1	18.0	14.9	900	1,500	1,700	580	220	800	750	630	1,400	780	200	970	400	1,100	1,100	1,900	2,600	770	560	650	17,000	320	三枚下ろし <sup>5)</sup>																		
10119	こい Carp 養殖、生 Cultured, raw	71.0	17.7	14.5	710	1,300	1,500	510	160	670	710	550	1,300	760	180	820	590	1,100	1,100	1,700	2,400	1,100	760	710	17,000	240	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>4)</sup> (三枚下ろし <sup>5)</sup> ) ヒドロキシプロリン <sup>3)</sup> 230 mg																		
10124	このしろ Gizzard shad 生 Raw	70.6	19.0	15.2	890	1,500	1,700	590	240	830	750	640	1,400	780	210	1,000	690	1,100	1,100	1,800	2,500	880	600	650	18,000	330	別名：こはだ(小型魚)、つなし 三枚下ろし <sup>5)</sup>																		

1) Without head, skin, bones, viscera, fins, etc. 2) Sliced 3) Hydroxyproline 4) Without head, viscera, bones, fins, etc. 5) Fillet 6) Boiled, smoke-dried and molded fillet 7) Shaved *Katsuo-bushi* 8) Packed product 9) Calculated from Item No. 08-060 in the Revised edition 10) Frozen product

10 魚介類

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 たんばく質の総量 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	システイン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																		
								(..... g .....)																								(..... mg .....)															
(さけ・ます類) (Salmons and trouts)																																															
10134	しろさけ Chum salmon																											標準和名：さけ。別名：あきさけ、あきあじ																			
	生 Raw	72.3	22.3	18.2	1,000	1,700	2,000	680	230	920	880	750	1,600	1,000	250	1,200	1,100	1,300	1,300	2,200	3,000	1,000	770	860	21,000	290	三枚下ろし <sup>1)</sup>																				
10141	すじこ Sujiko <sup>2)</sup>	45.7	30.5	26.4	1,900	2,900	2,400	830	500	1,300	1,500	1,200	2,800	1,400	330	2,200	820	1,800	2,400	2,800	3,500	860	1,600	1,500	31,000	480	卵巣を塩蔵したもの																				
10148	にじます Rainbow trout																																														
	淡水養殖、生 Cultured in freshwater, raw	74.5	19.7	15.9	750	1,400	1,800	590	200	790	740	590	1,300	840	200	890	670	1,200	1,100	1,900	2,800	1,400	820	780	19,000	270	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup> ヒドロキシプロリン <sup>4)</sup> 240 mg																				
(さば類) (Mackerels)																																															
10154	まさば Mackerel																																														
	生 Raw	65.7	20.7	17.5	940	1,600	1,800	690	220	900	840	690	1,500	960	230	1,100	1,300	1,200	1,200	2,000	2,900	1,100	760	830	20,000	300	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-084-a さば 生の収載値から算出 <sup>5)</sup> 。三枚下ろし <sup>1)</sup> 別名：ふか																				
(さめ類) (Sharks)																																															
10168	よしきりざめ Blue shark																																														
	生 Raw	79.2	18.9	9.2	570	890	1,000	330	130	460	440	390	840	510	140	550	280	720	650	1,000	1,700	550	410	420	11,000	640	切り身 <sup>6)</sup> 。剰余アンモニア <sup>7)</sup> 320 mg																				
10171	さわら Spanish mackerel																																														
	生 Raw	68.6	20.1	17.6	980	1,600	2,000	650	220	870	830	690	1,500	960	230	1,100	720	1,300	1,300	2,100	3,000	1,100	780	830	20,000	320	三枚下ろし <sup>1)</sup>																				
10173	さんま Pacific saury																																														
	生 Raw	55.8	18.5	14.5	760	1,300	1,400	520	190	710	670	570	1,200	770	200	850	1,200	1,000	1,000	1,600	2,200	930	660	690	17,000	250	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup> (三枚下ろし <sup>1)</sup> ) ヒドロキシプロリン <sup>4)</sup> 130 mg																				
(ししゃも類) (Shishamo)																																															
10182	からふとししゃも Atlantic capelin																																														
	生干し、生 Semi-dried, raw	69.3	15.6	12.2	710	1,200	1,200	420	230	650	620	510	1,100	680	200	870	380	900	940	1,300	1,900	770	650	710	14,000	330	別名：カペリン 輸入品 <sup>8)</sup> ひと塩品 <sup>9)</sup> 。魚体全体 <sup>10)</sup>																				
(たい類) (Sea breams)																																															
10192	まだい Red sea bream																																														
	天然、生 Wild, raw	72.2	20.6	17.2	1,000	1,700	2,000	640	230	870	840	700	1,500	960	220	1,100	540	1,200	1,200	2,200	3,000	970	730	800	20,000	330	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-110-a たい まだい、生の収載値から算出 <sup>11)</sup> 。三枚下ろし <sup>1)</sup>																				
10198	たちうお Hairtail																																														
	生 Raw	61.6	16.5	14.1	790	1,300	1,600	580	180	770	660	600	1,300	790	180	870	430	1,000	1,000	1,800	2,500	820	590	680	16,000	250	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup>																				
(たら類) (Cod fishes)																																															
10199	すけとうだら Walleye pollack																																														
	生 Raw	80.4	18.1	14.4	690	1,300	1,500	570	190	760	650	580	1,200	750	190	780	440	1,100	1,100	1,700	2,500	1,100	680	790	17,000	240	頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>3)</sup> (三枚下ろし <sup>1)</sup> ) ヒドロキシプロリン <sup>4)</sup> 130 mg																				
10202	たらこ Tarako <sup>12)</sup>																																														
	生 Raw	65.2	24.0	20.5	1,300	2,200	1,800	500	310	810	950	1,100	2,000	1,100	280	1,400	520	1,200	1,700	1,900	3,900	880	1,400	1,400	24,000	370	調味料にアミノ酸等を含む <sup>13)</sup>																				

1) Fillet 2) Salted ovary 3) Without head, viscera, bones, fins, etc. 4) Hydroxyproline 5) Calculated from Item No. 08-084-a in the Revised edition 6) Sliced 7) Ammonia derived from non-proteinous compounds 8) Imported 9) Mild salted 10) Whole  
11) Calculated from Item No. 08-110-a in the Revised edition 12) Salted roe 13) Seasoning contains amino acids, etc.

10 魚介類

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	たんぱく質の総量 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	システチン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g .....)																							(..... mg .....)														
10205	まだら Pacific cod 生 Raw	80.9	17.6	13.9	690	1,300	1,500	530	190	710	640	580	1,200	730	180	780	440	1,100	1,000	1,700	2,500	950	620	750	16,000	230	別名：たら 頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>1)</sup> (三枚下ろし <sup>2)</sup> ヒドロキシプロリン <sup>3)</sup> 100 mg 市販通称名：いずみだい、ちかだい																		
10212	テラピア Tilapia 生 Raw	73.5	19.8	16.5	960	1,600	1,900	610	240	850	800	660	1,500	870	220	1,000	490	1,200	1,200	2,000	3,000	1,100	680	690	19,000	330	三枚下ろし <sup>2)</sup>																		
10213	どじょう Loach 生 Raw	79.1	16.1	13.2	730	1,200	1,300	450	170	610	650	480	1,100	700	180	820	360	1,000	1,000	1,600	2,100	1,200	750	650	15,000	290	魚体全体 <sup>4)</sup>																		
10215	とびうお Flying fish 生 Raw	76.9	21.0	17.5	1,000	1,700	2,000	670	260	930	830	740	1,600	910	250	1,100	1,100	1,300	1,200	2,100	2,900	960	660	740	20,000	440	三枚下ろし <sup>2)</sup>																		
10218	にしん Pacific herring 生 Raw	66.1	17.4	14.5	850	1,400	1,700	550	220	770	720	590	1,300	760	190	980	450	1,100	1,100	1,700	2,500	830	610	620	17,000	260	別名：かどいわし 三枚下ろし <sup>2)</sup>																		
10225	はぜ Yellowfin goby 生 Raw	79.4	19.1	15.6	910	1,500	1,700	580	250	830	820	650	1,500	810	200	960	460	1,100	1,200	2,000	2,800	970	580	680	18,000	360	まはぜ 三枚下ろし <sup>2)</sup>																		
10228	はたはた Sandfish 生 Raw	78.8	14.1	11.7	680	1,200	1,300	440	170	610	550	490	1,000	630	180	720	330	870	820	1,400	2,100	620	460	550	14,000	240	三枚下ろし <sup>2)</sup>																		
(10243)	はまち→ぶり はも Conger pike 生 Raw	71.0	22.3	18.4	1,100	1,800	2,300	660	270	930	830	750	1,600	910	240	1,100	620	1,400	1,300	2,200	3,200	1,200	830	780	21,000	380	切り身 <sup>5)</sup>																		
10235	ひらめ Bastard halibut 養殖、生 Cultured, raw	73.9	21.2	18.5	1,000	1,800	2,100	700	250	940	900	770	1,700	1,000	240	1,100	590	1,300	1,300	2,300	3,400	990	720	920	22,000	310	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-137 ひらめ 生の収載値から算出 <sup>6)</sup> 。頭部、内臓、骨、ひれ等を除いたもの <sup>1)</sup>																		
10237	(ふぐ類) (Puffers) まふぐ Purple puffer 生 Raw	79.3	18.9	15.2	900	1,500	1,700	540	230	770	680	620	1,300	790	220	980	440	1,100	1,100	1,800	2,600	1,100	730	690	18,000	400	試料は天然のもの <sup>7)</sup> 。「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-138 ふぐ 生の収載値から算出 <sup>6)</sup> 。切り身 <sup>5)</sup>																		
10238	ふな Crucian carp 生 Raw	78.0	18.2	15.1	870	1,500	1,700	540	200	740	780	610	1,400	760	180	940	520	1,100	1,100	1,900	2,600	1,000	600	660	18,000	340	三枚下ろし <sup>2)</sup>																		
10241	ぶり Yellowtail 成魚 Mature 生 Raw	59.6	21.4	18.1	1,000	1,700	2,000	670	230	900	860	710	1,600	960	250	1,100	1,700	1,200	1,200	2,100	2,800	1,000	770	820	21,000	300	試料は天然のもの <sup>7)</sup> 。「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-241 ぶり 天然、成魚 生の収載値から算出 <sup>6)</sup> 。切り身 <sup>5)</sup>																		
10243	はまち Young 養殖、生 Cultured, raw	60.8	19.7	16.5	920	1,500	1,700	640	210	850	790	640	1,400	880	230	1,000	1,500	1,100	1,100	1,900	2,600	910	660	740	19,000	260	三枚下ろし <sup>2)</sup>																		

1) Without head, viscera, bones, fins, etc. 2) Fillet 3) Hydroxyproline 4) Whole 5) Sliced 6) Calculated from Item No. 08-137 in the Revised edition 7) Wild 8) Calculated from Item No. 08-138 in the Revised edition 9) Calculated from Item No. 08-241 in the Revised edition



10 魚介類

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	たんばく質の総量に占めるアミノ酸の割合 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	(リジン) (リ) シン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(トスレオニン) (ト) ニン 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	システイン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g .....)																							(..... mg .....)														
10295	さざえ Turban shell 生 Raw	78.0	19.4	13.8	620	1,200	970	390	250	640	520	480	990	660	140	670	250	1,600	1,100	1,600	2,600	1,700	810	680	16,000	380	貝殻及び内臓等を除いたもの <sup>1)</sup>																		
10297	しじみ Freshwater clams 生 Raw	88.3	5.6	4.4	250	380	400	150	80	230	230	180	420	310	75	300	120	320	440	500	680	290	270	200	5,200	120	貝殻を除いたもの <sup>2)</sup>																		
10300	つぶ Whelks 生 Raw	78.2	17.8	13.2	600	1,200	1,000	440	210	650	530	490	1,000	680	150	730	340	1,400	1,000	1,600	2,400	1,100	760	680	15,000	290	ひめえぞばら、えぞばい等 むき身 <sup>3)</sup>																		
10303	とりがい Cockles 斧足、生 Foot, raw	78.6	12.9	9.8	540	890	920	330	190	520	420	390	810	520	120	560	230	910	650	1,200	1,700	1,100	370	470	11,000	250	むき身 <sup>3)</sup>																		
10305	ばかがい Hen clams 生 Raw	84.6	10.9	8.3	440	700	730	230	160	390	340	350	690	420	100	420	180	750	810	980	1,400	950	310	390	9,700	240	別名：あおやぎ 貝殻及び内臓等を除いたもの <sup>1)</sup>																		
10306	(はまぐり類) (Hard clams) はまぐり Hard clams 生 Raw	88.8	6.1	4.3	220	370	390	130	96	220	180	190	370	220	61	240	130	400	470	520	760	300	180	200	5,100	100	貝殻を除いたもの <sup>2)</sup>																		
10311	ほたてがい Scallops 生 Raw	82.3	13.5	9.7	450	780	800	290	180	470	410	330	740	510	100	470	250	900	630	1,100	1,600	1,700	360	480	11,000	200	貝殻を除いたもの <sup>2)</sup>																		
10320	<えび・かに類> <PRAWNS, SHRIMPS AND CRABS> (えび類) (Prawns and shrimps) いせえび Japanese spiny lobster 生 Raw	76.6	20.9	17.0	830	1,500	1,600	530	200	740	800	690	1,500	720	180	860	430	2,100	980	1,900	2,900	2,200	710	740	20,000	310	頭部、殻及び尾部を除いたもの <sup>4)</sup>																		
10321	くるまえび Kuruma prawn 養殖、生 Cultured, raw	76.1	21.6	17.8	770	1,400	1,600	530	220	750	770	650	1,400	720	190	810	400	2,000	1,100	1,900	3,000	2,600	1,500	680	21,000	310	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」08-219-a くるまえび 生の収載値から算出 <sup>5)</sup> 。頭部、殻及び尾部を除いたもの <sup>4)</sup>																		
10328	しばえび Shiba shrimp 生 Raw	79.3	18.7	15.3	810	1,400	1,500	540	250	790	740	610	1,400	670	200	810	360	1,700	1,000	1,900	2,800	1,200	690	630	18,000	450	頭部、殻及び尾部を除いたもの <sup>4)</sup>																		
10333	(かに類) (Crabs) 毛がに Horsehair crab 生 Raw	81.9	15.8	11.9	580	990	1,000	370	160	530	540	480	1,000	600	130	620	320	1,600	820	1,300	1,900	1,100	810	560	14,000	220	殻及び内臓等を除いたもの <sup>1)</sup>																		
10335	ずわいがに Tanner crab 生 Raw	84.0	13.9	10.3	530	870	930	310	130	430	500	430	920	510	130	560	300	1,100	760	1,200	1,800	1,100	540	470	12,000	250	別名：まつばがに 殻及び内臓等を除いたもの <sup>1)</sup>																		

1) Without shell, viscera, etc. 2) Without shell 3) Meat without shell and viscera 4) Without head, shell, telson and uropods 5) Calculated from Item No. 08-219-a in the Revised edition

10 魚介類

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	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	システイン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																		
								(..... g .....)																								..... mg .....															
<いか・たこ類> <CEPHALOPODS>																																															
(いか類) (Squids and cuttlefishes)																																															
10344	こういか Cuttlefish	83.4	14.9	10.4	530	1,000	1,000	350	140	490	460	410	870	540	120	490	270	970	680	1,300	1,900	580	670	570	12,000	190	別名：すみいか、まいか 頭部、内臓、骨、足及び皮を除いたもの <sup>1)</sup> ヒドロキシプロリン <sup>2)</sup> 90 mg																				
10348	ほたるいか Firefly squids	83.0	11.8	7.6	460	700	700	330	210	530	410	370	780	400	120	490	250	600	490	910	1,100	480	460	360	8,800	190	内臓等を含んだもの <sup>3)</sup>																				
10352	やりいか Spear squid	79.7	17.6	12.8	620	1,100	1,200	420	180	590	560	480	1,000	650	140	610	310	1,200	940	1,500	2,200	970	1,200	630	15,000	240	頭部、内臓及び骨を除いたもの <sup>4)</sup> ヒドロキシプロリン <sup>2)</sup> 130 mg																				
(たこ類) (Octopuses)																																															
10361	まだこ Common octopus	81.1	16.4	11.3	600	1,000	980	300	140	440	480	440	920	640	120	590	310	1,100	740	1,400	2,100	930	600	660	13,000	230	内臓等を除いたもの <sup>5)</sup>																				
<その他> <OTHERS>																																															
10365	うに Sea urchin	73.8	16.0	11.5	610	920	950	360	260	620	530	560	1,100	630	200	750	310	960	770	1,200	1,500	2,000	480	580	14,000	310	生殖巣のみ <sup>6)</sup>																				
10368	おきあみ Antarctic krills	78.5	15.0	10.0	610	930	1,000	320	170	490	540	400	940	540	140	660	290	670	770	1,100	1,600	790	660	400	12,000	340	なんきよくおきあみ 冷凍品(殻つき) <sup>7)</sup> 。剰余アンモニア <sup>8)</sup> 9.5 mg																				
10371	しゃこ Mantis shrimp	77.2	19.2	15.0	860	1,400	1,500	460	220	680	720	650	1,400	740	220	920	470	1,500	860	1,800	2,500	1,100	770	680	17,000	430	尾部を除いたもの <sup>9)</sup>																				
10372	なまこ Sea cucumber	92.2	4.6	3.5	140	190	140	60	50	110	120	100	230	210	34	170	48	320	290	430	600	690	340	190	4,200	95	まなまこ 内臓等を除いたもの <sup>5)</sup>																				
<水産練り製品> <FISH PASTE PRODUCTS>																																															
10379	蒸しかまぼこ Mushi-kamaboko <sup>10)</sup>	74.4	12.0	10.9	630	1,000	1,200	360	180	540	460	430	890	550	140	660	260	790	720	1,300	2,700	460	380	470	13,000	190	魚肉(ぐち等)、卵白、砂糖、食塩、みりん等を原料とするもの <sup>11)</sup> 。蒸し焼きかまぼこを含む <sup>12)</sup>																				
10388	魚肉ソーセージ Fish sausage	66.1	11.5	10.1	550	920	940	300	170	470	450	350	800	460	120	590	250	710	650	1,100	2,500	590	600	460	12,000	220	別名：フィッシュソーセージ 魚肉(たら等)、結着材料、ラード、食塩、砂糖等を原料とするもの <sup>13)</sup>																				

1) Without head, viscera, cuttlebone (internal shell), arms, tentacles and skin 2) Hydroxyproline 3) With viscera, etc. 4) Without head, viscera and gladius (internal shell) 5) Without viscera, etc. 6) Gonads 7) Frozen product with shell 8) Ammonia derived from non-proteinous compounds 9) Without telson and uropods  
10) Steamed kamaboko 11) Made from fish meat (croaker, etc.), the white of an egg, sugar, salt, Mirin, etc. 12) Including baked product after steaming 13) Made from fish meat (cod, etc.), liaison, lard, salt, sugar, etc.