可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	A レチノール Retinol	A カロテン Carotenes α	A カロテン Carotenes β	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols α	E トコフェロール Tocopherols β	E トコフェロール Tocopherols γ	E トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B1 Thiamin	B2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B6 Vitamin B6	B12 Vitamin B12	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated	脂肪酸 Fatty acids 一価不飽和 Monounsaturated	脂肪酸 Fatty acids 多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble	食物繊維 Dietary fibers 不溶性 Insoluble	食物繊維 Dietary fibers 総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
	魚介類 FISHES AND SHELLFISHES																																																					
	＜魚類＞ ＜FISHES＞																																																					
	あいなめ Fat greenling																																																					別名：あぶらめ、あぶらこ
10001	生 Raw	*50	113	473	76.0	19.1	–	3.4	2.9	0.1	1.4	150	370	55	39	220	0.4	0.5	0.06	–	–	–	–	–	6	0	(0)	(0)	(0)	6	9.0	1.7	0	0	0	(0)	0.24	0.26	2.6	0.18	2.2	8	0.98	–	2	0.76	1.05	0.99	76	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])
	あこうだい Matsubara's red rockfish																																																					
10002	生 Raw	*0	93	389	79.8	16.8	14.2	2.3	**1.8	0.1	1.0	75	310	15	24	170	0.3	0.4	0.02	Tr	–	–	–	–	26	0	0	(0)	(0)	26	1.0	3.4	0	0	0	(0)	0.11	0.04	1.1	0.05	0.7	3	0.35	–	Tr	0.23	1.19	0.27	56	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[3]。*三枚下ろしの場合[2]60 % (頭部、内臓、骨、ひれ等[1]) **未同定脂肪酸(23 mg)を含まない[4]
	(あじ類) (Horse mackerels)																																																					
	まあじ Horse mackerel																																																					別名：あじ
10003	生 Raw	*55	121	506	74.4	20.7	17.4	3.5	2.7	0.1	1.3	120	370	27	34	230	0.7	0.7	0.08	0.01	20	47	1	0	10	Tr	Tr	(0)	(Tr)	10	2.0	0.4	Tr	Tr	Tr	(0)	0.10	0.20	5.4	0.40	0.7	12	0.70	3.4	Tr	0.86	0.81	0.95	77	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])
10004	水煮 Boiled	*40	143	598	70.4	23.6	–	4.6	3.4	0.1	1.3	120	370	33	36	250	0.8	0.9	0.08	0.01	14	63	Tr	0	12	Tr	Tr	(0)	(Tr)	12	2.5	0.3	Tr	Tr	Tr	(0)	0.09	0.18	5.2	0.35	0.6	11	0.64	5.2	Tr	1.07	1.02	1.17	91	(0)	(0)	(0)	0.3	内臓等を除き水煮したもの[5] *頭部、骨、ひれ等[6]
10005	焼き Baked	*35	164	686	65.6	27.5	–	5.0	3.9	0.1	1.8	170	490	65	44	320	0.9	1.0	0.10	0.02	27	77	2	0	13	Tr	Tr	(0)	(Tr)	13	1.9	0.6	Tr	Tr	Tr	(0)	0.11	0.23	6.8	0.51	0.6	12	0.79	5.2	Tr	1.21	1.15	1.36	110	(0)	(0)	(0)	0.4	内臓等を除き焼いたもの[7] *頭部、骨、ひれ等[6]
10006	開き干し、生 *Hirakiboshi*[8], raw	*35	168	703	68.4	20.2	–	8.8	**6.7	0.1	2.5	670	310	36	27	220	0.8	0.7	0.09	0.01	24	50	0	0	Tr	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(Tr)	3.0	0.7	0	Tr	0	(0)	0.10	0.15	3.7	0.31	6.3	6	0.81	4.5	(0)	2.35	2.23	1.78	73	(0)	(0)	(0)	1.7	*頭部、骨、ひれ等[6] **未同定脂肪酸(71 mg)を含まない[4]
10007	開き干し、焼き *Hirakiboshi*[8], baked	*30	220	920	60.0	24.6	–	12.3	**9.2	0.1	3.0	770	350	57	38	270	0.9	0.9	0.10	0.01	–	–	–	–	Tr	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(Tr)	2.6	1.0	0	Tr	0	(0)	0.12	0.14	4.7	0.32	8.5	6	0.75	–	(0)	3.23	3.10	2.47	96	(0)	(0)	(0)	2.0	*頭部、骨、ひれ等[6] **未同定脂肪酸(100 mg)を含まない[4]
	にしまあじ Atlantic horse mackerel																																																					市販通称名：ドーバーあじ等 輸入品[9]
10008	生 Raw	*50	169	707	69.9	19.6	–	9.1	7.4	0.1	1.3	160	360	26	37	230	1.0	0.9	0.08	0.01	–	–	–	–	16	Tr	Tr	(0)	(Tr)	16	8.0	0.3	Tr	Tr	Tr	(0)	0.10	0.21	6.1	0.29	8.1	11	0.59	–	Tr	2.16	3.07	1.89	78	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])
10009	水煮 Boiled	*40	175	732	68.0	21.7	–	8.8	6.4	0.1	1.4	180	350	30	40	230	1.1	0.9	0.08	0.01	–	–	–	–	12	Tr	Tr	(0)	(Tr)	12	9.6	0.3	Tr	Tr	Tr	(0)	0.11	0.18	4.8	0.24	7.0	11	0.50	–	Tr	1.96	2.51	1.68	94	(0)	(0)	(0)	0.5	内臓等を除き水煮したもの[5] *頭部、骨、ひれ等[6]
10010	焼き Baked	*35	203	849	63.0	24.7	–	10.4	8.0	0.1	1.8	220	440	58	44	300	1.2	1.2	0.10	0.02	–	–	–	–	13	Tr	Tr	(0)	(Tr)	13	7.2	0.4	Tr	Tr	Tr	(0)	0.12	0.21	6.2	0.34	6.3	13	0.59	–	Tr	2.39	3.11	2.15	100	(0)	(0)	(0)	0.6	内臓等を除き焼いたもの[7] *頭部、骨、ひれ等[6]
	むろあじ Brownstriped mackerel scad																																																					
10011	生 Raw	*45	166	695	67.7	23.6	–	6.9	4.8	0.4	1.4	56	420	19	35	280	1.6	1.0	0.13	0.02	–	–	–	–	4	0	0	(0)	(0)	4	6.0	0.6	0	0	0	(0)	0.18	0.32	15.2	0.57	12.8	5	0.74	–	Tr	1.79	1.11	1.66	64	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])
10012	焼き Baked	*25	186	778	61.9	29.7	–	6.2	4.1	0.6	1.6	74	480	28	40	330	1.8	1.2	0.15	0.03	–	–	–	–	5	0	0	(0)	(0)	5	7.0	0.8	0	0	0	(0)	0.28	0.30	16.0	0.52	12.9	6	0.76	–	Tr	1.60	0.94	1.42	86	(0)	(0)	(0)	0.2	内臓等を除き焼いたもの[7] *頭部、骨、ひれ等[6]
10013	開き干し *Hirakiboshi*[8]	*35	155	649	67.9	22.9	–	6.2	4.7	0.1	2.9	830	320	43	35	260	1.4	0.8	0.14	0.02	–	–	–	–	Tr	Tr	Tr	(0)	(Tr)	(Tr)	7.0	0.4	Tr	0.1	Tr	(0)	0.17	0.30	13.5	0.59	9.4	5	0.62	–	Tr	1.60	1.36	1.53	66	(0)	(0)	(0)	2.1	*頭部、骨、ひれ等[6]
10014	くさや *Kusaya*[10]	*30	240	1004	38.6	49.9	–	3.0	2.0	0.3	8.2	1600	850	890	65	810	3.2	3.2	0.26	–	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	2.0	1.2	Tr	Tr	Tr	(0)	0.24	0.40	16.0	0.64	11.6	26	1.09	–	(0)	0.80	0.37	0.77	110	(0)	(0)	(0)	4.1	*頭部、骨、ひれ等[6]
	あなご Common Japanese conger																																																					
10015	生 Raw	*35	161	674	72.2	17.3	14.0	9.3	8.0	Tr	1.2	150	370	75	23	210	0.8	0.7	0.04	0.20	15	39	0	0	500	(0)	(0)	(0)	(0)	500	0.4	2.3	0	0	0	Tr	0.05	0.14	3.2	0.10	2.3	9	0.86	3.3	2	2.26	3.70	1.65	140	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]
10016	蒸し Steamed	0	194	812	68.5	17.6	–	12.7	10.4	Tr	1.2	120	280	64	26	180	0.9	0.8	0.04	0.22	–	–	–	–	890	(0)	(0)	(0)	(0)	890	0.8	2.9	0	0	0	Tr	0.04	0.11	2.7	0.10	2.5	15	0.79	–	1	3.00	4.99	1.93	180	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身[3]
	あまご Amago salmon																																																					
10017	養殖、生 Cultured, raw	*50	112	469	76.8	18.3	–	3.6	2.8	0.1	1.2	49	380	27	27	250	0.4	0.8	0.04	0.01	–	–	–	–	7	0	0	(0)	(0)	7	9.0	1.5	0	0	0	(0)	0.15	0.16	3.9	0.24	5.5	6	0.51	–	1	0.68	1.03	0.94	66	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])
	あまだい Tile fish																																																				
10018	生 Raw	*50	113	473	76.5	18.8	15.6	3.6	2.5	Tr	1.1	73	360	58	29	190	0.3	0.3	0.02	Tr	41	75	1	0	27	(0)	(0)	(0)	(0)	27	1.0	1.3	0	Tr	Tr	(0)	0.04	0.06	1.5	0.08	2.1	6	0.43	1.7	1	0.80	0.81	0.83	52	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])
10019	水煮 Boiled	0	125	523	74.2	20.7	–	4.0	2.8	Tr	1.1	91	350	34	30	160	0.4	0.4	0.03	Tr	–	–	–	–	11	(0)	(0)	(0)	(0)	11	0.3	1.1	0	Tr	0	(0)	0.04	0.06	1.3	0.08	2.1	5	0.39	–	1	0.87	0.86	0.94	71	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[3]

1) Head, viscera, bones, fins, etc. 2) Fillet 3) Sliced 4) Excluding unidentified fatty acids 5) Boiled after removing viscera, etc. 6) Head, bones, fins, etc. 7) Baked after removing viscera, etc. 8) Salted and semi-dried split 9) Imported 10) Brine-soaked and dried scad

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g		g	mg	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	
10020	焼き	0	119	498	73.6	22.5	−	2.6	1.9	Tr	1.3	110	410	54	33	220	0.5	0.5	0.04	Tr	−	−	−	−	26	(0)	(0)	(0)	(0)	26	1.0	1.1	0	Tr	0	(0)	0.04	0.06	1.7	0.08	3.5	5	0.46	−	Tr	0.58	0.51	0.69	89	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身[1]
	Baked																																																											
	あゆ																																																											
	Ayu sweetfish	*							**																																																		
10021	天然、生	45	100	418	77.7	18.3	14.6	2.4	1.9	0.1	1.5	70	370	270	24	310	0.9	0.8	0.06	0.16	13	14	1	0	35	(0)	(0)	(0)	(0)	35	1.0	1.2	0	0	0	(0)	0.13	0.15	3.1	0.17	10.3	27	0.67	5.6	2	0.65	0.61	0.54	83	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Wild, raw	*							**																																																				**未同定脂肪酸(38 mg)を含まない[4]
10022	天然、焼き	55	177	741	64.0	26.6	−	6.8	3.0	0.1	2.5	110	510	480	35	460	5.5	1.2	0.06	0.41	−	−	−	−	120	(0)	(0)	(0)	(0)	120	1.5	1.7	0	0	0	(0)	0.23	0.24	3.9	0.16	12.0	33	1.34	−	2	0.98	1.02	0.86	140	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]
	Wild, baked																																																												**未同定脂肪酸(66 mg)を含まない[4]
10023	天然、内臓、生	0	206	862	68.6	9.5	−	17.5	14.2	0.3	4.1	90	210	43	44	180	24.0	2.0	0.34	3.03	−	−	−	−	1700	(0)	Tr	(0)	(Tr)	1700	5.0	1.9	0	0	0	40	0.12	0.55	3.8	0.16	60.3	220	1.56	−	5	5.90	4.24	3.37	200	(0)	(0)	(0)	0.2	
	Wild, viscera, raw																																																											
10024	天然、内臓、焼き	0	194	812	58.6	23.0	−	10.1	7.5	0.4	7.9	170	520	140	76	470	63.2	2.7	0.44	6.19	−	−	−	−	2000	(0)	Tr	(0)	(Tr)	2000	4.0	3.2	0	0	0	80	0.28	1.00	8.6	0.17	49.6	250	1.67	−	5	3.26	2.50	1.37	230	(0)	(0)	(0)	0.4	魚体全体を焼いた後、取り出したもの[5]
	Wild, viscera, baked	*							**																																																			
10025	養殖、生	50	152	636	72.0	17.8	14.3	7.9	6.6	0.6	1.7	55	360	250	24	320	0.8	0.9	0.05	Tr	−	−	−	−	55	(0)	(0)	(0)	(0)	55	8.0	5.0	0.1	0.1	0	(0)	0.15	0.14	3.5	0.28	2.6	28	1.22	−	2	2.44	2.48	1.40	110	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Cultured, raw	*							**																																																				**未同定脂肪酸(18 mg)を含まない[4]
10026	養殖、焼き	55	241	1008	59.3	22.6	−	15.1	9.6	0.8	2.2	79	430	450	31	430	2.0	1.3	0.07	Tr	−	−	−	−	480	(0)	(0)	(0)	(0)	480	17.4	8.2	0.2	0.2	0	(0)	0.20	0.18	4.0	0.24	6.0	38	1.67	−	2	3.43	3.78	1.98	170	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]
	Cultured, baked																																																												
10027	養殖、内臓、生	0	550	2301	36.6	7.4	−	55.0	46.8	0.3	0.7	75	160	55	11	120	8.0	1.3	0.14	0.13	−	−	−	−	4400	(0)	Tr	(0)	(Tr)	4400	8.0	7.4	0.1	0.1	0	11	0.16	0.44	2.6	0.11	9.6	260	1.46	−	2	17.44	17.35	9.95	220	(0)	(0)	(0)	0.2	
	Cultured, viscera, raw																																																											
10028	養殖、内臓、焼き	0	558	2335	31.5	15.2	−	52.3	45.6	0.4	0.6	100	270	130	9	190	19.0	1.8	0.15	0.31	−	−	−	−	6000	(0)	Tr	(0)	(Tr)	6000	8.6	23.5	0.4	0.4	0	16	0.34	0.68	4.1	0.15	7.8	280	1.33	−	1	16.39	16.71	10.53	260	(0)	(0)	(0)	0.3	魚体全体を焼いた後、取り出したもの[5]
	Cultured, viscera, baked																																																												
10029	うるか	0	171	715	59.6	11.4	−	13.1	10.3	1.8	14.1	5100	190	16	15	210	4.0	1.4	0.10	Tr	−	−	−	−	2000	(0)	14	(0)	14	2000	15.0	6.7	0.1	0.3	Tr	6	0.06	0.38	2.0	0.11	10.2	100	1.31	−	0	3.71	3.95	2.22	260	(0)	(0)	(0)	13.0	
	Uruka[6]																																																											
	アラスカめぬけ																																																											別名 ：あかうお
	Pacific ocean perch																																																											
10030	生	0	105	439	78.4	17.2	−	3.4	2.6	0.1	0.9	81	290	22	26	170	0.2	0.4	0.02	0.01	−	−	−	−	20	0	0	−	0	20	3.0	1.0	0	0	0	(0)	0.04	0.05	1.1	0.07	1.6	2	0.24	−	Tr	0.49	1.46	0.59	52	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品[7]
	Raw																																																											切り身[1]
	あんこう																																																											
	Anglerfish	*																																																										
10031	生	0	58	243	85.4	13.0	−	0.2	0.1	0.3	1.1	130	210	8	19	140	0.2	0.6	0.04	Tr	−	−	−	−	13	0	0	0	0	13	1.0	0.7	0	0	0	(0)	0.04	0.16	1.7	0.11	1.2	5	0.21	−	1	0.02	0.02	0.04	78	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身[1]。*魚体全体の場合[8]65 %（頭部、
	Raw								*																																																				内臓、骨、ひれ等[2]）
10032	きも、生	0	445	1862	45.1	10.0	−	41.9	36.7	2.2	0.8	110	220	6	9	140	1.2	2.2	1.00	−	96	200	Tr	5	8300	(0)	(0)	(0)	(0)	8300	110.0	13.8	0	0.1	0	(0)	0.14	0.35	1.5	0.11	39.1	88	0.89	13.4	1	8.23	18.44	8.47	560	(0)	(0)	(0)	0.3	肝臓
	Liver, raw																																																											*未同定脂肪酸(540 mg)を含まない[4]
	いかなご																																																											別名 ：こうなご
	Japanese sand lance																																																											
10033	生	0	125	523	74.2	17.2	13.7	5.5	3.9	0.1	3.0	190	390	500	39	530	2.5	3.9	0.08	0.49	−	−	−	−	200	0	1	(0)	1	200	21.0	0.8	0	Tr	0	(0)	0.19	0.81	4.6	0.15	11.0	29	0.77	−	1	1.13	1.03	1.61	200	(0)	(0)	(0)	0.5	小型魚全体[9]
	Raw																																																											
10034	煮干し	0	245	1025	38.0	43.1	−	6.1	3.1	1.5	11.3	2800	810	740	130	1200	6.6	5.9	0.13	0.37	−	−	−	−	10	(0)	(0)	(0)	(0)	10	54.0	0.8	0	Tr	0	(0)	0.27	0.18	3.3	0.06	4.6	50	1.15	−	0	0.86	0.58	1.53	510	(0)	(0)	(0)	7.1	
	Niboshi[10]																																																											
10035	つくだ煮	0	282	1180	26.9	29.4	−	4.6	2.4	30.7	8.4	2200	670	470	80	820	2.3	3.6	0.09	0.45	−	−	−	−	Tr	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(Tr)	23.0	0.8	0	0	0	(0)	0.02	0.27	10.0	0.09	7.8	85	0.76	−	(0)	0.66	0.47	1.19	280	(0)	(0)	(0)	5.6	
	Tsukudani[11]																																																											
10036	あめ煮	0	279	1167	28.1	25.6	−	3.7	1.6	35.8	6.8	1700	430	550	92	730	3.4	3.4	0.11	0.51	−	−	−	−	Tr	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(Tr)	21.0	0.4	0	0	0	(0)	0.02	0.28	11.0	0.07	7.2	75	0.67	−	(0)	0.48	0.34	0.70	270	(0)	(0)	(0)	4.3	
	Ameni[12]																																																											
(10140)	イクラ→（さけ・ます類）・しろさけ																																																											
	いさき																																																											
	Three-line grunt	*																																																										
10037	生	45	127	531	75.8	17.2	−	5.7	4.8	0.1	1.2	160	300	22	32	220	0.4	0.6	0.04	0.01	−	−	−	−	41	0	0	(0)	(0)	41	15.0	0.9	0	0	0	(0)	0.06	0.12	4.0	0.31	5.8	12	0.77	−	Tr	1.63	1.29	1.65	71	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw																																																											
	いしだい																																																											別名 ：くちぐろ
	Japanese parrot fish	*																																																										
10038	生	55	156	653	71.6	19.5	−	7.8	5.7	Tr	1.1	54	390	20	26	240	0.3	0.6	0.03	0.01	−	−	−	−	39	0	0	(0)	(0)	39	3.0	2.1	0	0	0	(0)	0.15	0.15	4.9	0.34	1.3	2	0.31	−	Tr	1.89	2.14	1.41	56	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、皮、ひれ等[13]（三枚下ろし[3]）
	Raw																																																											
	いとよりだい																																																											別名 ：いとより
	Golden-thread	*																																																										
10039	生	50	93	389	78.8	18.1	−	1.7	1.3	0.1	1.3	85	390	46	26	200	0.5	0.4	0.05	0.02	−	−	−	−	28	(0)	(0)	(0)	(0)	28	11.0	0.6	0	0	0	Tr	0.04	0.08	2.3	0.27	3.0	5	0.50	−	2	0.40	0.34	0.46	70	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw																																																											
10040	すり身	0	91	381	76.9	16.7	−	0.4	0.3	5.1	0.9	290	17	26	12	110	0.1	0.3	0.01	0.01	−	−	−	−	2	0	0	(0)	(0)	2	3.0	0.2	0	0	0	(0)	Tr	0.02	0.1	0.01	0.3	1	0.31	−	0	0.11	0.05	0.10	38	(0)	(0)	(0)	0.7	輸入品[7]
	Surimi																																																											

1) Sliced 2) Head, viscera, bones, fins, etc. 3) Fillet 4) Excluding unidentified fatty acids 5) Picked out after baking whole 6) Salted and fermented viscera 7) Imported 8) Whole 9) Small-size whole body 10) Boiled and dried whole 11) Simmered whole in soy sauce and sugar 12) Simmered whole in glucose syrup and soy sauce 13) Head, viscera, bones, skin, fins, etc.

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	
	いぼだい																																																											別名：えぼだい
	Butterfish	*							**																																																			
10041	生	45	149	623	74.0	16.4	–	8.5	6.4	Tr	1.1	190	280	41	30	160	0.5	0.8	0.03	0.01	–	–	–	–	95	(0)	(0)	(0)	(0)	95	2.0	0.7	0	0	0	(0)	0.04	0.19	4.7	0.29	2.7	7	0.57	–	1	2.24	2.68	1.22	57	(0)	(0)	(0)	0.5	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
	Raw																																																												**未同定脂肪酸(46 mg)を含まない[3]
	（いわし類）																																																												
	(Sardines)																																																											
	うるめいわし																																																											
	Big-eye sardine	*							**																																																		
10042	生	35	136	569	71.7	21.3	17.9	4.8	3.6	0.3	1.9	95	440	85	37	290	2.3	1.3	0.16	–	–	–	–	–	130	(0)	(0)	(0)	(0)	130	9.0	1.6	0	0	0	(0)	0.08	0.36	8.0	0.55	14.2	16	1.25	–	1	1.39	0.94	1.14	60	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
	Raw	*																																																											**未同定脂肪酸(89 mg)を含まない[3]
10043	丸干し	15	239	1000	40.1	45.0	–	5.1	3.6	0.3	9.5	2300	820	570	110	910	4.5	2.7	0.23	0.12	–	–	–	–	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	8.0	0.1	0	0	0	Tr	0.25	0.43	16.2	0.69	24.7	44	0.92	–	Tr	1.40	0.74	1.27	220	(0)	(0)	(0)	5.8	*頭部、ひれ等[5]
	Maruboshi[4]																																																											
	かたくちいわし																																																											別名：しこいわし、ひしこ、せぐろ
	Japanese anchovy	*																																																											
10044	生	45	192	803	68.2	18.2	14.9	12.1	9.7	0.3	1.2	85	300	60	32	240	0.9	1.0	0.17	0.13	38	40	0	0	11	0	0	(0)	(0)	11	4.0	0.4	0	0	0	(0)	0.03	0.16	9.7	0.58	13.9	19	1.07	18.3	1	3.79	2.65	2.78	70	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
	Raw																																																												
10045	煮干し	0	332	1389	15.7	64.5	–	6.2	2.8	0.3	13.3	1700	1200	2200	230	1500	18.0	7.2	0.39	–	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	18.0	0.9	0	0.1	0.1	(0)	0.10	0.10	16.5	0.28	41.3	74	1.81	–	(0)	1.27	0.61	0.83	550	(0)	(0)	(0)	4.3	別名：いりこ、ちりめん
	Niboshi[6]																																																											魚体全体[7]
10046	田作り	0	336	1406	14.9	66.6	–	5.7	2.8	0.3	12.5	710	1600	2500	190	2300	3.0	7.9	0.39	0.79	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	30.0	0.8	0	0	0	(0)	0.10	0.11	17.0	0.37	64.5	230	3.74	–	(0)	1.18	0.45	1.01	720	(0)	(0)	(0)	1.8	別名：ごまめ
	Tazukuri[8]																																																											
	まいわし																																																											
	Japanese pilchard	*																																																										
10047	生	50	217	908	64.4	19.8	16.4	13.9	10.9	0.7	1.2	120	310	70	34	230	1.8	1.1	0.14	0.05	28	54	Tr	Tr	40	Tr	Tr	(0)	(Tr)	40	10.0	0.7	Tr	Tr	Tr	Tr	0.03	0.36	8.2	0.44	9.5	11	1.17	17.1	Tr	3.84	2.80	3.81	65	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
	Raw	*																																																											
10048	水煮	20	224	937	61.7	23.0	–	13.1	10.3	0.9	1.3	120	320	85	35	250	1.9	1.2	0.16	0.06	–	–	–	–	38	Tr	Tr	(0)	(Tr)	38	13.3	0.4	Tr	Tr	Tr	Tr	0.03	0.33	7.6	0.41	9.1	10	1.09	–	Tr	3.55	2.61	3.66	72	(0)	(0)	(0)	0.3	頭部、内臓等を除き水煮したもの[9]
	Boiled	*																																																											*骨、ひれ等[10]
10049	焼き	35	244	1021	57.7	25.8	–	14.0	11.0	0.9	1.6	150	400	130	40	300	2.1	1.6	0.17	0.08	–	–	–	–	45	Tr	Tr	(0)	(Tr)	45	10.2	0.5	Tr	Tr	Tr	Tr	0.04	0.39	10.4	0.46	8.4	13	1.44	–	Tr	3.79	2.72	3.97	78	(0)	(0)	(0)	0.4	内臓等を除き焼いたもの[11]
	Baked	*																																																											*頭部、骨、ひれ等[12]
10050	塩いわし	45	163	682	66.3	16.8	–	9.6	7.2	0.4	6.9	2400	300	70	43	210	1.7	1.4	0.20	0.05	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	10.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.35	8.0	0.54	16.5	22	1.46	–	(0)	2.43	1.64	2.80	74	(0)	(0)	(0)	6.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]
	Shioiwashi[13]	*																																																											
10051	生干し	40	242	1013	59.6	20.6	–	16.0	13.2	1.1	2.7	690	340	65	34	270	1.6	0.9	0.12	0.13	–	–	–	–	0	–	–	–	(0)	(0)	11.0	0.2	0	0	0	Tr	Tr	0.22	12.1	0.48	16.3	11	1.21	–	Tr	5.02	3.65	3.93	68	(0)	(0)	(0)	1.8	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]
	Namaboshi[14]	*							**																																																			
10052	丸干し	15	193	808	54.6	32.8	–	5.5	4.3	0.7	6.4	1500	470	440	100	570	4.4	1.8	0.21	0.10	–	–	–	–	40	(0)	(0)	(0)	(0)	40	50.0	0.7	0	0	0	1	0.01	0.41	15.6	0.68	29.3	31	1.00	–	Tr	1.48	1.11	1.50	110	(0)	(0)	(0)	3.8	*頭部、ひれ等[5]
	Maruboshi[4]																																																											**未同定脂肪酸(120 mg)を含まない[3]
	めざし																																																											原材料：かたくちいわし、まいわし等[16]
	Mezashi[15]	*							**																																																		
10053	生	15	257	1075	59.0	18.2	–	18.9	11.0	0.5	3.4	1100	170	180	31	190	2.6	1.2	0.10	1.04	–	–	–	–	53	(0)	(0)	(0)	(0)	53	11.0	0.3	0	0	0	(0)	0.01	0.21	10.3	0.37	14.6	34	1.27	–	Tr	4.33	3.05	3.17	100	(0)	(0)	(0)	2.8	*頭部、ひれ等[5]
	Raw	*							**																																																				**未同定脂肪酸(250 mg)を含まない[3]
10054	焼き	15	244	1021	56.2	23.7	–	15.0	8.4	0.7	4.4	1400	220	320	50	290	4.2	1.5	0.13	1.26	–	–	–	–	170	(0)	(0)	(0)	(0)	170	11.1	0.4	0	0	0	(0)	0.01	0.26	12.2	0.38	12.8	36	1.71	–	Tr	3.40	2.38	2.26	120	(0)	(0)	(0)	3.6	*頭部、ひれ等[5]
	Baked																																																												**未同定脂肪酸(160 mg)を含まない[3]
	しらす干し																																																											原材料：かたくちいわし、まいわし等[16]
	Shirasuboshi[17]																																																											
10055	微乾燥品	0	113	473	69.9	23.1	18.3	1.6	0.9	0.2	5.2	1600	210	210	80	470	0.6	1.2	0.05	0.09	–	–	–	–	140	0	0	(0)	(0)	140	46.0	1.0	0	Tr	0	(0)	0.11	0.03	3.1	0.04	4.3	29	0.40	–	Tr	0.26	0.10	0.46	240	(0)	(0)	(0)	4.1	主として関東向け
	Mild dried																																																											
10056	半乾燥品	0	206	862	46.0	40.5	32.3	3.5	1.8	0.5	9.5	2600	490	520	130	860	0.8	3.0	0.07	0.17	–	–	–	–	240	0	0	(0)	(0)	240	61.0	1.5	0	Tr	0	(0)	0.22	0.06	7.4	0.04	6.3	58	0.72	–	Tr	0.54	0.20	0.95	390	(0)	(0)	(0)	6.6	主として関西向け
	Semi-dried																																																											*
10057	たたみいわし	0	372	1556	10.7	75.1	–	5.6	4.5	0.7	7.9	850	790	970	190	1400	2.6	6.6	0.13	–	–	–	–	–	410	(0)	(0)	(0)	(0)	410	50.0	2.7	Tr	0.2	Tr	(0)	0.15	0.33	8.2	0.27	15.6	300	2.95	–	(0)	1.53	1.41	1.35	710	(0)	(0)	(0)	2.2	*酸化防止用として添加品あり[19]
	Tatamiiwashi[18]																																																											
	みりん干し																																																											
	Mirinboshi[20]																																																											
10058	かたくちいわし	0	340	1423	18.5	44.3	–	7.0	5.0	25.0	5.2	1100	420	800	73	660	3.7	3.5	0.32	0.36	–	–	–	–	13	–	–	–	(0)	13	25.0	1.1	0	1.8	0.1	(0)	0.02	0.24	8.2	0.38	15.3	23	1.77	–	(0)	1.40	1.34	2.03	110	(0)	(0)	(0)	2.8	
	Anchovy																																																											
10059	まいわし	0	332	1389	33.5	31.4	–	15.7	12.1	16.3	3.1	670	290	240	54	360	4.3	2.3	0.27	0.11	–	–	–	–	16	(0)	(0)	(0)	(0)	16	53.0	0.9	0	1.2	Tr	(0)	Tr	0.50	8.9	0.37	13.7	19	1.41	–	(0)	3.64	3.22	4.70	76	(0)	(0)	(0)	1.7	
	Japanese pilchard																																																											
	缶詰																																																											
	Canned products								*																																																			
10060	水煮	0	188	787	66.3	20.7	–	10.6	8.5	0.1	2.3	330	250	320	44	360	2.6	1.4	0.19	0.13	–	–	–	–	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	6.0	2.6	0	0	0	(0)	0.03	0.30	8.5	0.16	15.7	7	0.63	–	(0)	2.71	2.22	3.17	80	(0)	(0)	(0)	0.8	まいわし製品[21]。液汁を除いたもの[22]
	In brine																																																											*未同定脂肪酸(220 mg)を含まない[3]
10061	味付け	0	212	887	59.1	20.4	–	11.9	10.3	5.7	2.9	560	240	370	38	380	2.3	1.9	0.19	0.25	–	–	–	–	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	20.0	2.1	0	0	0	(0)	0.03	0.30	8.0	0.27	13.3	6	0.61	–	(0)	3.56	2.55	3.70	85	(0)	(0)	(0)	1.4	まいわし製品[21]
	With seasoning																																																											液汁を除いたもの[22]

1) Head, viscera, bones, fins, etc.　2) Fillet　3) Excluding unidentified fatty acids　4) Salted and dried whole　5) Head, fins, etc.　6) Boiled and dried whole　7) Whole　8) Dried young anchovy　9) Boiled after removing head, viscera, etc.　10) Bones, fins, etc.　11) Baked after removing viscera, etc.　12) Head, bones, fins, etc.　13) Salted whole body　14) Mild salted and semi-dried whole　15) Skewered, salted and semi-dried whole
16) Ingredients : Japanese anchovy, Japanese pilchard, etc.　17) Boiled and dried whitebait　18) Sheet of dried larvae　19) Some products may contain ascorbic acid as antioxidant　20) Split seasoned with *Mirin* and dried　21) Japanese pilchard product　22) Drained

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	A レチノール Retinol (µg)	A カロテン Carotenes α (µg)	A カロテン Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール Tocopherols α (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B_1 Thiamin (mg)	B_2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B_6 Vitamin B_6 (mg)	B_{12} Vitamin B_{12} (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
10062	トマト漬 In tomato sauce	0	172	720	68.1	17.5	–	10.8	9.6	1.3	2.3	280	310	360	35	320	1.9	1.7	0.19	0.18	–	–	–	–	12	(0)	Tr	(0)	(Tr)	12	20.0	2.4	0	0	0	(0)	0.01	0.25	6.3	0.27	10.2	14	0.68	–	0	3.32	2.51	3.40	85	(0)	(0)	(0)	0.7	まいわし製品[1] 液汁を除いたもの[2]
10063	油漬 In oil	0	359	1502	46.2	20.3	–	30.7	29.1	0.3	2.5	320	280	350	36	370	1.4	2.1	0.20	0.22	–	–	–	–	25	(0)	(0)	(0)	(0)	25	7.0	8.2	0.1	9.2	0.9	(0)	0.08	0.32	7.8	0.34	18.0	10	0.81	–	0	7.05	6.83	13.96	86	(0)	(0)	(0)	0.8	別名：オイルサーディン まいわし製品[1]。液汁を含んだもの[3]
10064	かば焼 *Kabayaki*[4]	0	242	1013	56.1	16.2	–	15.6	14.0	9.3	2.8	610	270	220	31	290	2.0	1.2	0.13	0.17	–	–	–	–	32	0	0	(0)	(0)	32	17.0	1.8	0	0	0	(0)	0.01	0.24	6.2	0.24	12.0	15	0.74	–	0	4.61	3.87	4.87	70	(0)	(0)	(0)	1.5	まいわし製品[1] 液汁を含んだもの[3]
	いわな Char																																																					
10065	養殖、生 Cultured, raw	*50	114	477	76.1	19.0	–	3.6	2.8	0.1	1.2	49	380	39	29	260	0.3	0.8	0.04	0.02	–	–	–	–	5	0	2	(0)	2	5	5.0	1.6	0	0	0	(0)	0.09	0.12	3.4	0.21	4.2	5	0.68	–	1	0.69	1.04	0.91	80	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[5]（三枚下ろし[6]）
	うぐい Japanese dace																																																					
10066	生 Raw	*50	100	418	77.0	20.1	–	1.5	1.2	0.2	1.2	83	340	69	27	240	0.7	3.4	0.05	0.04	–	–	–	–	41	0	0	(0)	(0)	41	19.0	0.8	0	0	0	(0)	0.03	0.11	3.5	0.16	8.5	8	1.11	–	Tr	0.29	0.40	0.43	93	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[5]（三枚下ろし[6]）
	うなぎ Eel																																																					
10067	養殖、生 Cultured, raw	*25	255	1067	62.1	17.1	14.0	19.3	16.1	0.3	1.2	74	230	130	20	260	0.5	1.4	0.04	0.04	17	50	0	5	2400	0	1	0	1	2400	18.0	7.4	0	0.1	0	(0)	0.37	0.48	3.0	0.13	3.5	14	2.17	6.1	2	4.12	8.44	2.89	230	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[5]
10068	きも、生 Viscera, raw	0	118	494	77.2	13.0	–	5.3	4.1	3.5	1.0	140	200	19	15	160	4.6	2.7	1.08	0.08	–	–	–	–	4400	(0)	(0)	(0)	(0)	4400	3.0	3.9	0	Tr	0	17	0.30	0.75	4.0	0.25	2.7	380	2.95	–	2	1.20	1.80	0.93	430	(0)	(0)	(0)	0.4	内臓
10069	白焼き *Shirayaki*[7]	0	331	1385	52.1	20.7	–	25.8	22.6	0.1	1.3	100	300	140	18	280	1.0	1.9	0.04	0.04	–	–	–	–	1500	(0)	(0)	(0)	(0)	1500	17.0	5.3	0	0.1	0	(0)	0.55	0.45	3.5	0.09	2.7	16	1.16	–	Tr	6.59	11.95	3.10	220	(0)	(0)	(0)	0.3	
10070	かば焼 *Kabayaki*[8]	0	293	1226	50.5	23.0	–	21.0	*19.4	3.1	2.4	510	300	150	15	300	0.8	2.7	0.07	–	77	42	2	2	1500	(0)	(0)	(0)	(0)	1500	19.0	4.9	0	0.1	0	(0)	0.75	0.74	4.1	0.09	2.2	13	1.29	10.4	Tr	5.32	9.85	3.39	230	(0)	(0)	(0)	1.3	*未同定脂肪酸(43 mg)を含まない[9]
	うまづらはぎ Filefish																																																					
10071	生 Raw	*65	80	335	80.2	18.2	14.7	0.3	0.2	Tr	1.3	210	320	50	87	160	0.4	0.5	0.05	0.02	–	–	–	–	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	8.0	1.1	0	0	0	(0)	0.01	0.13	3.7	0.40	1.4	4	0.50	–	Tr	0.05	0.03	0.11	47	(0)	(0)	(0)	0.5	*頭部、内臓、骨、皮、ひれ等[10]（三枚下ろし[6]）
10072	味付け開き干し *Ajitsuke-hirakiboshi*[11]	*9	292	1222	21.5	58.9	–	1.6	1.1	10.4	7.6	2400	310	190	84	370	1.5	2.4	0.10	0.10	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	69.0	0.7	0	0	0	(0)	0.02	0.05	8.2	0.34	4.0	16	0.74	–	(0)	0.36	0.15	0.57	140	(0)	(0)	(0)	6.1	*骨、ひれ等[12]
(10029)	うるか→あゆ																																																					
	えい Rays																																																					あかえい、がんぎえい等 別名：かすべ
10073	生 Raw	*0	84	351	79.3	19.1	–	0.3	0.1	0.1	1.2	270	110	4	18	170	0.9	0.5	0.04	0.01	–	–	–	–	2	0	0	(0)	(0)	2	3.0	0.7	0	0	0	(0)	0.05	0.12	2.5	0.25	3.7	3	0.55	–	1	0.05	0.03	0.06	80	(0)	(0)	(0)	0.7	切り身[13]。*魚体全体の場合[14]60 %（頭部、内臓、骨、ひれ等[5]）
	えそ Lizardfish																																																					
10074	生 Raw	*45	93	389	77.6	20.1	–	0.8	0.6	0.1	1.4	120	380	80	36	260	0.3	0.4	0.02	0.17	–	–	–	–	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1.0	0.1	0	0	0	(0)	0.07	0.10	3.3	0.24	1.7	13	0.51	–	2	0.20	0.12	0.22	74	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[5]（三枚下ろし[6]）
	おいかわ Pale chub																																																					別名：はや、やまべ
10075	生 Raw	*55	136	569	73.8	19.2	–	5.8	4.7	0.1	1.1	48	240	45	23	210	0.6	2.5	0.06	0.04	–	–	–	–	10	0	0	(0)	(0)	10	10.0	0.9	0	0	0	(0)	0.01	0.16	4.0	0.21	11.3	21	1.02	–	2	1.21	1.89	1.41	91	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[5]（三枚下ろし[6]）
	おおさが Angry rockfish																																																					別名：こうじんめぬけ
10076	生 Raw	*0	144	602	74.7	16.3	–	8.0	6.6	0.1	0.9	71	310	16	22	160	0.2	0.4	0.02	0.01	–	–	–	–	85	0	0	–	0	85	3.0	4.9	0	0	0	(0)	0.01	0.03	1.0	0.05	3.3	1	0.21	–	1	1.06	4.50	0.79	55	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[13]。*三枚下ろしの場合[6]60 %（頭部、内臓、骨、ひれ等[5]）
	おこぜ Devil stinger																																																					おにおこぜ
10077	生 Raw	*60	85	356	78.8	19.6	–	0.2	0.1	0.2	1.2	85	360	31	26	200	0.4	0.7	0.03	0.21	–	–	–	–	2	0	0	(0)	(0)	2	1.0	0.4	0	0	0	(0)	0.01	0.12	2.4	0.08	0.6	3	0.51	–	0	0.03	0.02	0.05	75	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[5]（三枚下ろし[6]）
	おひょう Pacific halibut																																																					別名：おおひらめ
10078	生 Raw	0	100	418	77.0	19.9	–	1.7	1.2	0.1	1.3	72	400	7	28	260	0.1	0.5	0.02	0.01	–	–	–	–	13	0	0	(0)	(0)	13	3.0	0.8	0	0	0	(0)	0.09	0.07	7.1	0.41	2.1	12	0.47	–	Tr	0.27	0.53	0.39	49	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品[15] 切り身[13]
	かさご Scorpionfish																																																					
10079	生 Raw	*65	85	356	79.1	19.3	–	0.3	0.2	0.1	1.2	120	310	57	27	180	0.3	0.5	0.01	0.01	–	–	–	–	3	0	0	(0)	(0)	3	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.06	1.8	0.06	1.2	3	0.47	–	1	0.07	0.06	0.08	45	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[5]（三枚下ろし[6]）

1) Japanese pilchard product 2) Drained 3) With liquid 4) Baked and seasoned fillet 5) Head, viscera, bones, fins, etc. 6) Fillet 7) Mild-baked and steamed fillet 8) Mild-baked, steamed, seasoned and baked fillet 9) Excluding unidentified fatty acids 10) Head, viscera, bones, skin, fins, etc. 11) Seasoned and dried fillet 12) Bones, fins, etc. 13) Sliced 14) Whole 15) Imported

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
			可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion									無機質 Minerals													ビタミン Vitamins A							ビタミン Vitamins E																	脂肪酸 Fatty acids				食物繊維 Dietary fibers				
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	
	かじか																																																										別名：ごり
	Japanese sculpin																																																										
10080	生	0	111	464	76.4	15.0	–	5.0	3.4	0.2	3.4	110	260	520	31	400	2.8	1.7	0.15	0.31	–	–	–	–	180	(0)	(0)	(0)	(0)	180	3.0	1.3	0	0	0	1	0.07	0.38	1.5	0.08	28.2	15	0.54	–	1	0.86	1.25	1.17	220	(0)	(0)	(0)	0.3	魚体全体[1]
	Raw																																																										
10081	水煮	0	122	510	73.5	15.8	–	5.8	4.1	0.2	4.7	90	210	630	40	440	2.6	2.3	0.24	0.37	–	–	–	–	290	(0)	(0)	(0)	(0)	290	4.9	2.5	0	0	0	1	0.06	0.30	1.1	0.07	28.2	21	0.42	–	Tr	1.01	1.51	1.36	250	(0)	(0)	(0)	0.2	魚体全体を水煮したもの[2]
	Boiled																																																										
10082	つくだ煮	0	302	1264	23.8	29.4	–	5.5	3.6	33.8	7.5	1700	460	880	59	670	5.8	3.0	0.15	1.64	–	–	–	–	370	(0)	(0)	(0)	(0)	370	2.0	3.4	0	Tr	0	(0)	0.07	0.48	2.4	0.05	15.9	53	0.80	–	0	0.85	0.98	1.63	360	(0)	(0)	(0)	4.3	
	Tsukudani[3]																																																										
	(かじき類)																																																										
	(Marlins and swordfishes)																																																										
	くろかじき																																																										別名：くろかわ
	Blue marlin																																																										
10083	生	0	99	414	75.6	22.9	18.2	0.2	0.1	0.1	1.2	70	390	5	34	260	0.5	0.7	0.03	0.01	–	–	–	–	2	0	0	(0)	(0)	2	38.0	0.9	0	0	0	(0)	0.05	0.06	13.5	0.44	1.5	6	0.29	–	1	0.04	0.02	0.05	48	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身(皮なし)[4]
	Raw																																																										
	まかじき																																																										
	Striped marlin																																																										
10084	生	0	115	481	73.8	23.1	–	1.8	1.4	0.1	1.2	65	380	5	35	270	0.6	0.6	0.04	0.01	11	55	0	0	8	0	0	(0)	(0)	8	12.0	1.2	0	0	0	(0)	0.09	0.07	10.4	0.44	4.3	5	1.25	13.1	2	0.47	0.35	0.52	46	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品[5]
	Raw																																																										切り身(皮なし)[4]
	めかじき																																																										別名：めか
	Swordfish																																																										
10085	生	0	141	590	73.6	18.3	–	6.7	5.5	0.1	1.3	61	430	3	27	250	0.5	0.7	0.04	0.01	15	56	Tr	0	52	0	0	(0)	(0)	52	11.0	3.3	0	0	0	(0)	0.05	0.08	6.9	0.32	1.9	5	0.38	2.5	1	1.44	2.84	0.94	71	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品[5]
	Raw																																																										切り身(皮なし)[4]
(10222	かずのこ→にしん																																																										
～224)																																																										
	(かつお類)																																																										
	(Skipjacks and frigate mackerels)																																																										
	かつお																																																										別名：ほんがつお、まがつお
	Skipjack	*																																																									
10086	春獲り、生	35	114	477	72.2	25.8	20.2	0.5	0.3	0.1	1.4	43	430	11	42	280	1.9	0.8	0.11	0.01	–	–	–	–	5	0	0	0	0	5	4.0	0.3	0	0	0	(0)	0.13	0.17	19.0	0.76	8.4	6	0.70	–	Tr	0.12	0.07	0.14	60	(0)	(0)	(0)	0.1	通称名：初がつお
	Caught in spring, raw	*																																																									*頭部、内臓、骨、ひれ等[6](三枚下ろし[7])
10087	秋獲り、生	35	165	690	67.3	25.0	20.1	6.2	4.9	0.2	1.3	38	380	8	38	260	1.9	0.9	0.10	0.01	25	100	Tr	Tr	20	0	0	0	0	20	9.0	0.1	0	0	0	(0)	0.10	0.16	18.0	0.76	8.6	4	0.61	5.7	Tr	1.50	1.33	1.84	58	(0)	(0)	(0)	0.1	通称名：戻りがつお
	Caught in autumn, raw																																																									*頭部、内臓、骨、ひれ等[6](三枚下ろし[7])
	そうだがつお																																																									まるそうだ、ひらそうだ
	Frigate mackerel	*							**																																																
10088	生	40	136	569	69.9	25.7	–	2.8	2.1	0.3	1.3	81	350	23	33	230	2.6	1.2	0.15	0.02	–	–	–	–	9	0	0	–	0	9	22.0	1.2	0	0	0	(0)	0.17	0.29	16.2	0.54	12.4	14	1.29	–	Tr	0.74	0.48	0.84	75	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[6](三枚下ろし[7])
	Raw																																																									**未同定脂肪酸(24 mg)を含まない[8]
	加工品																																																									
	Processed products																																																										
10089	なまり	0	134	561	66.9	29.8	–	0.7	0.4	0.4	2.2	110	300	11	32	300	3.7	0.9	0.17	0.02	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	4.0	0.2	0	0	0	(0)	0.19	0.18	16.3	0.46	20.5	16	0.58	–	(0)	0.16	0.09	0.17	80	(0)	(0)	(0)	0.3	
	Namari[9]																																																										
10090	なまり節	0	173	724	58.8	38.0	–	1.1	0.7	0.5	1.6	95	630	20	40	570	5.0	1.2	0.20	0.03	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	21.0	0.4	0	0	0	(0)	0.40	0.25	35.0	0.36	10.6	10	0.70	–	(0)	0.27	0.16	0.22	95	(0)	(0)	(0)	0.2	
	Namari-bushi[10]								*																																																		
10091	かつお節	0	356	1490	15.2	77.1	62.8	2.9	1.8	0.8	4.0	130	940	28	70	790	5.5	2.8	0.27	–	45	320	1	1	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	6.0	1.2	0.3	0.1	0.2	(0)	0.55	0.35	45.0	0.53	14.8	11	0.82	14.9	(0)	0.62	0.33	0.81	180	(0)	(0)	(0)	0.3	*未同定脂肪酸(19 mg)を含まない[8]
	Katsuo-bushi[11]																																																										
10092	削り節	0	351	1469	17.2	75.7	62.6	3.2	1.9	0.4	3.5	480	810	46	91	680	9.0	2.5	0.43	0.05	–	–	–	–	24	0	0	–	0	24	4.0	1.1	0	0	0	(0)	0.38	0.57	37.4	0.53	21.9	15	0.97	–	Tr	0.71	0.35	0.79	190	(0)	(0)	(0)	1.2	包装品[13]
	Kezuri-bushi[12]																																																										
10093	削り節つくだ煮	0	237	992	36.1	19.5	–	3.3	2.6	32.3	8.8	3100	410	54	69	290	8.0	1.3	0.18	0.35	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	6.0	0.4	0.1	1.2	Tr	(0)	0.13	0.10	12.0	0.19	5.3	27	0.57	–	(0)	0.60	0.80	1.09	57	(0)	(0)	(0)	7.9	
	Kezuri-bushi tsukudani[14]																																																										
10094	角煮	0	224	937	41.4	31.0	–	1.6	1.1	21.4	4.6	1500	290	10	40	220	6.0	0.7	0.09	0.26	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	5.0	0.5	0	0.1	0	(0)	0.15	0.12	17.0	0.21	4.0	15	0.42	–	(0)	0.35	0.28	0.39	56	(0)	(0)	(0)	3.8	
	Kakuni[15]																																																										
10095	塩辛	0	62	259	72.9	12.0	–	1.5	0.7	Tr	13.6	5000	130	180	37	150	5.0	11.8	0.07	0.07	–	–	–	–	90	–	–	–	(0)	90	120.0	0.7	0	0	0	2	0.10	0.25	1.7	0.05	4.5	48	0.43	–	(0)	0.33	0.14	0.24	210	(0)	(0)	(0)	12.7	別名：酒盗
	Shiokara[16]																																																										
	缶詰																																																										
	Canned products																																																										
10096	味付け、フレーク	0	141	590	65.8	18.4	–	2.7	2.4	10.7	2.4	650	280	29	30	190	2.6	0.7	0.15	0.11	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	9.0	1.0	0	0	0	(0)	0.14	0.13	15.0	0.29	8.3	9	0.37	–	(0)	0.78	0.58	0.94	53	(0)	(0)	(0)	1.7	液汁を含んだもの[17]
	Flaked meat with seasoning								*																																																		
10097	油漬、フレーク	0	293	1226	55.5	18.8	–	24.2	23.4	0.1	1.4	350	230	5	23	160	0.9	0.5	0.07	0.02	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	4.0	2.6	0.4	14.9	6.0	(0)	0.12	0.11	15.0	0.40	2.8	7	0.24	–	(0)	3.48	5.45	13.44	41	(0)	(0)	(0)	0.9	液汁を含んだもの[17]
	Flaked meat in oil																																																										*未同定脂肪酸(35 mg)を含まない[8]

1) Whole 2) Boiled whole 3) Simmered whole in soy sauce and sugar 4) Sliced without skin 5) Imported 6) Head, viscera, bones, fins, etc. 7) Fillet 8) Excluding unidentified fatty acids 9) Boiled meat 10) Boiled and semi-dried fillet 11) Boiled, smoke-dried and molded fillet 12) Shaved *Katsuo-bushi* 13) Packed product 14) Simmered *Katsuo-bushi* in soy sauce and sugar 15) Cut *Namari* boiled in soy sauce and sugar 16) Salted and fermented viscera 17) With liquid

可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	無機質 Minerals: ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	ビタミン Vitamins: A レチノール Retinol (µg)	A カロテン Carotenes α (µg)	A カロテン Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール Tocopherols α (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B1 Thiamin (mg)	B2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B6 Vitamin B6 (mg)	B12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids: 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers: 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	かます																																																					あかかます
	Barracuda	*																																																				
10098	生	40	148	619	72.7	18.9	15.1	7.2	6.4	0.1	1.1	120	320	41	34	140	0.3	0.5	0.04	0.01	–	–	–	–	12	(0)	(0)	(0)	(0)	12	11.0	0.9	0	0	0	(0)	0.03	0.14	4.5	0.31	2.3	8	0.47	–	Tr	2.09	2.23	1.80	58	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	Raw	*																																																				
10099	焼き	40	145	607	70.3	23.3	–	4.9	4.1	0.1	1.4	150	360	59	42	190	0.5	0.6	0.05	0.01	–	–	–	–	13	(0)	(0)	(0)	(0)	13	10.2	0.9	0	0	0	(0)	0.03	0.14	4.2	0.31	3.3	13	0.52	–	Tr	1.36	1.32	1.23	83	(0)	(0)	(0)	0.4	内臓等を除き焼いたもの3)
	Baked																																																					*頭部、骨、ひれ等4)
(10204)	からしめんたいこ→すけとうだら																																																				
(10250)	からすみ→ぼら																																																				
	（かれい類）																																																				
	(Righteye flounders)																																																				
	まがれい																																																			
	Brown sole	*																																																				
10100	生	50	95	397	77.8	19.6	17.4	1.3	0.9	0.1	1.2	110	330	43	28	200	0.2	0.8	0.03	0.01	21	110	0	0	5	0	0	(0)	(0)	5	13.0	1.5	0	0	0	(0)	0.03	0.35	2.5	0.15	3.1	4	0.66	23.9	1	0.25	0.26	0.32	71	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（五枚下ろし5)）
	Raw	*																																																				
10101	水煮	35	107	448	75.6	21.4	–	1.7	1.1	0.1	1.2	100	320	56	29	200	0.3	0.9	0.03	0.02	–	–	–	–	5	0	0	(0)	(0)	5	16.6	2.0	0	0	0	(0)	0.03	0.27	2.6	0.14	3.3	4	0.73	–	Tr	0.30	0.32	0.40	87	(0)	(0)	(0)	0.3	内臓等を除き水煮したもの6)
	Boiled	*																																																				*頭部、骨、ひれ等4)
10102	焼き	35	110	460	73.9	23.4	–	1.2	0.7	0.1	1.4	130	370	70	32	240	0.3	1.0	0.04	0.02	–	–	–	–	7	0	0	(0)	(0)	7	17.5	2.5	0	0	0	(0)	0.03	0.41	3.1	0.13	4.1	6	0.75	–	1	0.21	0.21	0.30	100	(0)	(0)	(0)	0.3	内臓等を除き焼いたもの3)
	Baked																																																					*頭部、骨、ひれ等4)
	まこがれい																																																				
	Marbled sole	*																																																				
10103	生	50	99	414	77.6	19.5	–	1.8	1.2	Tr	1.1	110	320	42	26	200	0.2	0.8	0.02	0.02	–	–	–	–	6	(0)	0	(0)	(0)	6	5.0	1.3	0	0	0	(0)	0.06	0.36	2.2	0.16	2.9	5	1.05	–	1	0.32	0.36	0.50	71	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（五枚下ろし5)）
	Raw																																																					
	子持ちがれい																																																				あかがれい及びばばがれい
	With ovary	*																																																				
10104	生	40	143	598	72.7	19.9	–	6.2	4.8	0.1	1.1	77	290	20	27	200	0.2	0.8	0.03	0.04	–	–	–	–	12	0	0	0	0	12	4.0	2.9	0	0	0	Tr	0.19	0.20	2.4	0.15	4.3	20	2.41	–	4	1.13	1.72	1.70	120	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)
	Raw	*																																																				
10105	水煮	15	162	678	69.3	22.3	–	7.2	5.3	0.1	1.1	83	270	40	28	210	0.3	1.0	0.04	0.04	–	–	–	–	11	0	0	0	0	11	4.7	4.2	0	0	0	Tr	0.25	0.22	2.7	0.15	4.9	23	2.58	–	3	1.33	1.97	1.74	140	(0)	(0)	(0)	0.2	頭部、内臓等を除き水煮したもの7)
	Boiled	*.																																																				*骨、ひれ等8)
10106	干しかれい	40	117	490	74.6	20.2	–	3.4	2.5	Tr	1.8	430	280	40	29	170	0.1	0.4	0.01	0.02	–	–	–	–	2	0	0	0	0	2	1.0	2.3	0	0	0	(0)	0.25	0.10	5.1	0.11	1.6	11	0.71	–	1	0.73	0.85	0.85	87	(0)	(0)	(0)	1.1	やなぎむしがれい及びむしがれい
	Dried																																																					生干しひと塩品9)。*頭部、骨、ひれ等4)
	かわはぎ																																																				
	Leatherjackets	*																																																				
10107	生	65	80	335	79.9	18.8	–	0.1	0.1	Tr	1.2	110	380	13	28	240	0.2	0.4	0.03	0.02	–	–	–	–	2	0	0	(0)	(0)	2	43.0	0.6	0	0	0	(0)	0.02	0.07	3.0	0.45	1.3	6	0.17	–	Tr	0.02	0.01	0.03	47	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、皮、ひれ等10)（三枚下ろし2)）
	Raw																																																					
	かんぱち																																																				
	Amberjack	*																																																				
10108	生	40	129	540	73.3	21.0	–	4.2	3.5	0.1	1.4	65	490	15	34	270	0.6	0.7	0.05	0.01	11	29	0	0	4	–	–	–	(0)	4	4.0	0.9	0	0	0	(0)	0.15	0.16	8.0	0.32	5.3	10	0.52	2.4	Tr	1.12	1.03	1.24	62	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	Raw																																																					
	きす																																																				しろぎす
	Japanese whiting	*							**																																												
10109	生	50	85	356	79.0	19.2	16.1	0.4	0.2	0.1	1.3	120	350	38	30	220	0.2	0.4	0.02	0.01	–	–	–	–	10	0	0	–	0	10	9.0	0.5	0	0	0	(0)	0.07	0.04	2.4	0.31	3.9	16	0.43	–	2	0.06	0.04	0.09	100	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	Raw																																																					**未同定脂肪酸(2 mg)を含まない11)
	きちじ																																																			別名：きんきん
	Kichiji rockfish	*							**																																												
10110	生	60	262	1096	63.9	13.6	–	21.7	19.7	Tr	0.8	75	250	32	32	130	0.3	0.4	0.11	–	–	–	–	–	65	(0)	0	(0)	(0)	65	4.0	2.4	0	0	0	(0)	0.03	0.07	0.8	0.04	1.0	2	0.20	–	2	4.04	10.65	4.13	74	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	Raw																																																					**未同定脂肪酸(96 mg)を含まない11)
	きびなご																																																				
	Blue sprat	*																																																				
10111	生	35	93	389	78.2	18.8	–	1.4	0.8	0.1	1.5	150	330	100	34	240	1.1	1.9	0.10	0.03	–	–	–	–	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	10.0	0.3	0	0	0	Tr	0.02	0.25	6.2	0.44	8.3	8	0.87	–	3	0.33	0.18	0.24	75	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	Raw																																																					
10112	調味干し	0	274	1146	32.2	47.9	–	7.4	3.6	0.5	12.0	2600	660	1400	170	1200	5.9	0.7	0.19	0.41	–	–	–	–	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	24.0	0.4	0	0.1	0.1	(0)	0.02	0.64	13.4	0.26	24.4	36	1.36	–	1	1.74	0.77	0.95	370	(0)	(0)	(0)	6.6	
	Seasoned and dried																																																					
	キャビア																																																				
	Caviar																																																				
10113	塩蔵品	0	263	1100	51.0	26.2	–	17.1	13.0	1.1	4.6	1600	200	8	30	450	2.4	2.5	0.07	0.12	–	–	–	–	59	0	6	(0)	6	60	1.0	9.3	0	0	0	(0)	0.01	1.31	0.6	0.24	18.7	49	2.38	–	4	3.15	6.36	2.91	500	(0)	(0)	(0)	4.1	輸入品12)
	Salted product																																																					

1) Head, viscera, bones, fins, etc. 2) Fillet 3) Baked after removing viscera, etc. 4) Head, bones, fins, etc. 5) Fillet in 5 pieces 6) Boiled after removing viscera, etc. 7) Boiled after removing head, viscera, etc. 8) Bones, fins, etc. 9) Mild salted and semi-dried whole 10) Head, viscera, bones, skin, fins, etc. 11) Excluding unidentified fatty acids 12) Imported

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	ビタミンA レチノール Retinol (µg)	カロテン Carotenes α (µg)	カロテン Carotenes β (µg)	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	ビタミンD Vitamin D (µg)	ビタミンE トコフェロール Tocopherols α (mg)	β (mg)	γ (mg)	δ (mg)	ビタミンK Vitamin K (µg)	B1 Thiamin (mg)	B2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B6 Vitamin B6 (mg)	B12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	キングクリップ Pink cuskeel																																																					
10114	生 Raw	0	78	326	80.5	18.2	–	0.1	0.1	Tr	1.2	140	340	47	28	170	0.3	0.5	0.02	0.01	–	–	–	–	5	(0)	(0)	(0)	(0)	5	Tr	0.2	0	0	0	(0)	0.03	0.07	1.5	0.09	1.3	4	0.42	–	1	0.01	0.01	0.03	56	(0)	(0)	(0)	0.4	切り身[1]
	ぎんだら Sablefish																																																					
10115	生 Raw	0	220	920	68.6	13.0	10.5	17.5	15.0	Tr	0.9	70	330	14	26	170	0.3	0.3	0.02	Tr	–	–	–	–	1100	0	0	(0)	(0)	1100	4.0	3.0	0	0	0	(0)	0.05	0.10	1.7	0.08	2.8	1	0.19	–	Tr	3.18	9.72	1.42	45	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[1]
	きんめだい Alfonsino																																																					
10116	生 Raw	*60	160	669	72.1	17.8	14.2	9.0	**7.9	0.1	1.0	59	330	31	73	490	0.3	0.3	0.02	0.01	–	–	–	–	63	0	0	(0)	(0)	63	2.0	1.7	0	0	0	(0)	0.03	0.05	2.7	0.28	1.1	9	0.23	–	1	2.15	3.80	1.60	60	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]） **未同定脂肪酸(71 mg)を含まない[4]
(10014)	くさや→（あじ類）・むろあじ																																																				
	ぐち Croaker																																																					いしもち（しろぐち）、にべ
10117	生 Raw	*60	83	347	80.1	18.0	14.9	0.8	0.6	Tr	1.1	95	260	37	28	140	0.4	0.6	0.03	0.01	–	–	–	–	5	(0)	(0)	(0)	(0)	5	2.0	0.5	0	0	0	(0)	0.04	0.28	2.8	0.18	2.5	6	0.46	–	Tr	0.18	0.17	0.20	66	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
10118	焼き Baked	*45	106	444	74.3	23.4	–	0.8	0.6	Tr	1.5	140	330	51	34	180	0.6	0.8	0.03	0.03	–	–	–	–	7	(0)	(0)	(0)	(0)	7	4.6	0.7	0	0	0	(0)	0.05	0.25	3.0	0.11	2.8	9	0.45	–	Tr	0.18	0.17	0.20	85	(0)	(0)	(0)	0.4	内臓等を除き焼いたもの[5] *頭部、骨、ひれ等[6]
	こい Carp																																																					
10119	養殖、生 Cultured, raw	*50	171	715	71.0	17.7	14.5	10.2	8.9	0.2	0.9	49	340	9	22	180	0.5	1.2	0.05	0.01	–	–	–	–	4	0	0	(0)	(0)	4	14.0	2.0	Tr	Tr	0	(0)	0.46	0.18	3.3	0.13	10.0	5	1.48	–	Tr	2.03	4.67	1.85	86	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
10120	養殖、水煮 Cultured, boiled	*15	208	870	66.3	19.2	–	13.4	11.8	0.2	0.9	47	330	13	22	180	0.6	1.8	0.06	0.01	–	–	–	–	3	0	0	(0)	(0)	3	12.3	2.0	Tr	Tr	0	(0)	0.37	0.17	3.1	0.11	7.5	9	1.51	–	1	2.65	6.10	2.49	100	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、尾及び内臓等を除き水煮したもの[7] *骨、ひれ等[8]
10121	養殖、内臓、生 Cultured, viscera, raw	0	287	1201	62.6	9.0	–	25.9	*22.6	1.3	1.2	95	240	9	19	130	3.1	7.0	0.31	0.10	–	–	–	–	500	(0)	Tr	(0)	(Tr)	500	9.0	3.8	Tr	0.1	0	1	0.07	0.54	5.3	0.05	16.0	110	2.53	–	2	5.22	10.06	6.31	260	(0)	(0)	(0)	0.2	胆のうを除いたもの[9] *未同定脂肪酸(120 mg)を含まない[4]
	（こち類） (Flatheads)																																																					
	こち Bar-tailed flathead																																																					別名：からごち、ぜにごち、ほんこち、まごち
10122	生 Raw	*55	100	418	75.4	22.5	–	0.5	0.3	0.2	1.4	110	450	51	33	260	0.2	0.6	0.02	0.01	–	–	–	–	1	0	0	(0)	(0)	1	1.0	0.1	0	0	0	(0)	0.07	0.17	4.5	0.34	1.7	4	0.38	–	1	0.10	0.08	0.14	57	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	めごち Big-eye flathead																																																					
10123	生 Raw	*60	75	314	81.1	17.5	–	0.1	Tr	0.1	1.2	160	280	40	30	160	0.2	0.6	0.01	0.04	–	–	–	–	2	0	3	(0)	3	2	11.0	0	0	0	0	(0)	0.02	0.08	2.4	0.14	3.0	6	0.16	–	Tr	0.02	0.01	0.02	52	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	このしろ Gizzard shad																																																					別名：こはだ（小型魚）、つなし
10124	生 Raw	*50	160	669	70.6	19.0	15.2	8.3	**7.1	0.4	1.7	160	370	190	27	230	1.3	0.7	0.16	–	35	31	1	0	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	9.0	2.5	0	0	0	(0)	Tr	0.17	2.1	0.33	10.2	8	1.13	7.4	0	2.29	2.51	1.95	68	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]） **未同定脂肪酸(28 mg)を含まない[4]
10125	甘酢漬 *Amazu-zuke*[10]	0	193	808	61.5	19.1	–	10.1	8.2	6.4	2.9	890	120	160	16	170	1.8	0.9	0.06	0.09	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	7.0	0.5	0	0	0	(0)	Tr	0.17	2.1	0.15	8.1	1	0.41	–	(0)	3.00	2.75	2.11	74	(0)	(0)	(0)	2.3	
	（さけ・ます類） (Salmons and trouts)																																																					
	からふとます Pink salmon																																																					別名：せっぱります
10126	生 Raw	0	154	644	70.1	21.7	–	6.6	5.1	0.1	1.5	64	400	13	29	260	0.4	0.6	0.07	0.01	–	–	–	–	13	0	0	(0)	(0)	13	22.0	0.7	0	0	0	(0)	0.25	0.18	8.0	0.49	4.6	16	1.30	–	1	1.23	2.12	1.58	58	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品[11] 切り身[1]
10127	焼き Baked	0	191	799	62.1	28.1	–	7.7	6.2	0.1	2.0	85	520	20	41	370	0.6	0.7	0.09	0.01	–	–	–	–	15	0	0	(0)	(0)	15	31.2	0.9	0	0	0	(0)	0.24	0.27	10.2	0.36	7.9	19	1.60	–	1	1.43	2.63	1.89	88	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品[11] 切り身[1]
10128	塩ます Salted	*30	160	669	64.6	20.9	–	7.4	6.1	0.6	6.5	2300	310	27	34	250	0.4	0.5	0.06	0.01	–	–	–	–	19	0	0	0	0	19	20.0	0.4	0	0	0	(0)	0.21	0.17	6.8	0.48	2.1	10	1.07	–	1	1.51	2.60	1.76	62	(0)	(0)	(0)	5.8	*頭部、骨、ひれ等[6]
10129	水煮缶詰 Canned in brine	0	156	653	69.7	20.7	–	7.2	6.5	0.1	2.3	360	300	110	36	320	1.5	0.9	0.10	0.08	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	7.0	0.7	0	0	0	(0)	0.15	0.13	6.0	0.25	3.4	15	0.66	–	(0)	1.29	3.18	1.80	89	(0)	(0)	(0)	0.9	液汁を除いたもの[12]
	ぎんざけ Coho salmon																																																					別名：ぎんます
10130	養殖、生 Cultured, raw	*0	204	854	66.0	19.6	–	12.8	9.0	0.3	1.3	48	350	12	25	290	0.3	0.6	0.05	0.01	4	28	0	0	36	–	–	–	Tr	36	15.0	1.8	Tr	Tr	Tr	(0)	0.15	0.14	5.3	0.32	5.2	9	1.37	4.6	1	0.87	4.86	2.92	60	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身[1]。*三枚下ろしの場合[3]35 % （頭部、内臓、骨、ひれ等[2]）

1) Sliced 2) Head, viscera, bones, fins, etc. 3) Fillet 4) Excluding unidentified fatty acids 5) Baked after removing viscera, etc. 6) Head, bones, fins, etc. 7) Boiled after removing head, tail, viscera, etc. 8) Bones, fins, etc. 9) Without gallbladder 10) Marinated in vinegar and sugar 11) Imported 12) Drained

可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	A レチノール Retinol	A カロテン Carotenes α	A カロテン Carotenes β	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols α	E β	E γ	E δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	脂肪酸 飽和 Saturated	脂肪酸 一価不飽和 Monounsaturated	脂肪酸 多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	食物繊維 水溶性 Soluble	食物繊維 不溶性 Insoluble	食物繊維 総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
10131	養殖、焼き Cultured, baked	0	257	1075	56.7	25.2	–	15.8	9.6	0.4	1.9	61	460	16	34	320	0.4	0.8	0.07	0.01	–	–	–	–	37	–	–	–	Tr	37	21.0	2.7	Tr	Tr	Tr	(0)	0.13	0.19	7.4	0.31	7.5	10	1.65	–	1	1.11	4.37	3.73	88	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[1]
	さくらます Masu salmon	*																																																				別名：ます
10132	生 Raw	0	161	674	69.8	20.9	–	7.7	6.2	0.1	1.5	53	390	15	28	260	0.4	0.5	0.06	0.01	–	–	–	–	63	0	0	(0)	(0)	63	10.0	2.3	0	0	0	(0)	0.11	0.14	8.8	0.52	7.6	21	0.97	–	1	1.60	2.42	1.89	54	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身[1]。*三枚下ろしの場合[2]30 % (頭部、内臓、骨、ひれ等[3])
10133	焼き Baked	0	233	975	57.4	28.4	–	12.0	9.1	0.1	2.1	71	520	26	38	370	0.5	0.7	0.08	0.01	–	–	–	–	55	0	0	(0)	(0)	55	15.4	3.3	0	0	0	(0)	0.12	0.23	10.3	0.32	9.2	26	1.28	–	1	2.42	3.58	2.73	77	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[1]
	しろさけ Chum salmon	*																																																				標準和名：さけ。別名：あきさけ、あきあじ
10134	生 Raw	0	133	556	72.3	22.3	18.2	4.1	3.4	0.1	1.2	66	350	14	28	240	0.5	0.5	0.07	0.01	5	31	1	0	11	0	0	(0)	(0)	11	32.0	1.2	0	Tr	0	(0)	0.15	0.21	6.7	0.64	5.9	20	1.27	9.0	1	0.66	1.64	0.91	59	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[1]。*三枚下ろしの場合[2]40 % (頭部、内臓、骨、ひれ等[3])
10135	水煮 Boiled	0	152	636	68.5	25.5	–	4.7	3.8	0.1	1.2	63	340	19	29	250	0.6	0.6	0.08	0.01	6	34	2	0	13	0	0	(0)	(0)	13	34.3	1.1	0	Tr	0	(0)	0.15	0.23	6.6	0.51	5.3	21	1.21	10.3	Tr	0.76	1.89	1.02	78	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[1]
10136	焼き Baked	0 *	171	715	64.2	29.1	–	5.1	4.1 **	0.1	1.5	82	440	19	35	310	0.6	0.7	0.08	0.01	5	41	3	0	14	0	0	(0)	(0)	14	39.4	1.4	0	Tr	0	(0)	0.17	0.26	8.7	0.57	6.0	24	1.67	12.3	1	0.82	2.01	1.14	85	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[1]
10137	新巻き、生 *Aramaki*[4], raw	0	154	644	67.0	22.8	–	6.1	4.4 *	0.1	4.0	1200	380	28	29	230	1.0	0.4	0.07	0.02	–	–	–	–	Tr	(0)	0	(0)	(0)	(Tr)	21.0	0.7	0	0	0	(0)	0.18	0.20	6.2	0.56	6.0	24	1.45	–	1	0.98	1.83	1.43	70	(0)	(0)	(0)	3.0	切り身[1]。*三枚下ろしの場合[2]30 %(頭部、骨、ひれ等[5])。**未同定脂肪酸(35 mg)を含まない[6]
10138	新巻き、焼き *Aramaki*[4], baked	0 *	198	828	59.5	29.3	–	7.9	5.5 **	0.1	3.2	830	480	44	36	300	1.7	0.6	0.08	0.03	–	–	–	–	Tr	(0)	0	(0)	(0)	(Tr)	25.3	1.0	0	0	0	(0)	0.22	0.24	7.7	0.52	6.3	40	1.80	–	1	1.22	2.32	1.74	95	(0)	(0)	(0)	2.1	切り身[1]。*未同定脂肪酸(43 mg)を含まない[6]
10139	塩ざけ *Shiozake*	0	199	833	63.6	22.4	–	11.1	10.0	0.1	2.8	720	320	16	30	270	0.3	0.4	0.05	0.01	–	–	–	–	24	0	0	(0)	(0)	24	23.0	0.4	0	0	0	(0)	0.14	0.15	7.1	0.58	6.9	11	0.95	–	1	2.56	4.41	2.58	64	(0)	(0)	(0)	1.8	切り身[1]。*三枚下ろしの場合[2]20 %(頭部、骨、ひれ等[5])。**未同定脂肪酸(79 mg)を含まない[6]
10140	イクラ *Ikura*[7]	0	272	1138	48.4	32.6	–	15.6	11.7 *	0.2	3.2	910	210	94	95	530	2.0	2.1	0.76	0.06	–	–	–	–	330	0	0	(0)	(0)	330	44.0	9.1	0	0	0	(0)	0.42	0.55	0.1	0.06	47.3	100	2.36	–	6	2.42	3.82	4.97	480	(0)	(0)	(0)	2.3	卵を塩蔵したもの
10141	すじこ *Sujiko*[8]	0	282	1180	45.7	30.5	26.4	17.4	13.5	0.9	5.5	1900	180	62	80	490	2.7	2.2	0.73	0.07	–	–	–	–	670	0	0	0	0	670	47.0	10.6	0	Tr	0	Tr	0.42	0.61	0.4	0.23	53.9	160	2.40	–	9	2.72	4.02	6.17	510	(0)	(0)	(0)	4.8	卵巣を塩蔵したもの *未同定脂肪酸(51 mg)を含まない[6]
10142	めふん *Mefun*[9]	0	77	322	65.4	16.9	–	0.9	0.5	0.4	16.4	5800	300	35	28	220	6.8	1.5	0.13	0.03	–	–	–	–	250	0	0	(0)	(0)	250	20.0	0.4	0	0	0	1	Tr	6.38	2.7	0.07	327.6	60	0.91	–	(0)	0.18	0.13	0.18	300	(0)	(0)	(0)	14.7	腎臓を塩辛にしたもの
10143	水煮缶詰 Canned in brine	0	170	711	68.2	21.2	–	8.5	7.5	0.1	2.0	230	290	190	34	310	0.4	0.8	0.07	0.03	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	8.0	0.6	0	0	0	(0)	0.15	0.12	7.0	0.10	6.0	10	0.41	–	(0)	1.79	3.76	1.59	66	(0)	(0)	(0)	0.6	液汁を除いたもの[10]
	たいせいようさけ Atlantic salmon																																																					別名：アトランティックサーモン
10144	養殖、生 Cultured, raw	0	237	992	62.1	20.1	–	16.1	12.9	0.1	1.6	39	360	8	28	250	0.3	0.4	0.05	0.01	–	–	–	–	17	0	0	–	0	17	10.0	3.4	0	0	0	(0)	0.22	0.09	7.4	0.46	8.9	8	1.73	–	1	3.16	5.36	3.79	72	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品[11] 切り身[1]
10145	養殖、焼き Cultured, baked	0	295	1234	52.8	25.1	–	20.0	15.8	0.1	2.0	54	480	13	36	340	0.4	0.5	0.05	0.01	–	–	–	–	22	0	0	–	0	22	10.7	4.2	0	0	0	(0)	0.21	0.12	8.1	0.39	3.6	9	2.14	–	2	3.95	6.62	4.60	95	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品[11] 切り身[1]
	にじます Rainbow trout																																																					
10146	海面養殖、生 Cultured in sea, raw	0	226	946	63.2	20.8	–	14.7	12.1	Tr	1.3	45	370	12	27	240	0.2	0.5	0.04	0.01	–	–	–	–	67	0	0	(0)	(0)	67	11.0	5.8	0	0	0	(0)	0.15	0.09	6.5	0.42	5.7	14	2.36	–	1	3.20	5.21	3.17	71	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品[11] 切り身[1]
10147	海面養殖、焼き Cultured in sea, baked	0 *	265	1109	55.4	26.5	–	16.3	13.7 **	Tr	1.8	48	470	20	53	340	0.2	0.6	0.05	0.01	–	–	–	–	87	0	0	(0)	(0)	87	11.9	6.3	0	0	0	(0)	0.18	0.13	6.7	0.28	3.1	17	2.98	–	3	3.68	5.91	3.48	100	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品[11] 切り身[1]
10148	淡水養殖、生 Cultured in freshwater, raw	45	127	531	74.5	19.7	15.9	4.6	3.7	0.1	1.1	50	370	24	28	240	0.2	0.6	0.04	0.01	–	–	–	–	17	0	0	0	0	17	12.0	1.2	Tr	0	0	(0)	0.21	0.10	4.0	0.36	6.0	13	1.63	–	2	0.94	1.36	1.26	72	(0)	(0)	(0)	0.1	国産品[12]。*頭部、内臓、骨、ひれ等[3](三枚下ろし[2])。**未同定脂肪酸(12 mg)を含まない[6]
	べにざけ Sockeye salmon																																																					
10149	生 Raw	0	138	577	71.4	22.5	–	4.5	3.7	0.1	1.5	57	380	10	31	260	0.4	0.5	0.07	0.01	–	–	–	–	27	0	0	(0)	(0)	27	33.0	1.3	0	0	0	(0)	0.26	0.15	6.0	0.41	9.4	13	1.23	–	Tr	0.81	1.75	1.03	51	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品[11] 切り身[1]
10150	焼き Baked	0 *	177	741	63.4	28.5	–	6.0	4.9	0.1	2.0	72	490	16	39	340	0.5	0.7	0.08	0.01	–	–	–	–	35	0	0	(0)	(0)	35	38.4	1.8	0	0	0	(0)	0.27	0.22	7.2	0.39	3.8	15	1.49	–	2	1.06	2.29	1.30	76	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品[11] 切り身[1]
10151	くん製 Smoked	0	161	674	64.0	25.7	–	5.5	4.4	0.1	4.7	1500	250	19	20	240	0.8	0.5	0.07	0.01	–	–	–	–	43	–	–	–	(0)	43	28.0	1.2	0	0	0	(0)	0.23	0.23	8.5	0.52	8.0	10	1.50	–	(0)	0.97	2.04	1.23	50	(0)	(0)	(0)	3.8	切り身[1] *皮[13]10 %
	ますのすけ Chinook salmon																																																					別名：キングサーモン
10152	生 Raw	0	200	837	66.5	19.5	–	12.5	9.7	Tr	1.5	38	380	18	28	250	0.3	0.4	0.06	0.01	–	–	–	–	160	0	0	–	0	160	16.0	3.3	0	0	0	(0)	0.13	0.12	7.7	0.43	3.4	12	1.38	–	1	2.50	4.78	1.97	54	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品[11] 切り身[1]
10153	焼き Baked	0	269	1125	54.9	26.4	–	16.7	13.1	Tr	2.0	48	520	30	33	330	0.4	0.6	0.05	0.01	–	–	–	–	200	0	0	–	0	200	16.7	3.8	0	0	0	(0)	0.14	0.20	8.1	0.36	4.1	15	1.77	–	Tr	3.44	6.57	2.56	79	(0)	(0)	(0)	0.1	輸入品[11] 切り身[1]

1) Sliced 2) Fillet 3) Head, viscera, bones, fins, etc. 4) Mild salted whole body 5) Head, bones, fins, etc. 6) Excluding unidentified fatty acids 7) Salted roe 8) Salted ovary 9) Salted and fermented kidney 10) Drained 11) Imported 12) Domestic product 13) Skin

10 魚介類

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	レチノール Retinol (µg)	カロテン Carotenes α (µg)	カロテン Carotenes β (µg)	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	ビタミンD Vitamin D (µg)	トコフェロール Tocopherols α (mg)	β (mg)	γ (mg)	δ (mg)	ビタミンK Vitamin K (µg)	B1 Thiamin (mg)	B2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B6 Vitamin B6 (mg)	B12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	（さば類） (Mackerels)																																																					
	まさば Mackerel																																																					
10154	生 Raw	*40	202	845	65.7	20.7	17.5	12.1	9.2	0.3	1.2	140	320	9	32	230	1.1	1.0	0.10	0.01	19	64	2	0	24	0	0	0	0	24	11.0	0.9	0	0	0	5	0.15	0.28	10.4	0.51	10.6	12	0.76	4.4	Tr	3.29	3.62	1.91	64	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
10155	水煮 Boiled	0	253	1059	59.1	23.0	–	16.4	11.9	0.4	1.1	120	270	10	32	230	1.2	1.0	0.12	0.01	22	63	6	0	21	0	0	0	0	21	9.4	1.3	0	0	0	5	0.18	0.27	9.8	0.42	15.7	14	0.86	8.1	Tr	4.30	4.61	2.43	85	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身[3]
10156	焼き Baked	0	271	1134	55.2	25.8	–	17.1	12.7	0.4	1.5	150	360	14	36	290	1.5	1.4	0.14	0.02	23	21	6	1	20	0	0	0	0	20	11.3	1.3	0	0	0	6	0.22	0.32	11.8	0.47	18.9	16	0.91	8.0	Tr	4.54	4.93	2.64	85	(0)	(0)	(0)	0.4	切り身[3]
10157	さば節 *Saba-bushi*[4]	0	360	1506	14.6	73.9	–	5.1	2.8	Tr	6.4	370	1100	860	140	1200	7.2	8.4	0.43	0.05	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	12.0	0.9	0	0	0	(0)	0.25	0.85	15.0	0.68	6.0	30	1.55	–	(0)	1.02	0.77	0.90	300	(0)	(0)	(0)	0.9	
	たいせいようさば Atlantic mackerel																																																					市販通称名：ノルウェーさば 輸入品[5]
10158	生 Raw	*35	326	1364	54.5	17.2	–	26.8	22.3	0.4	1.1	99	320	7	28	210	0.9	0.9	0.06	0.01	–	–	–	–	44	0	0	0	0	44	10.0	0.7	0	0	0	(0)	0.14	0.35	6.5	0.35	8.1	12	0.72	–	1	4.31	10.29	6.76	68	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
10159	水煮 Boiled	0	348	1456	51.4	18.6	–	28.5	23.5	0.4	1.1	96	280	9	27	210	1.0	1.0	0.07	0.01	–	–	–	–	42	0	0	0	0	42	6.6	0.6	0	0	0	(0)	0.19	0.34	5.3	0.28	12.1	13	0.72	–	Tr	4.55	10.56	7.38	78	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[3]
10160	焼き Baked	0	370	1548	47.0	21.8	–	29.3	23.8	0.5	1.4	120	390	12	33	260	1.2	1.1	0.09	0.01	–	–	–	–	63	0	0	0	0	63	10.5	0.8	0	0	0	(0)	0.22	0.38	7.6	0.33	8.8	16	0.93	–	Tr	4.59	10.78	7.42	80	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身[3]
	加工品 Processed products																																																					
10161	塩さば *Shiosaba*[6]	0	291	1218	52.1	26.2	–	19.1	15.5	0.1	2.5	720	300	27	35	200	2.0	0.6	0.07	0.02	–	–	–	–	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	11.0	0.5	0	0	0	(0)	0.16	0.59	12.0	0.41	7.1	10	0.59	–	(0)	3.93	6.51	4.41	59	(0)	(0)	(0)	1.8	原料：輸入魚[7] 切り身[3]
10162	開き干し *Hirakiboshi*[8]	*25	348	1456	50.1	18.7	–	28.5	**25.4	0.2	2.5	680	300	25	25	200	2.0	1.0	0.09	–	–	–	–	–	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	12.0	2.4	0	0	0	(0)	0.13	0.59	8.5	0.42	10.6	11	0.63	–	0	6.89	10.01	7.42	65	(0)	(0)	(0)	1.7	*頭部、骨、ひれ等[9] **未同定脂肪酸(140 mg)を含まない[10]
10163	しめさば *Shimesaba*[11]	0	339	1418	50.6	18.6	–	26.9	22.5	1.7	2.2	640	200	9	24	160	1.1	0.4	0.18	0.01	–	–	–	–	14	0	0	(0)	(0)	14	8.0	0.5	0	0	0	(0)	0.13	0.28	7.7	0.36	11.4	4	0.71	–	Tr	5.92	8.56	7.05	65	(0)	(0)	(0)	1.6	
	缶詰 Canned products																																																					
10164	水煮 In brine	0	190	795	66.0	20.9	–	10.7	*9.3	0.2	2.2	340	260	260	31	190	1.6	1.7	0.14	0.02	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	11.0	3.2	0	0	0	(0)	0.15	0.40	8.0	0.36	12.0	12	0.55	–	(0)	2.42	3.47	3.03	84	(0)	(0)	(0)	0.9	液汁を除いたもの[12] *未同定脂肪酸(86 mg)を含まない[10]
10165	みそ煮 *Miso-ni*[13]	0	217	908	61.0	16.3	–	13.9	12.5	6.6	2.2	430	250	210	29	250	2.0	1.2	0.14	0.09	–	–	–	–	42	(0)	(0)	(0)	(0)	42	5.0	1.9	Tr	0.3	0.2	(0)	0.04	0.37	5.9	0.30	9.6	21	0.50	–	0	3.70	4.41	3.88	70	(0)	(0)	(0)	1.1	液汁を含んだもの[14]
10166	味付け With seasoning	0	215	900	59.6	21.4	–	12.6	11.2	4.0	2.4	530	260	180	35	300	2.0	1.3	0.16	0.09	–	–	–	–	31	(0)	(0)	(0)	(0)	31	5.0	2.4	0	0	0	(0)	0.03	0.27	7.4	0.33	10.5	24	0.52	–	0	3.35	3.87	3.53	95	(0)	(0)	(0)	1.3	液汁を除いたもの[12]
	（さめ類） (Sharks)																																																					別名：ふか
	あぶらつのざめ Dogfish																																																					別名：あぶらざめ
10167	生 Raw	0	159	665	72.4	16.8	–	9.4	6.6	Tr	1.4	100	450	6	19	200	1.0	0.3	0.04	0.01	–	–	–	–	210	–	–	–	(0)	210	1.0	2.2	0	0	0	(0)	0.04	0.08	1.0	0.33	1.7	2	0.73	–	Tr	1.72	2.88	1.76	50	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身[3]
	よしきりざめ Blue shark																																																					
10168	生 Raw	0	85	356	79.2	18.9	9.2	0.6	*0.2	Tr	1.3	210	290	5	19	150	0.4	0.5	0.06	–	–	–	–	–	9	–	–	–	(0)	9	0	0.9	0	0	0	(0)	0.11	0.11	0.9	0.24	0.3	4	0.49	–	Tr	0.07	0.05	0.10	54	(0)	(0)	(0)	0.5	切り身[3] *未同定脂肪酸(5 mg)を含まない[10]
10169	ふかひれ Dried shark fin	0	342	1431	13.0	83.9	–	1.6	0.5	Tr	1.5	180	3	65	94	36	1.2	3.1	0.06	0.09	–	–	–	–	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1.0	0.4	0	0	0	(0)	Tr	Tr	0.5	0.02	0.9	23	0.24	–	(0)	0.17	0.12	0.16	250	(0)	(0)	(0)	0.5	別名：さめひれ、きんし
	さより Halfbeak																																																					
10170	生 Raw	*40	95	397	77.9	19.6	–	1.3	0.9	Tr	1.2	190	290	41	37	190	0.3	1.9	0.03	0.02	–	–	–	–	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	3.0	0.9	0	0	0	(0)	Tr	0.12	5.2	0.33	5.5	10	0.44	–	2	0.26	0.21	0.42	100	(0)	(0)	(0)	0.5	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
	さわら Spanish mackerel																																																					
10171	生 Raw	*0	177	741	68.6	20.1	17.6	9.7	8.0	0.1	1.5	65	490	13	32	220	0.8	1.0	0.03	0.01	–	–	–	–	12	(0)	(0)	(0)	(0)	12	7.0	0.3	0	0	0	(0)	0.09	0.35	9.5	0.40	5.3	8	1.16	–	Tr	2.14	3.26	2.30	60	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[3]。*三枚下ろしの場合[2]30 %（頭部、内臓、骨、ひれ等[1]）
10172	焼き Baked	0	202	845	63.8	23.6	–	10.8	7.9	0.1	1.7	90	610	22	36	310	0.9	1.1	0.05	0.01	–	–	–	–	16	(0)	(0)	(0)	(0)	16	12.1	1.1	0	0	0	(0)	0.09	0.34	11.5	0.29	5.3	8	1.12	–	Tr	2.27	3.31	2.01	87	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[3]

1) Head, viscera, bones, fins, etc. 2) Fillet 3) Sliced 4) Boiled, smoke-dried and molded fillet 5) Imported 6) Plain salted fillet 7) Imported material 8) Mild salted and semi-dried split 9) Head, bones, fins, etc. 10) Excluding unidentified fatty acids 11) Vinegar marinated fillet 12) Drained 13) Canned with miso 14) With liquid

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	ビタミンA レチノール Retinol (µg)	カロテン Carotenes α (µg)	カロテン Carotenes β (µg)	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	ビタミンD Vitamin D (µg)	ビタミンE トコフェロール Tocopherols α (mg)	トコフェロール β (mg)	トコフェロール γ (mg)	トコフェロール δ (mg)	ビタミンK Vitamin K (µg)	ビタミンB1 Thiamin (mg)	ビタミンB2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	ビタミンB6 Vitamin B6 (mg)	ビタミンB12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	ビタミンC Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	さんま Pacific saury																																																					別名：さいら
10173	生 Raw	*30	310	1297	55.8	18.5	14.5	24.6	20.1	0.1	1.0	130	200	32	28	180	1.4	0.8	0.11	0.02	21	12	2	1	13	0	0	0	0	13	19.0	1.3	0	0	0	Tr	0.01	0.26	7.0	0.51	17.7	17	0.81	7.3	Tr	4.23	10.44	4.58	66	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])
10174	焼き Baked	*30	299	1251	53.2	24.9	–	20.6	16.2	0.1	1.2	89	290	36	28	230	2.0	0.9	0.15	0.05	22	44	1	1	13	0	0	0	0	13	15.9	0.8	0	0	0	Tr	Tr	0.29	10.0	0.41	19.3	19	1.00	8.7	Tr	3.45	8.67	3.45	79	(0)	(0)	(0)	0.2	魚体全体を焼いたもの[3](第3章表14参照[3-2]) *頭部、内臓、骨、ひれ等[1](第3章表14参照[3-2])
10175	開き干し *Hirakiboshi*[4]	*30	261	1092	59.7	19.3	–	19.0	**15.8	0.1	1.9	500	260	60	28	140	1.1	0.7	0.12	0.02	–	–	–	–	25	(0)	(0)	(0)	(0)	25	14.0	1.5	0	0	0	(0)	Tr	0.30	4.0	0.54	10.0	10	0.84	–	(0)	3.49	7.66	3.94	80	(0)	(0)	(0)	1.3	*頭部、骨、ひれ等[5] **未同定脂肪酸(67 mg)を含まない[6]
10176	みりん干し *Mirinboshi*[7]	*15	409	1711	25.1	23.9	–	25.8	20.3	20.4	4.8	1400	370	120	50	250	2.2	1.3	0.22	0.07	–	–	–	–	31	(0)	(0)	(0)	(0)	31	20.0	0.5	0	0.1	0	(0)	Tr	0.30	3.0	0.35	11.0	14	1.34	–	(0)	4.56	10.28	4.65	98	(0)	(0)	(0)	3.6	*骨、ひれ等[8]
	缶詰 Canned products																																																					
10177	味付け With seasoning	0	268	1121	53.9	18.9	–	18.9	17.2	5.6	2.7	540	160	280	37	350	1.9	1.1	0.16	0.08	–	–	–	–	25	(0)	(0)	(0)	(0)	25	13.0	2.8	0	0	0	(0)	Tr	0.20	3.5	0.30	12.1	29	0.55	–	(0)	3.77	7.98	4.70	98	(0)	(0)	(0)	1.4	液汁を除いたもの[9]
10178	かば焼 *Kabayaki*[10]	0	225	941	57.0	17.4	–	13.0	11.7	9.7	2.9	600	250	250	37	260	2.9	0.1	0.14	0.09	–	–	–	–	28	(0)	(0)	(0)	(0)	28	12.0	2.4	0	0	0	(0)	Tr	0.27	6.2	0.28	11.8	12	0.55	–	(0)	2.55	5.65	3.04	80	(0)	(0)	(0)	1.5	液汁を含んだもの[11]
	しいら Dolphinfish																																																					別名：まんびき
10179	生 Raw	*0	108	452	75.5	21.3	–	1.9	1.4	Tr	1.3	50	480	13	31	250	0.7	0.5	0.05	0.01	–	–	–	–	8	(0)	(0)	(0)	(0)	8	5.0	0.5	0	0	0	(0)	0.20	0.15	9.0	0.46	2.6	3	0.36	–	1	0.50	0.33	0.55	55	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身[12]。*三枚下ろしの場合[2]55 % (頭部、内臓、骨、ひれ等[1])
	(ししゃも類) (*Shishamo*)																																																					
	ししゃも Shishamo smelt																																																					
10180	生干し、生 Semi-dried, raw	*10	166	695	67.6	21.0	–	8.1	7.1	0.2	3.1	490	380	330	48	430	1.6	1.8	0.10	0.11	74	35	1	1	100	0	6	0	6	100	1.0	0.8	0	Tr	0	1	0.02	0.25	1.7	0.07	7.5	37	1.95	17.9	1	1.62	3.40	1.73	230	(0)	(0)	(0)	1.2	ひと塩品[13] *頭部及び尾[14]
10181	生干し、焼き Semi-dried, baked	*10	177	741	64.1	24.3	–	7.8	6.6	0.2	3.6	640	400	360	57	540	1.7	2.1	0.11	0.18	–	–	–	–	75	0	11	0	11	76	2.5	1.1	0	Tr	0	1	0.04	0.29	0.9	0.07	8.7	36	1.93	–	1	1.53	3.11	1.63	300	(0)	(0)	(0)	1.6	ひと塩品[13] *頭部及び尾[14]
	からふとししゃも Atlantic capelin																																																					別名：カペリン 輸入品[15]
10182	生干し、生 Semi-dried, raw	0	177	741	69.3	15.6	12.2	11.6	9.9	0.5	3.0	590	200	350	55	360	1.4	2.0	0.06	0.04	27	41	1	1	120	0	0	0	0	120	1.0	1.6	0	0.1	0	Tr	Tr	0.31	1.5	0.08	8.7	21	1.20	17.1	1	1.95	5.52	2.03	290	(0)	(0)	(0)	1.5	ひと塩品[13] 魚体全体[16]
10183	生干し、焼き Semi-dried, baked	0	186	778	66.4	18.2	–	11.3	9.9	0.6	3.5	770	210	380	65	450	1.6	2.4	0.07	0.06	–	–	–	–	90	0	0	0	0	90	2.5	2.1	0	0.1	0	Tr	0.01	0.37	0.8	0.08	10.2	20	1.19	–	1	2.01	5.45	2.06	370	(0)	(0)	(0)	2.0	ひと塩品[13] 魚体全体[16]
	したびらめ Sole																																																					くろうしのした、あかしたびらめ
10184	生 Raw	*45	96	402	78.0	19.2	–	1.6	1.2	Tr	1.2	140	310	36	31	160	0.3	0.5	0.02	0.02	–	–	–	–	30	0	0	0	0	30	2.0	0.6	0	0	0	(0)	0.06	0.14	3.3	0.20	2.6	12	0.26	–	1	0.34	0.33	0.45	75	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](五枚下ろし[17])
	しまあじ Striped jack																																																					
10185	養殖、生 Cultured, raw	*55	168	703	68.9	21.9	–	8.0	6.6	0.1	1.1	53	390	16	29	250	0.7	1.1	0.04	0.01	–	–	–	–	10	0	0	–	0	10	18.0	1.6	0	0	0	(0)	0.25	0.15	8.3	0.52	3.2	2	0.88	–	Tr	1.88	2.37	2.04	71	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])
	しらうお Japanese icefish																																																					
10186	生 Raw	0	77	322	82.6	13.6	–	2.0	1.4	0.1	1.7	170	250	150	39	270	0.4	1.2	0.03	0.09	–	–	–	–	50	(0)	(0)	(0)	(0)	50	1.0	1.8	0	Tr	0	(0)	0.08	0.10	1.8	0.12	3.3	58	0.94	–	4	0.34	0.30	0.69	220	(0)	(0)	(0)	0.4	
	シルバー Silver warehou																																																					
10187	生 Raw	0	153	640	72.4	18.6	–	7.9	*6.5	Tr	1.1	85	440	11	31	220	0.6	0.5	0.06	0.01	–	–	–	–	100	(0)	(0)	(0)	(0)	100	3.0	3.1	0	0	0	(0)	0.08	0.18	7.6	0.50	1.8	4	0.48	–	0	1.85	2.85	1.49	46	(0)	(0)	(0)	0.2	輸入品[15]。切り身[12] *未同定脂肪酸(97 mg)を含まない[6]
	すずき Japanese seaperch																																																					
10188	生 Raw	*0	123	515	74.8	19.8	–	4.2	3.5	Tr	1.2	81	370	12	29	210	0.2	0.5	0.02	0.01	–	–	–	–	180	0	0	0	0	180	10.0	1.2	0	0	0	(0)	0.02	0.20	3.9	0.27	2.0	8	0.93	–	3	1.04	1.20	1.08	67	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[12]。*三枚下ろしの場合[2]55 % (頭部、内臓、骨、ひれ等[1])
	(たい類) (Sea breams)																																																					
	きだい Yellow sea bream																																																					別名：れんこだい
10189	生 Raw	*60	108	452	76.9	18.6	–	3.1	2.5	0.2	1.2	73	390	23	30	210	0.2	0.4	0.02	0.01	–	–	–	–	50	0	0	0	0	50	4.0	1.5	0	0	0	(0)	0.03	0.04	2.8	0.20	3.2	8	0.38	–	1	0.87	0.83	0.68	67	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1](三枚下ろし[2])

1) Head, viscera, bones, fins, etc. 2) Fillet 3) Baked whole 3-2) See Chapter 3 Table 14 4) Mild salted and semi-dried split 5) Head, bones, fins, etc. 6) Excluding unidentified fatty acids 7) Seasoned with *Mirin* and dried fillet 8) Bones, fins, etc. 9) Drained 10) Baked and seasoned fillet 11) With liquid 12) Sliced 13) Mild salted 14) Head and tail 15) Imported 16) Whole 17) Fillet in 5 pieces

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	A レチノール Retinol (µg)	A カロテン α Carotenes (µg)	A カロテン β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール α Tocopherols (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B₁ Thiamin (mg)	B₂ Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B₆ Vitamin B₆ (mg)	B₁₂ Vitamin B₁₂ (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 飽和 Fatty acids Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 水溶性 Dietary fibers Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	くろだい Black sea bream																																																					別名：ちぬ
10190	生 Raw	*55	150	628	71.4	20.4	–	6.7	5.4	0.3	1.2	59	400	13	36	250	0.3	0.8	0.03	0.01	–	–	–	–	12	0	0	0	0	12	4.0	1.4	0	0	0	(0)	0.12	0.30	5.5	0.42	3.7	14	0.62	–	3	1.78	2.33	1.07	78	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	ちだい Crimson sea bream																																																					
10191	生 Raw	*55	105	439	76.8	19.4	–	2.4	**1.9	0.1	1.3	75	390	33	32	230	0.6	0.4	0.03	0.01	–	–	–	–	21	(0)	0	(0)	(0)	21	2.0	1.3	0	0	0	(0)	0.03	0.10	4.7	0.33	3.0	3	0.49	–	2	0.59	0.68	0.60	74	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)） **未同定脂肪酸(18 mg)を含まない3)
	まだい Red sea bream																																																					
10192	天然、生 Wild, raw	*50	142	594	72.2	20.6	17.2	5.8	4.6	0.1	1.3	55	440	11	31	220	0.2	0.4	0.02	0.01	–	–	–	–	8	0	0	0	0	8	5.0	1.0	0	0	0	(0)	0.09	0.05	6.0	0.31	1.2	5	0.64	–	1	1.47	1.59	1.38	65	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
10193	養殖、生 Cultured, raw	*55	194	812	66.1	21.7	–	10.8	8.9	0.1	1.3	56	470	11	34	240	0.2	0.5	0.02	0.01	6	38	1	0	11	0	0	0	0	11	8.0	2.4	0	0	0	(0)	0.34	0.09	5.4	0.37	1.4	4	1.39	7.9	2	2.59	3.12	2.80	72	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
10194	養殖、水煮 Cultured, boiled	*20	226	946	62.1	22.9	–	13.7	10.7	0.1	1.2	54	450	18	30	220	0.2	0.5	0.03	0.01	10	47	Tr	1	10	0	0	0	0	10	5.4	3.3	0	0	0	(0)	0.17	0.07	5.5	0.32	2.5	3	1.28	8.4	2	3.30	3.63	3.28	94	(0)	(0)	(0)	0.1	頭部、内臓等を除き水煮したもの4) *骨、ひれ等5)
10195	養殖、焼き Cultured, baked	*35	226	946	61.8	23.1	–	13.6	10.6	0.1	1.4	59	500	22	33	260	0.2	0.5	0.03	0.01	8	47	Tr	Tr	17	0	0	0	0	17	6.3	4.5	0	0	0	(0)	0.15	0.09	6.0	0.29	2.4	3	1.27	9.2	3	3.25	3.59	3.33	93	(0)	(0)	(0)	0.1	内臓等を除き焼いたもの6) *頭部、骨、ひれ等7)
	たかさご Black-tipped fusilier																																																					別名：ぐるくん
10196	生 Raw	*40	100	418	76.7	20.2	–	1.5	1.1	0.1	1.5	48	510	51	36	290	0.5	0.7	0.04	0.01	–	–	–	–	7	0	0	–	0	7	2.0	0.1	0	0	0	(0)	0.03	0.07	4.3	0.20	4.4	3	0.46	–	Tr	0.43	0.24	0.36	50	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	たかべ Yellowstriped butterfish																																																					
10197	生 Raw	*40	164	686	71.0	18.7	–	9.0	7.4	Tr	1.3	120	380	41	34	210	0.6	1.3	0.04	0.01	–	–	–	–	16	–	–	–	(0)	16	4.0	1.4	0	0	0	(0)	0.06	0.18	3.7	0.23	2.0	3	0.48	–	1	2.71	2.17	2.16	70	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	たちうお Hairtail																																																					
10198	生 Raw	*35	266	1113	61.6	16.5	14.1	20.9	17.7	Tr	1.0	88	290	12	29	180	0.2	0.5	0.02	0.02	–	–	–	–	52	0	0	0	0	52	14.0	1.2	0	0	0	(0)	0.01	0.07	3.9	0.20	0.9	2	0.56	–	1	5.83	7.26	3.87	72	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
	（たら類） (Cod fishes)																																																					
	すけとうだら Walleye pollack																																																					別名：すけそう、すけそうだら、すけとう
10199	生 Raw	*60	79	331	80.4	18.1	14.4	0.2	0.1	0.1	1.2	130	350	41	32	270	0.4	0.5	0.06	0.01	170	26	0	0	56	0	0	–	0	56	0	0.5	0	0	0	(0)	0.07	0.14	1.1	0.05	4.0	6	0.40	2.7	0	0.03	0.03	0.07	74	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等1)（三枚下ろし2)）
10200	すり身 Surimi	0	98	410	75.1	17.5	–	0.2	0.1	6.6	0.6	120	130	7	21	130	0.1	0.3	0.03	0.01	–	–	–	–	5	0	0	–	0	5	1.0	0.6	0	0	0	(0)	0.03	0.05	0.4	0.01	0.6	4	0.19	–	0	0.03	0.02	0.08	27	(0)	(0)	(0)	0.3	輸入品8)
10201	すきみだら *Sukimidara* 9)	0	174	728	38.2	40.5	–	0.3	0.2	0.1	20.9	7400	540	130	54	340	1.9	0.1	0.09	0.02	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	1.0	1.1	0	0	0	(0)	0.13	0.18	2.2	0.10	2.5	7	0.43	–	0	0.06	0.04	0.12	140	(0)	(0)	(0)	18.8	
	たらこ *Tarako* 10)																																																					別名：もみじこ
10202	生 Raw	0	140	586	65.2	24.0	20.5	4.7	2.9	0.4	5.7	1800	300	24	13	390	0.6	3.1	0.08	0.04	130	130	1	Tr	24	0	0	0	0	24	4.0	7.1	0	Tr	0	Tr	0.71	0.43	49.5	0.25	18.1	52	3.68	17.6	33	0.71	0.81	1.28	350	(0)	(0)	(0)	4.6	
10203	焼き Baked	0	170	711	58.6	28.3	–	6.1	3.7	0.5	6.5	2100	340	27	15	470	0.7	3.8	0.10	0.05	–	–	–	–	34	0	0	0	0	34	10.1	8.1	0	Tr	0	Tr	0.77	0.53	56.9	0.27	23.3	50	3.68	–	21	0.91	1.04	1.64	410	(0)	(0)	(0)	5.3	
10204	からしめんたいこ *Karashi-mentaiko* 11)	0	126	527	66.6	21.0	–	3.3	2.3	3.0	6.1	2200	180	23	11	290	0.7	2.7	0.08	0.04	–	–	–	–	37	0	37	18	46	41	1.0	6.5	0	0	0	1	0.34	0.33	19.9	0.17	11.3	43	2.16	–	*76	0.54	0.59	1.09	280	(0)	(0)	(0)	5.6	*添加品を含む12)
	まだら Pacific cod																																																					別名：たら
10205	生 Raw	*0	77	322	80.9	17.6	13.9	0.2	0.1	0.1	1.2	110	350	32	24	230	0.2	0.5	0.04	0.01	350	31	0	0	9	0	0	–	0	9	1.0	0.8	0	0	0	(0)	0.10	0.10	1.4	0.07	1.3	5	0.44	2.5	Tr	0.03	0.03	0.07	58	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身13)。*三枚下ろしの場合2)65 %（頭部、内臓、骨、ひれ等1)）
10206	焼き Baked	0	109	456	72.8	25.2	–	0.2	0.2	0.2	1.6	140	480	48	33	280	0.4	0.9	0.05	0.04	–	–	–	–	29	0	0	–	0	29	0.7	1.3	0	0	0	(0)	0.09	0.12	1.4	0.09	3.9	7	0.53	–	Tr	0.05	0.04	0.11	100	(0)	(0)	(0)	0.4	切り身13)
10207	しらこ Milt	0	62	259	83.8	13.4	–	0.8	0.4	0.2	1.8	110	390	6	23	430	0.2	0.7	0.03	0.01	–	–	–	–	8	0	0	–	0	8	2.0	1.8	0	0	0	(0)	0.24	0.13	1.5	0.01	3.1	11	0.68	–	2	0.09	0.12	0.20	360	(0)	(0)	(0)	0.3	
10208	塩だら Salted fillet	0	65	272	82.1	15.2	–	0.1	Tr	Tr	2.6	790	290	23	22	170	0.3	0.4	0.02	0.01	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	3.0	0.7	0	0	0	(0)	0.13	0.20	2.0	0.11	1.4	6	0.26	–	Tr	0.01	0.01	0.02	60	(0)	(0)	(0)	2.0	切り身13)
10209	干しだら Dried split	*45	317	1326	18.5	73.2	–	0.8	0.6	0.1	7.4	1500	1600	80	89	840	0.1	1.8	0.16	0.03	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	6.0	0.3	0	0	0	(0)	0.20	0.30	4.0	0.34	8.6	22	1.37	–	(0)	0.16	0.13	0.24	240	(0)	(0)	(0)	3.8	無頭開き干し品14) *骨、皮等15)

1) Head, viscera, bones, fins, etc. 2) Fillet 3) Excluding unidentified fatty acids 4) Boiled after removing head, viscera, etc. 5) Bones, fins, etc. 6) Baked after removing viscera, etc. 7) Head, bones, fins, etc. 8) Imported 9) Skinned, salted and dried fillet 10) Salted roe 11) Salted roe with red pepper powder 12) Including ascorbic acid as antioxidant 13) Sliced 14) Without head 15) Bones, skin, etc.

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	A レチノール Retinol	A カロテン Carotenes α	A カロテン Carotenes β	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols α	E β	E γ	E δ	K Vitamin K	B1 Thiamin	B2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B6 Vitamin B6	B12 Vitamin B12	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
10210	でんぶ	0	278	1163	26.9	25.5	–	1.1	0.7	41.5	5.0	1600	120	260	31	220	1.3	1.0	0.44	0.20	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	1.0	0.8	0	0	0	(0)	0.04	0.08	1.9	0.04	0.4	16	0.15	–	(0)	0.17	0.15	0.31	130	(0)	(0)	(0)	4.1	別名：そぼろ、おぼろ
	Denbu[1]																																																					
	ちか																																																					
	Japanese surfsmelt	*																																																				
10211	生	45	88	368	78.3	19.5	–	0.6	0.4	Tr	1.6	250	340	35	41	240	0.3	1.3	0.08	0.03	–	–	–	–	4	0	0	(0)	(0)	4	1.0	0.9	0	0	0	(0)	0	0.14	2.7	0.19	5.4	7	0.71	–	Tr	0.09	0.08	0.20	89	(0)	(0)	(0)	0.6	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw																																																					
	テラピア																																																					市販通称名：いずみだい、ちかだい
	Tilapia	*							**																																													
10212	生	0	134	561	73.5	19.8	16.5	5.3	4.6	0.2	1.2	60	370	29	24	180	0.5	0.4	0.02	0.01	–	–	–	–	3	–	–	–	0	3	11.0	1.9	0.1	0.1	0	(0)	0.04	0.20	3.1	0.67	2.3	5	1.08	–	1	1.41	1.89	1.06	59	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[4]。*三枚下ろしの場合[3]55 %
	Raw																																																					（頭部、内臓、骨、ひれ等[2]）。
																																																						**未同定脂肪酸(22 mg)を含まない[5]
	どじょう																																																					
	Loach																																																					
10213	生	0	79	331	79.1	16.1	13.2	1.2	0.6	Tr	3.6	96	290	1100	42	690	5.6	2.9	0.08	0.38	–	–	–	–	13	0	25	0	25	15	4.0	0.6	0	0	0	1	0.09	1.09	4.0	0.10	8.5	16	0.66	–	1	0.16	0.16	0.22	210	(0)	(0)	(0)	0.2	魚体全体[6]
	Raw																																																					
10214	水煮	0	83	347	77.9	17.1	–	1.2	0.5	Tr	3.8	100	330	1200	47	750	6.4	3.1	0.06	0.43	–	–	–	–	13	0	23	0	23	15	5.5	0.4	0	0	0	1	0.08	1.00	4.2	0.08	6.3	11	0.43	–	Tr	0.15	0.14	0.21	220	(0)	(0)	(0)	0.3	魚体全体[6]
	Boiled																																																					
	とびうお																																																						
	Flying fish	*							**																																													
10215	生	40	96	402	76.9	21.0	17.5	0.7	0.5	0.1	1.3	64	320	13	37	340	0.5	0.8	0.06	0.01	–	–	–	–	3	0	0	0	0	3	2.0	2.3	0	0	0	(0)	0.01	0.10	7.1	0.47	3.3	8	0.42	–	1	0.15	0.07	0.22	59	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw																																																					**未同定脂肪酸(3 mg)を含まない[5]
	なまず																																																					日本なまず及びアメリカなまず
	Catfish	*																																																			
10216	生	55	159	665	72.0	18.4	–	8.6	7.3	Tr	1.0	46	320	18	23	170	0.4	0.6	0.03	0.02	–	–	–	–	70	–	–	–	7	71	4.0	6.3	Tr	0.1	0	(0)	0.33	0.10	1.8	0.16	2.3	10	0.81	–	0	1.76	3.48	1.75	73	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw																																																					
	にぎす																																																					
	Japanese argentine	*																																																			
10217	生	45	91	381	78.5	18.7	–	1.2	0.9	0.1	1.5	190	320	70	27	220	0.4	0.4	0.03	0.01	–	–	–	–	75	–	–	–	(0)	75	Tr	0.5	0	0	0	(0)	0.12	0.26	3.5	0.15	3.4	8	0.77	–	1	0.25	0.23	0.35	120	(0)	(0)	(0)	0.5	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw																																																					
	にしん																																																					別名：かどいわし
	Pacific herring	*							**																																													
10218	生	45	216	904	66.1	17.4	14.5	15.1	13.1	0.1	1.3	110	350	27	33	240	1.0	1.1	0.09	0.02	–	–	–	–	18	0	0	0	0	18	22.0	3.1	0	0	0	(0)	0.01	0.23	4.0	0.42	17.4	13	1.06	–	Tr	2.97	7.18	2.39	68	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw	*							**																																													**未同定脂肪酸(120 mg)を含まない[5]
10219	身欠きにしん	9	246	1029	60.6	20.9	–	16.7	14.6	0.2	1.6	170	430	66	38	290	1.5	1.3	0.10	0.04	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	50.0	2.7	0	0.3	0	(0)	0.01	0.03	4.7	0.21	12.6	12	1.24	–	(0)	3.46	8.33	2.18	230	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]
	Migaki-nishin[7]	*																																																			**未同定脂肪酸(120 mg)を含まない[5]
10220	開き干し	25	264	1105	59.8	18.5	–	19.7	17.1	0.2	1.8	360	350	25	33	260	1.9	1.0	0.11	0.02	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	36.0	2.1	0	0	0	(0)	0.01	0.03	4.7	0.25	9.0	7	1.28	–	(0)	3.85	9.21	3.35	85	(0)	(0)	(0)	0.9	*頭部、骨、ひれ等[9]
	Hirakiboshi[8]	*																																																			
10221	くん製	45	305	1276	43.9	23.1	–	22.1	19.9	Tr	10.9	3900	280	150	36	400	3.5	1.1	0.16	0.03	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	48.0	0.5	0	0	0	(0)	0.01	0.35	5.0	0.10	14.5	16	1.74	–	(0)	4.53	11.43	3.13	86	(0)	(0)	(0)	9.9	*頭部、骨、ひれ等[9]
	Smoked																																																					
	かずのこ																																																					
	Ovary								*																																														
10222	生	0	162	678	66.1	25.2	–	6.7	3.4	0.2	1.8	320	210	50	34	140	1.2	2.3	0.07	0.06	–	–	–	–	15	–	–	–	(0)	15	13.0	5.1	0	0	0	Tr	0.15	0.22	1.4	0.26	11.4	120	1.37	–	Tr	0.85	0.93	1.45	370	(0)	(0)	(0)	0.8	*未同定脂肪酸(6 mg)を含まない[5]
	Raw																																																					
10223	乾	0	385	1611	16.5	65.2	–	13.6	8.4	0.5	4.2	1400	46	65	150	500	1.9	5.4	0.08	0.07	–	–	–	–	7	0	0	0	0	7	32.0	6.4	0	0	0	0	Tr	0.07	0.4	0.28	4.8	23	1.13	–	0	2.37	2.09	3.57	1000	(0)	(0)	(0)	3.6	
	Dried																																																					
10224	塩蔵、水戻し	0	89	372	80.0	15.0	–	3.0	1.6	0.6	1.4	480	2	8	4	94	0.4	1.3	0.06	0.02	–	–	–	–	2	0	0	0	0	2	17.0	0.9	0	0	0	0	Tr	0.01	Tr	0.04	4.5	0	0	–	0	0.52	0.45	0.52	230	(0)	(0)	(0)	1.2	
	Salted, desalted																																																					
	はぜ																																																					まはぜ
	Yellowfin goby	*							**																																													
10225	生	60	83	347	79.4	19.1	15.6	0.2	0.1	0.1	1.2	93	350	42	27	190	0.2	0.6	0.02	0.10	–	–	–	–	6	0	7	4	9	7	3.0	1.0	0	0	0	(0)	0.04	0.04	1.4	0.07	2.7	8	0.42	–	1	0.03	0.02	0.04	92	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw																																																					**未同定脂肪酸(2 mg)を含まない[5]
10226	つくだ煮	0	284	1188	23.2	24.3	–	3.0	1.6	39.9	9.6	2200	480	1200	73	820	12.4	3.2	0.08	1.20	–	–	–	–	150	0	39	24	51	160	5.0	2.4	0	0	0	(0)	0.11	0.41	2.4	0.06	6.8	230	0.79	–	0	0.53	0.32	0.68	270	(0)	(0)	(0)	5.6	
	Tsukudani[10]																																																					
10227	甘露煮	0	265	1109	29.5	21.1	–	2.2	1.1	40.3	6.9	1500	200	980	58	650	4.2	2.7	0.05	1.27	–	–	–	–	21	0	8	3	10	22	6.0	0.6	0	0	0	(0)	0.05	0.11	0.9	0.03	5.8	15	0.23	–	0	0.38	0.26	0.38	210	(0)	(0)	(0)	3.8	
	Kanroni[11]																																																					
	はたはた																																																					
	Sandfish	*							**																																													
10228	生	60	113	473	78.8	14.1	11.7	5.7	4.6	Tr	1.4	180	250	60	18	120	0.5	0.6	0.06	–	32	37	Tr	0	20	–	–	–	(0)	20	2.0	2.2	0	0	0	(0)	0.02	0.14	3.0	0.08	1.7	7	0.50	3.3	0	1.02	1.91	1.49	100	(0)	(0)	(0)	0.5	*頭部、内臓、骨、ひれ等[2]（三枚下ろし[3]）
	Raw	*																																																				**未同定脂肪酸(33 mg)を含まない[5]
10229	生干し	50	167	699	71.1	16.7	–	10.3	8.9	Tr	1.9	510	240	17	23	180	0.3	0.8	0.04	0.01	–	–	–	–	22	0	0	0	0	22	1.0	2.8	0	0	0	(0)	0.05	0.05	0.9	0.08	3.5	11	0.50	–	3	2.00	3.90	2.64	130	(0)	(0)	(0)	1.3	*頭部、骨、ひれ等[9]
	Namaboshi[12]																																																					

1) Mashed and seasoned meat 2) Head, viscera, bones, fins, etc. 3) Fillet 4) Sliced 5) Excluding unidentified fatty acids 6) Whole 7) Dried fillet 8) Dried split 9) Head, bones, fins, etc. 10) Boiled whole in soy sauce 11) Simmered whole in soy sauce and sugar 12) Salted and semi-dried whole

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	
(10243)	はまち→ぶり																																																										
	はまふえふき																																																										別名：たまみ
	Spangled emperor	*																																																									
10230	生	55	90	377	77.7	20.5	–	0.3	0.2	0.1	1.4	80	450	43	29	250	0.3	0.5	0.03	0	–	–	–	–	8	0	0	–	0	8	11.0	0.6	0	0	0	(0)	0.15	0.07	6.4	0.30	3.7	3	0.40	–	Tr	0.07	0.05	0.07	47	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
	Raw																																																										
	はも																																																										
	Conger pike	*							**																																																	
10231	生	0	144	602	71.0	22.3	18.4	5.3	4.3	Tr	1.4	66	450	79	29	280	0.2	0.6	0.03	0.07	–	–	–	–	59	0	0	0	0	59	5.0	1.1	0	0	0	(0)	0.04	0.18	3.8	0.23	1.9	21	0.46	–	1	1.36	1.28	1.45	75	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身[3]。*魚体全体の場合[4]40 %
	Raw																																																										(頭部、内臓、骨、ひれ等[1]）。
																																																											**未同定脂肪酸(64 mg)を含まない[5]
	バラクータ																																																										市販通称名：おきさわら
	Barracouta								*																																																	
10232	生	0	120	502	73.8	21.7	–	3.0	2.6	0.1	1.4	120	460	22	34	240	0.6	0.5	0.05	0.03	–	–	–	–	55	–	–	–	(0)	55	2.0	1.9	0	0	0	(0)	0.06	0.20	7.5	0.50	6.5	4	0.85	–	1	0.75	0.69	1.03	63	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身[3]。*未同定脂肪酸(14 mg)を含まない[5]
	Raw																																																										
	ひらまさ																																																										
	Goldstriped amberjack	*																																																									
10233	生	0	142	594	71.1	22.6	–	4.9	3.6	0.1	1.3	47	450	12	36	300	0.4	0.7	0.04	0.01	–	–	–	–	19	0	0	–	0	19	5.0	1.4	0	0	0	(0)	0.20	0.14	7.6	0.52	2.1	8	0.26	–	3	1.09	1.15	1.18	68	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身[3]。*三枚下ろしの場合[3]40 %
	Raw																																																										(頭部、内臓、骨、ひれ等[1]）
	ひらめ																																																										
	Bastard halibut	*																																																									
10234	天然、生	40	103	431	76.8	20.0	–	2.0	1.6	Tr	1.2	46	440	22	28	240	0.1	0.4	0.03	0.01	–	–	–	–	12	0	0	0	0	12	3.0	0.6	0	0	0	(0)	0.04	0.11	5.0	0.33	1.0	16	0.82	–	3	0.43	0.48	0.61	55	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（五枚下ろし[6]）
	Wild, raw	*																																																									
10235	養殖、生	45	124	519	73.9	21.2	18.5	3.7	3.0	Tr	1.2	42	430	23	30	240	0.1	0.5	0.02	0.02	6	48	Tr	0	21	0	0	0	0	21	18.0	1.4	0	0	0	(0)	0.08	0.33	6.0	0.45	1.3	13	0.83	10.2	3	0.83	1.00	1.01	63	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（五枚下ろし[6]）
	Cultured, raw																																																										
(10169)	ふかひれ→（さめ類）																																																										
	（ふぐ類）																																																										
	(Puffers)																																																										
	とらふぐ																																																										
	Ocellate puffer	*																																																									
10236	養殖、生	0	85	356	78.9	19.3	–	0.3	0.2	0.2	1.3	100	430	6	25	250	0.2	0.9	0.02	0.01	–	–	–	–	3	0	0	–	0	3	4.0	0.8	0	0	0	(0)	0.06	0.21	5.9	0.45	1.9	3	0.36	–	Tr	0.06	0.04	0.10	65	(0)	(0)	(0)	0.3	切り身（皮なし）[7]。*魚体全体の場合[4]80 %
	Cultured, raw																																																										(頭部、内臓、骨、皮、ひれ等[8]）
	まふぐ																																																										
	Purple puffer	*																																																									
10237	生	0	84	351	79.3	18.9	15.2	0.4	0.3	Tr	1.4	83	470	5	24	260	0.2	1.5	0.02	0	–	–	–	–	7	0	0	–	0	7	6.0	0.6	0	0	0	(0)	0.04	0.17	7.0	0.50	3.0	3	0.23	–	0	0.07	0.04	0.13	55	(0)	(0)	(0)	0.2	切り身（皮なし）[7]。*魚体全体の場合[4]75 %
	Raw																																																										(頭部、内臓、骨、皮、ひれ等[8]）
	ふな																																																										
	Crucian carp	*																																																									
10238	生	50	101	423	78.0	18.2	15.1	2.5	2.0	0.1	1.2	30	340	100	23	160	1.5	1.9	0.04	0.02	–	–	–	–	12	–	–	–	(0)	12	4.0	1.5	0	0	0	(0)	0.55	0.14	2.3	0.11	5.5	14	0.69	–	1	0.52	0.72	0.69	64	(0)	(0)	(0)	0.1	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
	Raw	*																																																									
10239	水煮	35	112	469	75.6	20.3	–	2.8	2.3	0.1	1.2	46	310	140	24	230	1.5	2.1	0.04	0.02	–	–	–	–	15	–	–	–	(0)	15	3.8	1.5	0	0	0	(0)	0.49	0.12	1.6	0.10	4.4	8	0.71	–	Tr	0.59	0.84	0.73	84	(0)	(0)	(0)	0.1	内臓等を除去後水煮したもの[9]
	Boiled																																																										*頭部、骨、ひれ等[10]
10240	甘露煮	0	272	1138	28.7	15.5	–	3.6	2.4	44.4	7.8	1300	240	1200	58	710	6.5	5.2	0.11	0.62	–	–	–	–	60	–	–	–	10	61	2.0	0.5	0	0.7	0.3	(0)	0.16	0.16	1.3	0.03	6.7	13	0.24	–	0	0.60	0.64	1.05	160	(0)	(0)	(0)	3.3	
	Kanroni[11]																																																										
	ぶり																																																										
	Yellowtail																																																										
	成魚																																																										
	Mature	*							**																																																	
10241	生	0	257	1075	59.6	21.4	18.1	17.6	13.1	0.3	1.1	32	380	5	26	130	1.3	0.7	0.08	0.01	24	57	Tr	0	50	–	–	–	(0)	50	8.0	2.0	0	0	0	(0)	0.23	0.36	9.5	0.42	3.8	7	1.01	7.7	2	4.42	4.35	3.72	72	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身[3]。*魚体全体の場合[4]40 %
	Raw																																																										(頭部、内臓、骨、ひれ等[1]）。
																																																											**未同定脂肪酸（220 mg）を含まない[5]
									*																																																			
10242	焼き	0	304	1272	51.8	26.2	–	20.4	14.5	0.3	1.3	40	440	6	28	170	2.3	0.9	0.10	0.01	–	–	–	–	42	–	–	–	(0)	42	5.4	2.1	0	0	0	(0)	0.24	0.39	10.1	0.38	3.8	6	1.38	–	2	4.87	4.83	4.15	89	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身[3]
	Baked																																																										*未同定脂肪酸（250 mg）を含まない[5]
	はまち																																																										
	Young	*																																																									
10243	養殖、生	0	256	1071	60.8	19.7	16.5	18.2	14.3	0.3	1.0	37	310	12	28	200	0.9	0.7	0.09	0.01	11	30	0	0	28	0	0	0	0	28	4.0	4.1	0	0.1	Tr	Tr	0.16	0.19	9.1	0.42	3.4	8	0.97	6.2	2	3.98	5.17	4.52	72	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身[3]。*魚体全体の場合[4]40 %
	Cultured, raw																																																										(頭部、内臓、骨、ひれ等[1]）
	ほうぼう																																																										
	Gurnard	*							**																																																	
10244	生	50	122	510	74.9	19.6	–	4.2	3.0	Tr	1.3	110	380	42	34	200	0.4	0.5	0.04	0.05	–	–	–	–	9	–	–	–	(0)	9	3.0	0.5	0	0	0	(0)	0.09	0.15	5.0	0.44	2.2	5	0.82	–	3	0.96	1.04	0.85	55	(0)	(0)	(0)	0.3	*頭部、内臓、骨、ひれ等[1]（三枚下ろし[2]）
	Raw																																																										**未同定脂肪酸（35 mg）を含まない[5]

1) Head, viscera, bones, fins, etc.　2) Fillet　3) Sliced　4) Whole　5) Excluding unidentified fatty acids　6) Fillet in 5 pieces　7) Sliced without skin　8) Head, viscera, bones, skin, fins, etc.　9) Boiled after removing viscera, etc.　10) Head, bones, fins, etc.　11) Simmered whole in soy sauce, sugar and glucose syrup

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	ビタミンA レチノール Retinol (µg)	カロテン Carotenes α (µg)	カロテン Carotenes β (µg)	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	ビタミンD Vitamin D (µg)	ビタミンE トコフェロール Tocopherols α (mg)	β (mg)	γ (mg)	δ (mg)	ビタミンK Vitamin K (µg)	ビタミンB1 Thiamin (mg)	ビタミンB2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	ビタミンB6 Vitamin B6 (mg)	ビタミンB12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	ビタミンC Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	ホキ Hoki																																																					
10245	生 Raw	0	84	351	80.4	17.0	–	1.3	*1.0	Tr	1.3	160	330	20	24	160	0.3	0.4	0.02	0.01	–	–	–	–	43	–	–	–	(0)	43	1.0	0.9	0	0	0	(0)	0.03	0.16	1.3	0.07	0.7	13	0.42	–	0	0.24	0.42	0.29	49	(0)	(0)	(0)	0.4	切り身[1]。*未同定脂肪酸(6 mg)を含まない[2]
	ほっけ Atka mackerel																																																					
10246	生 Raw	*50	115	481	77.1	17.3	15.0	4.4	**3.2	0.1	1.1	81	360	22	33	220	0.4	1.1	0.10	0.01	–	–	–	–	25	0	0	0	0	25	3.0	1.7	0	0	0	(0)	0.09	0.17	2.5	0.17	10.7	9	1.16	–	1	0.70	1.21	1.19	73	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[3](三枚下ろし[4]) **未同定脂肪酸(44 mg)を含まない[2]
10247	塩ほっけ Salted	*40	123	515	72.4	18.1	–	4.9	4.1	0.1	4.5	1400	350	20	30	220	0.5	0.4	0.04	0.01	–	–	–	–	20	–	–	–	(0)	20	3.0	0.7	0	0	0	(0)	0.10	0.27	2.9	0.18	7.3	2	0.79	–	Tr	1.03	1.76	1.14	60	(0)	(0)	(0)	3.6	*骨、ひれ、皮等[5]
10248	開き干し *Hirakiboshi*[6]	*40	142	594	71.9	18.2	–	6.9	5.5	0.1	2.9	680	330	160	32	300	0.5	0.9	0.05	0.03	11	26	1	0	21	0	0	0	0	21	4.0	1.1	0	0	0	(0)	0.09	0.23	3.1	0.16	3.9	7	0.32	3.0	2	1.39	2.39	1.50	82	(0)	(0)	(0)	1.7	*頭部、骨、ひれ等[7]
	ぼら Striped mullet																																																					
10249	生 Raw	*50	128	536	74.7	19.2	15.0	5.0	**4.3	0.1	1.0	87	330	17	24	170	0.7	0.5	0.06	0.01	–	–	–	–	8	0	0	0	0	8	10.0	1.6	0	0	0	(0)	0.16	0.26	4.5	0.43	4.7	4	0.66	–	1	1.18	1.40	1.56	65	(0)	(0)	(0)	0.2	*頭部、内臓、骨、ひれ等[3](三枚下ろし[4]) **未同定脂肪酸(120 mg)を含まない[2]
10250	からすみ *Karasumi*[8]	0	423	1770	25.9	40.4	–	28.9	14.9	0.3	4.5	1400	170	9	23	530	1.5	9.3	0.19	0.04	–	–	–	–	350	0	8	2	8	350	33.0	9.7	0	0	0	7	0.01	0.93	2.7	0.26	28.4	62	5.17	–	10	2.68	5.71	5.83	860	(0)	(0)	(0)	3.6	
	ほんもろこ Willow shiner																																																					別名：もろこ
10251	生 Raw	0	113	473	75.1	17.5	–	4.1	3.2	0.1	3.2	86	320	850	39	640	1.3	3.4	0.07	0.21	–	–	–	–	250	0	0	–	0	250	5.0	2.9	0	0	0	(0)	0.03	0.20	2.5	0.13	9.0	37	0.73	–	2	0.82	1.23	1.06	210	(0)	(0)	(0)	0.2	魚体全体[9]
	(まぐろ類) (Tunas)																																																				
	きはだ Yellowfin tuna																																																					別名：きはだまぐろ、きわだ
10252	生 Raw	0	106	444	74.0	24.3	20.2	0.4	0.2	Tr	1.3	43	450	5	37	290	2.0	0.5	0.06	0.01	14	74	1	0	2	Tr	Tr	–	Tr	2	6.0	0.4	0	0	0	(0)	0.15	0.09	17.5	0.64	5.8	5	0.36	1.4	0	0.08	0.05	0.11	37	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし)[10]
	くろまぐろ Bluefin tuna																																																					別名：まぐろ、ほんまぐろ、しび
10253	赤身、生 Lean meat, raw	0	125	523	70.4	26.4	21.7	1.4	*0.8	0.1	1.7	49	380	5	45	270	1.1	0.4	0.04	0.01	14	110	0	0	83	0	0	0	0	83	5.0	0.8	0	0	0	Tr	0.10	0.05	14.2	0.85	1.3	8	0.41	1.9	2	0.25	0.29	0.19	50	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし)[10] *未同定脂肪酸(50 mg)を含まない[2]
10254	脂身、生 Fatty meat, raw	0	344	1439	51.4	20.1	16.3	27.5	*23.5	0.1	0.9	71	230	7	35	180	1.6	0.5	0.04	Tr	–	–	–	–	270	0	0	0	0	270	18.0	1.5	0	0	0	(0)	0.04	0.07	9.8	0.82	1.0	8	0.47	–	4	5.91	10.20	6.41	55	(0)	(0)	(0)	0.2	別名：とろ。切り身(皮なし)[10] *未同定脂肪酸(120 mg)を含まない[2]
	びんなが Albacore																																																					別名：びんちょう、とんぼ
10255	生 Raw	0	117	490	71.8	26.0	–	0.7	0.5	0.2	1.3	38	440	9	41	310	0.9	0.5	0.05	0.01	12	71	1	0	4	0	0	–	0	4	7.0	0.7	0	0	0	(0)	0.13	0.10	20.7	0.94	2.8	4	0.31	1.2	1	0.15	0.11	0.23	49	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし)[10]
	みなみまぐろ Southern bluefin tuna																																																					別名：インドまぐろ
10256	赤身、生 Lean meat, raw	0	93	389	77.0	21.6	–	0.1	*0.1	0.1	1.2	43	400	5	27	240	1.8	0.4	0.04	0.01	–	–	–	–	6	0	0	0	0	6	4.0	1.0	0	0	0	(0)	0.03	0.05	11.0	1.08	2.2	5	0.30	–	Tr	0.02	0.03	0.01	52	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし)[10] *未同定脂肪酸(Tr)を含まない[2]
10257	脂身、生 Fatty meat, raw	0	352	1473	50.3	20.3	–	28.3	*23.7	0.1	1.0	44	280	9	29	210	0.6	0.4	0.05	0.01	–	–	–	–	34	0	0	0	0	34	5.0	1.5	0	0	0	(0)	0.10	0.06	10.8	1.00	1.5	4	0.29	–	5	5.79	11.27	5.63	59	(0)	(0)	(0)	0.1	別名：とろ。切り身(皮なし)[10] *未同定脂肪酸(140 mg)を含まない[2]
	めじまぐろ Young bluefin tuna																																																					くろまぐろの幼魚 別名：まめじ
10258	生 Raw	0	152	636	68.7	25.2	–	4.8	3.8	0.1	1.2	42	410	9	40	290	1.8	0.5	0.09	0.01	–	–	–	–	61	0	0	–	0	61	12.0	1.2	0	0	0	(0)	0.19	0.19	19.4	0.73	6.9	6	0.59	–	1	1.09	0.99	1.55	58	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし)[10]
	めばち Big-eye tuna																																																					別名：ばち
10259	生 Raw	0	108	452	74.4	22.8	–	1.2	0.9	0.2	1.4	49	420	4	35	330	1.4	0.4	0.05	0.01	8	67	2	0	3	0	0	–	0	3	2.0	0.3	0	0	0	(0)	0.03	0.08	13.5	0.46	4.5	4	0.20	1.3	Tr	0.25	0.31	0.31	43	(0)	(0)	(0)	0.1	切り身(皮なし)[10]
	缶詰 Canned products																																																					
10260	水煮、フレーク、ライト Flaked light meat in brine	0	71	297	82.0	16.0	–	0.7	0.5	0.2	1.1	210	230	5	26	160	0.6	0.7	0.05	0.01	–	–	–	–	10	0	0	–	0	10	3.0	0.4	0	0	0	(0)	0.01	0.04	9.5	0.26	1.1	4	0.13	–	0	0.18	0.11	0.18	35	(0)	(0)	(0)	0.5	原材料：きはだ[11] 液汁を含んだもの[12]
10261	水煮、フレーク、ホワイト Flaked white meat in brine	0	97	406	77.6	18.3	–	2.5	2.2	0.4	1.2	260	280	6	34	200	1.0	0.7	0.04	0.02	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	2.0	0.4	0	0	0	(0)	0.07	0.03	11.0	0.15	1.4	7	0.13	–	(0)	0.64	0.71	0.73	34	(0)	(0)	(0)	0.7	原材料：びんなが[13] 液汁を含んだもの[12]
10262	味付け、フレーク Flaked meat with seasoning	0	136	569	65.7	19.0	–	2.3	1.8	9.9	3.1	760	280	24	31	350	4.0	1.0	0.12	0.13	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	5.0	0.7	0	0	0	(0)	0.07	0.03	8.0	0.16	3.7	13	0.23	–	(0)	0.58	0.49	0.68	58	(0)	(0)	(0)	1.9	液汁を含んだもの[12]

1) Sliced 2) Excluding unidentified fatty acids 3) Head, viscera, bones, fins, etc. 4) Fillet 5) Bones, fins, skin, etc. 6) Mild salted and semi-dried split 7) Head, bones, fins, etc. 8) Salted and dried roe 9) Whole 10) Sliced without skin 11) Material : yellowfin tuna 12) With liquid 13) Material : albacore

10 魚介類

| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 廃棄率 Refuse | エネルギー Energy | | 水分 Water | たんぱく質 Protein | アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues | 脂質 Lipid | トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents | 炭水化物 Carbohydrate | 灰分 Ash | ナトリウム Sodium | カリウム Potassium | カルシウム Calcium | マグネシウム Magnesium | リン Phosphorus | 鉄 Iron | 亜鉛 Zinc | 銅 Copper | マンガン Manganese | ヨウ素 Iodine | セレン Selenium | クロム Chromium | モリブデン Molybdenum | レチノール Retinol | カロテン Carotenes α | カロテン Carotenes β | β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin | β-カロテン当量 β-Carotene equivalents | レチノール当量 Retinol activity equivalents | D Vitamin D | トコフェロール Tocopherols α | トコフェロール Tocopherols β | トコフェロール Tocopherols γ | トコフェロール Tocopherols δ | K Vitamin K | B_1 Thiamin | B_2 Riboflavin | ナイアシン Niacin | B_6 Vitamin B_6 | B_{12} Vitamin B_{12} | 葉酸 Folate | パントテン酸 Pantothenic acid | ビオチン Biotin | C Ascorbic acid | 飽和 Saturated | 一価不飽和 Monounsaturated | 多価不飽和 Polyunsaturated | コレステロール Cholesterol | 水溶性 Soluble | 不溶性 Insoluble | 総量 Total | 食塩相当量 Salt equivalents | 備考 Remarks |
|---|---|---

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	
	＜貝類＞																																																											
	＜SHELLFISHES＞																																																											
(10305)	あおやぎ→ばかがい																																																											
	あかがい																																																											
	Bloody clams	*																																																										
10279	生	75	74	310	80.4	13.5	10.3	0.3	0.1	3.5	2.3	300	290	40	55	140	5.0	1.5	0.06	–	–	–	–	–	30	–	–	–	60	35	(0)	0.9	0	0	0	1	0.20	0.20	2.5	0.10	59.2	20	1.02	–	2	0.03	0.01	0.04	46	(0)	(0)	(0)	0.8	*貝殻及び内臓[1]
	Raw																																																											
(10318)	味付け缶詰 → もがい・味付け缶詰																																																											
	あげまき																																																											
	Jackknife clams	*																																																										
10280	生	35	48	201	87.1	8.1	–	0.6	0.3	2.0	2.2	600	120	66	49	120	4.1	1.5	0.40	0.20	–	–	–	–	20	0	85	–	85	27	1.0	0.8	0	0	0	(0)	0.30	0.14	1.3	0.04	59.4	11	0.37	–	1	0.10	0.07	0.14	38	(0)	(0)	(0)	1.5	*貝殻[2]
	Raw																																																											
	あさり																																																											
	Short-necked clams	*																																																										
10281	生	60	30	126	90.3	6.0	4.5	0.3	0.1	0.4	3.0	870	140	66	100	85	3.8	1.0	0.06	0.10	55	38	4	9	2	1	21	0	22	4	0	0.4	0	0	0	Tr	0.02	0.16	1.4	0.04	52.4	11	0.39	22.7	1	0.02	0.01	0.04	40	(0)	(0)	(0)	2.2	*貝殻[2]
	Raw																																																											
10282	つくだ煮	0	225	941	38.0	20.8	–	2.4	1.0	30.1	8.7	2900	270	260	79	300	18.8	2.8	0.18	0.94	–	–	–	–	26	25	190	0	200	43	(0)	1.4	0	0	0	4	0.02	0.18	1.1	0.09	14.5	42	0.40	–	0	0.32	0.21	0.47	61	(0)	(0)	(0)	7.4	
	Tsukudani[3]																																																											
	缶詰																																																											
	Canned products								*																																																			
10283	水煮	0	114	477	73.2	20.3	–	2.2	0.9	1.9	2.4	390	9	110	46	260	37.8	3.4	0.29	1.37	–	–	–	–	3	–	–	–	35	6	(0)	2.7	0.1	0	0	3	Tr	0.09	0.8	0.01	63.8	10	0	–	(0)	0.34	0.21	0.31	89	(0)	(0)	(0)	1.0	液汁を除いたもの[4]
	In brine																																																											*未同定脂肪酸(29 mg)を含まない[5]
10284	味付け	0	130	544	67.2	16.6	–	1.9	0.9	11.5	2.8	640	35	87	44	180	27.8	3.2	0.24	1.23	–	–	–	–	3	–	–	–	36	6	(0)	2.3	0	0	0	4	Tr	0.06	1.2	0.01	36.1	1	0	–	(0)	0.24	0.23	0.38	77	(0)	(0)	(0)	1.6	液汁を除いたもの[4]
	With seasoning																																																											
	あわび																																																											
	Abalone	*																																																										
10285	生	55	73	305	81.5	12.7	9.0	0.3	0.1	4.0	1.5	330	200	20	54	100	1.5	0.7	0.36	0.02	180	7	5	13	0	0	17	–	17	1	(0)	0.5	0	0	0	23	0.10	0.09	1.0	0.02	0.4	22	1.90	1.1	1	0.04	0.03	0.04	97	(0)	(0)	(0)	0.8	*貝殻及び内臓[1]
	Raw																																																											
10286	干し	0	273	1142	27.9	38.0	–	1.6	0.6	23.8	8.7	2900	490	39	110	300	2.0	1.6	0.74	0.05	–	–	–	–	0	0	45	2	47	4	(0)	1.2	0	0	0	3	0.36	0.11	3.3	0.05	2.4	87	0.71	–	Tr	0.22	0.14	0.23	390	(0)	(0)	(0)	7.4	
	Steamed and dried																																																											
10287	塩辛	0	100	418	72.5	14.8	–	3.9	2.6	1.4	7.4	2600	180	55	88	160	33.9	2.2	0.25	0.11	–	–	–	–	Tr	–	–	–	700	58	(0)	2.5	0	0	0	92	0.20	0.70	1.5	0.10	12.1	130	1.13	–	(0)	0.91	0.89	0.67	190	(0)	(0)	(0)	6.6	
	Shiokara[6]																																																											
10288	水煮缶詰	0	90	377	77.2	19.4	–	0.4	0.3	1.0	2.0	570	130	20	58	230	1.8	10.4	0.42	0.02	–	–	–	–	Tr	–	–	–	Tr	Tr	(0)	1.5	0	0	0	0	0.04	0.04	1.0	0.02	0.7	3	0.23	–	(0)	0.07	0.06	0.13	140	(0)	(0)	(0)	1.4	輸入品[7]
	Canned in brine																																																											液汁を除いたもの[4]
	いがい																																																											
	Mussels	*																																																										
10289	生	60	70	293	82.9	10.3	–	1.4	0.7	3.2	2.2	540	230	43	73	160	3.5	1.0	0.05	0.86	–	–	–	–	34	–	–	–	Tr	34	(0)	1.1	0	0	0	Tr	0.01	0.37	1.4	0.02	10.3	42	0.63	–	5	0.22	0.14	0.32	47	(0)	(0)	(0)	1.4	*貝殻、足糸等[8]
	Raw																																																											
	いたやがい																																																										別名 ：しゃくしがい
	Japanese scallops	*																																																										
10290	養殖、生	65	59	247	84.9	10.8	–	0.8	0.4	1.5	2.0	450	260	48	74	170	2.0	6.1	0.10	4.90	–	–	–	–	5	0	9	–	9	6	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0	0.20	1.4	0.07	13.1	14	0.24	–	Tr	0.13	0.07	0.21	33	(0)	(0)	(0)	1.1	*貝殻[2]
	Cultured, raw																																																											
	エスカルゴ																																																											
	Apple snails																																																											
10291	水煮缶詰	0	82	343	79.9	16.5	–	1.0	0.4	0.8	1.8	260	5	400	37	130	3.9	1.5	3.07	0.38	–	–	–	–	0	–	–	–	–	(0)	0	0.6	0	0	0	5	0	0.09	0	0	0.6	1	0	–	0	0.07	0.06	0.21	240	(0)	(0)	(0)	0.7	輸入品[7]
	Canned in brine																																																											液汁を除いたもの[4]
	かき																																																											
	Oysters	*							**																																																		
10292	養殖、生	75	60	251	85.0	6.6	4.6	1.4	0.8	4.7	2.3	520	190	88	74	100	1.9	13.2	0.89	0.38	73	48	4	4	22	0	6	0	6	22	(0)	1.2	0	0	0	0	0.04	0.14	1.4	0.08	28.1	40	0.59	4.5	3	0.23	0.18	0.32	51	(0)	(0)	(0)	1.3	*貝殻[2]
	Cultured, raw								*																																																			**未同定脂肪酸(42 mg)を含まない[5]
10293	養殖、水煮	0	91	381	78.7	9.5	–	2.2	1.2	7.4	2.2	420	170	58	33	140	2.6	14.5	1.17	0.31	57	67	4	5	42	0	12	0	12	43	(0)	2.9	0	0	0	0	0.04	0.14	1.3	0.06	20.3	28	0.26	7.2	2	0.35	0.27	0.50	80	(0)	(0)	(0)	1.1	むき身[9]
	Cultured, boiled																																																											*未同定脂肪酸(62 mg)を含まない[5]
10294	くん製油漬缶詰	0	298	1247	51.2	12.5	–	22.6	21.7	11.2	2.5	300	140	35	42	260	4.5	25.4	2.81	1.03	–	–	–	–	Tr	–	–	–	18	2	(0)	9.5	0	6.7	0.9	0	0.05	0.09	1.6	0.02	32.2	25	0.56	–	(0)	6.18	3.94	10.66	110	(0)	(0)	(0)	0.8	液汁を含んだもの[10]
	Canned in oil, smoked																																																											
	さざえ																																																											
	Turban shell	*																																																										
10295	生	85	89	372	78.0	19.4	13.8	0.4	0.1	0.8	1.4	240	250	22	54	140	0.8	2.2	0.39	0.02	97	19	6	5	Tr	44	340	11	360	31	(0)	2.3	0	0	0	3	0.04	0.09	1.7	0.05	1.3	16	0.24	1.9	1	0.05	0.02	0.06	140	(0)	(0)	(0)	0.6	*貝殻及び内臓[1]
	Raw																																																											

1) Shell and viscera　2) Shell　3) Simmered meat in soy sauce and sugar　4) Drained　5) Excluding unidentified fatty acids　6) Salted and fermented　7) Imported　8) Shell, buyssus, etc.　9) Meat without shell　10) With liquid

10 魚介類

| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 廃棄率 Refuse | エネルギー Energy | | 水分 Water | たんぱく質 Protein | アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues | 脂質 Lipid | トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents | 炭水化物 Carbohydrate | 灰分 Ash | ナトリウム Sodium | カリウム Potassium | カルシウム Calcium | マグネシウム Magnesium | リン Phosphorus | 鉄 Iron | 亜鉛 Zinc | 銅 Copper | マンガン Manganese | ヨウ素 Iodine | セレン Selenium | クロム Chromium | モリブデン Molybdenum | レチノール Retinol | カロテン Carotenes α | カロテン Carotenes β | β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin | β-カロテン当量 β-Carotene equivalents | レチノール当量 Retinol activity equivalents | D Vitamin D | トコフェロール Tocopherols α | トコフェロール Tocopherols β | トコフェロール Tocopherols γ | トコフェロール Tocopherols δ | K Vitamin K | B_1 Thiamin | B_2 Riboflavin | ナイアシン Niacin | B_6 Vitamin B_6 | B_{12} Vitamin B_{12} | 葉酸 Folate | パントテン酸 Pantothenic acid | ビオチン Biotin | C Ascorbic acid | 飽和 Saturated | 一価不飽和 Monounsaturated | 多価不飽和 Polyunsaturated | コレステロール Cholesterol | 水溶性 Soluble | 不溶性 Insoluble | 総量 Total | 食塩相当量 Salt equivalents | 備考 Remarks |
|---|---|---

10 魚介類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g		g		g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
	貝柱																																																									
	Adductor muscle								*																																																	
10313	生	0	97	406	75.7	17.9	–	0.1	Tr	4.9	1.4	120	420	7	47	260	0.2	1.8	0.04	0.02	3	20	3	1	0	0	0	0	0	0	(0)	1.1	0	0	0	(0)	Tr	0.07	2.0	0.13	2.0	81	0.35	1.9	2	0.01	Tr	0.02	33	(0)	(0)	(0)	0.3	*未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[1]
	Raw																																																									
10314	煮干し	0	322	1347	17.1	65.7	–	1.4	0.5	7.6	8.2	2500	810	34	120	610	1.2	6.1	0.08	0.10	–	–	–	–	Tr	–	–	–	Tr	Tr	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.12	0.30	4.6	0.12	5.2	22	0.75	–	(0)	0.13	0.05	0.26	150	(0)	(0)	(0)	6.4	
	Niboshi[2]																																																									
10315	水煮缶詰	0	94	393	76.4	19.5	–	0.6	0.2	1.5	2.0	390	250	50	37	170	0.7	2.7	0.03	0.07	–	–	–	–	Tr	–	–	–	Tr	Tr	(0)	1.1	0	0	0	(0)	Tr	0.05	1.0	0.09	2.6	7	0	–	(0)	0.06	0.03	0.10	62	(0)	(0)	(0)	1.0	液汁を除いたもの[3]
	Canned in brine																																																									
	ほっきがい																																																									標準和名：うばがい
	Surf clams	*							**																																																	
10316	生	65	73	305	82.1	11.1	–	1.1	0.3	3.8	1.9	250	260	62	75	160	4.4	1.8	0.15	0.11	–	–	–	–	6	–	–	–	10	7	(0)	1.4	0	0	0	(0)	0.01	0.16	1.9	0.12	47.5	45	0.20	–	2	0.10	0.10	0.10	51	(0)	(0)	(0)	0.6	*貝殻[4]
	Raw																																																									**未同定脂肪酸(7 mg)を含まない[1]
	みるがい																																																									標準和名：みるくい
	Keen's gaper	*																																																								
10317	水管、生	80	82	343	78.9	18.3	–	0.4	0.1	0.3	2.1	330	420	55	75	160	3.3	1.0	0.04	0.16	–	–	–	–	Tr	–	–	–	Tr	Tr	(0)	0.6	0	0	0	(0)	Tr	0.14	2.0	0.05	9.1	13	0.64	–	1	0.04	0.02	0.05	36	(0)	(0)	(0)	0.8	*貝殻、内臓等[5]
	Siphon, raw																																																									
	もがい																																																									標準和名：さるぼうがい
	Ark shells																																																									
10318	味付け缶詰	0	135	565	66.1	15.9	–	2.2	1.3	12.9	2.9	870	55	60	41	140	11.3	4.1	0.13	1.39	–	–	–	–	Tr	–	–	–	90	8	(0)	2.5	0	0	0	(0)	0.01	0.07	1.6	0.04	24.9	11	0.19	–	(0)	0.37	0.32	0.58	110	(0)	(0)	(0)	2.2	市販通称名：赤貝（さるぼう）味付け缶詰
	Canned with seasoning																																																									液汁を除いたもの[3]
	＜えび・かに類＞																																																									
	＜PRAWNS, SHRIMPS AND CRABS＞																																																									
	（えび類）																																																									
	(Prawns and shrimps)																																																									
	あまえび																																																									標準和名：ほっこくあかえび
	Northern shrimp	*							**																																																	
10319	生	65	87	364	78.2	19.8	–	0.3	0.1	0.1	1.6	300	310	50	42	240	0.1	1.0	0.44	0.02	–	–	–	–	3	0	0	0	0	3	(0)	3.4	0	0	0	(0)	0.02	0.03	1.1	0.04	2.4	25	0.21	–	Tr	0.03	0.05	0.06	130	(0)	(0)	(0)	0.8	*頭部、殻、内臓、尾部等[6]
	Raw																																																									**未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[1]
	いせえび																																																									
	Japanese spiny lobster	*							**																																																
10320	生	70	92	385	76.6	20.9	17.0	0.4	0.1	Tr	2.1	350	400	37	39	330	0.1	1.8	0.65	0.02	–	–	–	–	0	0	0	0	0	0	(0)	3.8	0	0	0	(0)	0.01	0.03	2.1	0.14	0.3	15	0.41	–	1	0.03	0.03	0.07	93	(0)	(0)	(0)	0.9	*頭部、殻、内臓、尾部等[6]
	Raw																																																									**未同定脂肪酸(2 mg)を含まない[1]
	くるまえび																																																									
	Kuruma prawn	*																																																								
10321	養殖、生	55	97	406	76.1	21.6	17.8	0.6	0.3	Tr	1.7	170	430	41	46	310	0.5	1.4	0.42	0.02	4	35	0	1	0	0	49	0	49	4	(0)	1.8	0	0	0	(0)	0.11	0.06	3.8	0.12	1.9	23	1.11	2.6	Tr	0.08	0.05	0.12	170	(0)	(0)	(0)	0.4	*頭部、殻、内臓、尾部等[6]
	Cultured, raw	*																																																								
10322	養殖、ゆで	55	124	519	69.3	28.2	–	0.5	0.2	Tr	2.0	200	500	61	57	390	1.1	1.8	0.62	0.03	–	–	–	–	0	0	56	0	56	5	(0)	4.0	0	0	0	(0)	0.09	0.05	4.5	0.08	2.0	17	1.07	–	Tr	0.06	0.05	0.11	240	(0)	(0)	(0)	0.5	*頭部、殻、内臓、尾部等[6]
	Cultured, boiled	*																																																								
10323	養殖、焼き	55	103	431	74.4	23.5	–	0.4	0.2	Tr	1.7	180	400	55	49	330	1.0	1.6	0.58	0.02	–	–	–	–	0	0	53	0	53	4	(0)	3.1	0	0	0	(0)	0.11	0.05	3.6	0.08	2.3	15	1.06	–	1	0.06	0.04	0.09	200	(0)	(0)	(0)	0.5	*頭部、殻、内臓、尾部等[6]
	Cultured, baked																																																									
	さくらえび																																																									
	Sakura shrimps								*																																																	
10324	ゆで	0	91	381	75.6	18.2	–	1.5	0.7	Tr	4.7	830	250	690	92	360	0.5	1.4	2.05	0.09	–	–	–	–	6	0	3	0	3	7	(0)	2.8	0	0	0	0	0.10	0.08	1.1	0.09	4.3	41	0.37	–	0	0.19	0.22	0.25	230	–	–	–	2.1	殻つき[7]
	Boiled																																																									*未同定脂肪酸(8 mg)を含まない[1]
10325	素干し	0	312	1305	19.4	64.9	–	4.0	2.1	0.1	11.6	1200	1200	2000	310	1200	3.2	4.9	3.34	0.23	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	(0)	7.2	0	0.1	0	(0)	0.17	0.15	5.5	0.21	11.0	230	1.16	–	0	0.59	0.63	0.75	700	–	–	–	3.0	殻つき[7]
	Dried																																																									
10326	煮干し	0	273	1142	23.2	59.1	–	2.5	1.1	0.1	15.1	3400	680	1500	260	860	3.0	4.1	2.61	0.20	–	–	–	–	Tr	–	–	–	(0)	(Tr)	(0)	3.4	0	0.1	0	(0)	0.16	0.11	3.5	0.05	3.5	82	0.51	–	0	0.35	0.33	0.38	700	–	–	–	8.6	殻つき[7]
	Niboshi[2]																																																									
	大正えび																																																									標準和名 ：こうらいえび
	Chinese prawn	*																																																								輸入品[8]
10327	生	55	95	397	76.3	21.7	–	0.3	0.1	0.1	1.6	200	360	34	45	300	0.1	1.4	0.61	0.02	–	–	–	–	6	0	4	0	4	6	(0)	1.8	0	0	0	(0)	0.03	0.04	2.4	0.07	2.1	45	0.61	–	1	0.04	0.04	0.06	160	(0)	(0)	(0)	0.5	*頭部、殻、内臓、尾部等[6]
	Raw																																																									
	しばえび																																																									
	Shiba shrimp	*																																																								
10328	生	50	83	347	79.3	18.7	15.3	0.4	0.2	0.1	1.5	250	260	56	30	270	1.0	1.0	0.35	0.11	–	–	–	–	3	0	20	0	20	4	(0)	1.7	0	0	0	(0)	0.02	0.06	2.2	0.10	1.1	57	0.38	–	2	0.06	0.04	0.08	170	(0)	(0)	(0)	0.6	*頭部、殻、内臓、尾部等[6]
	Raw																																																									
	ブラックタイガー																																																									標準和名：うしえび
	Giant tiger prawn	*																																																								
10329	養殖、生	15	82	343	79.9	18.4	–	0.3	0.1	0.3	1.1	150	230	67	36	210	0.2	1.4	0.39	0.02	4	26	2	1	1	0	0	–	0	1	(0)	1.4	0	0.1	0	(0)	0.07	0.03	2.6	0.07	0.9	15	0.59	1.9	Tr	0.04	0.03	0.06	150	(0)	(0)	(0)	0.4	輸入品[8]。無頭、殻つき[9]
	Cultured, raw																																																									*殻及び尾部[10]

1) Excluding unidentified fatty acids　2) Boiled and dried　3) Drained　4) Shell　5) Shell, viscera, etc.　6) Head, shell, viscera, telson and uropods, etc.　7) With shell　8) Imported　9) Headless with shell　10) Shell and telson and uropods

10 魚介類

| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 廃棄率 Refuse | エネルギー Energy | | 水分 Water | たんぱく質 Protein | アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues | 脂質 Lipid | トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents | 炭水化物 Carbohydrate | 灰分 Ash | ナトリウム Sodium | カリウム Potassium | カルシウム Calcium | マグネシウム Magnesium | リン Phosphorus | 鉄 Iron | 亜鉛 Zinc | 銅 Copper | マンガン Manganese | ヨウ素 Iodine | セレン Selenium | クロム Chromium | モリブデン Molybdenum | レチノール Retinol | カロテン Carotenes α | カロテン Carotenes β | β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin | β-カロテン当量 β-Carotene equivalents | レチノール当量 Retinol activity equivalents | D Vitamin D | トコフェロール Tocopherols α | トコフェロール Tocopherols β | トコフェロール Tocopherols γ | トコフェロール Tocopherols δ | K Vitamin K | B_1 Thiamin | B_2 Riboflavin | ナイアシン Niacin | B_6 Vitamin B_6 | B_{12} Vitamin B_{12} | 葉酸 Folate | パントテン酸 Pantothenic acid | ビオチン Biotin | C Ascorbic acid | 飽和 Saturated | 一価不飽和 Monounsaturated | 多価不飽和 Polyunsaturated | コレステロール Cholesterol | 水溶性 Soluble | 不溶性 Insoluble | 総量 Total | 食塩相当量 Salt equivalents | 備考 Remarks |
|---|---|---

10 魚介類

| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 廃棄率 Refuse | エネルギー Energy | | 水分 Water | たんぱく質 Protein | アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues | 脂質 Lipid | トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents | 炭水化物 Carbohydrate | 灰分 Ash | ナトリウム Sodium | カリウム Potassium | カルシウム Calcium | マグネシウム Magnesium | リン Phosphorus | 鉄 Iron | 亜鉛 Zinc | 銅 Copper | マンガン Manganese | ヨウ素 Iodine | セレン Selenium | クロム Chromium | モリブデン Molybdenum | レチノール Retinol | カロテン Carotenes α | カロテン Carotenes β | β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin | β-カロテン当量 β-Carotene equivalents | レチノール当量 Retinol activity equivalents | D Vitamin D | トコフェロール Tocopherols α | トコフェロール Tocopherols β | トコフェロール Tocopherols γ | トコフェロール Tocopherols δ | K Vitamin K | B_1 Thiamin | B_2 Riboflavin | ナイアシン Niacin | B_6 Vitamin B_6 | B_{12} Vitamin B_{12} | 葉酸 Folate | パントテン酸 Pantothenic acid | ビオチン Biotin | C Ascorbic acid | 飽和 Saturated | 一価不飽和 Monounsaturated | 多価不飽和 Polyunsaturated | コレステロール Cholesterol | 水溶性 Soluble | 不溶性 Insoluble | 総量 Total | 食塩相当量 Salt equivalents | 備考 Remarks |
|---|---|---

10 魚介類

| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 廃棄率 Refuse | エネルギー Energy | | 水分 Water | たんぱく質 Protein | アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues | 脂質 Lipid | トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents | 炭水化物 Carbohydrate | 灰分 Ash | ナトリウム Sodium | カリウム Potassium | カルシウム Calcium | マグネシウム Magnesium | リン Phosphorus | 鉄 Iron | 亜鉛 Zinc | 銅 Copper | マンガン Manganese | ヨウ素 Iodine | セレン Selenium | クロム Chromium | モリブデン Molybdenum | レチノール Retinol | カロテン Carotenes α | カロテン Carotenes β | β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin | β-カロテン当量 β-Carotene equivalents | レチノール当量 Retinol activity equivalents | D Vitamin D | トコフェロール Tocopherols α | トコフェロール Tocopherols β | トコフェロール Tocopherols γ | トコフェロール Tocopherols δ | K Vitamin K | B_1 Thiamin | B_2 Riboflavin | ナイアシン Niacin | B_6 Vitamin B_6 | B_{12} Vitamin B_{12} | 葉酸 Folate | パントテン酸 Pantothenic acid | ビオチン Biotin | C Ascorbic acid | 脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated | 一価不飽和 Monounsaturated | 多価不飽和 Polyunsaturated | コレステロール Cholesterol | 食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble | 不溶性 Insoluble | 総量 Total | 食塩相当量 Salt equivalents | 備考 Remarks |
|---|---|---