
日本食品標準成分表 2010 (抜粋)

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会から平成
22年11月16日に報告された「日本食品標準成分表 2010」
の抜粋表です。ご関係教科の資料にご利用ください。

- 光生館編集部 -

光 生 館

表中の記号

(0) : 推定値 0	Tr : 微量
(Tr) : 推定値 微量	- : 未測定

日本食品標準成分表 2010 (抜粋)

食 品 名	可 食 部 100g																				
	廃 棄 率	エ ネ ルギ		水 分	た ん ぱ く 質	脂 質		炭 水 化 物	灰 分	無 機 質											
		%	kcal			kJ	アミノ酸組成に よるたんぱく質			セロリオン 当量	水 分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リ ン	鉄	亜 鉛	銅	マンガン	
																					g
穀 類																					
アマランサス(玄穀)	0.358	1498	13.5	12.7	-	6.0	5.0	64.9	2.9	1 600	160	270	540	9.4	5.8	0.92	6.14				
あわ(精白粒)	0.364	1523	12.5	10.5	9.4	2.7	-	73.1	1.2	1 280	14	110	280	4.8	2.7	0.45	0.89				
おおむぎ(押麦)	0.340	1423	14.0	6.2	5.4	1.3	1.1	77.8	0.7	2 170	17	25	110	1.0	1.2	0.40	-				
きび(精白粒)	0.356	1490	14.0	10.6	-	1.7	-	73.1	0.6	2 170	9	84	160	2.1	2.7	0.38	-				
小麦粉(薄力粉, 1等)	0.368	1540	14.0	8.0	7.3	1.7	1.5	75.9	0.4	2 120	23	12	70	0.6	0.3	0.09	0.50				
(中力粉, 1等)	0.368	1540	14.0	9.0	8.1	1.8	1.6	74.8	0.4	2 100	20	18	74	0.6	0.5	0.11	0.50				
(強力粉, 1等)	0.366	1531	14.5	11.7	10.6	1.8	1.6	71.6	0.4	2 80	20	23	75	1.0	0.8	0.15	0.38				
食パン	0.264	1105	38.0	9.3	7.5	4.4	4.1	46.7	1.6	500	97	29	20	83	0.6	0.8	0.11	0.24			
フランスパン	0.279	1167	30.0	9.4	8.4	1.3	1.1	57.5	1.8	620	110	16	22	72	0.9	0.8	0.14	0.39			
ロールパン	0.316	1322	30.7	10.1	-	9.0	-	48.6	1.6	490	110	44	22	97	0.7	0.8	0.12	0.29			
うどん(ゆで)	0.105	439	75.0	2.6	-	0.4	0.3	21.6	0.4	120	9	6	6	18	0.2	0.1	0.04	0.12			
中華めん(ゆで)	0.149	623	65.0	4.9	-	0.6	0.5	29.2	0.3	70	60	20	7	31	0.3	0.2	0.05	0.18			
即席中華めん(非油揚げ)	0.356	1490	10.0	10.3	-	5.2	4.9	67.1	7.4	2700	260	110	25	110	0.8	0.4	0.11	0.66			
マカロニ・スパゲッティ(ゆで)	0.149	623	65.0	5.2	-	0.9	0.8	28.4	0.5	170	12	7	18	46	0.6	0.6	0.12	-			
竹輪ふ	0.171	715	60.4	7.1	-	1.2	1.0	31.1	0.2	1 3	8	6	31	0.5	0.2	0.07	0.08				
パン粉(生)	0.280	1172	35.0	11.0	-	5.1	4.7	47.6	1.3	350	110	25	29	97	1.1	0.7	0.15	0.47			
こめ(水稲穀粒, 玄米)	0.350	1464	15.5	6.8	5.9	2.7	2.4	73.8	1.2	1 230	9	110	290	2.1	1.8	0.27	2.05				
(精白米)	0.356	1490	15.5	6.1	5.1	0.9	0.8	77.1	0.4	1 88	5	23	94	0.8	1.4	0.22	0.80				
(はいが精米)	0.354	1481	15.5	6.5	-	2.0	1.8	75.3	0.7	1 150	7	51	150	0.9	1.6	0.22	1.53				
赤飯	0.189	791	53.0	3.9	-	0.4	0.4	42.4	0.3	1 79	7	14	54	0.4	0.8	0.13	0.38				
そば粉(全層粉)	0.361	1510	13.5	12.0	10.0	3.1	2.9	69.6	1.8	2 410	17	190	400	2.8	2.4	0.54	1.09				
そば(ゆで)	0.132	552	68.0	4.8	-	1.0	0.9	26.0	0.2	2 34	9	27	80	0.8	0.4	0.10	0.38				
とうもろこし(玄穀)	0.350	1464	14.5	8.6	-	5.0	4.5	70.6	1.3	3 290	5	75	270	1.9	1.7	0.18	-				
(コーンミール)	0.363	1519	14.0	8.3	-	4.0	3.6	72.4	1.3	2 220	5	99	130	1.5	1.4	0.16	0.38				
(ポップコーン)	0.484	2025	4.0	10.2	-	22.8	21.7	59.6	3.4	570	300	7	95	290	4.3	2.4	0.20	-			
ひえ(精白粒)	0.367	1536	13.1	9.7	-	3.7	-	72.4	1.1	3 240	7	95	280	1.6	2.7	0.30	1.37				
いも及びでん粉類																					
きくいも(塊茎, 生)	30	35	146	81.2	1.9	-	0.2	-	15.1	1.6	2 630	13	13	55	0.2	0.3	0.16	0.05			
こんにゃく(精粉)	0.177	741	6.0	3.0	-	0.1	-	85.3	5.6	18 300	57	70	160	2.1	2.2	0.27	0.41				
板こんにゃく(精粉こんにゃく)	0.5	21	97.3	0.1	-	Tr	-	2.3	0.3	10 33	43	2	5	0.4	0.1	0.02	0.02				
さつまいも(塊根, 生)	10	132	552	66.1	1.2	1.0	0.2	0.1	31.5	1.0	4 470	40	25	46	0.7	0.2	0.18	0.44			
さといも(球茎, 生)	15	58	243	84.1	1.5	1.2	0.1	0.1	13.1	1.2	Tr 640	10	19	55	0.5	0.3	0.15	0.19			
じゃがいも(塊茎, 生)	10	76	318	79.8	1.6	1.2	0.1	Tr 17.6	0.9	1 410	3	20	40	0.4	0.2	0.10	0.11				

当 た り																										
ビ タ ミ ン																										
ヨ	セ	ク	モ	A			E	K	B ₁	B ₂	ナイ	B ₆	B ₁₂	葉	パ	ビ	脂 肪 酸			コ	食 物 繊 維			食		
				レ	当	当											D	レ	飽		一	多	水		不	総
ウ	レ	ロ	リ	チ	β	α	α	ト			ア			酸	ント	オ	和	価	価	レ	溶	溶	量	相		
素	ン	ム	ブ	ノ	カ	チ	コ	コ	B ₁	B ₂	シ	B ₆	B ₁₂	酸	テ	チ	和	不	飽	ステ	性	性	量	当		
				レチノール			E		ナイアシン			葉		パントテン酸		ビオチン		脂肪酸			食物繊維			食		
				量			mg		mg			mg		mg		mg		mg			g			g		
1	13	7	59	(0)	2	Tr	(0)	1.3	(0)	0.04	0.14	1.0	0.58	(0)	130	1.69	16.3	(0)	1.18	1.48	2.10	(0)	1.1	6.3	7.4	0
-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.6	(0)	0.20	0.07	1.7	0.18	(0)	29	1.84	-	(0)	-	-	-	(0)	0.4	3.0	3.4	0
0	1	0	8	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	(0)	0.06	0.04	1.6	0.14	(0)	90	4.6	2.6	(0)	0.36	0.12	0.56	(0)	6.0	3.6	9.6	0
-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	(0)	0.15	0.05	2.0	0.20	(0)	130	0.94	-	0	-	-	-	(0)	0.1	1.6	1.7	0
Tr	4	2	12	(0)	(0)	(0)	(0)	0.3	(0)	0.13	0.04	0.7	0.03	(0)	90	5.3	1.2	(0)	0.39	0.15	0.86	(0)	1.2	1.3	2.5	0
0	7	Tr	9	(0)	(0)	(0)	(0)	0.3	(0)	0.12	0.04	0.7	0.05	(0)	80	4.7	1.5	(0)	0.41	0.16	0.92	(0)	1.2	1.6	2.8	0
0	39	1	26	(0)	(0)	(0)	(0)	0.3	(0)	0.10	0.05	0.9	0.07	(0)	150	7.7	1.7	(0)	0.41	0.16	0.92	(0)	1.2	1.5	2.7	0
1	24	1	18	(0)	2	Tr	(0)	0.5	(0)	0.07	0.04	1.2	0.03	(Tr)	32	0.47	2.4	(0)	1.34	1.55	0.99	(0)	0.4	1.9	2.3	1.3
Tr	29	1	20	(0)	0	(0)	(0)	0.1	(0)	0.08	0.05	1.1	0.04	(0)	33	0.45	1.9	(0)	0.30	0.12	0.66	(0)	1.2	1.5	2.7	1.6
-	-	-	-	(0)	15	1	0.1	0.5	(Tr)	0.10	0.06	1.3	0.03	(Tr)	38	0.61	-	(0)	-	-	-	(Tr)	1.0	1.0	2.0	1.2
Tr	2	1	2	(0)	0	(0)	(0)	0.1	(0)	0.02	0.01	0.2	0.01	(0)	20	1.3	0.3	(0)	0.09	0.04	0.20	(0)	0.2	0.6	0.8	0.3
0	17	Tr	5	(0)	0	(0)	(0)	0.1	(0)	0.01	0.01	0.2	0	Tr	30	2.5	0.5	(0)	0.14	0.05	0.31	(0)	0.5	0.8	1.3	0.2
13	8	3	16	Tr	5	1	0	1.3	3	0.21	0.04	1.0	0.05	Tr	140	0.37	2.2	(0)	1.26	1.86	1.55	2	1.4	0.9	2.3	6.9
0	28	1	11	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	(0)	0.05	0.03	0.5	0.02	(0)	40	2.5	1.4	(0)	0.21	0.08	0.16	(0)	0.4	1.1	1.5	0.4
-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	(0)	0.01	0.02	0.3	0.01	(0)	40	2.5	-	(0)	0.28	0.11	0.61	(0)	0.6	0.9	1.5	0
-	-	-	-	(0)	3	Tr	(0)	0.3	(Tr)	0.11	0.02	1.2	0.05	(0)	40	0.41	-	(0)	1.55	1.80	1.15	(0)	1.2	1.8	3.0	0.9
Tr	3	0	64	(0)	1	Tr	(0)	1.2	(0)	0.41	0.04	6.3	0.45	(0)	27	1.36	6.0	(0)	0.62	0.82	0.90	(0)	0.7	2.3	3.0	0
0	2	0	69	(0)	0	(0)	(0)	0.1	0	0.08	0.02	1.2	0.12	(0)	12	0.66	1.4	(0)	0.29	0.21	0.31	(0)	Tr	0.5	0.5	0
0	2	Tr	57	(0)	(0)	(0)	(0)	0.9	(0)	0.23	0.03	3.1	0.22	(0)	180	0.99	3.3	(0)	0.55	0.52	0.69	(0)	0.3	1.0	1.3	0
1	2	0	43	(0)	Tr	(0)	(0)	Tr	1	0.05	0.02	0.2	0.02	(0)	90	0.30	0.8	(0)	0.12	0.08	0.14					

食 品 名	可 食 部 100 g																		
	廃 棄 率	無 機 質																	
		エ ネ ル ギ 1	水 分	た ん ぱ く 質	ア ミ ノ 酸 組 成 に よ る たん ぱ く 質	脂 質	セ ト リ ン 当 量	炭 水 化 物	灰 分	無 機 質									
										ナ トリ ウ ム	カ リ ウ ム	カ ル シ ウ ム	マ グ ネ シ ウ ム	リ ン	亜 鉄	銅	マン ガ ン		
%	kcal	kJ	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)			
フライドポテト	0	237	992	52.9	2.9	-	10.6	10.2	32.1	1.2	2	660	4	35	48	0.8	0.4	0.15	0.19
ながいも(塊根、生)	10	65	272	82.6	2.2	1.4	0.3	0.1	13.9	1.0	3	430	17	17	27	0.4	0.3	0.10	0.03
じねんじょ(塊根、生)	20	121	506	68.8	2.8	-	0.7	-	26.7	1.0	6	550	10	21	31	0.8	0.7	0.21	0.12
緑豆はるさめ(乾)	0	345	1443	14.6	0.2	-	0.4	-	84.6	0.2	11	31	23	7	16	0.9	0.1	0.02	0.03
砂糖及び甘味類																			
黒砂糖	0	354	1481	5.0	1.7	-	Tr	-	89.7	3.6	27	1100	240	31	31	4.7	0.5	0.24	-
上白糖	0	384	1607	0.8	(0)	-	(0)	-	99.2	0	1	2	1	Tr	Tr	Tr	0	0.01	-
はちみつ	0	294	1230	20.0	0.2	-	0	-	79.7	0.1	7	13	2	1	4	0.8	0.3	0.04	-
豆 類																			
あずき(全粒、乾)	0	339	1418	15.5	20.3	16.1	2.2	0.9	58.7	3.3	1	1500	75	120	350	5.4	2.3	0.67	-
いんげんまめ(全粒、乾)	0	333	1393	16.5	19.9	15.6	2.2	1.3	57.8	3.6	1	1500	130	150	400	6.0	2.5	0.75	0.54
(こしあん)	0	155	649	62.3	9.4	-	0.9	0.5	27.0	0.4	9	55	60	45	75	2.7	0.8	0.09	-
えんどう(全粒、乾)	0	352	1473	13.4	21.7	17.4	2.3	1.5	60.4	2.2	1	870	65	120	360	5.0	4.1	0.49	-
(全粒、ゆで)	0	148	619	63.8	9.2	-	1.0	0.6	25.2	0.8	1	260	28	40	65	2.2	1.4	0.21	-
そらまめ(全粒、乾)	0	348	1456	13.3	26.0	20.0	2.0	1.3	55.9	2.8	1	1100	100	120	440	5.7	4.6	1.20	-
だいず(全粒、米国産、乾)	0	433	1812	11.7	33.0	30.3	21.7	19.9	28.8	4.8	1	1800	230	230	480	8.6	4.5	0.97	-
きな粉(全粒大豆)	0	437	1828	5.0	35.5	32.2	23.4	21.5	31.0	5.1	1	1900	250	240	520	9.2	3.5	1.10	-
豆腐(木綿)	0	72	301	86.8	6.6	6.2	4.2	3.9	1.6	0.8	13	140	120	31	110	0.9	0.6	0.15	0.38
(絹ごし)	0	56	234	89.4	4.9	-	3.0	2.8	2.0	0.7	7	150	43	44	81	0.8	0.5	0.15	0.31
油揚げ	0	386	1615	44.0	18.6	17.8	33.1	31.9	2.5	1.8	10	55	300	130	230	4.2	2.4	0.21	1.41
糸引き納豆	0	200	837	59.5	16.5	14.2	10.0	9.2	12.1	1.9	2	660	90	100	190	3.3	1.9	0.61	-
豆乳	0	46	192	90.8	3.6	3.3	2.0	1.8	3.1	0.5	2	190	15	25	49	1.2	0.3	0.12	0.23
湯葉(干し)	0	511	2138	6.5	53.2	49.6	28.0	25.4	8.9	3.4	13	850	200	200	600	8.1	5.0	1.60	-
種 実 類																			
アーモンド(乾)	0	598	2502	4.6	18.6	17.4	54.2	54.3	19.7	2.9	4	770	230	310	500	4.7	4.0	1.35	2.63
カシューナッツ(フライ、味付け)	0	576	2410	3.2	19.8	18.9	47.6	47.9	26.7	2.7	220	590	38	240	490	4.8	5.4	1.89	-
ぎんなん(生)	25	187	782	53.6	4.7	4.1	1.7	0.9	38.5	1.5	1	700	5	53	120	1.0	0.4	0.27	0.29
日本ぐり(生)	30	164	686	58.8	2.8	2.4	0.5	0.4	36.9	1.0	1	420	23	40	70	0.8	0.5	0.32	3.27
ココナッツパウダー	0	668	2795	2.5	6.1	-	65.8	64.3	23.7	1.9	10	820	15	110	140	2.8	1.4	0.80	1.41
ごま(いり)	0	599	2506	1.6	20.3	-	54.2	53.4	18.5	5.4	2	410	1200	360	560	9.9	5.9	1.68	2.52
マカダミアナッツ(いり、味付け)	0	720	3042	1.3	8.3	7.5	76.7	76.6	12.2	1.5	190	300	47	94	140	1.3	0.7	0.33	-
らっかせい(いり)	30	585	2448	2.1	26.5	-	49.4	50.3	19.6	2.4	2	770	50	200	390	1.7	3.0	0.69	-
ピーナッツバター	0	640	2678	0.6	25.4	-	50.7	48.1	20.5	2.8	350	660	47	180	370	1.6	2.7	0.65	1.48
野 菜 類																			
アスパラガス(若菜、ゆで)	0	24	100	92.0	2.6	-	0.1	-	4.6	0.7	2	260	19	12	61	0.6	0.6	0.13	0.23

当 た り																										
ヨ ウ 素	セ レ ン	ク ロ ム	モ リ ブ デ ン	ビ タ ミ ン											脂 肪 酸			食 物 繊 維			食 塩 相 当 量					
				A			E α+ β ト コ ノ リ ノ ール	K	B ₁	B ₂	ナ イ ア シ ン	B ₆	B ₁₂	薬 酸	パ ン ト テ ン 酸	ビ オ チ ン	C	飽 和	一 価 不 飽 和	多 価 不 飽 和		コ レ ス テ ロ ール	水 溶 性	不 溶 性	総 量	
				レ チ ノ ール	当 量	当 量																				レ チ ノ ール
				(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)		(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)
-	-	-	(0)	Tr	(0)	(0)	1.5	18	0.12	0.06	1.5	0.35	(0)	35	0.71	-	40	1.16	4.32	1.32	Tr	1.0	2.1	3.1	0	
1	1	Tr	2	(0)	Tr	(0)	(0)	0.2	(0)	0.10	0.02	0.4	0.09	(0)	8	0.61	2.2	6	0.04	0.02	0.08	(0)	0.2	0.8	1.0	0
Tr	Tr	0	1	(0)	5	Tr	(0)	4.1	(0)	0.11	0.04	0.6	0.18	(0)	29	0.67	2.4	15	-	-	-	(0)	0.6	1.4	2.0	0
-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	3.7	3.7	0
15	4	13	9	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.05	0.07	0.8	0.72	(0)	10	1.38	33.6	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1
-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0
0	0	1	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0.01	0.01	0.2	-	(0)	1	0.05	0.5	3	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0
0	1	2	210	(0)	7	1	(0)	0.1	8	0.45	0.16	2.2	0.39	(0)	130	1.00	9.6	Tr	0.27	0.07	0.55	0	1.2	16.6	17.8	0
0	1	3	110	(0)	12	1	(0)	0.1	8	0.50	0.20	2.0	0.36	(0)	85	0.63	9.4	Tr	0.25	0.19	0.79	(0)	3.3	16.0	19.3	0
-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0	3	0.01	0.02	0	0	(0)	14	0.07	-	Tr	0.10	0.08	0.32	(0)	0.5	8.0	8.5	0
1	11	2	280	(0)	92	8	(0)	0.1	16	0.72	0.15	2.5	0.29	(0)	24	1.74	16.0	Tr	0.27	0.44	0.68	(0)	1.2	16.2	17.4	0
0	5	1	63	(0)	44	4	(0)	0	7	0.27	0.06	0.8	Tr	(0)	5	0.39	5.7	Tr	0.12	0.19	0.30	(0)	0.5	7.2	7.7	0
0	3	1	260	(0)	5	Tr	(0)	0.7	13	0.50	0.20	2.5	0.11	(0)	260	0.48	12.5	Tr	0.24	0.33	0.65	(0)	1.3	8.0	9.3	0
2	28	1	300	(0)	7	1	(0)	1.7	34	0.88	0.30	2.1	0.46	(0)	220	1.49	33.6	Tr	3.13	4.19	11.71	Tr	0.9	15.0	15.9	0
-	-	-	-	(0)	4	Tr	(0)	1.0	37	0.76	0.26	1.8	0.58	(0)	250	1.33	-	Tr	3.38	4.52	12.62	Tr	1.9	15.0	16.9	0
5	4	2	41	(0)	0	(0)	(0)	0.2	13	0.07	0.03	0.1	0.05	(0)	12	0.02	3.8	Tr	0.74	0.84	2.11	0	0.1	0.3	0.4	0
-	-	-	-	(0)	0	(0)	(0)	0.1	12	0.10	0.04	0.2	0.06	(0)	11	0.09	-	Tr	0.53	0.60	1.50	(0)	0.1	0.2	0.3	0
-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	1.5	68	0.06	0.03	0.1	0.07	(0)	19	0.06	-	Tr	6.12	6.94	17.43	Tr	0.5	0.6	1.1	0
Tr	16	1	290	(0)	0	(0)	(0)	0.5	600	0.07	0.56	1.1	0.24	Tr	120	3.60	18.2	Tr	1.47	1.90	5.39	Tr	2.3	4.4	6.7	0
Tr	1	0	54	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	4	0.03	0.02	0.5	0.06	(0)	28	0.28	3.9	Tr	0.35	0.40	1.00	(0)	0.2	0	0.2	0
-	-	-	-	(0)	36	3	(0)	1.5	48	0.20	0.08	2.0	0.33	(0)	44	0.81	-	Tr	4.01	5.71	14.57	(0)	0.7	2.6	3.3	0
-	-	-	-	(0)	8	1	(0)	31.0	Tr	0.24	0.92	3.5	0.10	(0)	63	0.66	-	0.4	13	35.16	12.68	(0)	0.8	9.6	10.4	0
0	27	1	30	(0)	10	1	(0)	0.6	28	0.54	0.18	0.9	0.36	(0)	63	1.32	19.0	09.97	27.74	8.08	(0)	0.8	5.9	6.7	0.6	
-	-	-	-	(0)	290	24	(0)	2.8	3	0.28	0.08	1.2	0.08	(0)	49	1.38	-	23	0.14	0.34	0.37	(0)	0.3	1.5	1.8	0
0	3	0	2	(0)	37	3	(0)	0	1	0.21	0.07	1.0	0.27	(0)	74	1.04	3.9	33	0.09	0.05	0.25	(0)	0.3	3.9	4.2	0
-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0.03	0.03	1.0	0.09	(0)	10	0.25	-	0.55	2.5	4.34	1.01	(0)	0.5	13.6	14.1	0
-	-	-	-	(0)	17	1	(0)	0.1	12	0.49	0.23	5.3	0.64	(0)	150	0.51	-	Tr	7.86	19.78	23.14	(0)	2.5	10.1	12.6	0
0	13	2	5	(0)	Tr	(0)	(0)	Tr	5	0.21	0.09	2.1	0.21	(0)	16	0.50	6.5	(0)	12.46	59.23	1.56	(0)	Tr	6.2	6.2	0.5
-	-	-	-	(0)	7	1	(0)	10.6	Tr	0.23	0.10	17.0	0.46	(0)	57	2.19	-	(0)	8.95	24.44	14.75	(0)	0.3	6.9	7.2	0
-	-	-	-	(0)	7	1	(0)</																			

食品名	可食部 100g																			
	水分	無機質																		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ミネラル													
							ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	マンガン	セレン	銅	亜鉛	マンガン		
えだまめ(ゆで)	50	134	561	72.1	11.5	-	6.1	5.8	8.9	1.4	2	490	76	72	170	2.5	1.3	0.36	0.74	
さやえんどう(若ざや, ゆで)	0	34	142	89.1	3.2	-	0.2	-	7.0	0.5	1	160	36	23	61	0.8	0.6	0.09	0.39	
グリーンピース(ゆで)	0	110	460	72.2	8.3	-	0.2	0.1	18.5	0.8	3	340	32	39	80	2.2	1.2	0.19	0.68	
オクラ(果実, ゆで)	15	33	138	89.4	2.1	-	0.1	-	7.0	0.8	4	280	90	51	56	0.5	0.5	0.11	0.48	
かぶ(根, 皮つき, 生)	9	20	84	93.9	0.7	0.6	0.1	-	4.6	0.6	5	280	24	8	28	0.3	0.1	0.03	0.06	
日本かぼちゃ(果実, 生)	9	49	205	86.7	1.6	1.1	0.1	Tr	10.9	0.7	1	400	20	15	42	0.5	0.3	0.08	0.10	
西洋かぼちゃ(果実, 生)	10	91	381	76.2	1.9	1.2	0.3	0.2	20.6	1.0	1	450	15	25	43	0.5	0.3	0.07	0.13	
カリフラワー(花序, 生)	50	27	113	90.8	3.0	2.1	0.1	-	5.2	0.9	8	410	24	18	68	0.6	0.6	0.05	0.22	
キャベツ(結球葉, 生)	15	23	96	92.7	1.3	0.9	0.2	0.1	5.2	0.5	5	200	43	14	27	0.3	0.2	0.02	0.15	
きゅうり(果実, 生)	2	14	59	95.4	1.0	0.7	0.1	Tr	3.0	0.5	1	200	26	15	36	0.3	0.2	0.11	0.07	
ごぼう(根, 生)	10	65	272	81.7	1.8	1.1	0.1	-	15.4	0.9	18	320	46	54	62	0.7	0.8	0.21	0.18	
こまつな(葉, 生)	15	14	59	94.1	1.5	1.3	0.2	0.1	2.4	1.3	15	500	170	12	45	2.8	0.2	0.06	0.13	
ししとうがらし(果実, 生)	10	27	113	91.4	1.9	-	0.3	-	5.7	0.7	1	340	11	21	34	0.5	0.3	0.10	0.18	
しゅんぎく(葉, 生)	1	22	92	94.8	2.3	1.9	0.3	0.1	3.9	1.4	73	460	120	26	44	1.7	0.2	0.10	0.40	
しょうが(根茎, 生)	20	30	126	91.4	0.9	-	0.3	-	6.6	0.7	6	270	12	27	25	0.5	0.1	0.06	0.01	
セロリー(葉柄, 生)	35	15	63	94.7	1.0	0.8	0.1	0.1	3.2	1.0	28	410	39	9	39	0.2	0.2	0.03	0.11	
そらまめ(未熟豆, ゆで)	25	112	469	71.3	10.5	-	0.2	0.1	16.9	1.1	4	390	22	38	230	2.1	1.9	0.33	0.38	
かいわれだいこん(芽ばえ, 生)	0	21	88	93.4	2.1	-	0.5	-	3.3	0.6	5	99	54	33	61	0.5	0.3	0.03	0.35	
だいこん(根, 皮つき, 生)	10	18	75	94.6	0.5	0.4	0.1	Tr	4.1	0.6	19	230	24	10	18	0.2	0.2	0.02	0.04	
たくあん漬(塩押しだいこん漬)	0	64	268	78.2	1.2	-	0.3	-	15.2	5.0	1700	140	26	21	46	0.4	0.2	0.07	0.28	
たけのこ(若茎, ゆで)	0	30	126	89.9	3.5	-	0.2	-	5.5	0.9	1	470	17	11	60	0.4	1.2	0.13	0.55	
たまねぎ(りん茎, 生)	6	37	155	89.7	1.0	0.6	0.1	Tr	8.8	0.4	2	150	21	9	33	0.2	0.2	0.05	0.15	
チンゲンサイ(葉, 生)	15	9	38	96.0	0.6	-	0.1	-	2.0	0.8	32	260	100	16	27	1.1	0.3	0.07	0.12	
スイートコーン(未熟種子, ゆで)	30	99	414	75.4	3.5	-	1.7	1.3	18.6	0.8	Tr	290	5	38	100	0.8	1.0	0.10	0.31	
トマト(果実, 生)	3	19	79	94.0	0.7	0.5	0.1	0.1	4.7	0.5	3	210	7	9	26	0.2	0.1	0.04	0.08	
なす(果実, 生)	10	22	92	93.2	1.1	0.7	0.1	Tr	5.1	0.5	Tr	220	18	17	30	0.3	0.2	0.06	0.16	
(塩漬)	0	23	96	90.4	1.4	-	0.1	-	5.2	2.9	880	260	18	18	33	0.6	0.2	0.09	0.18	
にがうり(果実, 生)	15	17	71	94.4	1.0	-	0.1	-	3.9	0.6	1	260	14	14	31	0.4	0.2	0.05	0.10	
にら(葉, 生)	5	21	88	92.6	1.7	1.2	0.3	-	4.0	1.1	1	510	48	18	31	0.7	0.3	0.07	0.39	
にんじん(根, 皮つき, 生)	3	37	155	89.5	0.6	0.4	0.1	Tr	9.1	0.7	24	280	28	10	25	0.2	0.2	0.04	0.10	
にんにく(りん茎, 生)	8	134	561	65.1	6.0	3.7	1.3	0.7	26.3	1.3	9	530	14	25	150	0.8	0.7	0.18	0.27	
根深ねぎ(葉, 軟白, 生)	40	28	117	91.7	0.5	0.3	0.1	-	7.2	0.4	Tr	180	31	11	26	0.2	0.3	0.04	0.10	
のぎわな(塩漬)	5	18	75	91.8	1.2	-	0.1	-	4.1	2.4	610	300	130	21	39	0.4	0.3	0.05	0.13	
はくさい(結球葉, 生)	6	14	59	95.2	0.8	0.6	0.1	Tr	3.2	0.6	6	220	43	10	33	0.3	0.2	0.03	0.11	
(漬物, キムチ)	0	46	192	85.8	2.8	-	0.3	-	7.9	3.1	870	340	48	17	55	0.6	0.3	0.06	0.17	

当 たり																										
ビ タ ミ ン										脂 肪 酸				食 物 繊 維			食 塩 相 当 量									
ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	A		D	E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性	総量	食塩相当量	
				レチノール	当量																					レチノール
-	-	-	-	(0)	290	24	(0)	0.6	33	0.24	0.13	1.0	0.08	(0)	260	0.45	-	15	0.86	1.91	2.82	(0)	0.5	4.1	4.6	0
-	-	-	-	(0)	580	48	(0)	0.7	40	0.14	0.10	0.6	0.06	(0)	56	0.47	-	44	-	-	-	(0)	0.9	2.2	3.1	0
-	-	-	-	(0)	440	36	(0)	0.1	31	0.29	0.14	2.2	0.09	(0)	70	0.54	-	16	0.02	0.02	0.04	0	0.9	7.7	8.6	0
-	-	-	-	(0)	720	60	(0)	1.2	75	0.09	0.09	0.8	0.08	(0)	110	0.42	-	7	-	-	Tr	1.6	3.6	5.2	0	
-	-	-	-	(0)	0	(0)	(0)	0	0	0.03	0.03	0.6	0.08	(0)	48	0.25	-	19	-	-	-	(0)	0.3	1.2	1.5	0
Tr	Tr	0	2	0	730	60	(0)	1.8	26	0.07	0.06	0.6	0.12	(0)	80	0.50	1.7	16	0.01	Tr	0.03	0	0.7	2.1	2.8	0
Tr	1	0	5	(0)	4000	330	(0)	4.9	25	0.07	0.09	1.5	0.22	(0)	42	0.62	1.7	43	0.04	0.06	0.06	0	0.9	2.6	3.5	0
0	0	0	4	(0)	18	2	(0)	0.2	17	0.06	0.11	0.7	0.23	(0)	94	1.30	8.5	81	-	-	-	0	0.4	2.5	2.9	0
0	Tr	1	4	(0)	50	4	(0)	0.1	78	0.04	0.03	0.2	0.11	(0)	78	0.22	1.6	41	0.02	0.01	0.02	(0)	0.4	1.4	1.8	0
1	1	1	4	(0)	330	28	(0)	0.3	34	0.03	0.03	0.2	0.05	(0)	25	0.33	1.4	14	0.01	Tr	0.01	(0)	0.2	0.9	1.1	0
2	1	1	1	(0)	1	Tr	(0)	0.6	Tr	0.05	0.04	0.4	0.10	(0)	68	0.23	1.3	3	-	-	-	(0)	2.3	3.4	5.7	0
2	1	2	10	(0)	3100	260	(0)	0.9	210	0.09	0.13	1.0	0.12	(0)	110	0.32	2.9	39	0.02	Tr	0.08	(0)	0.4	1.5	1.9	0
0	4	1	4	(0)	530	44	(0)	1.3	51	0.07	0.07	1.4	0.39	(0)	33	0.35	4.2	57	-	-	-	(0)	0.3	3.3	3.6	0
5	2	2	12	(0)	4500	380	(0)	1.7	250	0.10	0.16	0.8	0.13	(0)	190	0.23	3.5	19	0.02	0.01	0.10	(0)	0.8	2.4	3.2	0.2
0	1	1	6	(0)	5	Tr	(0)	0.1	0	0.03	0.02	0.6	0.13	(0)	8	0.21	0.7	2	-	-	-	(0)	0.2	1.9	2.1	0
1	0	0	2	(0)	44	4	(0)	0.2	10	0.03	0.03	Tr	0.08	(0)	29	0.26	1.2	7	0.02	Tr	0.03	(0)	0.3	1.2	1.5	0.1
-	-	-	-	(0)	210	18	(0)	Tr	19	0.22	0.18	1.2	0.13	(0)	120	0.39	-	18	0.03	0.01	0.05	(0)	0.4	3.6	4.0	0
12	0	0	6	(0)	900	160	(0)	2.1	200	0.08	0.13	1.3	0.23	(0)	96	0.29	5.6	47	-	-	-	(0)	0.3	1.6	1.9	0
3	1	0	3	(0)	0	(0)	(0)	0	Tr	0.02	0.01	0.3	0.04	(0)	34	0.12	0.3	12	0.01	Tr	0.02	0	0.5	0.9	1.4	0
2	1	1	8	(0)	0	(0)	(0)	0	0	0.21	0.01	0.7	0.07	(0)	24	0.27	0.4	53	-	-	-	(0)	1.0	2.5	3.5	4.3
-	-	-	-	(0)	12	1	0	1.0	2	0.04	0.09	0.6	0.06	(0)	63	0.63	-	8	-	-	-	(0)	0.4	2.9	3.3	0
1	1	0	1	(0)	1	Tr	(0)	0.1	Tr	0.03	0.01	0.1	0.16													

食 品 名	率	可 食 部 100g																	
		エ		水	たん	脂	炭	灰	無 機 質										
		ネ	ル						ば	ア	セ	ト	ナ	カ	カ	マ	リ	亜	マン
		ル	ギ	分	質	たん	ン	ル	水	トリ	カリ	カル	グ	リ	鉄	銅	ガン		
%	kcal	kJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
青ピーマン(果実, 生)	15	22	92	93.4	0.9	0.7	0.2	0.1	5.1	0.4	1	190	11	11	22	0.4	0.2	0.06	0.10
ブロッコリー(花序, 生)	50	33	138	89.0	4.3	2.9	0.5	-	5.2	1.0	20	360	38	26	89	1.0	0.7	0.08	0.22
ほうれんそう(葉, 生)	10	20	84	92.4	2.2	1.6	0.4	0.2	3.1	1.7	16	690	49	69	47	2.0	0.7	0.11	0.32
りょくとうもやし(生)	3	14	59	95.4	1.7	-	0.1	-	2.6	0.2	2	69	9	8	25	0.3	0.3	0.08	0.06
らっきょう(りん茎, 生)	15	118	494	68.3	1.4	-	0.2	-	29.3	0.8	2	230	14	14	35	0.5	0.5	0.06	0.45
レタス(結球葉, 生)	2	12	50	95.9	0.6	0.4	0.1	Tr	2.8	0.5	2	200	19	8	22	0.3	0.2	0.04	0.13
サラダな(葉, 生)	10	14	59	94.9	1.7	1.4	0.2	0.1	2.2	1.0	6	410	56	14	49	2.4	0.2	0.04	-
れんこん(根茎, ゆで)	0	66	276	81.9	1.3	-	0.1	Tr	16.1	0.6	15	240	20	13	78	0.4	0.3	0.05	0.80
わさび(根茎, 生)	30	88	368	74.2	5.6	-	0.2	-	18.4	1.5	24	500	100	46	79	0.8	0.7	0.03	0.14
果 実 類																			
アセロラ(10% 果汁入り飲料)	0	42	176	89.4	0.1	-	0	-	10.5	Tr	1	13	1	1	2	0.1	0.1	0.04	-
アボガド(生)	30	187	782	71.3	2.5	1.8	18.7	16.9	6.2	1.3	7	720	9	33	55	0.7	0.7	0.24	0.18
いちご(生)	2	34	142	90.0	0.9	0.6	0.1	0.1	8.5	0.5	Tr	170	17	13	31	0.3	0.2	0.05	0.20
うめ(塩漬)	15	24	100	72.3	0.7	-	0.4	-	6.7	19.9	7600	150	47	32	15	2.9	0.1	0.11	0.21
うんしゅうみかん(比ょうのう, 普通, 生)	20	46	192	86.9	0.7	0.4	0.1	Tr	12.0	0.3	1	150	21	11	15	0.2	0.1	0.03	0.07
ネーブル(砂じょう, 生)	35	46	192	86.8	0.9	0.5	0.1	-	11.8	0.4	1	180	24	9	22	0.2	0.1	0.06	0.06
バレンシアオレンジ(砂じょう, 生)	40	39	163	88.7	1.0	-	0.1	-	9.8	0.4	1	140	21	11	24	0.3	0.2	0.06	0.05
かき(甘がき, 生)	9	60	251	83.1	0.4	0.3	0.2	0.1	15.9	0.4	1	170	9	6	14	0.2	0.1	0.03	0.50
キウイフルーツ(生)	15	53	222	84.7	1.0	0.7	0.1	0.1	13.5	0.7	2	290	33	13	32	0.3	0.1	0.11	0.11
グレープフルーツ(砂じょう, 生)	30	38	159	89.0	0.9	0.5	0.1	-	9.6	0.4	1	140	15	9	17	Tr	0.1	0.04	0.01
さくらんぼ(国産, 生)	10	60	251	83.1	1.0	-	0.2	-	15.2	0.5	1	210	13	6	17	0.3	0.1	0.05	-
すいか(生)	40	37	155	89.6	0.6	0.3	0.1	-	9.5	0.2	1	120	4	11	8	0.2	0.1	0.03	0.03
日本なし(生)	15	43	180	88.0	0.3	0.2	0.1	-	11.3	0.3	Tr	140	2	5	11	0	0.1	0.06	0.04
なつみかん(砂じょう, 生)	45	40	167	88.6	0.9	0.5	0.1	-	10.0	0.4	1	190	16	10	21	0.2	0.1	0.05	0.04
パインアップル(缶詰)	0	84	351	78.9	0.4	-	0.1	-	20.3	0.3	1	120	7	9	7	0.3	0.1	0.07	1.58
バナナ(生)	40	86	360	75.4	1.1	0.7	0.2	-	22.5	0.8	Tr	360	6	32	27	0.3	0.2	0.09	0.26
パパイヤ(完熟, 生)	35	38	159	89.2	0.5	-	0.2	-	9.5	0.6	6	210	20	26	11	0.2	0.1	0.05	0.04
ぶどう(生)	15	59	247	83.5	0.4	0.2	0.1	Tr	15.7	0.3	1	130	6	6	15	0.1	0.1	0.05	0.12
ブルーベリー(ジャム)	0	181	757	55.1	0.7	-	0.3	-	43.8	0.1	1	75	8	5	12	0.3	0.1	0.06	0.62
メロン(温室メロン, 生)	50	42	176	87.8	1.1	-	0.1	-	10.3	0.7	7	340	8	13	21	0.3	0.2	0.05	0.04
もも(生)	15	40	167	88.7	0.6	0.4	0.1	-	10.2	0.4	1	180	4	7	18	0.1	0.1	0.05	0.04
りんご(生)	15	54	226	84.9	0.2	0.1	0.1	Tr	14.6	0.2	Tr	110	3	3	10	Tr	Tr	0.04	0.03
レモン(果汁, 生)	0	26	109	90.5	0.4	-	0.2	0.1	8.6	0.3	2	100	7	8	9	0.1	0.1	0.02	0.03
きのこ類																			
えのきたけ(生)	15	22	92	88.6	2.7	1.5	0.2	0.1	7.6	0.9	2	340	Tr	15	110	1.1	0.6	0.10	0.07

当 たり		ビ タ ミ ン														脂 肪 酸			コ レ ス テ ロ ー ル		食 物 繊 維		食				
ヨ	セ	ク	モ	A			D	E	K	B ₁	B ₂	ナイ	B ₆	B ₁₂	葉	パ	ビ	C	飽	一	多	コ	水	不	総	食	
				レ	チ	チ																					レ
ウ	素	ム	リ	チ	チ	チ	コ	コ	B ₁	B ₂	ア	シ	B ₆	B ₁₂	酸	ン	チ	和	和	和	レ	溶	溶	量	量	量	量
(.....μg.....)		(.....μg.....)			(.....mg.....)			(.....μg.....)			(.....mg.....)			(.....mg.....)			(.....g.....)		(.....g.....)		(.....g.....)		(.....g.....)		(.....g.....)		
Tr	0	1	3	(0)	400	33	(0)	0.8	20	0.03	0.03	0.6	0.19	(0)	26	0.30	1.6	76	0.02	Tr	0.05	0	0.6	1.7	2.3	0	
0	2	Tr	12	(0)	810	67	(0)	2.4	160	0.14	0.20	0.8	0.27	(0)	210	1.12	9.3	120	-	-	-	(0)	0.7	3.7	4.4	0.1	
3	3	2	5	(0)	4200	350	(0)	2.1	270	0.11	0.20	0.6	0.14	(0)	210	0.20	2.9	35	0.04	0.02	0.17	0	0.7	2.1	2.8	0	
2	0	0	55	(0)	3	Tr	(0)	0.1	3	0.04	0.05	0.3	0.05	(0)	41	0.23	1.7	8	-	-	-	(0)	0.1	1.2	1.3	0	
1	1	0	14	(0)	(0)	(0)	(0)	0.8	1	0.07	0.05	2.1	0.12	(0)	29	0.56	0.9	23	-	-	-	(0)	18.6	2.4	21.0	0	
1	0	0	Tr	(0)	240	20	(0)	0.3	29	0.05	0.03	0.2	0.05	(0)	73	0.20	1.2	5	0.01	Tr	0.03	(0)	0.1	1.0	1.1	0	
-	-	-	-	(0)	2200	180	(0)	1.4	110	0.06	0.13	0.3	0.06	(0)	71	0.25	-	14	0.01	Tr	0.06	(0)	0.2	1.6	1.8	0	
-	-	-	-	(0)	3	Tr	(0)	0.6	0	0.06	0	0.2	0.07	(0)	8	0.49	-	18	0.01	0.01	0.02	(0)	0.2	2.1	2.3	0	
1	9	1	2	(0)	7	1	(0)	1.4	49	0.06	0.15	0.6	0.32	(0)	50	0.20	3.5	75	-	-	-	(0)	0.8	3.6	4.4	0.1	
-	-	-	-	0	35	3	(0)	0.1	(0)	Tr	Tr	Tr	0	0	5	0.03	-	120	-	-	-	0	0.1	0.1	0.2	0	
0	1	0	2	(0)	75	6	(0)	3.3	(0)	0.10	0.21	2.0	0.32	(0)	84	1.65	5.3	15	3.21	0.82	2.16	Tr	1.7	3.6	5.3	0	
1	Tr	0	9	(0)	18	1	(0)	0.4	(0)	0.03	0.02	0.4	0.04	(0)	90	0.33	0.8	62	0.01	0.01	0.05	0	0.5	0.9	1.4	0	
-	-	-	-	0	8	1	(0)	1.4	(0)	0.02	0.04	0.3	0.06	(0)	10	0.20	-	0	-	-	-	(0)	1.1	1.6	2.7	19.3	
0	0	0	Tr	(0)	1000	84	(0)	0.4	(0)	0.10	0.03	0.3	0.06	(0)	22	0.23	0.5	32	0.01	0.02	0.01	0	0.5	0.5	1.0	0	
0	0	0	0	(0)	130	11	(0)	0.3	(0)	0.07	0.04	0.3	0.06	(0)	34	0.28	0.6	60	-	-	-	0	0.4	0.6	1.0	0	
0	0	0	1	(0)	120	10	(0)	0.3	(0)	0.10	0.03	0.4	0.07	(0)	32	0.36	0.9	40	-	-	-	0	0.3	0.5	0.8	0	
0	0	1	1	(0)	420	35	(0)	0.1	(0)	0.03	0.02	0.3	0.06	(0)	18	0.28	2.0	70	0.02	0.04	0.03	0	0.2	1.4	1.6	0	
0	1	0	Tr	(0)	66	6	(0)	1.3	(0)	0.04	0.02	0.3	0.12	(0)	36	0.29	1.4	69	0.01	0.02	0.06	0	0.7	1.8	2.5	0	
0	0	0	1	(0)	0	0	(0)	0.3	(0)	0.07	0.03	0.3	0.04	(0)	15	0.39	0.5	36	-	-	-	0	0.2	0.4	0.6	0	
0	0	Tr	1	(0)	98	8	(0)	0.5	(0)	0.03	0.03	0.2	0.02	(0)	38	0.24	0.7	10	-	-	-	(0)	0.1	1.1	1.2	0	
0	0	0	1	(0)	830	69	(0)	0.1	(0)	0.03	0.02	0.2	0.07	(0)	30	0.22	0.9	10	-	-	-	0	0.1	0.2	0.3	0	
0	0	0	Tr	(0)	0	(0)	(0)	0.1	(0)	0.02	Tr	0.2	0.02	(0)	6	0.14	0.5	3	-	-	-	0	0.2	0.7	0.9	0	
-	-	-	-	(0)	85	7	(0)	0.3	(0)	0.08	0.03	0.4	0.05	(0)	25	0.29	-	38	-	-	-	0	0.4	0.8	1.2	0	
-	-	-	-	0	12	1	(0)	0	(0)	0.07	0.01	0.2	0.06	(0)	7	0.06	-	7	-	-	-	(0)	0	0.5	0.5	0	
0	1	0	7	(0)	56	5	(0)	0.5	(0)	0.05	0.04	0.7	0.38	(0)	26	0.44	1.4	16	-	-	-	0	0.1	1.0	1.1	0	
0	Tr	0	1	(0)	480	40	(0)	0.3	(0)	0.02	0.04	0.3	0.01	(0)	44	0.42	0.2	50	-	-	-	(0)	0.7	1.5	2.2	0	
0	0	0	Tr	(0)	21	2	(0)	0.1	(0)	0.04	0.01	0.1	0.04	(0)	4	0.10	0.7	2	0.01	Tr	0.01	0	0.2	0.3	0.5	0	
-	-	-	-	(0)	26	2	(0)	1.9	(0)	0.03	0.02	0.4	0.04	0	3	0.11	-	3	-	-	-	0	0.5	3.8	4.3	0	
0	2	1	4	(0)	33																						

食 品 名	廃 棄 率		可 食 部 100g																	
	%	kcal	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂 質	セロリルアルコール	水 化 物	灰 分	無 機 質										
										ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	窒素	
																			窒素	エネルギー
g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
しいたけ(生)	25	18	75	91.0	3.0	1.8	0.4	0.2	4.9	0.7	2	280	3	14	73	0.3	0.4	0.05	0.23	
(乾)	20	182	761	9.7	19.3	12.6	3.7	1.8	63.4	3.9	6	2100	10	110	310	1.7	2.3	0.50	0.87	
ほんしめじ(生)	15	14	59	92.5	2.1	-	0.3	-	4.4	0.7	9	300	2	9	75	1.1	0.8	0.36	0.10	
なめこ(生)	0	15	63	92.4	1.7	1.0	0.2	0.1	5.2	0.5	3	230	4	10	66	0.7	0.5	0.11	0.06	
ひらたけ(生)	8	20	84	89.4	3.3	-	0.3	0.1	6.2	0.8	2	340	1	15	100	0.7	1.0	0.15	0.16	
まいたけ(生)	10	16	67	92.3	3.7	-	0.7	0.3	2.7	0.6	1	330	1	12	130	0.5	0.8	0.27	0.05	
マッシュルーム(生)	5	11	46	93.9	2.9	1.7	0.3	0.1	2.1	0.8	6	350	3	10	100	0.3	0.4	0.32	0.04	
まつたけ(生)	3	23	96	88.3	2.0	-	0.6	-	8.2	0.9	2	410	6	8	40	1.3	0.8	0.24	0.12	
藻 類																				
あまのり(ほしのり)	0	173	721	8.4	39.4	30.0	3.7	2.2	38.7	9.8	610	3100	140	340	690	10.7	3.7	0.62	2.51	
まこんぶ(素干し)	0	145	607	9.5	8.2	6.6	1.2	0.9	61.5	19.6	2800	6100	710	510	200	3.9	0.8	0.13	0.25	
寒天	0	3	13	98.5	Tr	-	Tr	-	1.5	Tr	2	1	10	2	1	0.2	Tr	Tr	0.04	
ほしひじき	0	139	582	13.6	10.6	7.5	1.3	0.7	56.2	18.3	1400	4400	1400	620	100	55.0	1.8	0.18	1.72	
もずく(塩蔵、塩抜き)	0	4	17	97.7	0.2	0.2	0.1	-	1.4	0.6	90	2	22	12	2	0.7	0.30	0.01	0.03	
乾燥わかめ(素干し)	0	117	490	12.7	13.6	-	1.6	-	41.3	30.8	6600	5200	780	1100	350	2.6	0.9	0.08	0.32	
魚 介 類																				
まあじ(生)	55	121	506	74.4	20.7	17.4	3.5	2.7	0.1	1.3	120	370	27	34	230	0.7	0.7	0.08	0.01	
あなご(生)	35	161	674	72.2	17.3	14.0	9.3	8.0	Tr	1.2	150	370	75	23	210	0.8	0.7	0.04	0.20	
あゆ(天然、生)	45	100	418	77.7	18.3	14.6	2.4	1.9	0.1	1.5	70	370	270	24	310	0.9	0.8	0.06	0.16	
うるめいわし(九干し)	15	239	1000	40.1	45.0	-	5.1	3.6	0.3	9.5	2300	820	570	110	910	4.5	2.7	0.23	0.12	
まいわし(生)	50	217	908	64.4	19.8	16.4	13.9	10.9	0.7	1.2	120	310	70	34	230	1.8	1.1	0.14	0.05	
しらす干し(半乾燥品)	0	206	862	46.0	40.5	32.3	3.5	1.8	0.5	9.5	2600	490	520	130	860	0.8	3.0	0.07	0.17	
うなぎ(養殖、生)	25	255	1067	62.1	17.1	14.0	19.3	16.1	0.3	1.2	74	230	130	20	260	0.5	1.4	0.04	0.04	
めかじき(生)	0	141	590	73.6	18.3	-	6.7	5.5	0.1	1.3	61	430	3	27	250	0.5	0.7	0.04	0.01	
かつお(春獲り、生)	35	114	477	72.2	25.8	20.2	0.5	0.3	0.1	1.4	43	430	11	42	280	1.9	0.8	0.11	0.01	
まがれい(生)	50	95	397	77.8	19.6	17.4	1.3	0.9	0.1	1.2	110	330	43	28	200	0.2	0.8	0.03	0.01	
かわはぎ(生)	65	80	335	79.9	18.8	-	0.1	0.1	Tr	1.2	110	380	13	28	240	0.2	0.4	0.03	0.02	
きびなご(生)	35	93	389	78.2	18.8	-	1.4	0.8	0.1	1.5	150	330	100	34	240	1.1	1.9	0.10	0.03	
きんめだい(生)	60	160	669	72.1	17.8	14.2	9.0	7.9	0.1	1.0	59	330	31	73	490	0.3	0.3	0.02	0.01	
しろさけ(生)	0	133	556	72.3	22.3	18.2	4.1	3.4	0.1	1.2	66	350	14	28	240	0.5	0.5	0.07	0.01	
にじます(淡水養殖、生)	45	127	531	74.5	19.7	15.9	4.6	3.7	0.1	1.1	50	370	24	28	240	0.2	0.6	0.04	0.01	
べにざけ(生)	0	138	577	71.4	22.5	-	4.5	3.7	0.1	1.5	57	380	10	31	260	0.4	0.5	0.07	0.01	
まさば(生)	40	202	845	65.7	20.7	17.5	12.1	9.2	0.3	1.2	140	320	9	32	230	1.1	1.0	0.10	0.01	
ふかひれ	0	342	1431	13.0	83.9	-	1.6	0.5	Tr	1.5	180	3	65	94	36	1.2	3.1	0.06	0.09	
さわら(生)	0	177	741	68.6	20.1	17.6	9.7	8.0	0.1	1.5	65	490	13	32	220	0.8	1.0	0.03	0.01	

当 たり																										
ビ タ ミ ン																										
ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	A				E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	脂 肪 酸			コレステロール	食 物 繊 維		食塩相当量	
				レチノール	当量	β-カロテン	レチノール												D	α-トコフェロール	飽和		一価不飽和	多価不飽和		水溶性
(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(g)
0	4	1	3	0	(0)	(0)	2.1	0	0	0.10	0.19	3.8	0.11	(0)	42	1.08	6.7	10	0.04	0.01	0.14	0	0.5	3.0	3.5	0
4	4	5	3	0	(0)	(0)	16.8	0	0	0.50	1.40	16.8	0.45	(0)	240	7.93	36.6	0	0.36	0.07	1.33	0	3.0	38.0	41.0	0
-	-	-	-	0	(0)	(0)	4.0	(0)	0	0.08	0.50	9.0	0.13	(0)	38	1.97	-	Tr	-	-	-	(0)	0.7	2.6	3.3	0
Tr	2	Tr	1	0	(0)	(0)	0.4	0	0	0.07	0.12	5.1	0.05	Tr	58	1.25	7.2	Tr	0.02	0.02	0.07	1	1.0	2.3	3.3	0
0	6	1	1	0	(0)	(0)	1.1	(0)	0	0.40	0.10	10.7	0.10	(0)	92	2.40	12.0	10	0.02	0.01	0.08	(0)	0.2	2.4	2.6	0
0	2	1	1	0	(0)	(0)	3.4	(0)	0	0.25	0.49	9.1	0.07	(0)	60	0.79	25.2	0	0.07	0.12	0.13	(0)	0.3	2.4	2.7	0
1	14	0	2	0	(0)	(0)	0.6	0	0	0.06	0.29	3.0	0.11	(0)	28	1.54	10.6	1	0.03	Tr	0.10	0	0.2	1.8	2.0	0
-	-	-	-	0	(0)	(0)	3.6	(0)	0	0.10	0.10	8.0	0.15	(0)	63	1.91	-	2	-	-	-	(0)	0.3	4.4	4.7	0
1400	7	5	93	(0)	4300	3600	(0)	4.3	2600	1.21	2.68	11.8	0.61	77.6	1200	0.93	41.4	160	0.55	0.20	1.39	21	-	31.2	1.5	0
2900	2	11	12	(0)	1100	95	(0)	0.9	90	0.48	0.37	1.4	0.03	0	260	0.21	9.6	25	0.31	0.27	0.28	0	-	27.1	7.1	0
21	0	1	0	(0)	0	(0)	(0)	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	0	-	1.5	0	0
4700	5	24	15	(0)	3300	270	(0)	1.1	320	0.36	1.10	2.9	0.01	Tr	84	0.49	16.4	0	0.24	0.15	0.26	1	-	43.3	3.6	0
-	-	-	-	(0)	180	15	(0)	0.1	14	Tr	0.01	Tr	Tr	0.1	2	0	-	0	-	-	-	0	-	1.4	0.2	0
-	-	-	-	(0)	7800	650	(0)	1.0	660	0.39	0.83	10.5	0.09	0.2	440	0.46	-	27	-	-	-	0	-	32.7	16.8	0
20	47	1	0	10	(Tr)	10	2.0	0.4	(0)	0.10	0.20	5.4	0.40	0.7	12	0.70	3.4	Tr	0.86	0.81	0.95	77	(0)	(0)	(0)	0.3
15	39	0	0	500	(0)	500	0.4	2.3	Tr	0.05	0.14	3.2	0.10	2.3	9	0.86	3.3	2	2.26	3.70	1.65	140	(0)	(0)	(0)	0.4
13	14	1	0	35	(0)	35	1.0	1.2	(0)	0.13	0.15	3.1	0.17	10.3	27	0.67	5.6	2	0.65	0.61	0.54	83	(0)	(0)	(0)	0.2
-	-	-	-	0	(0)	(0)	8.0	0.1	Tr	0.25	0.43	16.2	0.69	24.7	44	0.92	-	Tr	1.40	0.74	1.27	220	(0)	(0)	(0)	5.8
28	54	Tr	Tr	40	(Tr)	40	10.0	0.7	Tr	0.03	0.36	8.2	0.44	9.5	11	1.17	17.1	Tr	3.84	2.80	3.81	65	(0)	(0)	(0)	0.3
-	-	-	-	240	(0)	240	61.0	1.5	(0)	0.22	0.06	7.4	0.04	6.3	58	0.72	-	Tr	0.54	0.20	0.95	390	(0)	(0)	(0)	6.6
17	50	0	5	2400	1	2400	18.0	7.4	(0)	0.37	0.48	3.0	0.13	3.5	14	2.17	6.1	2	4.12	8.44	2.89	230	(0)	(0)	(0)	0.2
15	56	Tr	0	52	(0)	52	11.0	3.3	(0)	0.05	0.08	6.9	0.32	1.9	5	0.38	2.5	1	1.44	2.84	0.94	71	(0)	(0)	(0)	0.2
-	-	-	-	5	0	5	4.0	0.3	(0)	0.13	0.17	19.0	0.76	8.4	6	0.70	-	Tr	0.12	0.07	0.14	60	(0)	(0)	(0)	0.1
21	110	0	0	5	(0)	5	13.0	1.5	(0)	0.03	0.35	2.5	0.15	3.1	4	0.66	23.9	1	0.25	0.26	0.32	71	(0)	(0)	(0)	0.3
-	-	-	-	2	(0)	2	43.0	0.6	(0)	0.02	0.07	3.0	0.45	1.3	6	0.17	-	Tr	0.02	0.01	0.03	47	(0)	(0)	(0)	0.3
-	-	-	-	0	(0)	(0)	10.0	0.3	Tr	0.02	0.25	6.2	0.44	8.3	8	0.87	-	3	0.33	0.18	0.24	75	(0)	(0)	(0)	0.4
-	-	-	-	63	(0)	63	2.0	1.7	(0)	0.03	0.05	2.7	0.28	1.1	9	0.23	-	1	2.15	3.80	1.60	60	(0)	(0)	(0)	0.1
5	31	1	0	11	(0)	11	32.0	1.2	(0)	0.15	0.21	6.7	0.64	5.9	20	1.27	9.0	1	0.66	1.64	0.91	59	(0)	(0)	(0)	0

光 生 館

〒112-0012 東京都文京区大塚2-1-17

TEL 03-3943-3335

FAX 03-3943-3494 (営業用)

03-3943-3019 (編集用)

<http://www.koseikan.co.jp/>