

10 魚介類

食 品 番 号	検 索 番 号	可 食 部 100g 当 た り																								
		食 品 名	廃 棄 率	エ ネ ル ギ ー		水 分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂 質	トリアシルグリセロール 当量	脂 肪 酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物 (単糖当量)	食 物 繊 維			灰分	無 機 質					
											飽和	一価不飽和	多価不飽和				水溶性	不溶性	総量		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
			%	kcal	kJ	(----- g -----)								mg	(----- g -----)						(----- mg -----)					
		魚介類																								
		〈魚類〉																								
		あいなめ																								
10001	1028	生	50	113	473	70.6	19.1	(15.8)	3.4	2.9	0.76	1.05	0.99	76	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.4	150	370	55	39	220	0.4
		あこうだい																								
10002	1029	生	0	93	389	79.8	16.8	14.3	2.3	1.8	0.23	1.19	0.27	56	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.0	75	310	15	24	170	0.3
		(あじ類)																								
		まあじ																								
10003	1030	皮つき、生	55	126	527	75.1	19.7	16.4	4.5	3.5	1.10	1.05	1.22	68	0.1	-	(0)	(0)	(0)	1.3	130	360	66	34	230	0.6
10389	1031	皮なし、刺し身	0	123	514	75.6	19.7	16.1	4.1	3.0	0.97	0.90	1.01	56	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.2	110	360	12	31	220	0.9