								可食部 100 g 当たり																		可食部 100 g 当たり																															
	1	廃棄率	- 가	1	た		」 脂 で 質		L DEN			_	炭水口	ru l	~ u.	v+h44		ر <u>ا</u>	复				機り		4 -	- ^-							-				^						= ;	ソ レ r					7.5	0	" (A 7					
別表	100	送 ル キ ー	, 元 :	1 1 2	シボン質	とミノ袋目		トリアシル		肪酸 一 価		コレステロ	水化物	利用可能炭水化物		極維不容性		で かき		ナトリウ	カノラン	マクネシウム	,]	ノ 玉 ノ	天 虫 金	臣 銅			マンガン	一日ウ素	リセストン	クロム	モリブデン	レチ		ロテンス	β	β - - - -			・コフコ : β		JV	K	3 ₁ B	2 オイフミ	「 B ₆	B ₁₂	葉酸	ハントテ	く し し し						另
					こりずく質していませんにく質していまくない。	艾こよること		シルグリセロー		一価不飽和	多価不飽和	ロール	1	水化物(単糖	生 1	± -				Ĺ .													5 	ノール	,		ークリプトキサンチン	=	ノール活性当量			,				5) / HELL	シー [*] 酸				備	考		
食品 食品名		6 kc	al g		に を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	ポン質 po	g	ル 当 量 g	g	g	g	mg		当	g	g t	g 8	B 1	g r	ng n	ng m	ıg m	g m	ıg m	ng m	ıg mį	g		mg	gμ	g μį	g µg	g µg	με	g µ	ıg μg				μg mį	g mg	mg	mg	μg m	ng m	ng m	ıg mg	μg	μg m	ng μį	.g mg	E	硝酸イス	オン			
いも類																																																									
(さつまいも類)																																																									
さつまいも																																																									
02045 塊根 皮つき 生		2 14	64	.6	0.9).7	0.5	0.1	0.06	Tr 0	0.05	(0) 3	33.1	1.0	0.9	1.8	2.8).9	0.1	23 3	80	40	24	46 (0.5	0.1	3		0.3	7	1	0	0 5	5	(0)	0 40	0 0	40	3	(0) 1.	.0 0	Tr	0	(0) 0.	10 0.0	02 0	0.20	(0)	49 0	.48 4	1.8 2	5					
参徳 塊根 皮むき 生		15 14	15 63	.0	1.0	0.8	0.2	0.1	0.03	Tr 0	0.03	(0) 3	35.0	3.3	8.0	1.5	2.4 (0.8	0.1	22 3	70	23	23	46 (0.4 (0.1	3		0.3	3	Tr	0 (0 5	5	(0)	0 44	4 0	44	4	(0) 1.	.2 0	0	0	(0) 0.	.11 0.0	J2 0	0.21	(0)	52 0	.48 4	1.5 20	ô					
野菜類																																																				4					
(なす類)																																																									
なす																																																				4					
06343 果実 天ぷら		0 18				1.1) 14	4.0 1	3.1).97 8	3.13	3.39	1 1	12.0 1	0.4	0.7	1.3	1.9 ().5	0.1	21 2	00	31	4	41 (0.2	0.0	7		0.1	6			- 7	7		Tr 110		110	9	– 2.	.6 0	5.5	0.1	22 0.	.05 0.0	J7 0	0.04	0	28 0.	.16 2	2.3	2 ∰Tr					
		9 2	94	.0	0.8	- (0.2	-	-	-	-	1	4.5	-	0.4	1.4	1.8).5	0	0 2	20	15	5	29 (0.2	0.1	8		0.1	2			- 7	7	(0)	0 60) 2	61	5	(0) 0.	.2 (0)	(0)	(0)	5 0.	.05 0.0)3 0	0.04	(0)	12 0.	.16 2	2.3	5 賀⊤r					
(にんじん類)																																														\perp			\Box								
にんじん																																													Ш							4					
06347 根皮生				.7	- c	0.2	-	-	-	-	-	(0)	7.3	-	1.3	2.5	3.8	1.5	0	16	30	45	20	43 (0.3	0.0	8		0.1	3	1	0	1 1	1	(0) 38	6700	0 0	8600	720	(0) 0.	.5 0	0	0	12 0.	.05 0.0	J5 1	.1 0.12	(0)	46 0.	.31 6	6.4	4 間0g					
参値 根 皮むき 生		0 4	2 0	.6	- C).2	-	-	_	-	-	(0) 1	10.1	-	1.3	1.5	2.8 (0.6	0.1	40 2	30	23	0	25 (0.2	0.0	3		0.1	4	1	0 (0 T	r	(0) 42	200 7700	0 0	9800	820	(0) 0.	.5 0	0	0	7 0.	.04 0.0	03 0	0.09	(0)	19 0.	.12 2	2.9	3 ∰Tr					
魚類																																														\perp			\Box								
(あじ類)																																													Ш							4					
まあじ																																														\perp											
10389 皮なし 刺身		0 12	75	.6 19	9.7 16	6.1	4.1	3.0).97).90 1	.01	56	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.3	110	60	12	31 2	20 (0.9	0.0	9		0.0	1	20 4	12 (0 (0)	7	(0)			7	7.9 0.	.9 0	0	0	(Tr) 0.	.14 0.5	20 6	6.4 0.41	9.8	9 0	.53 4	I.7 T	r					
参値 皮つき 生		55 13	33 74	.2 19	9.9 16	3.5	5.1	3.8 1	.24 1	1.15 1	.25	65	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	0	110 3	60	40	30 2	30 (0.9 1	1.0 0.1	0		T	Γr	20 4	15 (0 (0)	9	(0) (0)) (0)	(0)	9	8.7 1.	.1 0	0	0	(Tr) 0.	.14 0.5	21 6	6.5 0.39	9.2	9 0.	.59 4	l.5 T	r					
(さけ・ます類)																																																				4					
にじます																																														\perp			\Box								
10402 海面養殖 皮なし 刺身	₹	0 18	67	.5 20	0.5 17	7.4 10	0.8 1	0.1 1	.65	1.67	3.31	52	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.1	50 4	20	8	29 2	50 (0.3	0.0	4		0.0	1	3 2	21 (0 (0) :	27	(0)	(0)	(0)	27	7.0 3.	.8 0	0.9	0	- 0.	21 0.	12 6	6.7 0.59	3.8	9 1.	.74 5	5.5	3					
参値 海面養殖 皮つき 生		35 20	00 66	.1 2	1.1 18	3.1 1 ⁻	1.7 1	0.7 1	.73 4	1.97 3	3.52	59	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0	55 4	00	15	28 2	40 (0.3 (0.0	4		0.0	1	3 2	20 (0 (0) :	27	(0) (0)) (0)	(0)	27	8.2 4.	.2 0	1	0	– 0.	20 0.	12 6	6.9 0.51	3.4	11 1.	.63 5	5.0	3					
(たい類)																																													Ш							4					
まだい																																													\perp	\perp			\Box								
10408 養殖 皮なし 刺身		0 14	71	.9 2	1.2 17	7.9	5.9	4.8 1	.29 1	1.78 1	.52	60	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	0.1	43 4	90	7	33 2	60 (0.2	0.0	2			0	9 3	32 T	Γr −	•	10	(0)) (0)	(0)	10	4.5 2.	.6 0	0	0	- 0.	.31 0.0	J8 7	7.2 0.56	1.8	4 1.	.40 9	9.0	3					
養殖 養殖 皮つき 生		70 15	55 71	.2 2	1.2 18	3.3	6.9	5.8 1	.55 2	2.14 1	.81	68	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	0	46 4	70	16	32 2	50 (0.2	0.0	2			0	9 3	34	1 -	- '	12	(0) (0)) (0)	(0)	12	4.8 2.	.9 0	0	0	– 0.	.29 0.0	J9 6	6.7 0.53	1.9	5 1.	.34 8	3.7	3					
ひらめ																																																				4					
10410 養殖 皮なし 刺身).57 0						(0)										0.0			0.0			11 (0 (0)	9	(0) (0)	, (-,			2.3 1.				- 0.	22 0.0	Э7 6	5.7 0.48	1.1	12 0.	.86 8	3.4 10	J					
参値 養殖 皮つき 生		45 12	2 <mark>5</mark> 74	.1 2	1.2 17	7.9	3.7	3.1 0	0.80	0.96 1	.18	61	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	0	42 4	40	48 :	31 2	40 (0.1	0.0	2		0.0	9	14 4	12 T	Γr (0)	13	(0) (0)) (0)	(0)	13	1.9 2.	.1 0	0	0	- 0.	23 0.3	34 6	5.3 0.43	1.5	14 1.	.01 9	9.5 10	J					
ぶり																																														_			\Box								
はまち																																					, ,								4							4					
10411 養殖 皮なし 刺身					-					1.11 2							(0)			36						0.5 0.1			0.0			35 (0 (0			(0) (0)) (0)	(0)		4.4 5.		0.2							9 0.			3					
参値 養殖 皮つき 生		0 20	9 65	.7 2	1.3 17	7.9 12	2.6	9.8 2	2.90 4	1.26 2	2.23	80	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0	37 3	80	34	28 2	30	1.1 1	1.1 0.1	0		0.0	2	20 3	35	1 (0) .	40	(0)) (0)	(0)	40	4.6 5.	.2 0	0.2	0	- 0.	16 0.2	25 7	7.8 0.50	7.1	10 0.	.94 6	5.6	2					
ap類 ぶた																																																									
[大型種肉]																																																									
ロース																																																									
11276 脂身つき とんかつ																										1.9 0.0			0.1	2	Tr 2	23 T	ſr ∠			(0) 6	6 0	6	11	0.7 3.	.5 0	7.5	0.2	16 0.	75 0.	15 7	'.0 0.31	0.5	6 0.	.79 5	5.0	1					
参値 脂身つき 生		0 28	59	.7 18	3.6 16	6.1 2 ⁻	1.5 2	20.6	3.81	9.07 1	.81	59	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.9	0	46	10	3	20 1	70 (0.5	1.6 0.0	4			0	0 1	18	0 1	1	14	(0) 0) –	(0)	14	0.8 0.	.4 0	0.1	0	5 0.	.87 0.	12 6	6.8 0.44	0.5	2 0.	.79 4	1.4	1					

別表 調理後の食品と同一試料の「生」等の成分値(参考値) 表中の「刺身」等の調理後の食品の分析においては、収載されている「生」等とは別の試料を用いている このため、参考値として、これらの食品と同一試料の「生」等の分析値を示した