

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	薬 Refuse	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																			
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents															
									ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	レチノール Retinol	カロチン Carotenes		クリプトキサントフェール Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール Retinol activity equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols			ビタミンK Vitamin K	B ₁ Thiamin	B ₂ Riboflavin		ナイアシン Niacin	ビタミンB ₆ Vitamin B ₆	ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂		葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total					
																			ビタミンA Vitamin A	ビタミンE Vitamin E					ビタミンD Vitamin D																									
%	kcal	kJ	(.....g.....)							(.....mg.....)										(.....µg.....)										(.....g.....)			(.....g.....)			g														
09027	角寒天 Agar-agar	0	154	644	20.5	2.4	0.2	74.1	2.8	130	52	660	100	34	4.5	1.5	0.02	3.19	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.01	0	0.1	Tr	0	0	0.46	0	-	-	-	Tr	-	-	74.1	0.3	細寒天(糸寒天)を含む *暫定値 ¹⁾			
09028	寒天 Agar jelly	0	3	13	98.5	Tr	Tr	1.5	Tr	2	1	10	2	1	0.2	Tr	Tr	0.04	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	-	-	-	0	-	-	1.5	0	角寒天2.2g使用 ²⁾ *暫定値 ¹⁾					
09029	とさかのり Tosaka-nori 赤とさか Red	0	14	59	92.1	1.5	0.1	5.1	1.2	270	37	70	31	11	1.2	0.2	0.02	0.10	(0)	-	-	-	15	1	(0)	0	0	0	0	17	0	0.04	0	Tr	0.1	0	0.08	0	-	-	-	9	-	-	4.0	0.7	*暫定値 ¹⁾			
09030	塩蔵、塩抜き Salted, desalted 青とさか Green	0	13	54	92.2	0.9	0.2	4.9	1.8	320	40	160	220	12	0.8	0.6	0.02	1.47	(0)	130	200	35	280	24	(0)	0	0	0	26	0	0.02	0	Tr	0	7	0.05	0	-	-	-	9	-	-	4.1	0.8	石灰処理したもの ³⁾ *暫定値 ¹⁾				
(09026)	ところてん てんぐさ・ところ てん																																																	
(09003 ~005)	のり あまのり																																																	
(09033)	のりのつくだ煮 ひとえぐさ・ つくだ煮																																																	
09031	ひじき Hijiki ほしひじき Boiled and dried ひとえぐさ Hitoegusa	0	139	582	13.6	10.6	1.3	56.2	18.3	1400	4400	1400	620	100	55.0	1.8	0.18	1.72	(0)	0	3300	16	3300	270	(0)	1.1	0	0	0	320	0.36	1.10	2.9	0.01	Tr	84	0.49	0	0.24	0.15	0.26	1	-	-	43.3	3.6	煮熟後乾燥したもの *暫定値 ¹⁾			
09032	素干し Dried	0	130	544	16.0	16.6	1.0	46.3	20.1	4500	810	920	880	280	3.4	0.6	0.86	1.32	(0)	140	8500	0	8600	710	(0)	2.5	0	0	0	14	0.30	0.92	2.4	0.03	0.3	280	0.88	38	-	-	-	Tr	-	-	44.2	11.4	すき干ししたもの ⁴⁾ *暫定値 ¹⁾			
09033	つくだ煮 Tsukudani ⁵⁾	0	77	322	56.5	14.4	1.3	21.1	6.7	2300	160	28	94	63	3.6	0.9	0.15	-	(0)	33	260	0	270	23	(0)	0.1	0	0	0	12	0.06	0.26	0.4	0.03	0	23	0.19	0	-	-	-	1	-	-	4.1	5.8	市販通称名：のりのつくだ煮 *暫定値 ¹⁾ 別名：のげのり			
09034	ふのり Fu-nori 素干し Dried まつも Matsumo	0	148	619	14.7	13.8	1.0	57.8	12.7	2700	600	330	730	130	4.8	1.8	0.38	0.65	(0)	38	670	34	700	59	(0)	0.7	0	0	0	430	0.16	0.61	1.7	0.13	0	68	0.94	1	-	-	-	24	-	-	43.1	6.9	*暫定値 ¹⁾			
09035	素干し Dried むかでのり Mukade-nori	0	159	665	12.6	27.9	4.9	40.8	13.8	1300	3800	920	700	530	11.1	5.2	0.26	1.25	(0)	0	30000	110	30000	2500	(0)	13.2	0.2	0.2	3.1	1100	0.48	1.61	5.0	0.06	0	720	1.24	5	-	-	-	1	-	-	28.5	3.3	すき干ししたもの ⁴⁾ *暫定値 ¹⁾			
09036	塩蔵、塩抜き Salted, desalted (もずく類) (Mozuku) おきなわもずく Okinawa-mozuku	0	10	42	93.7	0.6	0.1	4.2	1.4	220	6	85	120	9	0.8	0.1	0.01	0.41	(0)	13	23	-	30	2	(0)	0	0	0	0	16	0	Tr	16.0	0	0	0	0.01	0.01	0.05	2	-	-	4.2	0.6	石灰処理したもの ³⁾ *暫定値 ¹⁾					
09037	塩蔵、塩抜き Salted, desalted	0	6	25	96.7	0.3	0.2	2.0	0.8	240	7	22	21	2	0.2	Tr	0.01	0.01	(0)	0	220	4	220	18	(0)	0.1	0	0	0	18	Tr	0.09	0	0	0	2	0	0	-	-	-	Tr	-	-	2.0	0.6	*暫定値 ¹⁾			

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	レチノール Retinol	A カロチン Carotenes				D ビタミン D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols				K ビタミン K Vitamin K	B ₁ Thiamin	B ₂ Riboflavin		ナイアシン Niacin	B ₆ ビタミン B ₆ Vitamin B ₆	B ₁₂ ビタミン B ₁₂ Vitamin B ₁₂		葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	C アスコルビク酸 Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total		
																			β-カロチン β-Carotene	α-カロチン α-Carotene	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	γ-カロチノイド γ-Carotenoids		α-トコフェロール α-Tocopherol	β-トコフェロール β-Tocopherol	γ-トコフェロール γ-Tocopherol	δ-トコフェロール δ-Tocopherol																				
09038	もずく Mozuku 塩蔵、塩抜き Salted, desalted	0	4	17	97.7	0.2	0.1	1.4	0.6	90	2	22	12	2	0.7	0.3	0.01	0.03	(0)	0	180	0	180	15	(0)	0.1	0	0	0	14	Tr	0.01	Tr	Tr	0.1	2	0	0	-	-	-	0	-	-	1.4	0.2	暫定値 ¹⁾
09039	わかめ Wakame 原葉、生 Raw	35	16	67	89.0	1.9	0.2	5.6	3.3	610	730	100	110	36	0.7	0.3	0.02	0.05	(0)	0	930	26	940	79	(0)	0.1	0	0	0	140	0.07	0.18	0.9	0.03	0.3	29	0.19	15	-	-	-	0	-	-	3.6	1.5	基部を除いたもの ²⁾ *暫定値 ¹⁾
09040	乾燥わかめ Dried products 素干し Dried	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	(0)	0	7700	93	7800	650	(0)	1.0	0	0	0	660	0.39	0.83	10.5	0.09	0.2	440	0.46	27	-	-	-	0	-	-	32.7	16.8	暫定値 ¹⁾
09041	素干し、水戻し Dried, soaked in water	0	17	71	90.2	2.0	0.3	5.9	1.6	290	260	130	130	47	0.5	0.1	0.02	0.06	(0)	0	1200	0	1200	100	(0)	0.2	0	0	0	120	0.05	0.08	0.3	0.02	Tr	46	0.05	3	-	-	-	0	-	-	5.8	0.7	暫定値 ¹⁾
09042	板わかめ Ita-wakame ³⁾	0	134	561	7.2	16.7	1.2	47.4	27.5	3900	740	960	620	330	6.4	5.2	0.13	1.59	(0)	0	8400	97	8500	710	(0)	2.6	0	0	0	1800	0.62	1.50	9.5	0.23	0.2	510	0.48	20	-	-	-	1	-	-	31.7	9.9	暫定値 ¹⁾
09043	灰干し、水戻し Haiboshi, soaked in water	0	7	29	96.0	1.1	0.1	2.2	0.6	48	60	140	55	16	0.7	0.3	0.08	-	0	0	37	0	37	3	(0)	0	0	0	70	0	0.03	0	0	0.2	1	0.05	0	-	-	-	1	-	-	2.2	0.1	暫定値 ¹⁾	
09044	カットわかめ Cut and dried 湯通し塩蔵わかめ Blanched and salted	0	138	577	8.6	18.0	4.0	41.8	27.6	9500	440	820	410	290	6.1	2.8	0.16	-	0	0	1800	0	1800	150	0	0.3	0	0	0	1600	0.05	0.07	0.3	0	0	18	0.12	0	0.25	0.09	1.29	0	-	-	35.6	24.1	暫定値 ¹⁾
09045	塩抜き Desalted くきわかめ Stipe and center vein	0	11	46	93.3	1.7	0.4	3.1	1.5	540	12	42	19	31	0.5	0.2	0.01	0.03	(0)	0	250	0	250	21	(0)	0.1	0	0	0	100	0.01	0.01	Tr	Tr	0	11	0.12	0	0.03	0.02	0.17	0	-	-	3.0	1.4	市販通称名：生わかめ *暫定値 ¹⁾
09046	湯通し塩蔵、塩抜き Blanched and salted, desalted	0	15	63	84.9	1.1	0.3	5.5	8.2	3100	88	86	70	34	0.4	0.1	0.02	0.04	(0)	0	56	0	56	5	(0)	0	0	0	33	0.02	0.02	0.1	Tr	0	2	0.07	0	-	-	-	0	-	-	5.1	7.9	暫定値 ¹⁾	
09047	めかぶわかめ Fruit-bearing leaves 生 Raw	0	11	46	94.2	0.9	0.6	3.4	0.9	170	88	77	61	26	0.3	0.2	0.02	0.03	(0)	0	240	2	240	20	(0)	0.1	0	0	0	40	0.02	0.03	0.2	0.01	0	36	0.05	2	-	-	-	0	-	-	3.4	0.4	冷凍品 ⁴⁾ *暫定値 ¹⁾