

2019年1月25日作成

# 遊離アミノ酸データベース

宮城学院女子大学

健康栄養学研究科 健康栄養学専攻

5517103 高橋 明恵

## 本表の見方（食品の評価について）

食品成分表収載、且つ遊離アミノ酸含量表未収載または収載されていても換算不可な食品において、各種遊離アミノ酸の数値をその他の遊離アミノ酸含量表収載食品の数値で代用するために、代用食品を定義付けした。代用食品決定にあたり、そのまま遊離アミノ酸数値を当てはめた食品や代用食品の定義別に、数値の評価をA、B、Cの3段階で示した。また、評価Cはたんぱく質とアミノ酸の関係性を考慮し、たんぱく質が比較的高含有の食品が属する豆類、肉類、魚介類、卵類、乳類の5群、及び主食の穀類の計6群においてのみ、食品収載数の充実を図り項目を設けた。定義付けは以下の様に行った。

### 【評価Aの定義】

食品成分表収載の食品に該当する遊離アミノ酸数値が遊離アミノ酸含量表に収載されている場合とした。また、基礎資料では補えない遊離アミノ酸数値において、基礎資料とは異なる論文の遊離アミノ酸成分値を採用した場合も評価はAとした。

### 【評価Bの定義】

以下の2つの条件を満たした場合、評価Bとした。

- ① 食品成分表未収載食品及び代用候補食品の学術的分類が同一（同一の科の生物）であること。
- ② 食品成分表未収載食品に対する代用候補食品のたんぱく質含有量の割合が90～110%であること。

### 【評価Cの定義（穀類の場合）】

穀類においては、以下の条件を満たした場合、評価Cとした。

- ① 食品成分表未収載食品及び代用候補食品が同一の食品群に属していること。
- ② 食品成分表未収載食品及び代用候補食品の学術的分類が同一（同一の科の生物）であること。

上記2点を前提に、たとえば「こめ [水稲めし] 玄米は、うるち米の玄米47g相当量を含んでいる。上記を踏まえ、遊離アミノ酸成分表収載の「こめ [水稲穀粒] 玄米」に該当する食品の遊離アミノ酸成分値を47%で算出し、これを「こめ [水稲めし] 玄米」の参考値とする」というように、概算したものを評価Cとした。

### 【評価C（豆類、肉類、魚介類、卵類、乳類の場合）】

以下の3点の条件を満たした場合、評価Cとした。

- ① 食品成分表未収載食品及び代用候補食品が同一の食品群に属していること。
- ② 食品成分表未収載食品及び代用候補食品の学術的分類が同一（同一の科の生物）であること。
- ③ 食品成分表未収載食品に対する代用候補食品のたんぱく質含有量の割合が70～130%であること。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

01 穀類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)										
		アスパ ラギン 酸 (Asp)	トレオ ニン (Thr)	セリン (Ser)	アスパ ラギン (Asn)	グルタミ ン酸 (Glu)	グルタ ミン (Gln)	プロリ ン (Pro)	グリシ ン (Gly)	アラニ ン (Ala)	バリン (Val)	システ イン (Cys)
01004	えんぱく オートミール	11.60	1.40	1.85	28.75	16.50	1.35	2.60	1.55	3.15	2.90	-
01006	おおむぎ 押麦	4.41	0.23	1.02	5.80	4.93	-	0.50	0.48	1.93	0.34	0.21
01007	おおむぎ 米粒麦	0.45	0.09	0.22	2.14	1.34	-	0.21	0.33	0.72	0.23	0.41
01012	こむぎ [玄穀] 国産 普通	31.08	3.28	23.65	-	15.23	-	0.46	0.30	8.11	3.28	-
01013	こむぎ [玄穀] 輸入 軟質	31.08	3.28	23.65	-	15.23	-	0.46	0.30	8.11	3.28	-
01014	こむぎ [玄穀] 輸入 硬質	31.08	3.28	23.65	-	15.23	-	0.46	0.30	8.11	3.28	-
01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	14.95	0.60	1.10	9.35	6.10	2.10	1.00	1.05	2.55	1.10	-
01016	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 2等	14.95	0.60	1.10	9.35	6.10	2.10	1.00	1.05	2.55	1.10	-
01018	こむぎ [小麦粉] 中力粉 1等	14.95	0.60	1.10	9.35	6.10	2.10	1.00	1.05	2.55	1.10	-
01019	こむぎ [小麦粉] 中力粉 2等	14.95	0.60	1.10	9.35	6.10	2.10	1.00	1.05	2.55	1.10	-
01020	こむぎ [小麦粉] 強力粉 1等	14.95	0.60	1.10	9.35	6.10	2.10	1.00	1.05	2.55	1.10	-
01021	こむぎ [小麦粉] 強力粉 2等	14.95	0.60	1.10	9.35	6.10	2.10	1.00	1.05	2.55	1.10	-
01023	こむぎ [小麦粉] 強力粉 全粒粉	22.30	1.25	5.95	31.85	13.80	3.10	3.10	3.70	6.35	2.35	-
01026	こむぎ [パン類] 食パン	2.10	1.15	4.00	0.80	12.20	1.15	3.10	2.40	7.05	1.60	-
01028	こむぎ [パン類] コッペパン	2.10	1.15	4.00	0.80	12.20	1.15	3.10	2.40	7.05	1.60	-
01032	こむぎ [パン類] ライ麦パン	15.00	1.80	9.00	2.10	24.00	2.40	7.90	6.00	7.95	2.25	-
01034	こむぎ [パン類] ロールパン	2.10	1.15	4.00	0.80	12.20	1.15	3.10	2.40	7.05	1.60	-
01038	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん 生	2.20	0.80	3.90	0.80	7.60	2.10	3.00	2.30	4.75	2.05	-
01070	こむぎ [その他] 小麦はいが	24.45	2.70	9.00	89.35	33.80	6.00	6.70	6.50	20.95	5.00	-
01080	こめ [水稻穀粒] 玄米	19.30	3.55	9.70	3.60	28.90	0.70	4.55	2.85	10.85	3.65	-
01081	こめ [水稻穀粒] 半つき米	11.85	1.89	5.36	4.70	16.92	-	2.53	1.67	6.39	1.99	-
01082	こめ [水稻穀粒] 七分つき米	8.87	1.22	3.62	5.14	12.12	-	1.72	1.19	4.60	1.33	-
01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	4.41	0.23	1.02	5.80	4.93	-	0.50	0.48	1.93	0.34	0.21
01151	こめ [水稻穀粒] 精白米 もち米	3.81	0.31	1.31	4.22	5.26	-	0.39	0.54	2.42	0.29	0.35
01152	こめ [水稻穀粒] 精白米 インディカ米	0.45	0.09	0.22	2.14	1.34	-	0.21	0.33	0.72	0.23	0.41
01084	こめ [水稻穀粒] はいが精米	72.50	5.60	20.80	28.20	132.20	2.30	6.60	5.10	25.80	4.80	-
01153	こめ [水稻穀粒] 発芽玄米	19.30	3.55	9.70	3.60	28.90	0.70	4.55	2.85	10.85	3.65	-

可食部100g当たり(mg)													評価
メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	システイン (Cysteine, halfは2倍で表す)	ヒドロキシプロリン (Hypro)	分枝アミノ酸 (BCAA)	総含有量	
1.60	0.70	1.00	1.70	1.10	-	1.80	2.25	-	-		4.60	70.90	A
0.11	0.13	0.16	0.19	0.15	-	0.20	0.15	0.71	-		0.62	18.02	B
0.11	0.15	0.11	0.18	0.12	-	0.06	0.05	0.09			0.49	7.01	B
0.30	1.25	1.31	2.63	1.98	30.23	3.00	0.54	2.26	0.48		6.10	58.99	A
0.30	1.25	1.31	2.63	1.98	30.23	3.00	0.54	2.26	0.48		6.10	58.99	A
0.30	1.25	1.31	2.63	1.98	30.23	3.00	0.54	2.26	0.48		6.10	58.99	A
1.70	0.60	0.75	0.90	0.80	-	0.80	2.05	2.00	-		2.45	42.95	A
1.70	0.60	0.75	0.90	0.80	-	0.80	2.05	2.00	-		2.45	42.95	A
1.70	0.60	0.75	0.90	0.80	-	0.80	2.05	2.00	-		2.45	42.95	A
1.70	0.60	0.75	0.90	0.80	-	0.80	2.05	2.00	-		2.45	42.95	A
1.70	0.60	0.75	0.90	0.80	-	0.80	2.05	2.00	-		2.45	42.95	A
1.70	0.60	0.75	0.90	0.80	-	0.80	2.05	2.00	-		2.45	42.95	A
1.70	0.60	0.75	0.90	0.80	-	0.80	2.05	2.00	-		2.45	42.95	A
3.70	1.30	1.40	1.65	1.05	-	2.40	7.55	10.30	-		5.05	107.65	A
1.90	0.75	1.10	0.90	0.70	-	3.00	1.40	4.20	-		3.45	38.00	A
1.90	0.75	1.10	0.90	0.70	-	3.00	1.40	4.20	-		3.45	38.00	A
1.60	0.50	0.80	1.40	0.50	-	3.20	1.75	12.40	-		2.90	74.95	A
1.90	0.75	1.10	0.90	0.70	-	3.00	1.40	4.20	-		3.45	38.00	A
1.60	0.40	0.40	0.50	0.20	-	2.65	1.75	3.70	-		2.45	31.60	C
4.00	2.50	2.60	3.35	2.40	-	5.00	27.80	31.90	-		10.10	245.80	A
3.45	1.75	3.20	2.15	1.70	-	6.00	2.05	7.45	-		8.45	104.85	A
1.78	0.94	1.68	1.17	0.92	-	3.10	1.10	4.08	-		4.54	61.44	C
1.11	0.61	1.07	0.77	0.61	-	1.94	0.72	2.73	-		2.97	44.07	C
0.11	0.13	0.16	0.19	0.15	-	0.20	0.15	0.71	-		0.62	18.02	A
0.08	0.11	0.16	0.25	0.21	-	0.13	0.10	0.29	-		0.56	20.23	A
0.11	0.15	0.11	0.18	0.12	-	0.06	0.05	0.09	-		0.49	7.01	A
6.90	2.60	3.80	3.20	2.60	-	5.40	2.90	5.60	-		11.20	336.90	A
3.45	1.75	3.20	2.15	1.70	-	6.00	2.05	7.45	-		8.45	104.85	B

01085	こめ [水稻めし] 玄米	9.07	1.67	4.56	1.69	13.58	0.33	2.14	1.34	5.10	1.72	-
01086	こめ [水稻めし] 半つき米	5.57	0.89	2.52	2.21	7.95	-	1.19	0.78	3.00	0.94	-
01087	こめ [水稻めし] 七分つき米	4.17	0.57	1.70	2.42	5.70	-	0.81	0.56	2.16	0.62	-
01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	2.07	0.11	0.48	2.73	2.32	-	0.24	0.23	0.90	0.16	0.10
01154	こめ [水稻めし] 精白米 もち米	1.79	0.15	0.61	1.98	2.47	-	0.18	0.26	1.14	0.14	0.16
01089	こめ [水稻めし] はいが精米	34.08	2.63	9.78	13.25	62.13	1.08	3.10	2.40	12.13	2.26	-
01155	こめ [水稻めし] 発芽玄米	9.07	1.67	4.56	1.69	13.58	0.33	2.14	1.34	5.10	1.72	-
01090	こめ [水稻全かゆ] 玄米	3.86	0.71	1.94	0.72	5.78	0.14	0.91	0.57	2.17	0.73	-
01091	こめ [水稻全かゆ] 半つき米	2.37	0.38	1.07	0.94	3.38	-	0.51	0.33	1.28	0.40	-
01092	こめ [水稻全かゆ] 七分つき米	1.77	0.24	0.72	1.03	2.42	-	0.34	0.24	0.92	0.27	-
01093	こめ [水稻全かゆ] 精白米	0.88	0.05	0.20	1.16	0.99	-	0.10	0.10	0.39	0.07	0.04
01094	こめ [水稻五分かゆ] 玄米	1.93	0.36	0.97	0.36	2.89	0.07	0.46	0.29	1.09	0.37	-
01095	こめ [水稻五分かゆ] 半つき米	1.19	0.19	0.54	0.47	1.69	-	0.25	0.17	0.64	0.20	-
01096	こめ [水稻五分かゆ] 七分つき米	0.89	0.12	0.36	0.51	1.21	-	0.17	0.12	0.46	0.13	-
01097	こめ [水稻五分かゆ] 精白米	0.44	0.02	0.10	0.58	0.49	-	0.05	0.05	0.19	0.03	0.02
01098	こめ [水稻おもゆ] 玄米	1.16	0.21	0.58	0.22	1.73	0.04	0.27	0.17	0.65	0.22	-
01099	こめ [水稻おもゆ] 半つき米	0.71	0.11	0.32	0.28	1.01	-	0.15	0.10	0.38	0.12	-
01100	こめ [水稻おもゆ] 七分つき米	0.53	0.07	0.22	0.31	0.73	-	0.10	0.07	0.28	0.08	-
01101	こめ [水稻おもゆ] 精白米	0.26	0.01	0.06	0.35	0.30	-	0.03	0.03	0.12	0.02	0.01
01110	こめ [うるち米製品] アルファ化米 一般用	4.41	0.23	1.02	5.80	4.93	-	0.50	0.48	1.93	0.34	0.21
01156	こめ [うるち米製品] アルファ化米 学校給食用強化品	4.41	0.23	1.02	5.80	4.93	-	0.50	0.48	1.93	0.34	0.21
01111	こめ [うるち米製品] おにぎり	2.06	0.11	0.47	2.71	2.31	-	0.23	0.22	0.90	0.16	0.10
01112	こめ [うるち米製品] 焼きおにぎり	34.11	15.37	22.81	3.78	53.00	-	19.13	12.17	23.47	21.99	0.87
01158	こめ [うるち米製品] 米粉	8.90	0.80	2.90	2.60	16.30	0.60	1.50	1.00	3.90	0.60	-
01140	もろこし 玄穀	31.08	3.28	23.65	-	15.23	-	0.46	0.30	8.11	3.28	-
01142	ライむぎ 全粒粉	22.30	1.25	5.95	31.85	13.80	3.10	3.10	3.70	6.35	2.35	-
01143	ライむぎ ライ麦粉	35.80	1.55	2.65	37.70	16.30	3.20	4.60	1.90	7.65	4.35	-
01166	雑穀混合品 五穀	11.60	1.40	1.85	28.75	16.50	1.35	2.60	1.55	3.15	2.90	-

1.62	0.82	1.50	1.01	0.80	-	2.82	0.96	3.50	-		3.97	49.28	C
0.84	0.44	0.79	0.55	0.43	-	1.46	0.52	1.92	-		2.13	28.87	C
0.52	0.29	0.50	0.36	0.29	-	0.91	0.34	1.28	-		1.40	20.71	C
0.05	0.06	0.08	0.09	0.07	-	0.09	0.07	0.33	-		0.29	8.47	C
0.04	0.05	0.08	0.12	0.10	-	0.06	0.05	0.13	0.00		0.26	9.51	C
3.24	1.22	1.79	1.50	1.22	-	2.54	1.36	2.63	0.00		5.26	158.34	C
1.62	0.82	1.50	1.01	0.80	-	2.82	0.96	3.50	-		3.97	49.28	C
0.69	0.35	0.64	0.43	0.34	-	1.20	0.41	1.49	-		1.69	20.97	C
0.36	0.19	0.34	0.23	0.18	-	0.62	0.22	0.82	-		0.91	12.29	C
0.22	0.12	0.21	0.15	0.12	-	0.39	0.14	0.55	-		0.59	8.81	C
0.02	0.03	0.03	0.04	0.03	-	0.04	0.03	0.14	-		0.12	3.60	C
0.35	0.18	0.32	0.22	0.17	-	0.60	0.21	0.75	-		0.85	10.49	C
0.18	0.09	0.17	0.12	0.09	-	0.31	0.11	0.41	-		0.45	6.14	C
0.11	0.06	0.11	0.08	0.06	-	0.19	0.07	0.27	-		0.30	4.41	C
0.01	0.01	0.02	0.02	0.01	-	0.02	0.02	0.07	-		0.06	1.80	C
0.21	0.11	0.19	0.13	0.10	-	0.36	0.12	0.45	-		0.51	6.29	C
0.11	0.06	0.10	0.07	0.06	-	0.19	0.07	0.24	-		0.27	3.69	C
0.07	0.04	0.06	0.05	0.04	-	0.12	0.04	0.16	-		0.18	2.64	C
0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	-	0.01	0.01	0.04	-		0.04	1.08	C
0.11	0.13	0.16	0.19	0.15	-	0.20	0.15	0.71	-		0.62	18.02	B
0.11	0.13	0.16	0.19	0.15	-	0.20	0.15	0.71	-		0.62	18.02	B
0.05	0.06	0.07	0.09	0.07	-	0.09	0.07	0.33	-		0.29	8.43	C
6.03	19.55	29.32	6.00	15.27	-	13.93	6.83	16.75	-		70.86	318.81	C
1.60	0.70	1.20	0.70	0.70	-	0.60	0.60	1.60	-		2.50	46.80	A
0.30	1.25	1.31	2.63	1.98	30.23	3.00	0.54	2.26	0.48		6.10	58.99	B
3.70	1.30	1.40	1.65	1.05	-	2.40	7.55	10.30	-		5.05	107.65	B
1.80	1.20	1.25	1.90	1.60	-	1.65	2.20	5.00	-		6.80	99.35	A
1.60	0.70	1.00	1.70	1.10	-	1.80	2.25	-	-		4.60	70.90	B

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

02 いも及びでん粉類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)									
		アスパ ラギン 酸 (Asp)	トレオ ニン (Thr)	セリン (Ser)	アスパ ラギン (Asn)	グルタ ミン酸 (Glu)	グルタ ミン (Gln)	プロリ ン (Pro)	グリシ ン (Gly)	アラニ ン (Ala)	バリン (Val)
02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	42.50	12.10	13.70	347.90	37.87	91.77	14.80	3.30	9.88	33.00
02054	<いも類>ヤーコン 塊根 生	10.00	2.50	3.50	9.60	11.90	48.90	33.00	0.20	1.60	1.40

可食部100g当たり(mg)														評価
システ イン (Cys)	メチオ ニン (Met)	イソロイ シン (Ile)	ロイシ ン (Leu)	チロシ ン (Tyr)	フェニ ルアラ ニン (Phe)	トリプト ファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチ ジン (His)	アルギ ニン (Arg)	シスチ ン (Cystin e, half は2倍 で表 す)	ヒドロキ シプロ リン (Hypro )	分枝 アミノ 酸 (BCAA )	総含有 量	
-	16.00	14.90	7.50	17.20	17.20	2.00	28.30	8.90	45.20	7.53		54.10	738.80	A
-	-	2.30	0.50	0.30	1.40	-	0.60	1.80	50.70	-		4.40	211.80	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

03 砂糖及び甘味類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)								
		アスパラ ギン酸 (Asp)	トレオ ニン (Thr )	セリン (Ser)	アスパ ラギン (Asn)	グル タミン 酸 (Glu)	グル タミン (Gln)	プロリ ン (Pro)	グリシ ン (Gly)	アラニ ン (Ala)
03001	(砂糖類) 黒砂糖	372.95	2.04	8.26	-	9.22	-	1.49	3.09	24.35
03002	(砂糖類) 和三盆糖	8.92	0.74	2.21	18.80	2.20	1.42	0.16	0.43	3.61
03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	0.28	0.04	0.10	-	-	-	0.05	0.13	0.06
03004	(砂糖類) 車糖 三温糖	0.50	0.21	0.85	-	0.73	-	0.24	0.44	0.20
03005	(砂糖類) ざらめ糖 グラニュー糖	0.04	-	-	-	-	-	-	-	-
03006	(砂糖類) ざらめ糖 白ざら糖	0.04	-	-	-	-	-	-	-	-
03007	(砂糖類) ざらめ糖 中ざら糖	0.04	-	-	-	-	-	-	-	-
03008	(砂糖類) 加工糖 角砂糖	0.04	-	-	-	-	-	-	-	-
03009	(砂糖類) 加工糖 氷砂糖	0.04	-	-	-	-	-	-	-	-
03011	(砂糖類) 加工糖 粉糖	0.04	-	-	-	-	-	-	-	-
03022	(その他) はちみつ	0.77	0.45	0.93	9.98	1.93	0.19	38.08	0.54	0.95

可食部100g当たり(mg)														評価	
バリン (Val)	システイン (Cys)	メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	システイン (Cysteine, halfは2倍で表す)	ヒドロキシプロリン (Hyporo)	分枝アミノ酸 (BCAA)		総含有量
7.22	-	-	3.53	3.92	-	1.95	-	2.88	-	-	-	0.41	14.67	441.08	A
1.65	-	-	0.80	0.41	0.26	0.24	-	0.22	0.18	-	-	-	2.90	40.29	A
0.09	-	-	0.04	0.04	-	-	-	-	-	-	-	-	0.13	0.66	A
0.54	-	-	0.29	0.24	-	-	-	-	-	-	-	-	0.95	3.22	A
0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	0.04	A
0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	0.04	B
0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	0.04	B
0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	0.04	B
0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	0.04	B
0.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.02	0.04	B
0.93	0.01	0.08	0.85	0.59	3.15	10.70	0.60	2.94	0.97	1.09	-	-	2.28	62.86	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

04 豆類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)										
		アスパラ ギン酸 (Asp)	トレオニ ン(Thr)	セリン (Ser)	アスパラ ギン (Asn)	グルタミ ン酸 (Glu)	グル タミン (Gln)	プロリン (Pro)	グリシン (Gly)	アラニン (Ala)	バリン (Val)	システイ ン(Cys)
04001	あずき 全粒 乾	37.70	1.30	4.00	30.90	108.50	-	-	147.00	11.70	5.90	21.20
04007	いんげん まめ 全粒 乾	2.20	1.89	6.24	21.10	1.03	0.56	-	0.41	3.82	0.70	0.07
04009	いんげん まめ うずら豆	219.90	1.70	4.10	46.40	176.90	-	-	17.00	15.40	8.20	136.30
04012	えんどう 全粒 青えんどう 乾	48.70	5.90	10.20	60.40	162.20	-	77.10	16.50	12.30	7.80	-
04074	えんどう 全粒 赤えんどう 乾	22.80	6.30	6.60	89.70	191.30	-	55.70	13.10	16.80	6.90	-
04017	ささげ 全粒 乾	54.80	5.50	3.30	70.05	105.05	-	27.75	4.85	8.00	6.35	-
04019	そらまめ 全粒 乾	77.20	2.20	15.70	75.30	89.60	-	30.90	16.00	16.40	7.80	-
04023	だいず [全粒・ 全粒製 品] 全粒 国産 黄大豆	46.60	3.05	3.35	27.30	38.40	-	525.30	12.80	22.15	4.35	-
04077	だいず [全粒・ 全粒製 品] 全粒 国産 黒大豆	66.20	4.80	10.90	55.00	38.90	-	198.30	17.50	33.00	5.00	-
04025	だいず [全粒・ 全粒製 品] 全粒 米国産 黄大豆	46.60	3.05	3.35	27.30	38.40	-	525.30	12.80	22.15	4.35	-
04026	だいず [全粒・ 全粒製 品] 全粒 中国産 黄大豆	46.60	3.05	3.35	27.30	38.40	-	525.30	12.80	22.15	4.35	-

可食部100g当たり(mg)													評価
メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	システイン (Cysteine, halfは2倍で表示)	ヒドロキシプロリン (Hypro)	分枝アミノ酸 (BCAA)	総含有量	
-	1.30	1.30	4.10	19.50	-	2.40	3.90	36.90	-	-	8.50	437.60	A
0.38	0.80	0.25	0.05	0.12	0.05	0.05	1.32	0.28	3.60	-	1.66	46.04	A
2.60	2.40	5.50	3.60	13.90	-	11.10	13.00	106.30	-	-	16.10	784.30	A
11.90	3.80	4.30	6.70	17.90	-	9.30	3.50	234.10	-	-	15.90	692.60	A
2.10	2.10	4.10	6.00	16.10	-	12.70	4.70	117.20	-	-	13.10	574.20	A
2.60	1.80	1.60	7.20	20.35	-	1.30	19.25	61.50	0.80	-	8.85	399.45	A
11.90	2.30	3.60	16.20	29.90	-	16.60	18.20	452.10	0.80	-	13.70	882.70	A
3.95	3.60	4.00	2.90	5.00	-	7.70	7.80	150.50	7.40	-	12.15	347.85	A
4.40	3.40	4.40	3.00	5.50	-	8.90	12.90	214.90	-	-	12.80	589.90	A
3.95	3.60	4.00	2.90	5.00	-	7.70	7.80	150.50	7.40	-	12.15	347.85	B
3.95	3.60	4.00	2.90	5.00	-	7.70	7.80	150.50	7.40	-	12.15	347.85	B

04027	だいず [全粒・ 全粒製 品] 全粒 ブラジル 産 黄大豆	46.60	3.05	3.35	27.30	38.40	-	525.30	12.80	22.15	4.35	-
04029	だいず [全粒・ 全粒製 品] きな粉 全粒大	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
04082	だいず [全粒・ 全粒製 品] きな粉 全粒大	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
04030	だいず [全粒・ 全粒製 品] きな粉 脱皮大	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
04032	だいず [豆腐・ 油揚げ 類]	7.40	6.30	4.40	-	16.20	-	2.20	3.10	8.70	6.30	-
04036	だいず [豆腐・ 油揚げ 類]	7.40	6.30	4.40	-	16.20	-	2.20	3.10	8.70	6.30	-
04043	だいず [豆腐・ 油揚げ 類]	20.91	9.33	13.52	-	24.06	-	15.49	10.59	16.52	11.64	-
04046	だいず [納豆 類] 糸引き納	147.69	105.28	148.24	0.00	483.02	-	0.00	93.15	116.10	169.39	-
04047	だいず [納豆 類] 挽きわり	147.69	105.28	148.24	0.00	483.02	-	0.00	93.15	116.10	169.39	-
04089	だいず [その 他] おから 乾燥	104.10	138.20	78.20	-	137.40	-	171.20	51.70	77.20	86.60	-
04052	だいず [その 他] 豆乳 豆乳	0.00	0.33	1.94	-	0.00	0.56	0.11	0.34	0.16	0.26	-
04053	だいず [その 他] 豆乳 調製豆 乳	0.00	0.33	1.94	-	0.00	0.56	0.11	0.34	0.16	0.26	-

3.95	3.60	4.00	2.90	5.00	-	7.70	7.80	150.50	7.40	-	12.15	347.85	B
-	-	-	-	-	-	18.18	-	5.17	-	-	-	23.35	A
-	-	-	-	-	-	18.18	-	5.17	-	-	-	23.35	B
-	-	-	-	-	-	18.18	-	5.17	-	-	-	23.35	A
2.80	31.30	5.60	7.90	7.20	-	8.60	7.80	32.70	-	-	43.20	158.50	C
2.80	31.30	5.60	7.90	7.20	-	8.60	7.80	32.70	-	-	43.20	158.50	A
2.82	9.28	20.57	7.14	9.30	-	5.94	2.89	2.01	-	-	41.49	181.98	A
97.50	183.74	286.00	720.00	226.34	-	282.86	0.16	307.31	-	-	639.12	3366.77	A
97.50	183.74	286.00	720.00	226.34	-	282.86	0.16	307.31	-	-	639.12	3366.77	B
20.40	68.80	101.80	29.30	60.50	-	68.80	28.80	80.00	-	-	257.20	1303.00	A
16.62	0.32	0.37	0.70	0.29	-	0.08	0.40	tr	-	-	0.96	22.51	A
16.62	0.32	0.37	0.70	0.29	-	0.08	0.40	tr	-	-	0.96	22.51	C

04063	だいず [その他] テンペ	2.90	5.00	4.30	3.60	10.00	-	-	3.60	14.30	-	-
04064	つるあず き 全粒 乾	67.20	4.40	4.85	114.35	67.35	-	-	10.25	9.55	7.25	-
04065	ひよこま め 全粒 乾	22.70	3.80	5.40	18.90	105.30	-	458.50	6.00	17.30	4.50	-
04068	べにばな いんげん 全粒 乾	-	2.80	2.00	36.45	248.65	-	-	25.50	15.35	8.35	151.65
04070	らいまめ 全粒 乾	135.40	4.00	5.70	39.60	77.80	-	-	5.40	4.50	7.00	89.70
04071	りょくとう 全粒 乾	107.90	2.50	5.90	20.70	50.70	-	-	7.30	5.70	6.50	-
04073	レンズま め 全粒 乾	67.70	5.10	-	58.80	171.10	-	137.70	8.30	21.00	11.60	-

-	-	-	6.40	5.70	-	5.70	0.70	15.70	-	-	-	77.90	A
-	1.50	1.30	3.30	29.15	-	2.75	4.10	30.20	1.30	-	10.05	358.15	A
2.50	1.20	1.70	4.10	13.60	-	9.20	2.00	162.60	-	-	7.40	839.30	A
-	1.40	3.70	6.05	16.35	-	3.40	10.40	138.10	-	-	13.45	670.15	A
-	1.10	1.40	1.20	16.80	-	3.70	4.00	28.40	-	-	9.50	425.70	A
-	1.70	1.60	2.10	20.30	-	1.30	8.70	58.80	1.30	-	9.80	303.00	A
-	1.60	0.40	1.30	19.20	-	3.40	8.70	100.20	-	-	13.60	616.10	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

05 種実類

食品番号	食品名	可食部100g当たり(mg)									
		アスパラギン酸(Asp)	トレオニン(Thr)	セリン(Ser)	アスパラギン(Asn)	グルタミン酸(Glu)	グルタミン(Gln)	プロリン(Pro)	グリシン(Gly)	アラニン(Ala)	バリン(Val)
05001	アーモンド 乾	28.88	3.33	5.39	※1	32.62	3.20	-	0.94	4.65	3.02
05010	(くり類) 日本ぐり 生	-	14.15	-	50.40	93.95	-	-	-	37.40	-
05014	くるみ いり	8.65	※2	4.20	0.66	26.63	5.70	4.26	2.63	13.45	4.10
05029	ヘーゼルナッツ フライ 味付け	71.32	19.73	14.23	53.65	128.68	7.99	14.52	16.10	68.13	19.36
05034	らっかせい 乾 大粒種	15.31	4.05	-	-	92.69	-	7.20	3.27	-	6.79
05044	らっかせい 乾 小粒種	15.31	4.05	-	-	92.69	-	7.20	3.27	-	6.79
05035	らっかせい いり 大粒種	15.31	4.05	-	-	92.69	-	7.20	3.27	-	6.79
05045	らっかせい いり 小粒種	15.31	4.05	-	-	92.69	-	7.20	3.27	-	6.79
05036	らっかせい バターピーナッツ	15.31	4.05	-	-	92.69	-	7.20	3.27	-	6.79

※1 Gluの項目に「Asn+Glu」として記載。

※2 Hisの項目に「His+Thr」として記載。

※3 Lysの項目に「Ile+Lys」として記載。

可食部100g当たり(mg)														評価
システ イン (Cys)	メチオ ニン (Met)	イソロイ シン (Ile)	ロイシ ン (Leu)	チロシ ン (Tyr)	フェニ ルアラ ニン (Phe)	トリプト ファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチ ジン (His)	アルギニ ン(Arg)	シ チン (Cyst ine, halfは 2倍で 表す)	ヒドロ キシ プロリン (Hyp ro)	分枝 アミノ 酸 (BCAA )	総含有 量	
-	0.37	2.67	1.91	0.53	3.19	-	-	1.34	4.78	-	-	7.61	99.96	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	37.30	-	-	-	233.20	A
-	1.19	※3	0.66	0.54	2.97	2.86	9.05	2.50	34.32	-	-	13.81	124.38	A
14.14	0.72	11.07	11.16	12.52	10.18	13.50	-	8.16	204.92	-	0.31	41.60	704.20	A
-	-	4.59	5.05	8.79	45.34	8.78	-	5.20	9.58	-	-	16.46	219.56	A
-	-	4.59	5.05	8.79	45.34	8.78	-	5.20	9.58	-	-	16.46	219.56	A
-	-	4.59	5.05	8.79	45.34	8.78	-	5.20	9.58	-	-	16.46	219.56	A
-	-	4.59	5.05	8.79	45.34	8.78	-	5.20	9.58	-	-	16.46	219.56	A
-	-	4.59	5.05	8.79	45.34	8.78	-	5.20	9.58	-	-	16.46	219.56	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

06 野菜類

食品番号	食品名	可食部100g当たり(mg)										
		アスパラギン酸(Asp)	トレオニン(Thr)	セリン(Ser)	アスパラギン(Asn)	グルタミン酸(Glu)	グルタミン(Gln)	プロリン(Pro)	グリシン(Gly)	アラニン(Ala)	バリン(Val)	システイン(Cys)
06003	あさつき 葉生	10.80	6.40	15.70	9.60	43.10	25.10	3.40	1.10	18.10	6.40	-
06007	アスパラガス 若茎 生	38.20	12.90	44.90	368.30	51.30	65.20	Tr	6.60	17.30	35.60	-
06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや	27.70	30.00	53.50	169.70	25.10	38.10	Tr	4.60	26.80	22.20	-
06015	えだまめ	32.10	4.70	8.20	34.70	66.70	-	Tr	3.60	16.80	5.30	-
06016	えだまめ ゆで	9.20	7.25	20.95	463.85	136.55	20.65	-	14.00	277.75	7.90	11.65
06020	(えんどう類) さやえんどう	61.60	42.80	166.60	559.10	627.40	358.50	33.40	11.70	130.60	47.00	-
06022	(えんどう類) スナップえんどう	61.60	42.80	166.60	559.10	627.40	358.50	33.40	11.70	130.60	47.00	-
06023	(えんどう類) グリーンピース	7.00	18.40	4.00	17.50	75.00	-	10.30	5.20	31.70	5.70	-
06027	おおさかし ろな 葉 生	13.70	4.85	10.45	19.20	26.20	139.30	4.60	1.50	16.75	5.75	-
06029	おおさかし ろな 塩漬	2.95	27.92	3.59	-	10.34	-	3.94	2.39	19.51	2.68	0.64
06032	オクラ 果実 生	96.80	12.10	26.40	261.00	93.20	121.90	12.30	5.00	35.00	27.10	-
06036	かぶ 根 皮つき 生	6.60	5.20	5.80	12.60	27.20	74.30	Tr	3.90	10.80	10.30	-
06038	かぶ 根 皮むき 生	6.60	5.20	5.80	12.60	27.20	74.30	Tr	3.90	10.80	10.30	-
06048	(かぼちゃ類) 西洋かぼ ちゃ 果実 生	56.30	7.10	33.30	83.00	59.50	82.90	13.70	6.00	50.10	14.20	-
06061	(キャベツ類) キャベツ	13.70	4.85	10.45	19.20	26.20	139.30	4.60	1.50	16.75	5.75	-
06063	(キャベツ類) グリーン ボール	13.70	4.85	10.45	19.20	26.20	139.30	4.60	1.50	16.75	5.75	-
06065	きゅうり 果実 生	9.89	5.25	22.30	24.00	14.01	94.12	-	7.51	12.59	3.90	1.96
06067	きゅうり 漬物 しょうゆ漬	106.45	80.05	101.40	-	938.85	-	226.45	75.10	455.00	74.60	0.00
06077	クレソン 茎葉 生	31.00	23.50	29.90	53.50	74.30	42.90	6.90	1.90	14.30	29.70	-
06084	ごぼう 根 生	39.60	10.70	6.40	206.00	22.60	26.10	58.20	0.70	5.60	7.20	-
06093	ししとう 果実 生	25.50	13.10	21.80	69.50	49.70	145.50	Tr	2.40	10.00	17.20	-
06095	しそ 葉 生	48.10	2.60	6.60	32.50	44.50	3.60	-	0.70	11.00	7.40	-

可食部100g当たり(mg)													評価
メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	シスチン (Cystine, halfは2倍で表示)	ヒドロキシプロリン (Hyp ro)	分枝アミノ酸 (BCAA)	総含有量	
-	4.50	7.20	4.50	5.50	-	5.50	-	6.20	-	-	18.10	173.10	A
-	21.50	22.00	2.50	21.80	-	21.10	1.10	46.30	-	-	79.10	776.60	A
-	8.20	5.00	2.30	5.20	-	3.70	Tr	5.30	-	-	35.40	427.40	A
-	3.50	4.60	2.00	2.60	-	1.60	-	13.40	-	-	13.40	199.80	A
6.20	3.85	3.45	3.45	2.05	-	4.35	57.15	26.60	-	-	14.35	1084.70	A
-	28.20	13.40	3.90	20.30	-	40.20	Tr	44.80	-	-	88.60	2189.50	A
-	28.20	13.40	3.90	20.30	-	40.20	Tr	44.80	-	-	88.60	2189.50	B
-	1.90	2.60	1.50	2.40	-	9.20	Tr	127.00	-	-	10.20	319.40	A
-	5.05	2.00	2.00	2.05	-	2.20	4.90	16.10	-	-	12.80	270.50	B
0.45	3.28	3.92	2.33	3.61	-	3.23	1.65	6.65	-	-	7.67	113.39	B
-	9.20	4.50	8.70	23.00	-	4.90	-	28.10	-	-	40.80	769.20	A
-	5.20	2.10	1.40	3.30	-	2.60	2.40	3.90	-	-	17.60	177.60	B
-	5.20	2.10	1.40	3.30	-	2.60	2.40	3.90	-	-	17.60	177.60	B
-	10.10	10.00	17.90	9.70	-	1.50	-	5.80	-	-	34.30	461.10	A
-	5.05	2.00	2.00	2.05	-	2.20	4.90	16.10	-	-	12.80	270.50	A
-	5.05	2.00	2.00	2.05	-	2.20	4.90	16.10	-	-	12.80	270.50	B
1.48	3.12	4.32	4.75	3.01	-	2.28	2.04	10.44	-	-	10.98	234.19	A
18.45	42.45	57.25	8.30	38.65	-	73.55	30.45	78.25	-	-	174.30	2405.25	A
-	21.20	14.10	14.30	26.80	-	19.40	0.30	41.60	-	-	65.00	445.60	A
-	7.30	3.30	8.20	10.70	-	11.40	9.20	258.10	-	-	17.80	691.30	A
-	9.50	8.30	8.50	8.40	-	11.60	1.50	9.70	-	-	35.00	412.20	A
-	1.70	2.20	2.90	3.70	-	1.70	-	4.10	-	-	11.30	173.30	A

06103	(しょうが類) しょうが 根茎 生	45.80	13.95	46.00	238.50	14.70	108.10	3.20	3.90	12.25	14.80	-
06106	しろり 果実 生	9.89	5.25	22.30	24.00	14.01	94.12	-	7.51	12.59	3.90	1.96
06114	すぐきな 根 生	6.60	5.20	5.80	12.60	27.20	74.30	Tr	3.90	10.80	10.30	-
06117	せり 茎葉 生	5.60	2.20	2.80	3.80	10.80	5.20	Tr	Tr	2.80	3.80	-
06119	セロリ 葉柄 生	13.10	5.20	7.60	73.80	18.90	58.20	Tr	0.60	3.60	8.80	-
06124	そらまめ 未熟豆 生	24.50	32.70	17.30	88.10	70.60	15.20	Tr	14.60	160.00	44.40	-
06126	タアサイ 葉 生	13.70	4.85	10.45	19.20	26.20	139.30	4.60	1.50	16.75	5.75	-
06153	(たまねぎ 類) たまねぎ りん茎 生	5.50	2.90	7.20	26.90	15.40	132.30	Tr	0.30	4.80	8.60	-
06156	(たまねぎ 類) 赤たまねぎ りん茎 生	8.10	2.20	3.60	15.60	12.20	81.50	Tr	0.30	2.30	4.10	-
06160	チンゲンサ イ 葉 生	6.60	5.20	5.80	12.60	27.20	74.30	Tr	3.90	10.80	10.30	-
06182	(トマト類) トマト 果実 生	24.00	5.50	7.80	22.70	7.80	93.60	106.10	1.10	4.10	3.20	-
06183	(トマト類) ミニトマト 果実 生	12.90	3.40	2.70	37.70	17.10	44.40	2.10	37.50	1.60	7.80	-
06185	(トマト類) 缶詰 トマトジュ ース 食塩添加	57.30	8.10	9.20	32.80	9.20	136.20	189.40	1.40	8.10	2.30	-
06340	(トマト類) 缶詰 トマトジュ ース 食塩無添加	57.30	8.10	9.20	32.80	9.20	136.20	189.40	1.40	8.10	2.30	-
06189	ながさきはく さい 葉 生	13.70	4.85	10.45	19.20	26.20	139.30	4.60	1.50	16.75	5.75	-
06191	(なす類) なす 果実	12.90	3.40	2.70	37.70	17.10	44.40	2.10	37.50	1.60	7.80	-
06193	(なす類) べいなす 果実 生	12.90	3.40	2.70	37.70	17.10	44.40	2.10	37.50	1.60	7.80	-
06200	なすな 葉 生	3.51	1.63	4.22	3.02	6.34	7.85	3.18	0.24	3.88	1.85	-
06201	(なばな類) 和種なばな 花らい・茎 生	3.51	1.63	4.22	3.02	6.34	7.85	3.18	0.24	3.88	1.85	-
06203	(なばな類) 洋種なばな 茎葉 生	3.51	1.63	4.22	3.02	6.34	7.85	3.18	0.24	3.88	1.85	-
06205	にがうり 果実 生	9.89	5.25	22.30	24.00	14.01	94.12	-	7.51	12.59	3.90	1.96
06212	(にんじん 類) にんじん	43.80	10.90	15.80	56.80	59.30	264.20	3.90	3.90	78.80	-	-
06214	(にんじん 類) にんじん	43.80	10.90	15.80	56.80	59.30	264.20	3.90	3.90	78.80	-	-

-	5.75	3.15	4.90	2.45	-	1.70	6.25	26.30	-	-	23.70	549.25	A
1.48	3.12	4.32	4.75	3.01	-	2.28	2.04	10.44	-	-	10.98	234.19	B
-	5.20	2.10	1.40	3.30	-	2.60	2.40	3.90	-	-	17.60	177.60	B
-	2.70	1.60	1.80	3.10	-	2.20	Tr	Tr	-	-	8.10	48.40	A
-	4.60	4.50	3.90	5.00	-	2.30	0.60	Tr	-	-	17.90	210.70	A
-	28.20	19.20	11.90	4.70	-	12.50	10.00	232.60	-	-	91.80	786.50	A
-	5.05	2.00	2.00	2.05	-	2.20	4.90	16.10	-	-	12.80	270.50	B
-	2.40	6.00	2.10	3.40	-	10.00	2.40	143.60	-	-	17.00	373.80	A
-	1.60	2.50	2.80	1.40	-	7.00	1.90	24.10	-	-	8.20	171.20	A
-	5.20	2.10	1.40	3.30	-	2.60	2.40	3.90	-	-	17.60	177.60	B
-	3.70	3.70	3.50	10.60	-	5.90	Tr	3.20	-	-	10.60	306.50	A
-	3.90	1.80	2.80	4.20	-	6.80	-	9.90	-	-	13.50	196.60	B
-	3.20	3.00	4.60	12.30	-	6.30	5.70	9.00	-	-	8.50	498.10	A
-	3.20	3.00	4.60	12.30	-	6.30	5.70	9.00	-	-	8.50	498.10	A
-	5.05	2.00	2.00	2.05	-	2.20	4.90	16.10	-	-	12.80	270.50	B
-	3.90	1.80	2.80	4.20	-	6.80	-	9.90	-	-	13.50	196.60	A
-	3.90	1.80	2.80	4.20	-	6.80	-	9.90	-	-	13.50	196.60	B
0.37	1.05	1.47	0.79	0.90	0.35	1.40	0.71	#NUM!	-	-	4.37	45.39	B
0.37	1.05	1.47	0.79	0.90	0.35	1.40	0.71	#NUM!	-	-	4.37	45.39	B
0.37	1.05	1.47	0.79	0.90	0.35	1.40	0.71	#NUM!	-	-	4.37	45.39	B
1.48	3.12	4.32	4.75	3.01	-	2.28	2.04	10.44	-	-	10.98	234.19	B
-	11.70	10.60	6.90	7.90	-	4.10	2.30	35.10	-	-	22.30	616.00	A
-	11.70	10.60	6.90	7.90	-	4.10	2.30	35.10	-	-	22.30	616.00	A

06347	(にんじん類) にんじん	43.80	10.90	15.80	56.80	59.30	264.20	3.90	3.90	78.80	-	-
06216	(にんじん類) にんじん	43.80	10.90	15.80	56.80	59.30	264.20	3.90	3.90	78.80	-	-
06218	(にんじん類) きんとき 根 皮つき	5.60	2.20	2.80	3.80	10.80	5.20	Tr	Tr	2.80	3.80	-
06220	(にんじん類) きんとき 根	5.60	2.20	2.80	3.80	10.80	5.20	Tr	Tr	2.80	3.80	-
06222	(にんじん類) ミニキャロツ	43.80	10.90	15.80	56.80	59.30	264.20	3.90	3.90	78.80	-	-
06223	(にんにく類) にんにく	87.05	18.50	106.40	168.35	224.20	545.30	100.95	2.00	24.75	31.85	-
06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白	23.10	7.30	35.00	41.00	48.50	106.90	Tr	2.10	53.50	15.30	-
06233	はくさい 結球葉 生	17.10	12.50	17.55	16.80	53.80	155.30	10.40	3.95	40.25	14.50	-
06235	はくさい 漬物 塩漬	2.95	27.92	3.59	-	10.34	-	3.94	2.39	19.51	2.68	0.64
06236	はくさい 漬物 キムチ	13.80	24.20	13.40	-	95.20	-	27.10	14.45	40.25	13.00	0.00
06239	パセリ 葉 生	107.20	24.20	15.80	37.80	69.00	19.00	Tr	1.90	8.60	26.50	-
06240	はつかだい こん 根 生	17.10	12.50	17.55	16.80	53.80	155.30	10.40	3.95	40.25	14.50	-
06245	(ピーマン類) 青ピーマン	21.30	10.80	14.40	49.20	31.80	117.20	-	1.50	8.90	12.80	-
06247	(ピーマン類) 赤ピーマン	12.90	3.40	2.70	37.70	17.10	44.40	2.10	37.50	1.60	7.80	-
06251	(ピーマン類) トマピー	12.90	3.40	2.70	37.70	17.10	44.40	2.10	37.50	1.60	7.80	-
06261	ふだんそう 葉 生	72.50	255.50	132.00	-	273.50	-	39.50	9.00	71.50	56.50	-
06263	ブロッコリー 花序 生	3.51	1.63	4.22	3.02	6.34	7.85	3.18	0.24	3.88	1.85	-
06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	72.50	255.50	132.00	-	273.50	-	39.50	9.00	71.50	56.50	-
06355	ほうれんそう 葉 夏採り 生	70.00	139.50	132.00	-	199.50	-	13.50	14.50	56.50	55.00	-
06356	ほうれんそう 葉 冬採り 生	54.00	336.00	101.00	-	443.00	-	278.00	8.50	71.50	57.00	-
06276	(みつば類) 根みつば 葉 生	5.60	2.20	2.80	3.80	10.80	5.20	Tr	Tr	2.80	3.80	-
06280	(みょうが類) みょうが	13.50	4.80	12.80	21.00	18.30	11.80	8.80	5.60	5.50	7.80	-
06303	らっかせい 未熟豆 生	32.10	4.70	8.20	34.70	66.70	-	Tr	3.60	16.80	5.30	-

-	11.70	10.60	6.90	7.90	-	4.10	2.30	35.10	-	-	22.30	616.00	B
-	11.70	10.60	6.90	7.90	-	4.10	2.30	35.10	-	-	22.30	616.00	B
-	2.70	1.60	1.80	3.10	-	2.20	Tr	Tr	-	-	8.10	48.40	B
-	2.70	1.60	1.80	3.10	-	2.20	Tr	Tr	-	-	8.10	48.40	B
-	11.70	10.60	6.90	7.90	-	4.10	2.30	35.10	-	-	22.30	616.00	B
-	9.90	13.90	60.20	31.15	73.20	156.25	52.50	135.90	118.50	-	53.70	2036.30	A
-	4.30	9.30	11.00	18.70	-	7.50	2.40	21.40	-	-	28.90	407.30	A
0.95	8.35	4.45	5.75	3.10	-	6.35	7.40	9.50	-	-	27.90	385.90	A
0.45	3.28	3.92	2.33	3.61	-	3.23	1.65	6.65	-	-	7.67	113.39	A
2.20	10.55	15.70	6.05	9.15	-	14.65	3.20	10.65	-	-	38.35	400.20	A
-	19.90	10.90	11.20	27.80	-	10.10	Tr	7.10	-	-	57.30	397.00	A
0.95	8.35	4.45	5.75	3.10	-	6.35	7.40	9.50	-	-	27.90	385.90	B
-	6.30	6.30	-	-	-	-	Tr	8.50	-	-	25.40	289.00	A
-	3.90	1.80	2.80	4.20	-	6.80	-	9.90	-	-	13.50	196.60	B
-	3.90	1.80	2.80	4.20	-	6.80	-	9.90	-	-	13.50	196.60	B
4.00	41.00	69.50	34.00	27.00	-	37.50	14.50	108.00	-	-	170.50	1402.00	B
0.37	1.05	1.47	0.79	0.90	0.35	1.40	0.71	#NUM!	-	-	4.37	45.39	A
4.00	41.00	69.50	34.00	27.00	-	37.50	14.50	108.00	-	-	170.50	1402.00	A
3.50	39.50	56.00	38.00	50.50	-	38.00	10.50	55.00	-	-	153.50	915.00	A
7.50	36.50	63.00	28.00	14.50	-	20.00	17.50	126.50	-	-	163.00	1701.50	A
-	2.70	1.60	1.80	3.10	-	2.20	Tr	Tr	-	-	8.10	48.40	B
-	4.40	4.70	1.80	5.10	-	0.60	0.30	2.40	-	-	16.90	129.20	A
-	3.50	4.60	2.00	2.60	-	1.60	-	13.40	-	-	13.40	199.80	B

06305	(らっきょう類) らっきょう りん茎 生	23.10	7.30	35.00	41.00	48.50	106.90	Tr	2.10	53.50	15.30	-
06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	13.05	10.05	15.10	61.10	9.70	123.60	2.85	0.70	9.65	7.45	-
06361	(レタス類) レタス 水耕栽培 結球葉 生	13.05	10.05	15.10	61.10	9.70	123.60	2.85	0.70	9.65	7.45	-
06313	(レタス類) サラダな 葉 生	24.40	6.10	8.50	34.50	30.50	21.20	-	0.40	12.70	7.60	-
06314	(レタス類) リーフレタス 葉 生	13.05	10.05	15.10	61.10	9.70	123.60	2.85	0.70	9.65	7.45	-
06315	(レタス類) サニーレタ ス 葉 生	13.05	10.05	15.10	61.10	9.70	123.60	2.85	0.70	9.65	7.45	-
06362	(レタス類) サンチュ 葉 生	13.05	10.05	15.10	61.10	9.70	123.60	2.85	0.70	9.65	7.45	-
06316	(レタス類) コスレタス 葉 生	13.05	10.05	15.10	61.10	9.70	123.60	2.85	0.70	9.65	7.45	-

-	4.30	9.30	11.00	18.70	-	7.50	2.40	21.40	-	-	28.90	407.30	B
0.20	6.05	6.30	4.85	3.60	-	3.00	1.00	5.15	-	-	19.80	291.90	A
0.20	6.05	6.30	4.85	3.60	-	3.00	1.00	5.15	-	-	19.80	291.90	A
-	5.50	6.70	1.40	7.30	-	2.20	-	7.70	-	-	19.80	176.70	A
0.20	6.05	6.30	4.85	3.60	-	3.00	1.00	5.15	-	-	19.80	291.90	A
0.20	6.05	6.30	4.85	3.60	-	3.00	1.00	5.15	-	-	19.80	291.90	A
0.20	6.05	6.30	4.85	3.60	-	3.00	1.00	5.15	-	-	19.80	291.90	A
0.20	6.05	6.30	4.85	3.60	-	3.00	1.00	5.15	-	-	19.80	291.90	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

07 果実類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)								
		アスパ ラギン 酸 (Asp)	トレオ ニン (Thr )	セリン (Ser)	アスパ ラギ ン (Asn)	グルタミ ン酸 (Glu)	グルタミ ン(Gln)	プロリン (Pro)	グリシ ン (Gly)	アラニ ン (Ala)
07006	アボカド 生	11.40	2.60	21.10	15.60	111.20	83.80	-	1.00	21.90
07010	あんず ジャム 高糖度	7.90	1.00	2.00	102.60	0.60	1.20	-	Tr	2.80
07011	あんず ジャム 低糖度	7.90	1.00	2.00	102.60	0.60	1.20	-	Tr	2.80
07012	いちご 生	13.80	4.40	12.40	144.35	12.75	25.95	1.10	1.50	21.90
07013	いちご ジャム 高糖度	4.45	1.10	1.65	15.70	1.60	8.20	-	0.20	2.80
07014	いちご ジャム 低糖度	4.45	1.10	1.65	15.70	1.60	8.20	-	0.20	2.80
07019	うめ 生	3.75	1.40	2.95	102.60	8.80	4.30	1.20	0.10	2.60
07018	(かんきつ類) いよかん 砂じょう 生	46.10	2.95	19.60	73.30	16.65	7.80	79.70	2.50	15.20
07026	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 早生 生	24.30	2.80	13.00	34.90	12.25	10.95	30.90	0.80	13.80
07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	24.30	2.80	13.00	34.90	12.25	10.95	30.90	0.80	13.80
07028	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 早生 生	7.20	2.80	12.00	23.70	4.10	13.20	54.80	1.45	9.20
07029	(かんきつ類) うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	7.20	2.80	12.00	23.70	4.10	13.20	54.80	1.45	9.20
07030	(かんきつ類) うんしゅうみかん 果実飲料 ストレートジュース	20.20	2.35	15.20	31.05	7.35	18.90	45.65	1.00	10.25
07031	(かんきつ類) うんしゅうみかん 果実飲料 濃縮還元ジュース	20.20	2.35	15.20	31.05	7.35	18.90	45.65	1.00	10.25
07040	(かんきつ類) オレンジ ネーブル 砂じょう 生	5.20	2.30	17.70	73.30	Tr	17.50	175.70	2.50	15.20
07041	(かんきつ類) オレンジ パレンシア 米国産 砂じょう 生	-	1.70	-	44.30	19.80	3.00	79.50	-	14.70
07042	(かんきつ類) オレンジ パレンシア 果実飲料 ストレートジュース	26.90	2.90	20.30	68.20	9.80	21.50	48.00	1.30	26.20
07043	(かんきつ類) オレンジ パレンシア 果実飲料 濃縮還元ジュース	26.90	2.90	20.30	68.20	9.80	21.50	48.00	1.30	26.20
07045	(かんきつ類) オレンジ パレンシア 果実飲料 30%果汁入り飲料	3.60	0.50	3.40	15.60	Tr	5.60	4.90	Tr	1.80
07046	(かんきつ類) オレンジ パレンシア マーメレード 高糖度	9.90	0.80	3.20	10.90	2.20	5.30	25.20	Tr	2.00
07047	(かんきつ類) オレンジ パレンシア マーメレード 低糖度	9.90	0.80	3.20	10.90	2.20	5.30	25.20	Tr	2.00
07161	(かんきつ類) オレンジ 福原オレンジ 砂じょう 生	-	1.70	-	44.30	19.80	3.00	79.50	-	14.70
07048	(かんきつ類) オロブランコ 砂じょう 生	22.10	2.90	13.10	128.80	16.80	11.50	85.90	1.30	20.10
07162	(かんきつ類) かわちばんかん 砂じょう 生	7.35	2.80	12.20	25.80	4.40	12.80	50.70	1.40	9.50

可食部100g当たり(mg)															評価
バリン (Val)	システイン (Cys)	メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	システイン (Cystine, halfは2倍で表す)	ヒドロキシプロリン (Hyp)	分枝アミノ酸 (BCAA)	総含有量	
3.90	-	-	0.60	1.00	7.60	0.80	-	0.80	-	-	-	-	5.50	283.30	A
1.70	-	-	1.00	0.50	-	Tr	-	Tr	Tr	Tr	-	-	3.20	121.30	A
1.70	-	-	1.00	0.50	-	Tr	-	Tr	Tr	Tr	-	-	3.20	121.30	A
2.40	-	-	1.10	1.10	1.50	2.30	-	-	1.10	-	-	-	2.30	228.50	A
1.00	-	-	0.60	0.60	1.70	0.70	-	0.30	-	2.70	-	-	0.00	33.90	A
1.00	-	-	0.60	0.60	1.70	0.70	-	0.30	-	2.70	-	-	0.00	33.90	A
0.90	2.00	0.10	0.60	0.30	0.10	0.45	-	-	0.50	0.25	-	-	1.50	126.60	A
3.30	-	-	1.15	1.15	2.00	2.80	-	3.50	1.80	5.10	-	-	5.60	333.70	B
1.10	-	-	0.40	0.40	0.80	2.00	-	5.20	0.60	30.25	-	-	0.95	160.15	A
1.10	-	-	0.40	0.40	0.80	2.00	-	5.20	0.60	30.25	-	-	0.95	160.15	A
2.00	-	0.40	1.00	1.20	5.00	4.00	-	2.60	0.90	23.20	-	-	4.40	158.90	A
2.00	-	0.40	1.00	1.20	5.00	4.00	-	2.60	0.90	23.20	-	-	4.40	158.90	A
1.60	-	-	0.35	0.50	2.60	3.05	-	2.85	1.00	23.50	-	-	2.45	187.40	A
1.60	-	-	0.35	0.50	2.60	3.05	-	2.85	1.00	23.50	-	-	2.45	187.40	A
3.30	-	-	1.20	1.30	3.50	3.70	-	7.60	-	3.70	-	-	5.80	333.70	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	47.20	-	-	0.00	210.20	A
2.00	-	-	0.50	0.30	2.60	1.60	-	11.80	0.40	34.80	-	-	2.80	279.10	A
2.00	-	-	0.50	0.30	2.60	1.60	-	11.80	0.40	34.80	-	-	2.80	279.10	A
-	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	-	0.60	Tr	2.90	-	-	Tr	38.90	A
0.50	-	-	-	-	-	-	-	1.40	-	5.60	-	-	0.50	67.00	A
0.50	-	-	-	-	-	-	-	1.40	-	5.60	-	-	0.50	67.00	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	47.20	-	-	0.00	210.20	A
1.90	-	-	0.50	0.40	Tr	1.80	-	3.10	1.80	29.60	-	-	2.80	341.60	B
1.95	-	0.40	1.00	1.20	4.70	3.95	-	2.70	0.90	23.20	-	-	4.00	158.90	B

07163	(かんきつ類) きよみ 砂じょう 生	22.10	2.90	13.10	128.80	16.80	11.50	85.90	1.30	20.10
07056	(かんきつ類) きんかん 全果 生	7.35	2.80	12.20	25.80	4.40	12.80	50.70	1.40	9.50
07062	(かんきつ類) グレープフルーツ 白肉種 砂じょう 生	63.10	3.60	19.60	82.30	24.00	7.80	79.70	2.80	18.10
07164	(かんきつ類) グレープフルーツ 紅肉種 砂じょう 生	63.10	3.60	19.60	82.30	24.00	7.80	79.70	2.80	18.10
07074	(かんきつ類) さんぼうかん 砂じょう 生	7.35	2.80	12.20	25.80	4.40	12.80	50.70	1.40	9.50
07075	(かんきつ類) シークワサー 果汁 生	22.10	2.90	13.10	128.80	16.80	11.50	85.90	1.30	20.10
07165	(かんきつ類) しらぬひ 砂じょう 生	22.10	2.90	13.10	128.80	16.80	11.50	85.90	1.30	20.10
07079	(かんきつ類) すだち 果汁 生	7.35	2.80	12.20	25.80	4.40	12.80	50.70	1.40	9.50
07166	(かんきつ類) せとか 砂じょう 生	22.10	2.90	13.10	128.80	16.80	11.50	85.90	1.30	20.10
07093	(かんきつ類) なつみかん 砂じょう 生	46.10	2.95	19.60	73.30	16.65	7.80	79.70	2.50	15.20
07105	(かんきつ類) はっさく 砂じょう 生	22.10	2.90	13.10	128.80	16.80	11.50	85.90	1.30	20.10
07167	(かんきつ類) はるみ 砂じょう 生	46.10	2.95	19.60	73.30	16.65	7.80	79.70	2.50	15.20
07126	(かんきつ類) ぶんたん 砂じょう 生	7.35	2.80	12.20	25.80	4.40	12.80	50.70	1.40	9.50
07129	(かんきつ類) ぼんかん 砂じょう 生	46.10	2.95	19.60	73.30	16.65	7.80	79.70	2.50	15.20
07143	(かんきつ類) ゆず 果汁 生	7.35	2.80	12.20	25.80	4.40	12.80	50.70	1.40	9.50
07156	(かんきつ類) レモン 果汁 生	46.10	-	20.60	43.70	9.30	3.30	15.40	1.10	10.90
07054	キウイフルーツ 緑肉種 生	7.90	1.10	1.80	6.10	8.20	4.80	-	-	0.80
07168	キウイフルーツ 黄肉種 生	7.90	1.10	1.80	6.10	8.20	4.80	-	-	0.80
07077	すいか 赤肉種 生	29.30	9.30	10.30	4.00	375.70	-	-	1.70	4.40
07171	すいか 黄肉種 生	29.30	9.30	10.30	4.00	375.70	-	-	1.70	4.40
07080	(すもも類) にほんすもも 生	3.00	1.10	2.00	86.60	2.85	0.85	-	0.10	0.85
07081	(すもも類) ブルーン 生	3.80	1.40	3.10	109.20	8.85	4.35	1.20	0.10	2.65
07088	(なし類) 日本なし 生	56.10	4.15	9.60	33.40	12.65	-	5.30	-	9.70
07090	(なし類) 中国なし 生	19.30	0.60	1.50	34.35	4.30	0.90	0.10	0.10	0.90
07091	(なし類) 西洋なし 生	43.10	4.15	8.20	32.40	13.90	9.10	5.30	-	6.30
07097	パインアップル 生	8.30	2.60	13.80	29.80	7.50	16.60	-	1.80	6.60
07098	パインアップル 果実飲料 ストレートジュース	3.40	Tr	1.40	3.30	Tr	3.50	-	-	0.40
07099	パインアップル 果実飲料 濃縮還元ジュース	3.40	Tr	1.40	3.30	Tr	3.50	-	-	0.40
07100	パインアップル 果実飲料 50%果汁入り飲料	3.40	Tr	1.40	3.30	Tr	3.50	-	-	0.40
07101	パインアップル 果実飲料 10%果汁入り飲料	3.40	Tr	1.40	3.30	Tr	3.50	-	-	0.40
07102	パインアップル 缶詰	13.35	2.40	10.30	60.45	2.70	11.50	2.90	1.50	4.00
07107	バナナ 生	2.20	4.60	9.40	20.60	2.50	27.80	4.80	3.20	2.20
07114	びわ 生	9.30	Tr	1.30	32.40	13.90	9.10	-	-	3.70
07116	ぶどう 生	3.40	2.85	3.20	1.70	7.10	15.25	10.85	0.40	24.25
07118	ぶどう 果実飲料 ストレートジュース	4.10	3.90	3.60	1.60	8.00	47.60	4.70	2.10	87.90
07119	ぶどう 果実飲料 濃縮還元ジュース	4.10	3.90	3.60	1.60	8.00	47.60	4.70	2.10	87.90
07131	マルメロ 生	43.10	4.15	8.20	32.40	13.90	9.10	5.30	-	6.30
07134	メロン 温室メロン 生	19.05	5.80	10.65	4.60	37.70	66.70	-	4.20	38.80
07135	メロン 露地メロン 緑肉種 生	12.90	2.50	5.40	2.60	8.30	38.30	-	1.80	22.30
07174	メロン 露地メロン 赤肉種 生	-	9.30	-	13.80	68.20	107.80	-	-	77.40
07136	(もも類) もも 生	3.00	1.10	2.00	86.60	2.85	0.85	-	0.10	0.85

1.90	-	-	0.50	0.40	Tr	1.80	-	3.10	1.80	29.60	-	-	2.80	341.60	B
1.95	-	0.40	1.00	1.20	4.70	3.95	-	2.70	0.90	23.20	-	-	4.00	158.90	B
3.50	-	-	1.10	1.00	1.50	2.80	-	3.50	1.80	39.40	-	-	5.60	355.60	A
3.50	-	-	1.10	1.00	1.50	2.80	-	3.50	1.80	39.40	-	-	5.60	355.60	A
1.95	-	0.40	1.00	1.20	4.70	3.95	-	2.70	0.90	23.20	-	-	4.00	158.90	B
1.90	-	-	0.50	0.40	Tr	1.80	-	3.10	1.80	29.60	-	-	2.80	341.60	B
1.90	-	-	0.50	0.40	Tr	1.80	-	3.10	1.80	29.60	-	-	2.80	341.60	B
1.95	-	0.40	1.00	1.20	4.70	3.95	-	2.70	0.90	23.20	-	-	4.00	158.90	B
1.90	-	-	0.50	0.40	Tr	1.80	-	3.10	1.80	29.60	-	-	2.80	341.60	B
3.30	-	-	1.15	1.15	2.00	2.80	-	3.50	1.80	5.10	-	-	5.60	333.70	B
1.90	-	-	0.50	0.40	Tr	1.80	-	3.10	1.80	29.60	-	-	2.80	341.60	A
3.30	-	-	1.15	1.15	2.00	2.80	-	3.50	1.80	5.10	-	-	5.60	333.70	B
1.95	-	0.40	1.00	1.20	4.70	3.95	-	2.70	0.90	23.20	-	-	4.00	158.90	B
3.30	-	-	1.15	1.15	2.00	2.80	-	3.50	1.80	5.10	-	-	5.60	333.70	B
1.95	-	0.40	1.00	1.20	4.70	3.95	-	2.70	0.90	23.20	-	-	4.00	158.90	B
1.50	-	-	-	-	2.00	2.50	-	1.40	-	5.10	-	-	1.50	162.90	A
0.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.60	31.30	A
0.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.60	31.30	A
16.00	-	-	23.40	2.50	Tr	44.50	-	2.30	5.90	67.50	-	-	41.90	596.80	A
16.00	-	-	23.40	2.50	Tr	44.50	-	2.30	5.90	67.50	-	-	41.90	596.80	A
0.30	-	-	0.20	0.10	-	0.50	-	-	0.20	-	-	-	0.55	97.95	B
1.00	2.00	0.10	0.60	0.30	0.10	0.50	-	-	0.50	0.25	-	-	1.75	138.50	B
9.45	-	-	4.75	2.95	-	1.60	-	1.20	0.55	0.50	-	-	17.15	148.20	A
0.80	-	-	0.65	1.10	-	1.00	-	0.15	-	0.20	-	-	0.80	60.05	B
5.30	-	-	4.75	2.95	-	1.60	-	1.20	0.55	0.50	-	-	11.70	143.40	B
2.90	-	-	1.20	1.10	2.70	3.00	-	2.70	2.20	2.30	-	-	5.20	105.10	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.00	12.00	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.00	12.00	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.00	12.00	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.00	12.00	A
2.50	-	-	0.90	1.30	3.00	2.30	-	1.40	1.50	2.90	-	-	3.50	128.30	A
5.80	-	-	1.60	16.80	4.80	2.20	-	4.50	27.10	8.70	-	-	24.20	148.80	A
1.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.20	70.90	A
1.00	-	0.00	0.70	1.55	0.00	3.30	-	1.60	0.30	10.75	-	-	2.45	90.00	A
3.60	-	-	1.20	2.40	2.20	1.90	-	1.30	1.20	24.30	-	-	7.20	201.60	A
3.60	-	-	1.20	2.40	2.20	1.90	-	1.30	1.20	24.30	-	-	7.20	201.60	A
5.30	-	-	4.75	2.95	-	1.60	-	1.20	0.55	0.50	-	-	11.70	143.40	B
4.05	0.00	0.85	1.30	0.80	0.80	3.25	-	1.50	1.35	3.30	-	-	6.90	240.90	A
2.90	0.00	0.85	1.60	0.80	0.40	2.90	-	1.20	1.00	1.30	-	-	5.10	85.50	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.90	-	-	0.00	287.40	A
0.30	-	-	0.20	0.10	-	0.50	-	-	0.20	-	-	-	0.55	97.95	A

07140	(もも類) ネクタリン 生	25.40	3.90	11.90	163.40	9.30	17.60	-	0.60	5.40
07148	りんご 皮むき 生	19.30	0.60	1.50	34.35	4.30	0.90	0.10	0.10	0.90
07176	りんご 皮つき 生	19.30	0.60	1.50	34.35	4.30	0.90	0.10	0.10	0.90
07149	りんご 果実飲料 ストレートジュース	35.50	0.70	2.70	46.40	10.30	1.00	-	Tr	3.70
07150	りんご 果実飲料 濃縮還元ジュース	35.50	0.70	2.70	46.40	10.30	1.00	-	Tr	3.70
07154	りんご ジャム	13.10	0.40	0.80	28.80	1.10	3.10	Tr	Tr	0.90

1.70	-	-	0.50	-	-	0.80	-	-	-	-	-	-	2.20	240.50	A
0.80	-	-	0.65	1.10	-	1.00	-	0.15	-	0.20	-	-	0.80	60.05	A
0.80	-	-	0.65	1.10	-	1.00	-	0.15	-	0.20	-	-	0.80	60.05	A
1.60	-	-	1.20	0.60	Tr	-	-	0.80	Tr	-	-	-	3.40	104.50	A
1.60	-	-	1.20	0.60	Tr	-	-	0.80	Tr	-	-	-	3.40	104.50	A
0.40	-	-	4.30	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	4.70	52.90	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

08 きのこ類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)										
		アスパラ ギン酸 (Asp)	トレオニ ン(Thr)	セリン (Ser)	アスパ ラギン (Asn)	グルタミ ン酸 (Glu)	グルタミ ン(Gln)	プロリ ン (Pro)	グリシ ン (Gly)	アラニン (Ala)	バリン (Val)	システ イン (Cys)
08001	えのきたけ 生	3.70	45.50	18.50	-	80.00	-	12.50	9.70	39.70	15.90	18.60
08004	(きくらげ類) あらげきくらげ 乾	9.13	41.11	72.49	47.23	2.50	223.00	19.13	46.00	109.75	35.58	2.42
08006	(きくらげ類) きくらげ 乾	5.06	1.91	16.39	1.06	3.09	0.29	2.42	1.35	5.35	ND	Tr
08008	(きくらげ類) しろきくらげ	5.72	9.29	12.09	5.42	6.33	2.78	6.22	4.73	12.12	6.09	ND
08039	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	3.80	20.60	9.20	-	43.60	-	5.00	5.50	14.50	14.00	5.40
08042	しいたけ 生しいたけ 原木栽培 生	3.80	20.60	9.20	-	43.60	-	5.00	5.50	14.50	14.00	5.40
08013	しいたけ 乾しいたけ	116.80	174.18	52.75	87.99	300.58	457.01	21.87	37.86	83.39	37.56	17.88
08015	(しめじ類) はたけしめじ 生	96.60	9.25	8.15	-	98.10	-	9.15	4.95	20.70	12.85	4.20
08016	(しめじ類) ぶなしめじ 生	96.60	9.25	8.15	-	98.10	-	9.15	4.95	20.70	12.85	4.20
08018	(しめじ類) ほんしめじ 生	96.60	9.25	8.15	-	98.10	-	9.15	4.95	20.70	12.85	4.20
08020	なめこ 生	7.05	-	28.20	-	23.40	-	7.60	7.10	28.15	17.40	3.60
08026	(ひらたけ類) ひらたけ 生	10.80	63.30	36.50	-	77.00	-	28.30	26.10	84.60	37.00	4.00
08030	まいたけ 乾	48.70	44.81	80.30	33.30	229.15	134.55	38.20	42.00	132.50	40.55	52.30

可食部100g当たり(mg)													評価
メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	システイン (Cysteine, halfは2倍で表す)	ヒドロキシプロリン (Hyporo)	分枝アミノ酸 (BCAA)	総含有量	
6.70	11.50	18.90	11.80	17.30	-	34.70	19.50	23.10	-	-	46.30	385.80	A
-	24.11	38.01	-	40.00	-	74.00	38.00	120.00	-	-	97.70	669.51	A
ND	0.66	0.92	1.09	ND	ND	0.44	0.62	4.53	-	-	1.57	45.16	A
ND	5.64	8.00	5.07	6.44	-	5.99	10.08	22.30	-	-	19.73	134.31	A
5.40	12.80	21.10	11.00	12.00	-	9.70	7.20	11.60	-	-	47.90	211.30	A
5.40	12.80	21.10	11.00	12.00	-	9.70	7.20	11.60	-	-	47.90	211.30	A
7.67	18.08	54.19	24.93	34.14	-	49.88	32.84	90.84	-	-	109.83	1417.00	A
1.80	5.90	9.15	13.75	19.55	-	34.80	11.35	65.85	-	-	26.30	394.70	B
1.80	5.90	9.15	13.75	19.55	-	34.80	11.35	65.85	-	-	26.30	394.70	B
1.80	5.90	9.15	13.75	19.55	-	34.80	11.35	65.85	-	-	26.30	394.70	A
1.70	8.80	13.35	1.85	3.80	-	17.50	5.85	5.10	-	-	39.70	190.75	A
16.60	34.10	58.80	32.80	34.50	-	33.40	16.90	39.50	-	-	129.90	632.50	A
0.25	16.25	14.10	42.49	29.40	20.80	54.79	85.05	85.60	-	-	71.50	1268.60	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

09 藻類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)									
		アスパラ ギン酸 (Asp)	トレオ ニン (Thr)	セリン (Ser)	アスパラ ギン (Asn)	グルタミン 酸(Glu)	グルタ ミン (Gln)	プロリン (Pro)	グリシン (Gly)	アラニン (Ala)	バリン (Val)
09001	あおさ 素干し	4.20	5.85	11.95	-	31.90	-	40.00	9.05	17.85	3.75
09002	あおのり 素干し	14.00	4.00	34.00	-	55.00	-	51.00	5.00	24.00	4.00
09003	あまのり ほしのり	190.00	23.00	18.10	49.00	776.00	36.30	12.00	13.00	900.00	27.00
09004	あまのり 焼きのり	190.00	23.00	18.10	49.00	776.00	36.30	12.00	13.00	900.00	27.00
09005	あまのり 味付けのり	190.00	23.00	18.10	49.00	776.00	36.30	12.00	13.00	900.00	27.00
09013	(こんぶ類) えながおにこんぶ 素干し	2276.50	18.00	28.80	-	3539.60	-	173.60	8.00	165.00	36.60
09014	(こんぶ類) がごめこんぶ 素干し	533.40	29.20	21.90	-	1701.80	-	132.50	9.30	212.60	31.90
09015	(こんぶ類) ながこんぶ 素干し	364.20	4.00	10.60	-	1508.70	-	47.80	4.00	92.40	17.30
09016	(こんぶ類) ほそめこんぶ 素干し	411.50	3.30	10.00	-	1472.10	-	51.20	3.00	89.80	21.30
09017	(こんぶ類) まこんぶ 素干し	1450.00	17.00	27.00	-	4100.00	-	175.00	9.00	150.00	3.00
09018	(こんぶ類) みついしこんぶ 素干し	411.50	3.30	10.00	-	1472.10	-	51.20	3.00	89.80	21.30
09019	(こんぶ類) りしりこんぶ 素干し	533.40	29.20	21.90	-	1701.80	-	132.50	9.30	212.60	31.90
09032	ひとえぐさ 素干し	45.00	14.00	31.00	225.00	121.00	-	108.00	11.00	99.00	14.00
09040	わかめ 乾燥わかめ 素干し	5.00	90.00	97.70	-	90.00	-	156.00	455.00	617.00	11.00
09042	わかめ 乾燥わかめ 板わかめ	5.00	90.00	97.70	-	90.00	-	156.00	455.00	617.00	11.00
09044	わかめ カットわかめ	5.00	90.00	97.70	-	90.00	-	156.00	455.00	617.00	11.00

可食部100g当たり(mg)														評価
システ イン (Cys)	メチオ ニン (Met)	イソロイ シン (Ile)	ロイシ ン (Leu)	チロシ ン (Tyr)	フェニ ルアラ ニン (Phe)	トリプ トファ ン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチ ジン (His)	アルギ ニン (Arg)	シ チン (Cyst ine, halfは 2倍で 表 す)	ヒドロ キシ プロリ ン (Hyp ro)	分枝 アミノ 酸 (BCAA )	総含有量	
36.00	0.00	3.85	6.80	2.05	4.05	2.20	0.95	0.00	2.75	-	-	14.40	165.20	A
-	0.00	6.00	7.00	2.00	21.00	1.00	1.00	0.00	2.00	-	-	17.00	231.00	A
-	2.00	15.00	22.20	8.00	13.00	0.00	8.00	2.00	7.00	-	-	66.00	2103.00	A
-	2.00	15.00	22.20	8.00	13.00	0.00	8.00	2.00	7.00	-	-	66.00	2103.00	B
-	2.00	15.00	22.20	8.00	13.00	0.00	8.00	2.00	7.00	-	-	66.00	2103.00	B
-	10.60	11.30	10.60	6.00	21.30	-	4.00	-	-	-	-	58.50	6309.90	A
-	9.90	10.00	4.70	8.00	4.00	-	21.90	-	6.60	-	-	46.60	2737.70	B
-	-	-	2.00	8.00	4.00	-	7.00	-	4.00	-	-	19.30	2074.00	A
-	-	-	2.00	4.70	6.00	-	3.30	-	5.90	-	-	23.30	2084.10	B
-	3.00	8.00	5.00	4.00	5.00	-	5.00	1.00	2.00	-	-	16.00	5964.00	A
-	-	-	2.00	4.70	6.00	-	3.30	-	5.90	-	-	23.30	2084.10	A
-	9.90	10.00	4.70	8.00	4.00	-	21.90	-	6.60	-	-	46.60	2737.70	A
-	3.00	7.00	11.00	6.00	7.00	-	-	4.00	8.00	-	-	32.00	601.50	A
5.00	2.00	11.00	20.00	10.00	9.00	6.00	35.00	2.00	37.00	3.00	-	42.00	1655.00	A
5.00	2.00	11.00	20.00	10.00	9.00	6.00	35.00	2.00	37.00	3.00	-	42.00	1655.00	A
5.00	2.00	11.00	20.00	10.00	9.00	6.00	35.00	2.00	37.00	3.00	-	42.00	1655.00	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

10 魚介類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)										
		アスパラ ギン酸 (Asp)	トレオニ ン(Thr)	セリン (Ser)	アスパラ ギン (Asn)	グルタミ ン酸 (Glu)	グルタミ ン(Gln)	プロリン (Pro)	グリシン (Gly)	アラニ ン(Ala)	バリン (Val)	システ イン (Cys)
10003	<魚類> (あじ類) まあじ 皮つき、生	0.00	10.20	11.10	-	4.45	0.75	4.35	12.95	31.55	4.75	0.15
10389	<魚類> (あじ類) まあじ 皮なし、刺身	0.00	10.20	11.10	-	4.45	0.75	4.35	12.95	31.55	4.75	0.15
10391	<魚類> (あじ類) まあじ 小型 骨付き 生	0.00	10.20	11.10	-	4.45	0.75	4.35	12.95	31.55	4.75	0.15
10393	<魚類> (あじ類) まるあじ 生	0.80	11.10	10.60	-	23.30	3.00	3.20	17.20	21.00	6.90	0.00
10008	<魚類> (あじ類) にしまあじ 生	0.00	10.20	11.10	-	4.45	0.75	4.35	12.95	31.55	4.75	0.15
10011	<魚類> (あじ類) むろあじ 生	0.80	11.10	10.60	-	23.30	3.00	3.20	17.20	21.00	6.90	0.00
10017	<魚類> あまご 養殖	1.30	4.80	2.30	-	5.00	-	2.00	67.50	8.10	4.20	-
10021	<魚類>あゆ 天然 生	1.10	15.10	6.00	-	13.70	14.40	57.10	31.00	16.00	7.90	1.50
10025	<魚類>あゆ 養殖 生	0.60	6.50	17.70	-	9.60	5.70	30.40	33.60	34.20	4.00	0.00
10045	<魚類> (いわし類) かたくちいわし 煮干し	12.50	31.60	34.00	-	87.90	-	-	44.90	184.50	49.80	-
10057	<魚類> (いわし類) たたみいわし	12.50	31.60	34.00	-	87.90	-	-	44.90	184.50	49.80	-
10065	<魚類> いわな 養殖 生	1.30	4.80	2.30	-	5.00	-	2.00	67.50	8.10	4.20	-
10086	<魚類> (かつお類) かつお 春獲り 生	0.00	4.00	3.00	-	5.50	-	1.00	6.50	12.50	4.00	-
10087	<魚類> (かつお類) かつお 秋獲り 生	0.00	1.00	1.00	-	1.00	-	0.00	4.00	11.00	4.00	-
10088	<魚類> (かつお類) そうだがつお 生	0.00	4.00	3.00	-	5.50	-	1.00	6.50	12.50	4.00	-
10091	<魚類> (かつお類) 加工品 かつお節	2.00	11.00	12.00	1250.00	23.00	-	5.00	26.00	50.00	16.00	0.00
10092	<魚類> (かつお類) 加工品 削り節	2.00	11.00	12.00	1250.00	23.00	-	5.00	26.00	50.00	16.00	0.00

可食部100g当たり(mg)													評価
メチオニン(Met)	イソロイシン(Ile)	ロイシン(Leu)	チロシン(Tyr)	フェニルアラニン(Phe)	トリプトファン(Trp)	リシン(Lys)	ヒスチジン(His)	アルギニン(Arg)	システイン(Cysteine, halfは2倍)	ヒドロキシプロリン(Hydroxyproline)	分枝アミノ酸(BCAA)	総含有量	
3.85	5.60	7.90	3.80	3.25	0.35	49.35	82.40	9.05	-	-	18.25	245.80	B
3.85	5.60	7.90	3.80	3.25	0.35	49.35	82.40	9.05	-	-	18.25	245.80	B
3.85	5.60	7.90	3.80	3.25	0.35	49.35	82.40	9.05	-	-	18.25	245.80	C
3.30	4.80	7.30	7.40	3.90	3.30	49.40	699.80	8.90	-	-	19.00	885.20	B
3.85	5.60	7.90	3.80	3.25	0.35	49.35	82.40	9.05	-	-	18.25	245.80	B
3.30	4.80	7.30	7.40	3.90	3.30	49.40	699.80	8.90	-	-	19.00	885.20	B
1.90	2.50	3.40	1.70	1.90	3.20	8.10	33.80	2.70	-	-	10.10	142.00	B
2.70	3.90	6.20	5.70	4.30	1.10	18.00	35.50	8.50	-	-	18.00	249.70	A
2.80	2.50	4.00	2.40	2.60	0.00	18.20	54.20	3.30	-	-	10.50	232.30	A
21.10	32.90	52.10	30.60	38.10	-	117.70	849.40	99.90	-	-	134.80	1687.00	A
21.10	32.90	52.10	30.60	38.10	-	117.70	849.40	99.90	-	-	134.80	1687.00	B
1.90	2.50	3.40	1.70	1.90	3.20	8.10	33.80	2.70	-	-	10.10	142.00	A
9.00	2.00	4.50	7.50	3.00	-	8.00	1233.50	1.00	-	1.00	10.50	1343.00	A
4.00	6.00	3.00	2.00	1.00	-	11.00	790.00	1.50	-	8.00	7.00	846.00	A
9.00	2.00	4.50	7.50	3.00	-	8.00	1233.50	1.00	-	1.00	10.50	1343.00	B
17.00	8.00	25.00	20.00	15.00	15.00	29.00	1992.00	5.00	-	-	49.00	3521.00	A
17.00	8.00	25.00	20.00	15.00	15.00	29.00	1992.00	5.00	-	-	49.00	3521.00	B

10096	<魚類> (かつお類) 缶詰 味付け フレーク	60.40	21.90	30.50	-	94.20	-	38.40	30.50	32.50	42.80	Tr
10097	<魚類> (かつお類) 缶詰 油漬 フレーク	3.20	4.70	5.00	-	13.20	-	6.20	9.60	15.30	13.00	Tr
10108	<魚類> かんばち 生	0.00	10.20	11.10	-	4.45	0.75	4.35	12.95	31.55	4.75	0.15
10113	<魚類> キャビア 塩蔵品	3011.00	333.00	2328.00	75.00	4797.00	-	138.00	239.00	301.00	2904.00	-
10126	<魚類> (さけ・ます類) からふとます	5.10	6.10	6.30	-	25.40	-	-	16.10	31.10	7.10	-
10128	<魚類> (さけ・ます類) からふとます 塩ます	4.40	5.65	2.70	-	11.60	-	-	8.15	20.35	6.90	-
10130	<魚類> (さけ・ます類) ぎんざけ 養殖 生	1.20	4.65	5.20	-	7.85	-	-	16.20	28.45	6.55	-
10132	<魚類> (さけ・ます類) さくらます 生	4.40	5.65	2.70	-	11.60	-	-	8.15	20.35	6.90	-
10134	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 生	7.90	8.75	11.80	-	32.95	-	5.00	13.15	35.25	12.55	-
10137	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 新巻き 生	1.30	6.00	4.90	-	15.30	-	-	13.90	26.90	5.70	-
10139	<魚類> (さけ・ます類) しろさけ 塩ざけ	5.20	6.90	7.90	-	31.40	-	5.00	13.90	33.70	10.40	-
10144	<魚類> (さけ・ます類) たいせiyousa け 養殖 生	1.00	5.20	2.30	-	6.80	-	-	8.10	18.30	6.30	-
10146	<魚類> (さけ・ます類) にじます 海面養殖 皮つき、生	5.10	6.10	6.30	-	25.40	-	-	16.10	31.10	7.10	-
10402	<魚類> (さけ・ます類) にじます 海面養殖 皮なし、刺身	1.00	5.20	2.30	-	6.80	-	-	8.10	18.30	6.30	-
10148	<魚類> (さけ・ます類) にじます 淡水養殖 皮つき、生	1.20	4.90	5.00	-	6.20	-	-	14.30	25.50	6.60	-
10149	<魚類> (さけ・ます類) べにざけ 生	1.30	6.00	4.90	-	15.30	-	-	13.90	26.90	5.70	-
10152	<魚類> (さけ・ます類) ますのすけ 生	-	5.50	4.60	-	2.90	-	-	5.80	16.00	6.70	-

11.10	30.90	44.80	9.90	31.20	-	86.30	693.10	36.70	-	-	118.50	1295.20	A
6.90	7.80	14.90	7.00	6.70	-	46.40	752.40	4.80	-	-	35.70	917.10	A
3.85	5.60	7.90	3.80	3.25	0.35	49.35	82.40	9.05	-	-	18.25	245.80	A
2721.00	258.00	317.00	442.00	227.00	368.00	4029.00	105.00	310.00	242.00	271.00	3581.00	24637.00	A
4.20	3.20	4.50	7.40	4.20	-	10.90	77.80	3.30	-	-	14.70	225.40	A
3.35	2.85	4.50	6.80	3.00	-	9.05	35.50	2.05	-	-	14.20	139.25	B
1.95	2.00	4.00	4.75	3.20	-	7.40	38.20	1.55	-	-	12.25	137.45	A
3.35	2.85	4.50	6.80	3.00	-	9.05	35.50	2.05	-	-	14.20	139.25	B
5.25	6.45	12.30	8.65	9.45	2.60	16.85	10.55	6.95	-	-	31.30	204.20	A
3.20	2.90	3.90	7.60	4.10	4.50	8.80	30.30	2.40	-	-	12.10	143.80	B
4.30	5.60	9.80	7.70	7.10	2.60	13.80	11.80	4.40	-	-	25.80	168.90	B
2.30	2.80	4.50	4.75	2.90	-	5.70	17.30	1.20	-	-	13.60	96.80	A
4.20	3.20	4.50	7.40	4.20	-	10.90	77.80	3.30	-	-	14.70	225.40	B
2.30	2.80	4.50	4.75	2.90	-	5.70	17.30	1.20	-	-	13.60	96.80	B
2.30	2.10	3.90	5.00	2.90	4.70	7.10	28.80	1.80	-	-	12.30	120.90	B
3.20	2.90	3.90	7.60	4.10	4.50	8.80	30.30	2.40	-	-	12.10	143.80	A
3.90	2.10	3.80	5.80	2.70	4.70	6.30	19.80	3.60	-	-	12.60	101.10	A

10154	<魚類> (さば類) まさば 生	15.00	23.00	24.00	-	47.50	-	17.50	24.50	83.50	37.00	-
10404	<魚類> (さば類) ごまさば 生	1.00	3.50	2.00	-	3.00	-	3.50	5.50	10.50	4.00	-
10158	<魚類> (さば類) たいせいようさ ば 生	0.00	7.50	2.00	-	5.00	-	5.00	6.00	10.00	4.50	-
10164	<魚類> (さば類) 缶詰 水煮	70.40	23.80	33.10	-	109.50	-	41.60	30.80	26.20	43.10	Tr
10165	<魚類> (さば類) 缶詰 みそ煮	30.85	11.95	16.35	-	50.50	-	20.45	17.25	18.55	24.30	-
10166	<魚類> (さば類) 缶詰 味付け	70.40	23.80	33.10	-	109.50	-	41.60	30.80	26.20	43.10	Tr
10171	<魚類> さわら 生	0.00	13.50	7.00	-	5.50	-	6.00	6.00	13.50	8.00	-
10180	<魚類> (ししゃも類) ししゃも 生干し 生	1.10	15.10	6.00	-	13.70	14.40	57.10	31.00	16.00	7.90	1.50
10182	<魚類> (ししゃも類) からふとししゃ も 生干し 生	0.60	6.50	17.70	-	9.60	5.70	30.40	33.60	34.20	4.00	0.00
10185	<魚類> しまあじ 養殖 生	0.80	11.10	10.60	-	23.30	3.00	3.20	17.20	21.00	6.90	0.00
10188	<魚類> すずき 生	9.55	15.65	11.10	-	24.05	12.15	17.65	43.25	25.60	11.30	0.30
10189	<魚類> (たい類) きだい 生	0.00	4.80	3.20	-	8.00	10.70	-	12.30	14.90	2.30	0.40
10190	<魚類> (たい類) くろだい 生	0.00	4.80	3.20	-	8.00	10.70	-	12.30	14.90	2.30	0.40
10191	<魚類> (たい類) ちだい 生	0.00	4.80	3.20	-	8.00	10.70	-	12.30	14.90	2.30	0.40
10192	<魚類> (たい類) まだい 天然 生	0.00	4.80	3.20	-	8.00	10.70	-	12.30	14.90	2.30	0.40
10193	<魚類> (たい類) まだい 養殖 皮つき 生	0.00	4.80	3.20	-	8.00	10.70	-	12.30	14.90	2.30	0.40
10408	<魚類> (たい類) まだい 養殖 皮なし 刺身	0.00	4.80	3.20	-	8.00	10.70	-	12.30	14.90	2.30	0.40
10211	<魚類>ちか 生	1.10	15.10	6.00	-	13.70	14.40	57.10	31.00	16.00	7.90	1.50
10219	<魚類> にしん 身欠にしん	4.76	19.86	19.95	-	24.14	-	16.95	211.98	281.96	18.18	-
10220	<魚類> にしん 開き干し	4.76	19.86	19.95	-	25.14	-	16.95	211.98	281.96	18.18	-
10221	<魚類> にしん くん製	4.76	19.86	19.95	-	25.14	-	16.95	211.98	281.96	18.18	-

18.50	21.50	36.50	19.50	22.00	-	45.00	503.50	25.00	-	1.00	95.00	981.50	A
2.00	2.50	4.00	2.50	1.00	-	9.50	421.50	1.00	-	1.00	10.50	477.00	B
3.50	2.50	4.50	2.50	2.50	-	27.00	451.50	6.00	-	0.00	11.50	574.50	C
9.10	30.50	40.50	8.40	31.30	-	107.00	510.90	38.30	-	-	114.10	1154.50	B
7.20	16.45	23.90	6.70	16.45	-	69.20	574.10	18.90	-	-	64.65	923.10	C
9.10	30.50	40.50	8.40	31.30	-	107.00	510.90	38.30	-	-	114.10	1154.50	C
3.00	5.00	9.00	2.50	2.50	-	21.50	208.50	3.50	-	0.00	22.00	315.00	A
2.70	3.90	6.20	5.70	4.30	1.10	18.00	35.50	8.50	-	-	18.00	249.70	C
2.80	2.50	4.00	2.40	2.60	0.00	18.20	54.20	3.30	-	-	10.50	232.30	B
3.30	4.80	7.30	7.40	3.90	3.30	49.40	699.80	8.90	-	-	19.00	885.20	A
8.75	7.65	17.60	9.65	9.70	4.05	106.45	70.80	22.05	-	-	36.55	427.30	A
1.60	1.70	2.50	2.20	1.70	-	32.20	18.20	4.30	-	-	6.70	109.30	C
1.60	1.70	2.50	2.20	1.70	-	32.20	18.20	4.30	-	-	6.70	109.30	B
1.60	1.70	2.50	2.20	1.70	-	32.20	18.20	4.30	-	-	6.70	109.30	B
1.60	1.70	2.50	2.20	1.70	-	32.20	18.20	4.30	-	-	6.70	109.30	B
1.60	1.70	2.50	2.20	1.70	-	32.20	18.20	4.30	-	-	6.70	109.30	A
1.60	1.70	2.50	2.20	1.70	-	32.20	18.20	4.30	-	-	6.70	109.30	B
2.70	3.90	6.20	5.70	4.30	1.10	18.00	35.50	8.50	-	-	18.00	249.70	B
9.72	8.68	17.92	6.44	7.75	-	146.55	61.53	9.89	-	-	43.72	876.55	A
9.72	8.68	17.92	6.44	7.75	-	146.55	61.53	9.89	-	-	43.72	876.55	C
9.72	8.68	17.92	6.44	7.75	-	146.55	61.53	9.89	-	-	43.72	876.55	C

10228	<魚類> はたはた 生	15.00	25.00	15.00	-	20.00	-	15.00	15.00	50.00	15.00	-
10229	<魚類> はたはた 生干し	10.00	19.00	14.50	-	15.00	-	20.00	15.00	25.00	9.00	-
10233	<魚類> ひらまさ 生	0.80	11.10	10.60	-	23.30	3.00	3.20	17.20	21.00	6.90	0.00
10234	<魚類> ひらめ 天然 生	0.60	6.70	6.80	-	25.70	0.00	8.20	3.60	27.50	3.10	0.60
10235	<魚類> ひらめ 養殖 皮つき 生	0.60	6.70	6.80	-	25.70	0.00	8.20	3.60	27.50	3.10	0.60
10410	<魚類> ひらめ 養殖 皮なし 刺身	0.60	6.70	6.80	-	25.70	0.00	8.20	3.60	27.50	3.10	0.60
10236	<魚類> (ふぐ類) とらふぐ 養殖 生	1.90	6.30	5.30	-	1.00	-	3.10	43.90	16.90	1.50	0.00
10237	<魚類> (ふぐ類) まふぐ 生	1.90	6.30	5.30	-	1.00	-	3.10	43.90	16.90	1.50	0.00
10241	<魚類>ぶり 成魚 生	0.00	11.10	10.60	-	4.50	1.50	4.00	17.20	28.10	6.90	0.00
10243	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮つき 生	0.00	10.20	11.10	-	4.45	0.75	4.35	12.95	31.55	4.75	0.15
10411	<魚類>ぶり はまち 養殖 皮なし 刺身	0.00	10.20	11.10	-	4.45	0.75	4.35	12.95	31.55	4.75	0.15
10252	<魚類> (まぐろ類) きはだ 生	1.00	3.50	2.00	-	3.00	-	3.50	5.50	10.50	4.00	-
10253	<魚類> (まぐろ類) くろまぐろ 赤身 生	0.00	3.50	1.50	-	5.00	-	5.00	5.50	9.50	3.50	-
10254	<魚類> (まぐろ類) くろまぐろ 脂身 生	0.00	3.50	1.50	-	5.00	-	5.00	5.50	9.50	3.50	-
10255	<魚類> (まぐろ類) びんなが 生	1.50	3.00	2.00	-	5.00	-	4.00	4.00	7.00	3.00	-
10256	<魚類> (まぐろ類) みなみまぐろ 赤身 生	15.00	23.00	24.00	-	47.50	-	17.50	24.50	83.50	37.00	-
10257	<魚類> (まぐろ類) みなみまぐろ 脂身 生	13.50	20.50	20.50	-	40.50	-	12.00	21.50	73.50	32.50	-
10258	<魚類> (まぐろ類) めじまぐろ 生	0.00	1.00	1.00	-	1.00	-	0.00	4.00	11.00	4.00	-
10259	<魚類> (まぐろ類) めばち 生	1.00	3.50	2.00	-	3.00	-	3.50	5.50	10.50	4.00	-
10260	<魚類> (まぐろ類) 缶詰 水煮 フレーク ライト	1.30	2.00	2.20	-	6.80	-	2.50	4.00	4.60	5.80	Tr

7.50	10.00	20.00	5.00	7.50	-	45.00	27.50	9.00	-	-	30.00	299.00	A
5.00	7.50	10.00	5.00	5.00	-	30.00	12.50	-	-	-	17.50	232.00	A
3.30	4.80	7.30	7.40	3.90	3.30	49.40	699.80	8.90	-	-	19.00	885.20	B
2.20	3.80	3.50	2.30	2.40	0.60	30.50	1.40	5.50	-	-	10.40	135.00	A
2.20	3.80	3.50	2.30	2.40	0.60	30.50	1.40	5.50	-	-	10.40	135.00	B
2.20	3.80	3.50	2.30	2.40	0.60	30.50	1.40	5.50	-	-	10.40	135.00	B
1.10	1.20	2.70	1.20	1.50	0.00	23.20	1.40	5.60	-	-	5.40	117.80	A
1.10	1.20	2.70	1.20	1.50	0.00	23.20	1.40	5.60	-	-	5.40	117.80	B
3.30	4.80	7.30	5.40	3.90	0.70	49.40	83.90	8.90	-	-	19.00	294.20	B
3.85	5.60	7.90	3.80	3.25	0.35	49.35	82.40	9.05	-	-	18.25	245.80	B
3.85	5.60	7.90	3.80	3.25	0.35	49.35	82.40	9.05	-	-	18.25	245.80	B
2.00	2.50	4.00	2.50	1.00	-	9.50	421.50	1.00	-	1.00	10.50	477.00	A
3.50	2.00	4.00	3.00	7.00	-	33.00	698.00	6.50	-	0.00	9.50	790.50	A
3.50	2.00	4.00	3.00	7.00	-	33.00	698.00	6.50	-	0.00	9.50	790.50	A
3.00	2.00	4.00	4.00	3.00	-	17.00	539.00	4.50	-	1.00	8.00	603.00	A
18.50	21.50	36.50	19.50	22.00	-	45.00	503.50	25.00	-	1.00	95.00	981.50	B
15.50	17.00	33.00	17.00	19.50	-	40.50	503.50	20.00	-	0.00	82.50	939.00	B
4.00	6.00	3.00	2.00	1.00	-	11.00	790.00	1.50	-	8.00	7.00	846.00	B
2.00	2.50	4.00	2.50	1.00	-	9.50	421.50	1.00	-	1.00	10.50	477.00	B
3.30	2.00	3.00	3.50	1.70	-	52.10	455.10	1.10	-	-	10.80	551.00	C

10261	<魚類> (まぐろ類) 缶詰 水煮 フレーク ホワイト	1.30	2.00	2.20	-	6.80	-	2.50	4.00	4.60	5.80	Tr
10262	<魚類> (まぐろ類) 缶詰 味付け フレーク	70.40	23.80	33.10	-	109.50	-	41.60	30.80	26.20	43.10	Tr
10263	<魚類> (まぐろ類) 缶詰 油漬 フレーク ライト	1.30	2.00	2.20	-	6.80	-	2.50	4.00	4.60	5.80	Tr
10264	<魚類> (まぐろ類) 缶詰 油漬 フレーク ホワイト	1.60	2.30	2.70	-	5.30	-	0.70	5.90	6.00	6.50	Tr
10276	<魚類> わかさぎ 生	0.60	6.50	17.70	-	9.60	5.70	30.40	33.60	34.20	4.00	0.00
10279	<貝類> あかがい 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10280	<貝類> あげまき 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10281	<貝類> あさり 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10285	<貝類> あわび 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10289	<貝類> いがい 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10290	<貝類> いたやがい 養殖 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10292	<貝類>かき 養殖 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10295	<貝類> さざえ 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10297	<貝類> しじみ 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10298	<貝類> たいらがい 貝柱 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10299	<貝類> たにし 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10300	<貝類>つぶ 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10301	<貝類> とこぶし 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10303	<貝類> とりがい 斧足 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10305	<貝類> ばかがい 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10306	<貝類> (はまぐり類) はまぐり 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10310	<貝類> (はまぐり類) ちょうせんはま ぐり 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10311	<貝類> ほたてがい 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10313	<貝類> ほたてがい 貝柱 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25



10316	<貝類> ほっきがい 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10317	<貝類> みるがい 水管 生	75.50	50.20	28.80	-	140.70	-	84.40	149.15	202.00	54.10	14.25
10319	<えび・かに類> >(えび類) あまえび 生	7.00	30.00	33.00	28.00	28.00	83.00	628.00	975.00	132.00	49.00	5.00
10320	<えび・かに類> >(えび類) いせえび 生	4.00	56.00	82.00	61.00	30.00	184.00	533.00	390.00	118.00	63.00	2.00
10321	<えび・かに類> >(えび類) くるまえび 養殖 生	4.00	56.00	82.00	61.00	30.00	184.00	533.00	390.00	118.00	63.00	2.00
10327	<えび・かに類> >(えび類) 大正えび 生	3.00	3.00	3.00	64.00	35.00	172.00	393.00	623.00	115.00	45.00	4.00
10328	<えび・かに類> >(えび類) しばえび 生	3.00	29.00	46.00	40.00	34.00	156.00	455.00	618.00	144.00	39.00	3.00
10415	<えび・かに類> >(えび類) バナメイエビ 養殖 生	3.00	29.00	46.00	40.00	34.00	156.00	455.00	618.00	144.00	39.00	3.00
10329	<えび・かに類> >(えび類) ブラックタイ ガー 養殖 生	3.00	29.00	46.00	40.00	34.00	156.00	455.00	618.00	144.00	39.00	3.00
10332	<えび・かに類> >(かに類) がぞみ 生	4.00	18.00	14.00	-	32.00	-	767.00	687.00	190.00	28.00	-
10333	<えび・かに類> >(かに類) 毛がに 生	4.00	18.00	14.00	-	32.00	-	767.00	687.00	190.00	28.00	-
10335	<えび・かに類> >(かに類) ずわいがに	10.00	14.00	14.00	-	19.00	-	327.00	623.00	187.00	30.00	-
10338	<えび・かに類> >(かに類) たらばがに 生	10.00	14.00	14.00	-	19.00	-	327.00	623.00	187.00	30.00	-
10342	<いか・たこ類> >(いか類) あかいいか 生	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92
10343	<いか・たこ類> >(いか類) けんさきいか	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92
10344	<いか・たこ類> >(いか類) こういか 生	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92
10345	<いか・たこ類> >(いか類) するめいか 生	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92
10347	<いか・たこ類> >(いか類) するめいか 焼き	15.38	23.08	15.38	-	34.62	-	46.15	65.38	100.00	42.31	57.69
10417	<いか・たこ類> >(いか類) するめいか 胴 皮つき 生	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92
10418	<いか・たこ類> >(いか類) するめいか 胴 皮なし 刺身	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92

10.80	12.90	21.20	13.60	9.85	-	19.70	8.05	54.10	-	-	88.70	985.55	C
10.80	12.90	21.20	13.60	9.85	-	19.70	8.05	54.10	-	-	88.70	985.55	C
35.00	30.00	66.00	21.00	27.00	13.00	55.00	12.00	518.00	-	-	142.00	2692.00	A
48.00	41.00	78.00	32.00	40.00	-	105.00	25.00	668.00	-	-	119.00	2560.00	B
48.00	41.00	78.00	32.00	40.00	-	105.00	25.00	668.00	-	-	119.00	2560.00	A
11.00	30.00	45.00	21.00	21.00	-	44.00	22.00	405.00	-	-	75.00	2059.00	A
18.00	18.00	34.00	19.00	14.00	11.00	39.00	17.00	406.00	-	-	52.00	2143.00	B
18.00	18.00	34.00	19.00	14.00	11.00	39.00	17.00	406.00	-	-	52.00	2143.00	B
18.00	18.00	34.00	19.00	14.00	11.00	39.00	17.00	406.00	-	-	52.00	2143.00	A
25.00	18.00	39.00	21.00	21.00	-	42.00	13.00	640.00	-	-	86.00	2369.00	A
25.00	18.00	39.00	21.00	21.00	-	42.00	13.00	640.00	-	-	86.00	2369.00	C
19.00	29.00	30.00	19.00	17.00	10.00	25.00	8.00	579.00	-	-	89.00	1960.00	A
19.00	29.00	30.00	19.00	17.00	10.00	25.00	8.00	579.00	-	-	89.00	1960.00	C
15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	B
15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	C
15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	C
15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	A
15.38	15.38	21.54	6.15	15.38	-	34.62	76.92	153.85	-	-	36.92	739.23	A
15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	B
15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	B

10420	<いかたこ類 >(いか類) するめいか 耳・足 生	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92
10348	<いかたこ類 >(いか類) ほたるいか 生	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92
10352	<いかたこ類 >(いか類) やりいか 生	11.54	19.23	15.38	-	30.77	-	53.85	46.15	92.31	53.85	26.92
10365	<その他>う に 生うに	17.00	137.00	59.00	-	151.00	-	35.00	958.00	227.00	29.00	-

15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	B
15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	C
15.38	15.38	24.62	9.23	16.92	-	26.92	61.54	100.00	-	-	40.00	620.00	C
5.00	8.00	12.50	15.00	16.00	-	228.00	26.50	482.50	6.00	-	48.00	2417.50	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

11 肉類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)										
		アスパラ ギン酸 (Asp)	トレオニ ン(Thr)	セリン (Ser)	アスパ ラギン (Asn)	グルタミ ン酸 (Glu)	グルタ ミン (Gln)	プロリン (Pro)	グリシン (Gly)	アラニン (Ala)	バリン (Val)	システ イン (Cys)
11001	いのしし 肉 脂身つき 生	1.65	8.25	11.50	-	20.50	-	2.95	22.60	63.70	7.60	1.10
11002	<畜肉類> いのぶた 肉 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11003	<畜肉類> うさぎ 肉 赤肉 生	2.41	-	-	-	4.27	-	2.89	12.16	10.59	3.68	0.79
11004	<畜肉類> うし [和牛肉] かた 脂身つき 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-
11005	<畜肉類> うし [和牛肉] かた 皮下脂肪なし 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11006	<畜肉類> うし [和牛肉] かた 赤肉 生	5.11	10.62	11.87	6.55	13.84	48.19	1.40	15.53	50.05	15.73	1.49
11008	<畜肉類> うし [和牛肉] かたロース 脂身つき 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11009	<畜肉類> うし [和牛肉] かたロース 皮下脂肪なし 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11010	<畜肉類> うし [和牛肉] かたロース 赤肉 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11011	<畜肉類> うし [和牛肉] リブロース 脂身つき 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-

可食部100g当たり(mg)													評価
メチオニン(Met)	イソロイシン(Ile)	ロイシン(Leu)	チロシン(Tyr)	フェニルアラニン(Phe)	トリプトファン(Trp)	リシン(Lys)	ヒスチジン(His)	アルギニン(Arg)	システイン(Cysteine, halfは2倍で表す)	ヒドロキシプロリン(Hydroxypro)	分枝アミノ酸(BCAA)	総含有量	
6.60	5.55	8.70	12.90	-	-	-	5.05	-	-	-	21.95	186.70	A
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.79	2.35	3.91	2.25	2.05	-	-	169.89	1.85	-	-	9.94	211.46	A
0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	B
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
10.68	14.64	21.73	15.85	17.87	-	18.83	10.03	14.99	-	-	53.17	299.63	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	A

11012	<畜肉類> うし [和牛肉] リブローズ 皮下脂肪なし 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11013	<畜肉類> うし [和牛肉] リブローズ 赤肉 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11015	<畜肉類> うし [和牛肉] サーロイン 脂身つき 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11016	<畜肉類> うし [和牛肉] サーロイン 皮下脂肪なし 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11017	<畜肉類> うし [和牛肉] サーロイン 赤肉 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-
11018	<畜肉類> うし [和牛肉] ばら 脂身つき 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11019	<畜肉類> うし [和牛肉] もも 脂身つき 生	5.11	10.62	11.87	6.55	13.84	48.19	1.40	15.53	50.05	15.73	1.49
11020	<畜肉類> うし [和牛肉] もも 皮下脂肪なし 生	5.11	10.62	11.87	6.55	13.84	48.19	1.40	15.53	50.05	15.73	1.49
11021	<畜肉類> うし [和牛肉] もも 赤肉 生	5.11	10.62	11.87	6.55	13.84	48.19	1.40	15.53	50.05	15.73	1.49
11023	<畜肉類> うし [和牛肉] そともも 脂身つき 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-
11024	<畜肉類> うし [和牛肉] そともも 皮下脂肪なし 生	-	-	-	-	16.85	-	3.35	9.62	18.46	15.56	-

4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	A
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	A
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	C
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B
0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B
10.68	14.64	21.73	15.85	17.87	-	18.83	10.03	14.99	-	-	53.17	299.63	A
10.68	14.64	21.73	15.85	17.87	-	18.83	10.03	14.99	-	-	53.17	299.63	A
10.68	14.64	21.73	15.85	17.87	-	18.83	10.03	14.99	-	-	53.17	299.63	A
0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	B
5.22	6.64	12.20	8.01	7.75	-	11.15	8.94	10.92	-	-	34.39	134.66	B

11025	<畜肉類> うし [和牛肉] そともも 赤肉 生	0.03	0.05	0.05	0.02	1.39	59.99	0.08	0.32	0.64	0.42	0.55
11026	<畜肉類> うし [和牛肉] ランプ 脂身つき 生	-	18.25	7.05	-	13.00	-	-	8.95	31.90	6.45	-
11027	<畜肉類> うし [和牛肉] ランプ 皮下脂肪なし 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11028	<畜肉類> うし [和牛肉] ランプ 赤肉 生	5.11	10.62	11.87	6.55	13.84	48.19	1.40	15.53	50.05	15.73	1.49
11029	<畜肉類> うし [和牛肉] ヒレ 赤肉 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-
11030	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] かた 脂身つき 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11031	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] かた 皮下脂肪なし 生	0.07	1.05	1.35	0.02	0.88	45.80	0.05	5.13	14.70	2.34	0.32
11032	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] かた 赤肉 生	0.04	0.03	0.02	0.03	0.34	-	0.09	0.23	0.54	0.50	-
11034	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] かた ローズ 脂身つき 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11035	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] かた ローズ 皮下脂肪なし 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32

0.04	0.07	0.12	5.62	5.62	-	0.03	0.06	8.36	-	0.02	0.62	3.26	B
3.45	4.40	8.35	6.60	7.35	-	12.70	6.00	6.35	-	-	19.20	139.45	B
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
10.68	14.64	21.73	15.85	17.87	-	18.83	10.03	14.99	-	-	53.17	299.63	B
0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	B
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
0.91	1.55	2.31	3.12	2.42	-	2.74	2.38	3.48	-	0.03	6.20	91.21	B
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.03	0.65	2.22	B
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B

11036	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] かたロース 赤肉 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-
11037	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] リブロース 脂身つき 生	-	18.25	7.05	-	13.00	-	-	8.95	31.90	6.45	-
11040	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] リブロース 皮下脂肪なし 生	-	18.25	7.05	-	13.00	-	-	8.95	31.90	6.45	-
11041	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] リブロース 赤肉 生	-	18.25	7.05	-	13.00	-	-	8.95	31.90	6.45	-
11043	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] サーロイン 脂身つき 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11044	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] サーロイン 皮下脂肪なし 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11045	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] サーロイン 赤肉 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11046	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] ばら 脂身つき 生	10.75	32.15	8.30	-	15.95	-	-	10.35	42.75	8.35	-
11047	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] もも 脂身つき 生	1.60	5.96	8.30	3.77	7.87	59.99	4.03	10.89	35.06	7.26	0.55
11048	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] もも 皮下脂肪なし 生	1.60	5.96	8.30	3.77	7.87	59.99	4.03	10.89	35.06	7.26	0.55

0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	B
3.45	4.40	8.35	6.60	7.35	-	12.70	6.00	6.35	-	-	19.20	139.45	A
3.45	4.40	8.35	6.60	7.35	-	12.70	6.00	6.35	-	-	19.20	139.45	A
3.45	4.40	8.35	6.60	7.35	-	12.70	6.00	6.35	-	-	19.20	139.45	A
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	A
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	A
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	A
4.00	5.50	10.45	8.80	10.95	-	18.55	6.05	8.55	-	-	24.10	200.05	B
4.33	5.57	9.97	5.62	5.62	-	10.01	4.42	8.36	-	-	22.81	199.17	A
4.33	5.57	9.97	5.62	5.62	-	10.01	4.42	8.36	-	-	22.81	199.17	A

11051	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] もも 赤肉 生	1.60	5.96	8.30	3.77	7.87	59.99	4.03	10.89	35.06	7.26	0.55
11053	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] そともも 脂身つき 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11054	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] そともも 皮下脂肪なし 生	0.03	0.03	0.03	0.02	0.49	-	0.07	0.25	0.56	0.39	-
11055	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] そともも 赤肉 生	2.50	3.44	3.71	1.34	8.08	48.19	0.12	8.87	19.20	11.29	1.49
11056	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] ランプ 脂身つき 生	0.14	13.60	4.50	-	8.10	45.80	0.00	7.70	29.30	4.62	0.32
11057	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] ランプ 皮下脂肪なし 生	0.04	0.03	0.03	0.03	0.49	59.99	0.08	0.25	0.56	0.42	0.55
11058	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] ランプ 赤肉 生	0.03	0.04	0.07	0.03	0.88	59.99	0.07	0.26	0.66	0.51	0.55
11059	<畜肉類> うし [乳用肥育 牛肉] ヒレ 赤肉 生	0.18	2.82	3.95	3.77	3.14	47.45	0.00	5.33	16.70	4.21	0.37
11254	<畜肉類> うし [交雑牛肉] リブローズ 脂身つき 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11257	<畜肉類> うし [交雑牛肉] リブローズ 皮下脂肪なし 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-

4.33	5.57	9.97	5.62	5.62	-	10.01	4.42	8.36	-	-	22.81	199.17	A
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.03	0.55	2.22	B
5.22	4.94	8.79	15.33	17.28	-	8.40	6.38	12.96	-	0.03	34.39	108.41	B
3.08	3.12	5.22	4.00	4.50	-	10.90	5.50	4.40	-	-	12.96	112.20	B
0.04	0.06	0.10	5.62	5.62	-	0.02	0.06	8.36	-	0.03	0.62	2.24	B
0.09	0.07	0.17	6.65	5.70	-	0.08	0.15	9.23	-	0.03	0.72	3.19	B
2.67	2.86	4.80	3.16	2.58	-	3.65	2.51	3.87	-	-	11.86	106.33	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	C
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B

11258	<畜肉類> うし [交雑牛肉] リブローズ 赤肉 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11260	<畜肉類> うし [交雑牛肉] ばら 脂身つき 生	-	54.18	13.33	-	25.60	-	-	15.43	66.35	13.13	-
11261	<畜肉類> うし [交雑牛肉] もも 脂身つき 生	-	18.25	7.05	-	13.00	-	-	8.95	31.90	6.45	-
11262	<畜肉類> うし [交雑牛肉] もも 皮下脂肪なし 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11265	<畜肉類> うし [交雑牛肉] もも 赤肉 生	-	-	-	-	16.85	-	3.35	9.62	18.46	15.56	-
11267	<畜肉類> うし [交雑牛肉] ヒレ 赤肉 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.90	-	0.07	0.28	0.56	0.36	-
11060	<畜肉類> うし [輸入牛肉] かた 脂身つき 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.90	-	0.07	0.28	0.56	0.36	-
11061	<畜肉類> うし [輸入牛肉] かた 皮下脂肪なし 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.90	-	0.07	0.28	0.56	0.36	-
11062	<畜肉類> うし [輸入牛肉] かた 赤肉 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.90	-	0.07	0.28	0.56	0.36	-
11063	<畜肉類> うし [輸入牛肉] かた 脂身 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11064	<畜肉類> うし [輸入牛肉] かたローズ 脂身つき 生	0.07	1.05	1.35	0.02	0.88	45.80	0.05	5.13	14.70	2.34	0.32

2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
6.13	9.00	17.33	15.10	18.98	-	27.15	9.30	13.33	-	-	39.45	308.98	C
3.45	4.40	8.35	6.60	7.35	-	12.70	6.00	6.35	-	-	19.20	139.45	B
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
5.22	6.64	12.20	8.01	7.75	-	11.15	8.94	10.92	-	-	34.39	134.66	B
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.02	0.50	2.55	B
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.02	0.50	2.55	A
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.02	0.50	2.55	A
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.02	0.50	2.55	A
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	C
0.91	1.55	2.31	3.12	2.42	-	2.74	2.38	3.48	-	0.03	6.20	91.21	B

11065	<畜肉類> うし [輸入牛肉] かたロース 皮下脂肪なし 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11066	<畜肉類> うし [輸入牛肉] かたロース 赤肉 生	0.04	0.03	0.03	0.03	0.49	59.99	0.08	0.25	0.56	0.42	0.55
11067	<畜肉類> うし [輸入牛肉] リブロース 脂身つき 生	5.11	10.62	11.87	6.55	13.84	48.19	1.40	15.53	50.05	15.73	1.49
11068	<畜肉類> うし [輸入牛肉] リブロース 皮下脂肪なし 生	2.50	3.44	3.71	1.33	2.81	48.19	0.07	8.13	19.95	5.87	1.49
11069	<畜肉類> うし [輸入 牛肉] リブロース 赤肉 生	0.03	0.04	0.07	0.03	0.88	59.99	0.07	0.26	0.66	0.51	0.55
11071	<畜肉類> うし [輸入牛肉] サーロイン 脂身つき 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-
11072	<畜肉類> うし [輸入牛肉] サーロイン 皮下脂肪なし 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-
11073	<畜肉類> うし [輸入牛肉] サーロイン 赤肉 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-
11074	<畜肉類> うし [輸入牛肉] ばら 脂身つき 生	-	18.25	7.05	-	13.00	-	-	8.95	31.90	6.45	-
11075	<畜肉類> うし [輸入牛肉] もも 脂身つき 生	0.04	0.03	0.02	0.03	0.34	-	0.09	0.23	0.54	0.50	-
11076	<畜肉類> うし [輸入牛肉] もも 皮下脂肪なし 生	0.04	0.03	0.02	0.03	0.34	-	0.09	0.23	0.54	0.50	-

2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
0.04	0.06	0.10	5.62	5.62	-	0.02	0.06	8.36	-	0.03	0.62	2.24	B
10.68	14.64	21.73	15.85	17.87	-	18.83	10.03	14.99	-	-	53.17	299.63	B
3.38	3.24	5.39	15.85	17.87	-	5.65	4.12	14.99	-	0.02	19.87	82.16	B
0.09	0.07	0.17	6.65	5.70	-	0.08	0.15	9.23	-	0.03	0.72	3.19	B
0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	A
0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	A
0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	A
3.45	4.40	8.35	6.60	7.35	-	12.70	6.00	6.35	-	-	19.20	139.45	B
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.03	0.65	2.22	A
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.03	0.65	2.22	A

11077	<畜肉類> うし [輸入牛肉] もも 赤肉 生	0.04	0.03	0.02	0.03	0.34	-	0.09	0.23	0.54	0.50	-
11079	<畜肉類> うし [輸入牛肉] そともも 脂身つき 生	-	-	-	-	16.85	-	3.35	9.62	18.46	15.56	-
11080	<畜肉類> うし [輸入牛肉] そともも 皮下脂肪なし 生	-	-	-	-	16.85	-	3.35	9.62	18.46	15.56	-
11081	<畜肉類> うし [輸入牛肉] そともも 赤肉 生	-	-	-	-	16.85	-	3.35	9.62	18.46	15.56	-
11082	<畜肉類> うし [輸入牛肉] ランプ 脂身つき 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11083	<畜肉類> うし [輸入牛肉] ランプ 皮下脂肪なし 生	0.04	0.03	0.03	0.03	0.49	59.99	0.08	0.25	0.56	0.42	0.55
11084	<畜肉類> うし [輸入牛肉] ランプ 赤肉 生	4.44	8.93	9.77	4.78	13.34	50.41	3.91	15.08	43.04	13.04	0.73
11085	<畜肉類> うし [輸入牛肉] ヒレ 赤肉 生	0.03	0.05	0.05	0.02	1.39	59.99	0.08	0.32	0.64	0.42	0.55
11086	<畜肉類> うし [子牛 肉] リブローズ 皮下脂肪なし 生	0.03	0.04	0.07	0.03	0.88	59.99	0.07	0.26	0.66	0.51	0.55
11087	<畜肉類> うし [子牛 肉] ばら 皮下脂肪なし 生	0.08	1.05	1.33	0.03	0.67	45.80	0.05	5.13	14.70	2.34	0.32
11088	<畜肉類> うし [子牛 肉] もも 皮下脂肪なし 生	0.15	2.77	3.55	1.34	2.75	46.10	0.06	5.33	16.70	3.79	0.40
11089	<畜肉類> うし [ひき肉] 生	0.03	0.03	0.04	0.02	0.56	-	0.07	0.21	0.47	0.48	-

0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.03	0.65	2.22	A
5.22	6.64	12.20	8.01	7.75	-	11.15	8.94	10.92	-	-	34.39	134.66	A
5.22	6.64	12.20	8.01	7.75	-	11.15	8.94	10.92	-	-	34.39	134.66	A
5.22	6.64	12.20	8.01	7.75	-	11.15	8.94	10.92	-	-	34.39	134.66	A
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
0.04	0.06	0.10	5.62	5.62	-	0.02	0.06	8.36	-	0.03	0.62	2.24	B
8.04	10.97	16.80	13.02	15.54	-	16.34	8.63	9.23	-	-	45.11	269.11	B
0.04	0.07	0.12	5.62	5.62	-	0.03	0.06	8.36	-	0.02	0.62	3.26	B
0.09	0.07	0.17	6.65	5.70	-	0.08	0.15	9.23	-	0.03	0.72	3.19	B
0.91	1.55	2.31	3.12	2.42	-	2.74	2.38	3.48	-	0.03	6.20	91.21	B
2.50	2.86	4.80	8.01	7.75	-	3.65	2.51	5.52	-	0.03	10.76	99.62	B
0.04	0.07	0.12	6.65	5.70	-	0.03	0.04	10.02	-	0.03	0.62	2.04	B

11090	<畜肉類> うし [副生物] 舌 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11091	<畜肉類> うし [副生物] 心臓 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11092	<畜肉類> うし [副生物] 肝臓 生	0.03	0.03	0.03	0.02	0.49	-	0.07	0.25	0.56	0.39	-
11093	<畜肉類> うし [副生物] じん臓 生	0.14	2.62	3.33	-	2.45	45.80	0.00	5.19	16.30	3.62	0.32
11096	<畜肉類> うし [副生物] 第三胃 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11098	<畜肉類> うし [副生物] 小腸 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11099	<畜肉類> うし [副生物] 大腸 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11100	<畜肉類> うし [副生物] 直腸 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11103	<畜肉類> うし [副生物] 尾 生	10.75	45.05	9.80	-	19.10	-	-	10.95	50.40	9.90	-
11274	<畜肉類> うし [副生物] 横隔膜 生	-	18.25	7.05	-	13.00	-	-	8.95	31.90	6.45	-
11114	<畜肉類> しか あかしか 赤肉 生	-	4.00	7.00	-	8.00	-	2.00	10.00	38.00	4.00	-
11275	<畜肉類> しか にほんじか 赤肉 生	-	4.00	7.00	-	8.00	-	2.00	10.00	38.00	4.00	-
11115	<畜肉類> ぶた [大型種肉] かた 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11116	<畜肉類> ぶた [大型種肉] かた 皮下脂肪なし 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11117	<畜肉類> ぶた [大型種肉] かた 赤肉 生	1.50	9.15	3.85	7.63	6.25	18.93	3.23	9.17	18.04	4.84	0.24

4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
0.03	0.05	0.09	-	-	-	0.02	0.06	-	-	0.03	0.55	2.22	B
2.04	2.35	3.87	2.60	1.83	-	3.30	2.44	3.44	-	-	9.83	99.62	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	C
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	B
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	C
4.40	6.80	13.15	11.80	15.30	-	20.80	6.30	10.15	-	-	29.85	239.25	C
3.45	4.40	8.35	6.60	7.35	-	12.70	6.00	6.35	-	-	19.20	139.45	B
2.00	3.00	5.00	3.00	4.00	-	4.00	4.00	4.00	-	-	12.00	102.00	A
2.00	3.00	5.00	3.00	4.00	-	4.00	4.00	4.00	-	-	12.00	102.00	A
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
1.50	2.86	4.36	8.15	2.55	29.43	7.50	2.34	3.05	2.35	-	11.76	81.09	B

11119	<畜肉類> ぶた [大型種肉] かたロース 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11120	<畜肉類> ぶた [大型種肉] かたロース 皮下脂肪なし 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11121	<畜肉類> ぶた [大型種肉] かたロース 赤肉 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11123	<畜肉類> ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	1.46	7.21	14.35	7.63	18.55	18.93	5.21	10.48	24.92	10.15	0.24
11126	<畜肉類> ぶた [大型種肉] ロース 皮下脂肪なし 生	1.46	7.21	14.35	7.63	18.55	18.93	5.21	10.48	24.92	10.15	0.24
11127	<畜肉類> ぶた [大型種肉] ロース 赤肉 生	1.46	7.21	14.35	7.63	18.55	18.93	5.21	10.48	24.92	10.15	0.24
11129	<畜肉類> ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11130	<畜肉類> ぶた [大型種肉] もも 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11131	<畜肉類> ぶた [大型種肉] もも 皮下脂肪なし 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11134	<畜肉類> ぶた [大型種肉] もも 赤肉 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11136	<畜肉類> ぶた [大型種肉] そともも 脂身つき 生	1.65	8.25	11.50	-	20.50	-	2.95	22.60	63.70	7.60	1.10

1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
7.05	7.51	16.27	8.15	8.21	29.43	7.50	2.34	5.36	2.35	-	33.93	187.19	A
7.05	7.51	16.27	8.15	8.21	29.43	7.50	2.34	5.36	2.35	-	33.93	187.19	A
7.05	7.51	16.27	8.15	8.21	29.43	7.50	2.34	5.36	2.35	-	33.93	187.19	A
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	C
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
6.60	5.55	8.70	12.90	-	-	-	5.05	-	-	-	21.95	186.70	B

11137	<畜肉類> ぶた [大型種肉] そともも 皮下脂肪なし 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11138	<畜肉類> ぶた [大型種肉] そともも 赤肉 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11140	<畜肉類> ぶた [大型種肉] ヒレ 赤肉 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11141	<畜肉類> ぶた [中型種肉] かた 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11142	<畜肉類> ぶた [中型種肉] かた 皮下脂肪なし 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11143	<畜肉類> ぶた [中型種肉] かた 赤肉 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11145	<畜肉類> ぶた [中型種肉] かたロース 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11146	<畜肉類> ぶた [中型種肉] かたロース 皮下脂肪なし 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11147	<畜肉類> ぶた [中型種肉] かたロース 赤肉 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11149	<畜肉類> ぶた [中型種肉] ロース 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11150	<畜肉類> ぶた [中型種肉] ロース 皮下脂肪なし 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-

1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	A
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	A

11151	<畜肉類> ぶた [中型種肉] ロース 赤肉 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11153	<畜肉類> ぶた [中型種肉] ばら 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11154	<畜肉類> ぶた [中型種肉] もも 脂身つき 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11155	<畜肉類> ぶた [中型種肉] もも 皮下脂肪なし 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11156	<畜肉類> ぶた [中型種肉] もも 赤肉 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11158	<畜肉類> ぶた [中型種肉] そともも 脂身つき 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11159	<畜肉類> ぶた [中型種肉] そともも 皮下脂肪なし 生	1.46	7.21	14.35	7.63	18.55	18.93	5.21	10.48	24.92	10.15	0.24
11160	<畜肉類> ぶた [中型種肉] そともも 赤肉 生	1.55	13.10	4.20	-	6.95	-	3.25	9.35	21.95	4.60	-
11162	<畜肉類> ぶた [中型種肉] ヒレ 赤肉 生	1.46	7.21	14.35	7.63	18.55	18.93	5.21	10.48	24.92	10.15	0.24
11163	<畜肉類> ぶた [ひき肉] 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11164	<畜肉類> ぶた [副生物] 舌 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11165	<畜肉類> ぶた [副生物] 心臓 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-

1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	A
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	C
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	A
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	A
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	A
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
7.05	7.51	16.27	8.15	8.21	29.43	7.50	2.34	5.36	2.35	-	33.93	187.19	B
1.35	2.70	3.95	-	2.70	-	-	-	2.90	-	-	11.25	79.70	B
7.05	7.51	16.27	8.15	8.21	29.43	7.50	2.34	5.36	2.35	-	33.93	187.19	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	C
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	C

11166	<畜肉類> ぶた [副生物] 肝臓 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11167	<畜肉類> ぶた [副生物] じん臓 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11171	<畜肉類> ぶた [副生物] 子宮 生	1.50	9.85	3.65	-	6.05	-	2.85	7.35	15.95	4.10	-
11174	<畜肉類> ぶた [ハム類] 骨付きハム	1.20	5.72	7.99	-	14.42	-	5.76	14.86	30.91	5.86	-
11175	<畜肉類> ぶた [ハム類] ボンレスハ	1.20	5.72	7.99	-	13.42	-	5.76	14.86	30.91	5.86	-
11176	<畜肉類> ぶた [ハム類] ローズハム	1.20	5.72	7.99	-	14.42	-	5.76	14.86	30.91	5.86	-
11177	<畜肉類> ぶた [ハム 類] ショル ダーハム	1.20	5.72	7.99	-	14.42	-	5.76	14.86	30.91	5.86	-
11181	<畜肉類> ぶた [ハム 類] 生ハム 促成	316.40	202.40	212.70	53.20	635.90	-	212.20	201.20	339.80	270.70	0.90
11182	<畜肉類> ぶた [ハム 類] 生ハム 長期熟成	316.40	202.40	212.70	53.20	635.90	-	212.20	201.20	339.80	270.70	0.90
11187	<畜肉類> ぶた [ソー セージ類] セミドライ ソーセージ	42.59	103.63	132.41	-	317.80	76.00	65.62	126.87	326.07	124.18	14.54
11207	<鳥肉類> うずら 肉 皮つき 生	-	-	-	-	2.02	-	-	1.36	1.87	-	-
11209	<鳥肉類> きじ 肉 皮なし 生	3.59	7.43	8.24	3.44	12.95	12.42	5.87	8.15	12.21	4.10	0.36
11210	<鳥肉類> しちめん ちょう 肉 皮なし 生	3.59	7.43	8.24	3.44	12.95	12.42	5.87	8.15	12.21	4.10	0.36
11212	<鳥肉類> にわとり [成鶏肉] 手羽	3.59	7.43	8.24	3.44	12.95	12.42	5.87	8.15	12.21	4.10	0.36
11213	<鳥肉類> にわとり [成鶏肉] むね	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11214	<鳥肉類> にわとり [成鶏肉] むね	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73

1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	B
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	C
1.45	2.55	3.35	-	2.40	-	-	-	2.50	-	-	10.30	63.15	C
2.54	3.94	7.87	4.80	4.21	-	7.09	3.26	-	-	-	17.66	120.42	B
2.54	3.94	7.87	4.80	4.21	-	7.09	3.26	-	-	-	17.66	120.42	C
2.54	3.94	7.87	4.80	4.21	-	7.09	3.26	-	-	-	17.66	120.42	A
2.54	3.94	7.87	4.80	4.21	-	7.09	3.26	-	-	-	17.66	120.42	B
101.90	207.90	363.70	156.00	190.40	41.40	568.40	133.40	270.50	-	-	842.30	4524.50	B
101.90	207.90	363.70	156.00	190.40	41.40	568.40	133.40	270.50	-	-	842.30	4524.50	A
83.56	111.49	237.42	72.48	135.46	-	173.97	54.30	114.97	-	-	473.09	2311.69	A
2.03	7.62	11.55	-	-	-	1.93	-	-	-	-	19.17	26.40	A
2.93	2.62	4.55	5.44	3.25	-	8.84	2.48	6.62	-	-	11.05	119.12	B
2.93	2.62	4.55	5.44	3.25	-	8.84	2.48	6.62	-	-	11.05	119.12	B
2.93	2.62	4.55	5.44	3.25	-	8.84	2.48	6.62	-	-	11.05	119.12	B
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	A
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	A

11215	<鳥肉類> にわとり [成鶏肉] もも	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11216	<鳥肉類> にわとり [成鶏肉] もも	3.59	7.43	8.24	3.44	12.95	12.42	5.87	8.15	12.21	4.10	0.36
11217	<鳥肉類> にわとり [成鶏肉] ささ身 生	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11218	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] 手羽	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11285	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] 手羽先 皮つき 生	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11286	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] 手羽元 皮つき 生	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11219	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] むね	3.59	7.43	8.24	3.44	12.95	12.42	5.87	8.15	12.21	4.10	0.36
11220	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] むね	3.59	7.43	8.24	3.44	12.95	12.42	5.87	8.15	12.21	4.10	0.36
11221	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] もも	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11224	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] もも	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11227	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] ささ身 生	3.59	7.43	8.24	3.44	12.95	12.42	5.87	8.15	12.21	4.10	0.36
11230	<鳥肉類> にわとり [ひき肉]	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11231	<鳥肉類> にわとり [副生物] 心臓 生	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11232	<鳥肉類> にわとり [副生物] 肝臓 生	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73
11233	<鳥肉類> にわとり [副生物] 筋胃 生	1.60	5.96	5.89	1.19	7.06	6.14	4.72	3.15	6.77	3.05	0.73

1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	C
2.93	2.62	4.55	5.44	3.25	-	8.84	2.48	6.62	-	-	11.05	119.12	B
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	B
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	B
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	C
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	B
2.93	2.62	4.55	5.44	3.25	-	8.84	2.48	6.62	-	-	11.05	119.12	A
2.93	2.62	4.55	5.44	3.25	-	8.84	2.48	6.62	-	-	11.05	119.12	A
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	C
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	B
2.93	2.62	4.55	5.44	3.25	-	8.84	2.48	6.62	-	-	11.05	119.12	B
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	B
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	C
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	B
1.04	1.44	1.71	1.81	1.65	-	1.75	1.40	1.74	-	-	6.19	58.79	B

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

12 卵類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)									
		アスパ ラギン 酸 (Asp)	トレオ ニン (Thr)	セリン (Ser)	アスパ ラギン (Asn)	グルタ ミン酸 (Glu)	グルタ ミン (Gln)	プロリ ン (Pro)	グリシ ン (Gly)	アラニ ン (Ala)	バリン (Val)
12001	うこっけい卵 全卵 生	6.50	7.30	7.20	-	21.40	-	5.60	2.30	3.80	6.40
12002	うずら卵 全卵 生	6.20	6.20	5.40	-	15.40	-	4.70	2.00	3.00	5.50
12004	鶏卵 全卵 生	6.20	6.20	5.40	-	15.40	-	4.70	2.00	3.00	5.50
12010	鶏卵 卵黄 生	15.20	18.60	16.20	-	45.80	-	14.10	6.00	9.30	16.60
12012	鶏卵 卵黄 加糖卵黄	13.35	17.99	18.25	14.10	38.88	13.15	12.56	7.60	10.63	15.65
12014	鶏卵 卵白 生	Tr	Tr	Tr	-	0.20	-	Tr	Tr	Tr	Tr

可食部100g当たり(mg)														評価
システイン (Cys)	メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	システイン (Cysteine, halfは2倍で表す)	ヒドロキシプロリン (Hyporo)	分枝アミノ酸 (BCAA)	総含有量	
-	3.30	5.70	13.70	11.50	12.50	-	9.50	1.90	8.90	0.90	-	25.80	128.40	A
-	2.90	5.00	12.10	9.20	10.10	-	8.70	1.50	8.20	1.40	-	22.60	107.50	B
-	2.90	5.00	12.10	9.20	10.10	-	8.70	1.50	8.20	1.40	-	22.60	107.50	A
-	8.80	15.10	36.20	27.40	32.00	-	26.10	4.60	24.50	3.50	-	67.90	320.00	A
-	6.37	12.20	24.31	20.14	16.62	-	23.27	6.19	23.98	-	-	52.16	295.24	A
-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	-	Tr	Tr	Tr	0.30	-	Tr	0.50	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

13 乳類

食品番号	食品名	可食部100g当たり(mg)										
		アスパラギン酸(Asp)	トレオニン(Thr)	セリン(Ser)	アスパラギン(Asn)	グルタミン酸(Glu)	グルタミン(Gln)	プロリン(Pro)	グリシン(Gly)	アラニン(Ala)	バリン(Val)	システイン(Cys)
13003	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 普通牛乳	0.33	0.09	0.16	0.07	3.01	0.26	0.29	1.23	0.34	0.15	0.03
13010	<牛乳及び乳製品> (粉乳類) 脱脂粉乳	3.45	1.46	1.69	0.00	47.22	0.00	1.92	7.78	3.75	1.93	-
13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 乳脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13015	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 乳脂肪・植物性脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13016	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 植物性脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13017	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) ホイップクリーム 乳脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13018	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) ホイップクリーム 乳脂肪・植物性脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13019	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) ホイップクリーム 植物性脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13020	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) コーヒーホワイトナー 液状 乳脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13021	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) コーヒーホワイトナー 液状 乳脂肪・植物性脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13022	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) コーヒーホワイトナー 液状 植物性脂肪	0.20	0.06	0.05	0.00	2.37	0.00	0.05	0.37	0.43	0.12	-
13031	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ エダム	47.90	72.20	129.40	-	453.40	-	191.70	44.40	67.20	178.30	4.00
13032	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ エメンタール	47.90	72.20	129.40	-	453.40	-	191.70	44.40	67.20	178.30	4.00
13033	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ カテージ	14.64	12.51	15.76	-	41.20	-	2.30	8.63	4.90	17.57	1.21

可食部100g当たり(mg)													評価
メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	システチン (Cysteine, halfは2倍で表す)	ヒドロキシプロリン (Hyporo)	分枝アミノ酸 (BCAA)	総含有量	
0.03	0.13	0.11	0.04	0.02	-	0.38	0.07	0.21	-	-	0.39	7.14	A
0.00	0.68	1.20	0.00	0.00	-	2.48	0.00	3.28	-	-	3.81	76.84	A
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	A
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	A
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	A
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	B
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	B
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	B
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	C
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	B
0.00	0.03	0.03	0.01	0.02	-	0.16	0.02	0.16	-	-	0.18	4.08	B
58.90	85.10	300.90	82.40	144.20	-	302.60	47.90	ND	-	-	564.30	2210.50	B
58.90	85.10	300.90	82.40	144.20	-	302.60	47.90	ND	-	-	564.30	2210.50	A
2.98	16.40	53.12	11.78	39.65	5.11	23.39	2.33	6.97	-	-	94.12	288.91	C

13034	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ カマンベール	14.64	12.51	15.76	-	41.20	-	2.30	8.63	4.90	17.57	1.21
13036	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ ゴータ	19.83	15.01	11.56	-	161.99	4.60	-	17.79	26.19	54.47	-
13037	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ チェダー	19.83	15.01	11.56	-	161.99	4.60	-	17.79	26.19	54.47	-
13039	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ ブルー	14.64	12.51	15.76	-	41.20	-	2.30	8.63	4.90	17.57	1.21
13056	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) ナチュラルチーズ モツァレラ	14.64	12.51	15.76	-	41.20	-	2.30	8.63	4.90	17.57	1.21
13040	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) プロセスチーズ	19.83	15.01	11.56	-	161.99	4.60	-	17.79	26.19	54.47	-
13041	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) チーズブレッド	14.64	12.51	15.76	-	41.20	-	2.30	8.63	4.90	17.57	1.21
13042	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム類) アイスクリーム 高脂肪	0.66	0.21	0.19	0.00	7.49	0.00	0.46	1.15	0.61	0.32	-
13043	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム類) アイスクリーム 普通脂肪	0.66	0.21	0.19	0.00	7.49	0.00	0.46	1.15	0.61	0.32	-
13044	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム類) アイスマルク	0.66	0.21	0.19	0.00	7.49	0.00	0.46	1.15	0.61	0.32	-
13045	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム類) ラクトアイス 普通脂肪	0.21	0.07	0.07	0.00	3.45	0.00	0.31	0.46	0.28	0.12	-
13046	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム類) ラクトアイス 低脂肪	0.21	0.07	0.07	0.00	3.45	0.00	0.31	0.46	0.28	0.12	-
13047	<牛乳及び乳製品> (アイスクリーム類) ソフトクリーム	0.66	0.21	0.19	0.00	7.49	0.00	0.46	1.15	0.61	0.32	-
13051	<その他>人乳	0.90	0.99	1.01	0.11	11.10	0.62	0.33	0.53	1.98	0.54	0.21

2.98	16.40	53.12	11.78	39.65	5.11	23.39	2.33	6.97	-	-	94.12	288.91	A
18.95	16.00	123.43	18.84	92.18	117.50	108.33	11.30	43.20	-	-	193.91	663.72	B
18.95	16.00	123.43	18.84	92.18	117.50	108.33	11.30	43.20	-	-	193.91	663.72	A
2.98	16.40	53.12	11.78	39.65	5.11	23.39	2.33	6.97	-	-	94.12	288.91	B
2.98	16.40	53.12	11.78	39.65	5.11	23.39	2.33	6.97	-	-	94.12	288.91	B
18.95	16.00	123.43	18.84	92.18	117.50	108.33	11.30	43.20	-	-	193.91	663.72	C
2.98	16.40	53.12	11.78	39.65	5.11	23.39	2.33	6.97	-	-	94.12	288.91	C
0.00	0.22	0.25	0.18	0.16	-	0.44	0.11	0.52	-	-	0.79	12.97	A
0.00	0.22	0.25	0.18	0.16	-	0.44	0.11	0.52	-	-	0.79	12.97	A
0.00	0.22	0.25	0.18	0.16	-	0.44	0.11	0.52	-	-	0.79	12.97	B
0.00	0.05	0.08	0.06	0.07	-	0.30	0.09	0.26	-	-	0.25	5.88	A
0.00	0.05	0.08	0.06	0.07	-	0.30	0.09	0.26	-	-	0.25	5.88	A
0.00	0.22	0.25	0.18	0.16	-	0.44	0.11	0.52	-	-	0.79	12.97	B
0.10	0.18	0.43	0.30	0.27	0.27	0.60	0.49	0.37	-	-	1.13	25.99	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

14 油脂類

※遊離アミノ酸含量表において、現在までのところ油脂類のデータは収集されていない。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

15 菓子類

※遊離アミノ酸含量表において、現在までのところ菓子類のデータは収集されていない。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

16嗜好飲料類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)									
		アスパラ ギン酸 (Asp)	トレオニ ン(Thr)	セリン (Ser)	アスパラ ギン (Asn)	グルタミ ン酸 (Glu)	グルタミ ン(Gln)	プロリ ン (Pro)	グリシ ン (Gly)	アラニ ン (Ala)	バリン (Val)
16033	<茶類> (緑茶類) 玉露 茶	523.00	113.55	144.00	234.00	421.00	622.00	-	4.55	47.80	23.35
16035	<茶類> (緑茶類) 抹茶	542.00	-	152.50	180.00	607.00	172.50	-	-	-	-
16036	<茶類> (緑茶類) せん茶 茶	282.00	38.55	116.65	37.00	275.00	776.50	-	4.40	26.50	16.55

可食部100g当たり(mg)														評価
システイン (Cys)	メチオニン (Met)	イソロイシン (Ile)	ロイシン (Leu)	チロシン (Tyr)	フェニルアラニン (Phe)	トリプトファン (Trp)	リシン (Lys)	ヒスチジン (His)	アルギニン (Arg)	システイン (Cysteine, halfは2倍で表す)	ヒドロキシプロリン (Hydroxyproline)	分枝アミノ酸 (BCAA)	総含有量	
-	-	32.35	29.60	30.25	39.45	-	35.90	25.15	650.00	-	-	85.30	2341.00	A
-	-	-	-	-	-	-	-	-	699.00	-	-	-	2344.50	A
-	-	13.05	13.10	21.00	28.10	-	21.35	8.95	436.00	-	-	42.70	2069.00	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

17 調味料及び香辛料類

食品 番号	食品名	可食部100g当たり(mg)										
		アスパラ ギン酸 (Asp)	トレオニ ン(Thr)	セリン (Ser)	アスパ ラギン (Asn)	グルタミ ン酸 (Glu)	グル タミン (Gln)	プロリン (Pro)	グリシン (Gly)	アラニン (Ala)	バリン (Val)	システ イン (Cys)
17007	<調味料類 > (しょうゆ類) こいくちしょう ゆ	495.00	235.00	344.00	19.00	782.00	-	291.00	184.00	348.00	336.00	12.00
17008	<調味料類 > (しょうゆ類) うすくちしょう ゆ	495.00	235.00	344.00	19.00	782.00	-	291.00	184.00	348.00	336.00	12.00
17009	<調味料類 > (しょうゆ類) たまりしょう ゆ	495.00	235.00	344.00	19.00	782.00	-	291.00	184.00	348.00	336.00	12.00
17010	<調味料類 > (しょうゆ類) さいしこみ しょうゆ	495.00	235.00	344.00	19.00	782.00	-	291.00	184.00	348.00	336.00	12.00
17011	<調味料類 > (しょうゆ類) しろしょうゆ	495.00	235.00	344.00	19.00	782.00	-	291.00	184.00	348.00	336.00	12.00
17086	<調味料類 > (しょうゆ類) 減塩しょうゆ こいくち	495.00	235.00	344.00	19.00	782.00	-	291.00	184.00	348.00	336.00	12.00
17087	<調味料類 > (しょうゆ類) だししょうゆ	495.00	235.00	344.00	19.00	782.00	-	291.00	184.00	348.00	336.00	12.00
17088	<調味料類 > (しょうゆ類) 照りしょうゆ	495.00	235.00	344.00	19.00	782.00	-	291.00	184.00	348.00	336.00	12.00
17031	<調味料類 > (調味ソース 類) オイスター ソース	240.00	80.00	120.00	-	900.00	-	160.00	90.00	150.00	80.00	0.00
17044	<調味料類 >(みそ類) 米みそ 甘みそ	161.02	79.13	128.00	0.00	265.25	-	127.06	64.23	118.90	98.43	-
17045	<調味料類 >(みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	161.02	79.13	128.00	0.00	265.25	-	127.06	64.23	118.90	98.43	-
17046	<調味料類 >(みそ類) 米みそ 赤色辛みそ	161.02	79.13	128.00	0.00	265.25	-	127.06	64.23	118.90	98.43	-

可食部100g当たり(mg)													評価
メチオニン(Met)	イソロイシン(Ile)	ロイシン(Leu)	チロシン(Tyr)	フェニルアラニン(Phe)	トリプトファン(Trp)	リシン(Lys)	ヒスチジン(His)	アルギニン(Arg)	システイン(Cysteine, halfは2倍で表示)	ヒドロキシプロリン(Hyp ro)	分枝アミノ酸(BCAA)	総含有量	
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
92.00	300.00	450.00	91.00	234.00	-	213.00	104.00	253.00	-	-	1086.00	4783.00	A
20.00	50.00	110.00	40.00	100.00	-	100.00	50.00	110.00	-	-	240.00	2400.00	A
120.00	94.29	197.44	0.00	126.60	-	111.21	28.57	945.00	-	-	390.15	2665.11	A
120.00	94.29	197.44	0.00	126.60	-	111.21	28.57	945.00	-	-	390.15	2665.11	A
120.00	94.29	197.44	0.00	126.60	-	111.21	28.57	945.00	-	-	390.15	2665.11	A

日本食品標準成分表2015年版(七訂)及び遊離アミノ酸含量表に基づく

18 調理加工食品類

※遊離アミノ酸含量表において、現在までのところ調理加工食品類のデータは収集されていない。