

別表		可食部 100g 当たり																										
		廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質				炭水化物	食物繊維			灰分	食塩相当量	無機質										
					アミノ酸組成によるたんぱく質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸			利用可能炭水化物(単糖当量)	水溶性		不溶性	総量	ナトリウム			カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅				
							飽和	一価不飽和	多価不飽和																コレステロール	g	g	g
食品番号	食品名	%	kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
いも類																												
(さつまいも類)																												
さつまいも																												
02045	塊根 皮つき 生	2	140	64.6	0.9	0.7	0.5	0.1	0.06	Tr	0.05	(0)	33.1	31.0	0.9	1.8	2.8	0.9	0.1	23	380	40	24	46	0.5	0.2	0.13	
参考値	塊根 皮むき 生	15	145	63.0	1.0	0.8	0.2	0.1	0.03	Tr	0.03	(0)	35.0	33.3	0.8	1.5	2.4	0.8	0.1	22	370	23	23	46	0.4	0.2	0.13	
野菜類																												
(なす類)																												
なす																												
06343	果実 天ぷら	0	180	71.9	1.6	(1.1)	14.0	13.1	0.97	8.13	3.39	1	12.0	10.4	0.7	1.3	1.9	0.5	0.1	21	200	31	14	41	0.2	0.2	0.07	
参考値	果実 生	9	20	94.0	0.8	-	0.2	-	-	-	-	1	4.5	-	0.4	1.4	1.8	0.5	0	0	220	15	15	29	0.2	0.1	0.08	
(にんじん類)																												
にんじん																												
06347	根 皮 生	0	31	0.7	-	0.2	-	-	-	-	-	(0)	7.3	-	1.3	2.5	3.8	1.5	0	16	630	45	20	43	0.3	0.2	0.08	
参考値	根 皮むき 生	0	42	0.6	-	0.2	-	-	-	-	-	(0)	10.1	-	1.3	1.5	2.8	0.6	0.1	40	230	23	10	25	0.2	0.1	0.03	
魚類																												
(あじ類)																												
まあじ																												
10389	皮なし 刺身	0	123	75.6	19.7	16.1	4.1	3.0	0.97	0.90	1.01	56	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.3	110	360	12	31	220	0.9	0.6	0.09	
参考値	皮つき 生	55	133	74.2	19.9	16.5	5.1	3.8	1.24	1.15	1.25	65	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	0	110	360	40	30	230	0.9	1.0	0.10	
(さけ・ます類)																												
にじます																												
10402	海面養殖 皮なし 刺身	0	189	67.5	20.5	17.4	10.8	10.1	1.65	4.67	3.31	52	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.1	50	420	8	29	250	0.3	0.4	0.04	
参考値	海面養殖 皮つき 生	35	200	66.1	21.1	18.1	11.7	10.7	1.73	4.97	3.52	59	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0	55	400	15	28	240	0.3	0.5	0.04	
(たい類)																												
まだい																												
10408	養殖 皮なし 刺身	0	146	71.9	21.2	17.9	5.9	4.8	1.29	1.78	1.52	60	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	0.1	43	490	7	33	260	0.2	0.4	0.02	
参考値	養殖 皮つき 生	70	155	71.2	21.2	18.3	6.9	5.8	1.55	2.14	1.81	68	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.3	0	46	470	16	32	250	0.2	0.6	0.02	
ひらめ																												
10410	養殖 皮なし 刺身	0	113	76.0	21.2	17.1	2.5	1.9	0.49	0.57	0.72	53	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0.1	41	470	8	31	230	0.1	0.3	0.02	
参考値	養殖 皮つき 生	45	125	74.1	21.2	17.9	3.7	3.1	0.80	0.96	1.18	61	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	0	42	440	48	31	240	0.1	0.6	0.02	
ぶり																												
はまち																												
10411	養殖 皮なし 刺身	0	203	66.4	21.0	17.2	12.0	9.9	2.81	4.11	2.57	78	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.1	0.1	36	390	5	29	220	1.1	0.5	0.10	
参考値	養殖 皮つき 生	0	209	65.7	21.3	17.9	12.6	9.8	2.90	4.26	2.23	80	0.3	-	(0)	(0)	(0)	1.2	0	37	380	34	28	230	1.1	1.1	0.10	
畜肉類																												
ぶた																												
[大型種肉]																												
ロース																												
11276	脂身つき とんかつ	0	450	31.2	22.0	18.6	35.9	35.1	8.90	18.60	6.03	60	9.8	9.6	0.1	0.6	0.7	1.1	0.3	110	340	14	27	200	0.6	1.9	0.07	
参考値	脂身つき 生	0	282	59.7	18.6	16.1	21.5	20.6	8.81	9.07	1.81	59	0.2	-	(0)	(0)	(0)	0.9	0	46	310	3	20	170	0.5	1.6	0.04	

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

可食部 100 g 当たり																				備考						
無機質					ビタミン																					
マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	A					D	E				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆		B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	
					レチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量		レチノール活性当量	トコフェロール														
						α	β					α	β	γ												δ
						μg	μg					μg	μg	μg						μg						
mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg		
0.37	1	0	0	5	(0)	0	40	0	40	3	(0)	1.0	0	Tr	0	(0)	0.10	0.02	0.6	0.20	(0)	49	0.48	4.8	25	
0.33	Tr	0	0	5	(0)	0	44	0	44	4	(0)	1.2	0	0	0	(0)	0.11	0.02	0.6	0.21	(0)	52	0.48	4.5	26	
0.16	-	-	-	7	-	Tr	110	3	110	9	-	2.6	0	5.5	0.1	22	0.05	0.07	0.6	0.04	0	28	0.16	2.3	2	
0.12	-	-	-	7	(0)	0	60	2	61	5	(0)	0.2	(0)	(0)	(0)	5	0.05	0.03	0.5	0.04	(0)	12	0.16	2.3	5	
0.13	1	0	1	1	(0)	3800	6700	0	8600	720	(0)	0.5	0	0	0	12	0.05	0.05	1.1	0.12	(0)	46	0.31	6.4	4	
0.14	1	0	0	Tr	(0)	4200	7700	0	9800	820	(0)	0.5	0	0	0	7	0.04	0.03	0.5	0.09	(0)	19	0.12	2.9	3	
0.01	20	42	0	(0)	7	(0)	(0)	(0)	(0)	7	7.9	0.9	0	0	0	(Tr)	0.14	0.20	6.4	0.41	9.8	9	0.53	4.7	Tr	
Tr	20	45	0	(0)	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	8.7	1.1	0	0	0	(Tr)	0.14	0.21	6.5	0.39	9.2	9	0.59	4.5	Tr	
0.01	3	21	0	(0)	27	(0)	(0)	(0)	(0)	27	7.0	3.8	0	0.9	0	-	0.21	0.12	6.7	0.59	3.8	9	1.74	5.5	3	
0.01	3	20	0	(0)	27	(0)	(0)	(0)	(0)	27	8.2	4.2	0	1	0	-	0.20	0.12	6.9	0.51	3.4	11	1.63	5.0	3	
0	9	32	Tr	-	10	(0)	(0)	(0)	(0)	10	4.5	2.6	0	0	0	-	0.31	0.08	7.2	0.56	1.8	4	1.40	9.0	3	
0	9	34	1	-	12	(0)	(0)	(0)	(0)	12	4.8	2.9	0	0	0	-	0.29	0.09	6.7	0.53	1.9	5	1.34	8.7	3	
0.01	11	41	0	(0)	9	(0)	(0)	(0)	(0)	9	2.3	1.6	0	0	0	-	0.22	0.07	6.7	0.48	1.1	12	0.86	8.4	10	
0.09	14	42	Tr	(0)	13	(0)	(0)	(0)	(0)	13	1.9	2.1	0	0	0	-	0.23	0.34	6.3	0.43	1.5	14	1.01	9.5	10	
0.01	14	35	0	(0)	41	(0)	(0)	(0)	(0)	41	4.4	5.5	0	0.2	0	-	0.17	0.23	7.9	0.53	6.6	9	0.99	6.4	3	
0.02	20	35	1	(0)	40	(0)	(0)	(0)	(0)	40	4.6	5.2	0	0.2	0	-	0.16	0.25	7.8	0.50	7.1	10	0.94	6.6	2	
0.12	Tr	23	Tr	4	11	(0)	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	5.0	1	
0	0	18	0	1	14	(0)	0	-	(0)	14	0.8	0.4	0	0.1	0	5	0.87	0.12	6.8	0.44	0.5	2	0.79	4.4	1	

硝酸イオン