始

食品分析及ビ榮養價計算早見表

岐阜縣家事研究會

420
478
特255
474

目　次

1. 國民食榮養標準……1頁
2. 穀類及其の製品……2
3. 豆類及其の製品……4
4. 野菜類（葉菜類）……6
　仝　（莖菜類）……8
　仝　（根菜類）……10
　仝　（瓜菜類）……10
　仝　（花菜類）……12
　仝　（水生類）……12
　仝　（雜）……12
5. 菌類……16
6. 藻類……16
7. 種實類……18
8. 脂油類……18
9. 獸肉類……20
10. 鳥肉類……20
11. 魚肉類……22
　仝　（加工品の部）……24
12. 貝類……24
13. 甲殼類……30
14. 軟体類……32
15. 魚卵類……32
16. 鳥卵類……34
17. 乳類……34
18. 調味料……34
19. 果實類……36
20. 菓子類及澱粉類……38
21. 救荒植物分析表……42
22. 岐阜地方に自生する救荒植物……44

1. 國民食榮養標準

（一日量）

年齡			男 熱量（カロリー）	男 蛋白質（瓦）	女 熱量（カロリー）	女 蛋白質（瓦）
發育期		1歲	700	30	700	30
		2—3	1260	50	1260	50
		4—5	1460	60	1460	60
		6—7	1600	65	1600	65
		8—9	1720	70	1720	70
		10—12	1900	80	1900	80
		13—14	2200	90	2100	90
		15—16	2400	100	2100	90
		17—20	2500	100	2100	90
成人期	21—60歲	輕勞作	2100	75	1700	60
		中等勞作	2400	80	2000	65
		比較的重勞作	2700	85	2200	70
		重勞作	3000	90	2400	75
		最重勞作	3300～	100	—	—
老年期	61歲以上	輕勞作	1700	45	1400	40
		中等勞作	2100	55	1800	50

2. 穀類及其の製品

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
1	玄米	13.31	7.78	2.16	74.12	0.85	1.25	+	卅	卅			廿	1合ハ140瓦-150瓦	7.78	356	1.6	71	2.3	107	3.1	142	3.9	178	4.7	214	5.4	249	6.2	285	7.0	320	1
2	五分搗米	13.28	7.50	0.79	76.43	0.43	1.06	+	廿	廿			+		7.50	352	1.5	70	2.3	106	3.0	141	3.8	176	4.5	211	5.3	246	6.0	282	6.8	317	2
3	標準精米	13.22	7.22	0.51	77.06	0.31	0.90	+	廿	+			+		7.22	350	1.4	70	2.2	105	2.9	140	3.6	175	4.3	210	5.1	245	5.8	280	6.5	315	3
4	胚芽米(白)	13.20	7.08	0.41	77.41	0.30	0.82	+	廿	+			+		7.08	350	1.4	70	2.1	105	2.8	140	3.5	175	4.2	210	5.0	245	5.7	280	6.4	315	4
5	白米(無砂)	13.12	6.99	0.41	77.53	0.28	0.46	−	※	−			−		6.99	350	1.4	70	2.1	105	2.8	140	3.5	175	4.2	210	4.9	245	5.6	280	6.3	315	5
6	外米 泰米	13.10	7.88	0.81	78.30	0.70	0.68	−	※	?			−	昭和15年輸入ノモノ	7.88	361	1.6	72	2.4	108	3.2	144	3.9	181	4.7	217	5.5	253	6.3	289	7.1	325	6
7	外米 西貢米	13.16	7.34	0.15	79.47	0.75	0.44	−	?	?			−	〃	7.34	357	1.5	71	2.2	107	2.9	143	3.7	178	4.4	214	5.1	250	5.9	286	6.6	321	7
8	外米 ラングン米	13.64	7.61	0.67	78.75	0.67	0.62	−	?	?			−	〃	7.61	360	1.5	72	2.3	108	3.0	144	3.8	180	4.6	216	5.3	252	6.1	288	6.8	324	8
9	白米(混砂)	13.25	6.93	0.34	77.56	0.27	0.71	−	−	−			−		6.93	350	1.4	70	2.1	105	2.8	140	3.5	175	4.2	210	4.9	245	5.5	280	6.2	315	9
10	胚芽	10.88	21.32	24.31	28.70	9.10	3.95	廿	卅	+		+	卅		21.32	431	4.3	86	6.4	129	8.5	172	10.7	216	12.8	259	14.9	302	17.1	345	19.2	388	10
11	糠	12.20	12.50	18.20	35.90	9.20	12.54	+	卅	卅			廿		12.50	368	2.5	74	3.8	110	5.0	147	6.3	184	7.5	221	8.8	258	10.0	294	11.3	331	11
12	道明寺粉	13.40	6.24	0.50	79.07	0.43	0.86							大匙山1杯約15瓦	6.24	354	1.2	71	1.9	106	2.5	142	3.1	177	3.7	212	4.4	248	5.0	283	5.6	319	12
13	かき餅	14.24	4.92	0.38	79.67	0.24	1.07								4.92	350	1.0	70	1.5	105	2.0	140	2.5	175	3.0	210	3.4	245	3.9	280	4.4	315	13
14	白玉粉	15.28	5.56	0.66	77.32	0.15	0.18							1カップ130	5.56	346	1.1	69	1.7	104	2.2	138	2.8	173	3.3	208	3.9	242	4.4	277	5.0	311	14
15	米麹	18.10	7.60	1.47	70.08	0.94	0.60								7.60	332	1.5	66	2.3	100	3.0	133	3.8	166	4.6	199	5.3	232	6.1	266	6.8	299	15
16	甘酒	77.60	2.00	0.10	10.30	−	0.14								2.00	51	0.4	10	0.6	15	0.8	20	1.0	26	1.2	31	1.4	36	1.6	41	1.8	46	16
17	糯(白)	10.80	9.90	1.06	76.00	0.66	0.86								9.90	362	2.0	72	3.0	109	4.0	145	5.0	181	5.9	217	6.9	253	7.9	290	8.9	326	17
18	餅	46.00	4.60	0.18	48.30	−	0.13							1切約50瓦	4.60	219	0.9	44	1.4	66	1.8	88	2.3	110	2.8	131	3.2	153	3.7	175	4.1	197	18
19	粟餅	48.20	5.50	0.90	44.20	−	0.36								5.50	212	1.1	42	1.7	64	2.2	85	2.8	106	3.3	127	3.9	148	4.4	170	5.0	191	19
20	大麦(白)	11.80	8.40	1.82	73.80	1.60	1.72								8.40	354	1.7	71	2.5	106	3.4	142	4.2	177	5.0	212	5.9	248	6.7	283	7.6	319	20
21	えまし麦	17.10	8.77	1.22	69.81	1.05	1.67								8.77	334	1.8	67	2.6	100	3.5	134	4.4	167	5.3	200	6.1	234	7.0	267	7.9	301	21
22	挽割麦	13.80	10.40	1.40	72.20	1.00	1.73	+						1合約100瓦	10.40	352	2.1	70	3.1	106	4.2	141	5.2	176	6.2	211	7.3	246	8.3	282	9.4	317	22
23	押麦	14.07	9.50	1.40	72.22	0.71	1.40	+							9.50	348	1.9	70	2.9	104	3.8	139	4.8	174	5.7	209	6.7	244	7.6	278	8.6	313	23
24	裸麦	11.80	12.50	1.90	69.20	1.81	1.87								12.50	353	2.5	71	3.8	106	5.0	141	6.3	177	7.5	212	8.8	247	10.0	282	11.3	318	24
25	むぎこがし	12.15	11.04	2.77	67.38	5.46	2.30								11.04	347	2.4	69	3.3	104	4.4	139	5.5	174	6.6	208	7.7	243	8.8	278	9.9	312	25
26	小麦	12.50	12.90	1.63	70.70	1.60	1.33	+							12.90	358	2.6	72	3.9	107	5.2	143	6.5	179	7.7	215	9.0	251	10.3	286	11.6	322	26
27	メリケン粉	8.47	14.76	1.19	74.32	0.97	1.41							コーヒー茶碗1杯 80-90瓦	14.76	376	2.4	75	3.6	113	4.7	150	5.9	188	7.1	226	8.2	263	9.4	301	10.6	338	27
28	食パン	33.30	10.30	0.62	52.88	0.50	1.53	?	?	−			?	1斤375瓦	10.30	265	2.1	53	3.1	80	4.1	106	5.2	133	6.2	159	7.2	186	8.2	212	9.3	239	28
29	パン粉	13.60	11.91	0.59	72.20	0.98	1.11							大匙山1杯約15瓦	11.91	350	2.4	70	3.6	105	4.8	140	6.0	175	7.1	210	8.3	245	9.5	280	10.7	315	29
30	ウドン(乾)	17.70	11.90	0.59	63.87	0.44	5.54							大1把375瓦 小185瓦	11.90	293	2.4	59	3.6	88	4.8	117	6.0	147	7.1	176	8.3	205	9.5	234	10.7	264	30
31	ウドン(白玉)	78.50	2.91	0.04	18.31	0.10	0.15							白玉1ヶ120瓦	2.91	87	0.6	17	0.9	26	1.2	35	1.5	44	1.7	52	2.0	61	2.3	70	2.6	78	31
32	ウドン(煮)	76.40	3.24	0.04	19.33	0.21	0.35								3.24	93	0.6	19	1.0	28	1.3	37	1.6	47	1.9	56	2.3	65	2.6	74	2.9	84	32
33	きしめん	78.92	3.61	0.22	16.59	0.22	0.55								3.61	85	0.7	17	1.1	26	1.4	34	1.8	43	2.2	51	2.5	60	2.9	68	3.2	77	33
34	マカロニー	16.37	13.37	0.53	67.84	0.24	0.84								13.37	338	2.7	68	4.0	101	5.3	135	6.7	169	8.0	203	9.4	237	10.7	270	12.0	304	34
35	素麺	14.20	10.60	0.79	67.20	−	6.34							小束約40瓦	10.60	326	2.1	65	3.2	98	4.2	130	5.3	163	6.4	196	7.4	228	8.5	261	9.5	293	35
36	素麺(煮)	78.85	2.72	0.14	17.25	0.12	0.99								2.72	83	0.5	17	0.8	25	1.1	33	1.4	42	1.6	50	1.9	58	2.2	66	2.4	75	36
37	鮫	11.30	31.20	0.91	56.50	−	0.50								31.20	368	6.2	74	9.4	110	12.5	147	15.6	184	18.7	221	21.8	258	25.0	294	28.1	331	37
38	竹輪 鮫	55.60	7.30	0.15	35.50	−	0.18							1ヶ1瓦	7.30	177	1.5	35	2.2	53	2.9	71	3.7	89	4.4	106	5.1	124	5.8	142	6.6	159	38

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
39	車麩	14.36	20.94	1.52	59.22	0.22	0.53								20.94	343	4.2	69	6.3	103	8.4	137	10.5	172	12.6	206	14.7	240	16.8	274	18.8	307	39
40	金魚麩	11.00	52.40	1.30	33.10	—	1.40								52.40	363	10.5	73	15.7	109	21.0	145	26.2	182	31.4	218	36.7	254	41.9	290	47.2	327	40
41	生麩	69.82	10.61	0.31	19.21	—	0.17								10.61	125	2.1	25	3.2	38	4.2	50	5.3	63	6.4	75	7.4	88	8.5	100	9.5	113	41
42	角麩	32.02	24.95	0.27	41.11	0.98	0.65								24.95	273	5.0	[illegible]	7.5	82	10.0	109	12.5	137	15.0	164	17.5	191	20.0	218	22.5	246	42
43	玉蜀黍	14.10	8.40	4.00	70.80	0.70	1.08	+	卄				+		8.40	362	1.7	72	2.5	109	3.4	145	4.2	181	5.0	217	5.9	253	6.7	290	7.6	326	43
44	オートミール	9.24	12.75	9.71	65.71	1.00	1.79	※	+				+		12.75	412	2.6	82	3.8	124	5.1	165	6.4	206	7.7	247	8.9	288	10.2	330	11.5	371	44
45	ソバ粉	9.00	13.60	3.67	65.40	0.70	2.20	?	卅	卄	—				13.60	358	2.7	72	4.1	107	5.4	143	6.8	179	8.2	215	9.5	251	10.9	286	12.2	322	45
46	干ソバ	15.96	9.03	1.43	61.07	2.03	9.29								9.03	301	1.8	60	2.7	90	3.6	120	4.5	151	5.4	181	6.3	211	7.2	241	8.1	271	46
47	ソバ切	66.43	5.02	1.35	24.13	0.26	0.81								5.02	132	1.0	26	1.5	40	2.0	53	2.5	66	3.0	79	3.5	92	4.0	106	4.5	119	47
48	糯粟	11.00	11.50	2.36	71.90	1.20	0.90		卄						11.50	364	2.3	73	3.5	109	4.6	146	5.8	182	6.9	218	8.1	255	9.2	291	10.4	328	48
49	糯黍	12.20	11.40	4.82	64.90	4.10	1.88	+	卄	+	?				11.40	358	2.3	72	3.4	107	4.6	143	5.7	179	6.8	215	8.0	251	9.1	286	10.3	322	49
50	稗	12.40	9.70	3.10	68.20	4.50	1.80	+	卄	+	—				9.70	348	1.9	70	2.9	104	3.9	139	4.9	174	5.8	209	6.8	244	7.8	278	8.7	313	50
51	高粱	14.12	8.94	1.76	73.01	0.88	1.33		?						8.94	352	1.8	70	2.7	106	3.6	141	4.5	176	5.4	211	8.3	246	7.2	282	8.1	317	51

3. 豆類及其の製品

1	白大豆	13.00	39.10	16.00	25.10	1.40	4.72	+	+	+	—		+	1合約140瓦	39.10	412	7.8	82	11.7	124	15.6	165	19.6	206	23.5	247	27.4	288	31.3	330	35.2	371	1
2	黒大豆	13.30	36.40	15.90	23.90	4.30	5.13	卄	卄	+	—	—	+		36.40	395	7.3	79	10.9	119	14.6	158	18.2	198	21.8	237	25.5	277	29.1	316	32.8	356	2
3	青大豆	11.40	35.70	17.50	26.00	4.20	4.48	卄	卄		—	—	+		35.70	416	7.1	83	10.7	125	14.3	166	17.9	208	21.4	250	25.0	291	28.6	333	32.1	374	3
4	枝豆	69.50	13.20	3.60	8.75	1.79	1.73	+	卄	+					13.20	123	2.6	25	4.0	37	5.3	49	6.6	62	7.9	74	9.2	86	10.6	98	11.9	111	4
5	黄粉	5.70	39.30	19.76	23.80	5.70	4.28	+	+		—			茶匙1杯約4瓦	39.30	441	7.9	88	11.8	132	15.7	176	19.7	221	23.6	265	27.5	309	31.4	353	35.4	396	5
6	豆乳	92.40	3.70	1.29	1.90	—	0.37	+							3.70	35	0.7	7	1.1	11	1.5	14	1.9	18	2.2	21	2.6	25	3.0	28	3.3	32	6
7	豆粉(脱脂)	7.00	39.16	8.47	28.53	2.20	4.60								39.16	357	7.8	71	11.7	107	15.7	143	19.6	179	23.5	214	27.4	250	31.3	286	35.2	321	7
8	豆腐	88.70	6.50	0.32	3.70	—	0.61	—	+					1丁300瓦	6.50	45	1.3	9	2.0	14	2.6	18	3.3	23	3.9	27	4.6	32	5.2	36	5.9	41	8
9	豆腐糟	83.40	4.60	2.24	7.30	1.60	0.55								4.60	70	0.9	14	1.4	21	1.8	28	2.3	35	2.8	42	3.2	49	3.7	56	4.1	63	9
10	焼豆腐	83.91	7.09	4.90	3.57	—	0.59							1丁140瓦	7.09	89	1.4	18	2.1	27	2.8	36	3.5	45	4.3	53	5.0	62	5.7	71	6.4	80	10
11	油揚	53.20	21.10	22.00	2.70	—	1.25							1枚10-15瓦	21.10	302	4.2	60	6.3	91	8.4	121	10.6	151	12.7	181	14.8	211	16.9	242	19.0	272	11
12	がんもどき	30.10	35.20	27.18	5.20	—	1.84							1ケ30瓦	35.20	408	7.0	82	10.6	122	14.1	163	17.6	204	21.1	245	24.6	286	28.2	326	31.7	367	12
13	生揚	74.40	12.40	9.25	2.70	—	0.95							1ケ20瓦	12.40	148	2.5	30	3.7	44	5.0	59	6.2	74	7.4	89	8.7	104	9.9	118	11.2	133	13
14	湯皮	10.70	51.50	24.13	9.90	—	3.20		+	+					51.50	476	10.3	95	15.5	143	20.6	190	25.8	238	30.9	286	36.1	333	41.2	381	46.4	428	14
15	高野豆腐	11.15	61.34	4.30	18.37	0.85	2.91		?					1ケ約10瓦	61.34	367	12.3	73	18.4	110	24.5	147	30.7	184	36.8	220	42.9	257	49.1	294	55.2	330	15
16	糸引納豆	61.20	18.10	9.69	7.70	0.80	2.21	?	+					1本40瓦	18.10	196	3.6	39	5.4	59	7.2	78	9.1	98	10.9	118	12.7	137	14.5	157	16.3	176	16
17	浜名納豆	38.10	25.90	12.44	9.00	1.50	12.90							小皿1杯50瓦	25.90	259	5.2	52	7.8	78	10.4	104	13.0	130	15.5	155	18.1	181	20.7	207	23.3	233	17
18	醤油	61.85	8.89	—	6.54	—	23.68								8.89	63	1.8	13	2.7	19	3.6	25	4.4	32	5.3	38	6.2	44	7.1	50	8.0	57	18
19	春雨	16.68	0.42	0.04	81.75	0.06	0.49							1把75瓦	0.42	337	0.1	67	0.1	101	0.2	135	0.2	169	0.3	202	0.3	236	0.3	270	0.4	303	19
20	もやし(大豆)	93.77	3.03	0.13	2.13	0.55	0.25	※	※		卅				3.03	22	0.6	4	0.9	7	1.2	9	1.5	11	1.8	13	2.1	15	2.4	18	2.7	20	20
21	赤味噌	50.80	12.60	4.48	16.70	1.80	12.77							卵1ケ大50瓦	12.60	162	2.5	32	3.8	49	5.0	65	6.3	81	7.6	97	8.8	113	10.1	130	11.3	146	21

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
22	白味噌	52.50	10.00	1.68	28.60	1.00	5.56							卵1ケ大50瓦	10.00	174	2.0	35	3.0	52	4.0	70	5.0	87	6.0	104	7.0	122	8.0	139	9.0	157	22
23	田舍味噌	53.34	8.50	4.24	18.74	2.10	13.92							〃	8.50	151	1.7	30	2.6	45	3.4	60	4.3	76	5.1	91	6.0	106	6.8	121	7.7	136	23
24	江戸味噌	48.50	14.35	6.25	20.72	1.91	7.59							〃	14.35	202	2.9	40	4.3	61	5.7	81	7.2	101	8.6	121	10.0	141	11.5	162	12.9	182	24
25	仙臺味噌	53.38	10.24	6.35	16.00	2.52	12.48							〃	10.24	167	2.1	33	3.1	50	4.1	67	5.1	84	6.1	100	7.2	117	8.2	134	9.2	150	25
26	八丁味噌	47.02	23.19	10.63	4.11	2.93	11.64							〃	23.19	211	4.6	42	7.0	63	9.3	84	11.6	106	13.9	127	16.2	148	18.6	169	20.9	190	26
27	名古屋味噌	70.61	9.74	4.44	7.57	1.52	6.30							〃	9.74	112	1.9	22	2.9	34	3.9	45	4.9	56	5.8	67	6.8	78	7.8	90	8.8	101	27
28	金山寺味噌	48.75	5.78	1.09	39.41	0.27	3.49							〃	5.78	195	1.2	39	1.7	59	2.3	78	2.9	98	3.5	117	4.0	137	4.6	156	5.2	176	28
29	鐵花味噌	40.08	9.04	5.21	40.10	1.15	3.12							〃	9.04	250	1.8	50	2.7	75	3.6	100	4.5	125	5.4	150	6.3	175	7.2	200	8.1	225	29
30	小豆	14.20	20.50	0.96	55.70	5.20	3.05		卅	+				1合約140瓦	20.50	319	4.1	64	6.2	96	8.2	128	10.3	160	12.3	191	14.4	223	16.4	255	18.5	287	30
31	晒餡	10.10	24.40	0.72	62.10	0.60	1.22								24.40	361	4.9	72	7.3	108	9.8	144	12.2	181	14.6	217	17.1	253	19.5	289	22.0	325	31
32	緑豆	18.61	22.98	1.66	53.41	3.96	2.96								22.98	329	4.6	66	6.9	99	9.2	132	11.5	165	13.8	197	16.1	230	18.4	263	20.7	296	32
33	金時豆	20.13	22.08	1.96	49.07	4.56	2.84								22.08	310	4.4	62	6.6	93	8.8	124	11.0	155	13.2	186	15.5	217	17.7	248	19.9	279	33
34	鶉豆	15.80	19.80	1.39	53.60	5.30	3.11								19.80	314	4.0	63	5.9	94	7.9	126	9.9	157	11.9	188	13.9	220	15.8	251	17.8	283	34
35	蠶豆	50.60	17.50	1.31	25.90	0.40	8.38	廿	廿	廿				皮つきで10ヶ28瓦	17.50	190	3.5	38	5.3	57	7.0	76	8.8	95	10.5	114	12.3	133	14.0	152	15.8	171	35
36	同（乾）	13.30	26.00	1.15	50.30	5.80	2.77								26.00	324	5.2	65	7.8	97	10.4	130	13.0	162	15.6	194	18.2	227	20.8	259	23.4	292	36
37	お多福豆甘煮	23.97	18.36	0.35	52.41	2.57	1.94							5ヶ30瓦	18.36	293	3.7	59	5.5	88	7.3	117	9.2	147	11.0	176	12.9	205	14.7	234	16.5	264	37
38	青豌豆	13.40	21.70	1.00	55.20	6.00	2.22		廿						21.70	325	4.3	65	6.5	98	8.7	130	10.9	163	13.0	195	15.2	228	17.4	260	19.5	293	38
39	グリンピース	38.75	14.69	0.31	37.30	7.22	1.72							大匙山1杯約15瓦	14.69	216	2.9	43	4.4	65	5.9	86	7.3	108	8.8	130	10.3	151	11.8	173	13.2	194	39
40	莢豌豆	90.13	4.37	0.15	2.99	1.02	0.49	廿	卅	+	+				4.37	32	0.9	6	1.3	10	1.7	13	2.2	16	2.6	19	3.1	22	3.5	26	3.9	29	40
41	剝豌豆	59.77	11.60	0.36	23.04	2.90	1.35								11.60	145	2.3	29	3.5	44	4.6	58	5.8	73	7.0	87	8.1	102	9.3	116	10.4	131	41
42	十六豆	90.91	3.06	0.18	5.31	1.01	0.66	廿	+		+				3.06	36	0.6	7	0.9	11	1.2	14	1.5	18	1.8	22	2.1	25	2.4	29	2.8	32	42
43	刀豆（莢共）	72.24	6.65	0.58	13.16	3.89	4.35								6.65	87	1.3	17	2.0	26	2.7	35	3.3	44	4.0	52	4.7	61	5.3	70	6.0	78	43
44	莢隱元	17.02	18.30	1.34	53.10	5.95	3.62								18.30	305	3.7	61	5.5	92	7.3	122	9.2	153	11.0	183	12.8	214	14.6	244	16.5	275	44
45	莢隱元（五月豆）	93.00	1.80	0.13	3.80	0.80	0.70	+	卅	+				10本約30瓦	1.80	24	0.4	5	0.5	7	0.7	10	0.9	12	1.1	14	1.3	17	1.4	19	1.6	22	45
46	藤豆（千石豆）	92.93	2.05	0.12	2.77	1.18	0.56								2.05	21	0.4	4	0.6	6	0.8	8	1.0	10	1.2	13	1.4	15	1.6	17	1.8	19	46
47	落花生	3.70	31.60	46.20	15.50	0.80	2.00	+	卅		※		廿	皮むきしもの10ヶ約10瓦	31.60	623	6.3	125	9.5	187	12.6	249	15.8	312	19.0	374	22.1	436	25.3	498	28.4	561	47
48	富貴豆	36.50	10.28	0.40	50.73	0.72	0.75								10.28	254	2.1	51	3.1	76	4.1	102	5.1	127	6.1	152	7.2	178	8.2	203	9.3	229	48
49	鶉豆甘煮	52.95	6.96	0.50	37.51	0.50	0.61							小皿輕く1杯約70瓦	6.96	187	1.4	37	2.1	56	2.8	75	3.5	94	4.2	112	5.1	131	5.6	150	6.3	168	49
50	鶯豆甘煮	57.01	4.59	0.47	35.21	1.81	0.35								4.59	168	0.9	34	1.4	48	1.8	67	2.3	84	2.8	101	3.2	118	3.7	134	4.1	151	50
51	昆布大豆煮豆	31.46	22.84	6.66	30.47	2.74	5.82							昆布20%のもの	22.84	281	4.6	56	6.9	84	9.1	112	11.4	141	13.7	169	16.0	197	18.3	225	20.6	253	51

4. 野菜類（葉菜類）

1	キャベツ	93.20	1.30	0.23	3.20	1.20	0.49	+	卅	廿	卅		廿		1.30	21	0.3	4	0.4	6	0.5	8	0.7	11	0.8	13	0.9	15	1.0	17	1.2	19	1
2	芽キャベツ	87.60	6.05	0.27	3.15	1.60	1.14	廿	廿		廿				6.05	40	1.2	8	1.8	12	2.4	16	3.0	20	3.6	24	4.2	28	4.8	32	5.4	36	2
3	大根葉	93.40	1.50	0.27	1.10	2.20	1.26	卅	廿	+	+				1.50	13	0.3	3	0.5	4	0.6	5	0.8	7	0.9	8	1.1	9	1.2	10	1.4	12	3
4	不斷草	96.96	0.83	0.11	1.95	0.19	0.76								0.83	12	0.2	2	0.2	4	0.3	5	0.4	6	0.5	7	0.6	8	0.7	10	0.7	11	4
5	ほうれん草	93.00	2.20	0.39	2.40	0.40	1.33	卅	卅	廿	卅	+		1把約375瓦	2.20	22	0.4	4	0.7	7	0.9	9	1.1	11	1.3	13	1.5	15	1.8	18	2.0	20	5

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
6	白菜	95.09	0.72	0.09	2.55	0.59	0.81				卄			大葉1葉100瓦-120瓦	0.72	14	0.1	3	0.2	4	0.3	6	0.4	7	0.4	8	0.5	10	0.6	11	0.6	13	6
7	濱防風	90.67	1.67	0.29	4.70	1.17	1.25								1.67	29	0.3	6	0.5	9	0.7	12	0.8	15	1.0	17	1.2	20	1.3	23	1.5	26	7
8	蕪菁葉	94.20	1.70	0.30	0.90	1.80	1.01								1.70	13	0.3	3	0.5	4	0.7	5	0.9	7	1.0	8	1.2	9	1.4	10	1.5	12	8
9	小松菜	94.50	1.70	0.20	1.20	1.40	1.26	卄	+	+	卄		卅		1.70	14	0.3	3	0.5	4	0.7	6	0.9	7	1.0	8	1.2	10	1.4	11	1.5	13	9
10	京菜	94.00	2.50	0.41	1.00	1.40	1.43	卄	+	+	卄		卅		2.50	18	0.5	4	0.8	5	1.0	7	1.3	9	1.5	11	1.8	13	2.0	14	2.3	16	10
11	芥子菜	89.64	3.07	0.29	1.95	1.86	1.62								3.07	23	0.6	5	0.9	7	1.2	9	1.5	12	1.8	14	2.1	16	2.5	18	2.8	21	11
12	みつば	94.40	1.10	0.20	1.50	1.70	0.93								1.10	13	0.2	3	0.3	4	0.4	5	0.6	7	0.7	8	0.8	9	0.9	10	1.0	12	12
13	葱	91.90	1.40	0.42	3.20	2.20	0.50	+	+		卄			1本30瓦-50瓦	1.40	23	0.3	5	0.4	7	0.6	9	0.7	12	0.8	14	1.0	16	1.1	18	1.3	21	13
14	同（白色部）	85.70	3.15	0.47	7.79	0.90	0.87								3.15	49	0.6	10	1.0	15	1.3	20	1.6	25	1.9	30	2.2	34	2.5	39	2.8	44	14
15	同（青色部）	95.83	1.12	0.02	1.19	0.46	0.49								1.12	10	0.2	2	0.3	3	0.4	4	0.6	5	0.7	6	0.8	7	0.9	8	1.0	9	15
16	にら	90.70	2.30	0.51	4.30	0.30	1.01								2.30	32	0.5	6	0.7	10	0.9	13	1.2	16	1.4	19	1.6	22	1.8	26	2.1	29	16
17	にんじん葉	82.01	3.89	0.56	8.08	2.61	2.48	卄							3.89	54	0.8	11	1.2	16	1.6	22	1.9	27	2.3	32	2.7	38	3.1	43	3.5	49	17
18	なづな	78.05	7.71	0.67	7.42	1.84	2.89								7.71	68	1.5	14	2.3	20	3.1	27	3.9	34	4.6	41	5.4	48	6.2	54	6.9	61	18
19	パセリー	78.73	3.61	1.17	10.02	3.08	1.87	卄			卄				3.61	67	0.7	13	1.1	20	1.4	27	1.8	34	2.2	40	2.5	47	2.9	54	3.2	60	19
20	春菊	93.20	2.00	0.26	2.00	0.90	1.24	卄	卄	+	卄				2.00	19	0.4	4	0.6	6	0.8	8	1.0	10	1.2	11	1.4	13	1.6	15	1.8	17	20
21	サラダ菜	93.50	1.40	0.29	2.40	0.80	1.41	卄	卄	卄	+		卅		1.40	18	0.3	4	0.4	5	0.6	7	0.7	9	0.8	11	1.0	13	1.1	14	1.3	16	21
22	山東菜	95.44	1.50	0.14	1.28	0.65	0.74								1.50	13	0.3	3	0.5	4	0.6	5	0.8	7	0.9	8	1.1	9	1.2	10	1.4	12	22
23	紫蘇葉	88.21	1.66	0.47	4.81	1.49	1.79								1.66	31	0.3	6	0.5	9	0.7	12	0.8	16	1.0	19	1.2	22	1.3	25	1.5	28	23
24	セロリー	94.01	0.77	0.02	3.25	0.03	1.21								0.77	17	0.2	3	0.2	5	0.3	7	0.4	9	0.5	10	0.5	12	0.6	14	0.7	15	24
25	つまみ菜	95.46	1.45	0.25	1.75	0.59	1.15				卄				1.45	15	0.3	3	0.4	5	0.6	6	0.7	8	0.9	9	1.0	11	1.2	12	1.3	14	25
26	蓼の葉	77.85	7.54	1.86	7.99	2.50	1.99								7.54	81	1.5	16	2.3	24	3.0	32	3.8	41	4.5	49	5.3	57	6.0	64	6.8	73	26
27	唐辛子の葉	83.33	5.95	1.14	5.13	1.50	2.93								5.95	56	1.2	11	1.8	17	2.4	22	3.0	28	3.6	34	4.2	39	4.8	45	5.4	50	27
28	つるな	93.90	2.07	0.26	2.18	0.48	1.73								2.07	20	0.4	4	0.6	6	0.8	8	1.0	10	1.2	12	1.4	14	1.7	16	1.9	18	28
29	わけぎ	95.38	1.42	0.16	2.02	0.50	0.47								1.42	16	0.3	3	0.4	5	0.6	6	0.7	8	0.9	10	1.0	11	1.1	13	1.3	14	29
30	わらび	89.50	2.20	0.19	4.80	1.60	1.53								2.20	30	0.4	6	0.7	9	0.9	12	1.1	15	1.3	18	1.5	21	1.8	24	2.0	27	30
31	嫁菜	90.18	2.23	0.39	4.35	0.52	1.50								2.23	31	0.4	6	0.7	9	0.9	12	1.1	16	1.3	19	1.6	22	1.8	25	2.0	28	31
32	ちさ	97.22	0.69	0.15	1.19	0.39	0.72	卄	卄	卄	+		卅		2.69	9	0.1	2	0.2	3	0.3	4	0.4	5	0.4	5	0.5	6	0.6	7	0.6	8	32

同　（莖菜類）

1	蕗	95.10	0.70	0.07	2.30	0.60	0.86							大1本約100瓦	0.70	13	0.1	3	0.2	4	0.3	5	0.4	7	0.4	8	0.5	9	0.6	10	0.6	12	1
2	赤芽芋	77.16	2.38	0.17	15.79	1.13	1.43								2.38	76	0.5	15	0.7	23	1.0	30	1.2	38	1.4	46	1.7	53	1.9	61	2.1	68	2
3	アスパラガス	92.77	2.41	0.32	2.11	0.81	1.36	卄	卄		卄				2.41	22	0.5	4	0.7	7	1.0	9	1.2	11	1.4	13	1.7	15	1.9	18	2.2	20	3
4	馬鈴薯	79.50	2.00	0.03	17.30	0.50	0.67	+	卄	+	卄			こぶし大1ヶ約200瓦	2.00	79	0.4	16	0.6	24	0.8	32	1.0	40	1.2	47	1.4	55	1.6	63	1.8	71	4
5	同（新）	79.37	2.00	0.11	16.60	0.32	0.75								2.00	77	0.4	15	0.6	23	0.8	31	1.0	39	1.2	46	1.4	54	1.6	62	1.8	69	5
6	海老芋	44.64	9.08	0.65	36.23	3.86	4.85								9.08	192	1.8	38	2.7	58	3.6	77	4.5	96	5.4	115	6.4	134	7.3	154	8.2	173	6
7	菊芋	82.66	2.46	0.07	12.46	0.64	1.53								2.46	62	0.5	12	0.7	19	1.0	25	1.2	31	1.5	37	1.7	43	2.0	49	2.2	56	7

	量 / 食品	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考
8	根芋	95.94	0.70	0.13	2.41	0.63	1.02							
9	ひれ生姜	88.11	1.05	0.80	7.73	1.08	1.46							
10	生姜	91.00	2.10	0.86	4.00	1.70	0.54							
11	にんにく	77.01	1.27	0.24	20.41	0.48	0.59							
12	らつきやう	80.40	2.20	0.31	12.50	4.00	3.82							
13	里芋	72.40	2.70	0.22	22.30	0.90	0.97		+		+			中位1ケ50-60瓦
14	玉葱	93.10	1.00	0.13	4.80	0.50	0.31	※	+	+	卅			中位150-300瓦
15	筍（孟宗）	91.80	2.80	0.23	3.50	0.50	0.84		+		+			
16	同（破竹）	90.51	3.90	0.30	2.88	1.03	1.32							
17	同（眞竹）	91.10	2.59	0.27	2.97	1.71	1.15							
18	うど	95.40	0.70	0.08	2.30	0.70	0.50							
19	八頭	75.60	2.80	0.04	19.70	0.40	0.85							
20	百合根	65.60	4.30	4.90	22.80	0.40	1.25							中位200-300瓦
21	ずいき芋	87.54	1.24	0.30	4.44	1.92	3.60							
	同（根菜類）													
1	大根	95.90	0.60	0.31	1.90	0.90	0.50	?	−	+	卅			
2	同（聖護院）	92.14	1.32	0.08	4.22	0.83	1.46							
3	同（櫻島）	95.08	1.10	0.09	2.10	0.50	0.63							
4	蕪菁	97.20	0.70	0.11	1.20	0.70	0.53	+	廿	+	卅			
5	赤蕪菁	95,81	0.64	0.14	2.11	0.68	0.80							
6	にんじん	91.30	1.10	0.30	4.50	1.70	0.93	卅	廿	+	廿			中位200瓦-400瓦
7	牛蒡	79.40	2.50	0.14	14.50	1.80	1.17	+	+		+			
8	さつまいも	69.80	1.10	0.23	27.70	0.70	0.74	+	+	+	+			中位250瓦-300瓦
9	同切干	5.21	3.45	0.72	86.95	2.20	2.32							
10	自然薯	72·00	1.10	0.19	25.00	0.20	1.06							
11	長芋	74.60	2.70	0.16	20.70	0.60	0.84							
12	つくれいも	82.01	4.41	0.10	12.49	0.11	0.66							
13	とろゝいも	70.40	4.90	0.06	21.30	1.40	1.22							
14	きぬかつぎ	72.98	2.63	0.22	20.84	0.73	2.20							
15	セロリー根	87.51	1.08	0.53	7.57	1.44	1.42							
	同（蔬菜類）													
1	胡瓜	96.60	0.70	0.12	1.70	0.40	0.29	+	+		卅			中位1本200瓦
2	かぼちや	83.93	1.62	0.17	13.07	1.22	0.71	卅	+		+			中位1厨-2厨

100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
0.70	14	0.1	3	0.2	4	0.3	6	0.4	7	0.4	8	0.5	10	0.6	11	0.6	13	8
1.05	43	0.2	9	0.3	13	0.4	17	0.5	22	0.6	26	0.7	30	0.8	34	0.9	39	9
2.10	33	0.4	7	0.6	10	0.8	13	1.1	17	1.3	20	1.5	23	1.7	26	1.9	30	10
1.27	91	0.3	18	0.4	27	0.5	36	0.6	46	0.8	55	0.9	64	1.0	73	1.1	82	11
2.20	63	0.4	13	0.7	19	0.9	25	1.1	32	1.3	38	1.5	44	1.8	50	2.0	57	12
2.70	105	0.5	21	0.8	32	1.1	42	1.4	53	1.6	63	1.9	74	2.2	84	2.4	95	13
1.00	25	0.2	5	0.3	8	0.4	10	0.5	13	0.6	15	0.7	18	0.8	20	0.9	23	14
2.80	28	0.6	6	0.8	8	1.1	11	1.4	14	1.7	17	2.0	20	2.2	22	2.5	25	15
3.90	31	0.8	6	1.2	9	1.6	12	2.0	16	2.3	19	2.7	22	3.1	25	3.5	28	16
2.59	25	0.5	5	0.8	8	1.0	10	1.3	13	1.6	15	1.8	18	2.1	20	2.3	23	17
0.70	13	0.1	3	0.2	4	0.3	5	0.4	7	0.4	8	0.5	9	0.6	10	0.6	12	18
2.80	93	0.6	19	0.8	28	1.1	37	1.4	47	1.7	56	2.0	65	2.2	74	2.5	84	19
4.30	157	0.9	31	1.3	47	1.7	63	2.2	79	2.6	94	3.0	110	3.4	126	3.9	141	20
1.24	26	0.2	5	0.4	8	0.5	10	0.6	13	0.7	16	0.9	18	1.0	21	1.1	23	21
0.60	12	0.1	2	0.2	4	0.2	5	0.3	6	0.4	7	0.4	8	0.5	10	0.5	11	1
1.32	23	0.3	5	0.4	7	0.5	9	0.7	12	0.8	14	0.9	16	1.1	18	1.2	21	2
1.10	14	0.2	3	0.3	4	0.4	6	0.6	7	0.7	8	0.8	10	0.9	11	1.0	13	3
0.70	9	0.1	2	0.2	3	0.3	4	0.4	5	0.4	5	0.5	6	0.6	7	0.6	8	4
0.64	13	0.1	3	0.2	4	0.3	5	0.3	7	0.4	8	0.5	9	0.5	10	0.6	12	5
1.10	26	0.2	5	0.3	8	0.4	10	0.6	13	0.7	16	0.8	18	0.9	21	1.0	23	6
2.50	71	0.5	14	0.8	21	1.0	28	1.3	36	1.5	43	1.8	50	2.0	57	2.3	64	7
1.10	120	0.2	24	0.3	36	0.4	48	0.6	60	0.7	72	0.8	84	0.9	96	1.0	108	8
3.45	377	0.7	75	1.0	113	1.4	151	1.7	189	2.1	226	2.4	264	2.8	302	3.1	339	9
1.10	109	0.2	22	0.3	33	0.4	44	0.6	55	0.7	65	0.8	76	0.9	87	1.0	98	10
2.70	97	0.5	19	0.8	29	1.1	39	1.4	49	1.6	58	1.9	68	2.2	78	2.4	87	11
4.41	70	0.9	14	1.3	21	1.8	28	2.2	35	2.6	42	3.1	49	3.5	56	4.0	63	12
4.90	108	1.0	22	1.5	32	2.0	43	2.5	54	2.9	65	3.4	76	3.9	86	4.4	97	13
2.63	98	0.5	20	0.8	29	1.1	39	1.3	49	1.6	59	1.8	69	2.1	78	2.4	88	14
1.08	40	0.2	8	0.3	12	0.4	16	0.5	20	0.6	24	0.8	28	0.9	32	1.0	36	15
0.70	11	0.1	2	0.2	3	0.3	4	0.4	6	0.4	7	0.5	8	0.6	9	0.6	10	1
1.62	62	0.3	12	0.5	19	0.6	25	0.8	31	1·0	37	1.1	43	1.3	50	1.5	56	2

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
3	絲かぼちや	80.08	3.23	0.39	9.02	3.74	3.12								3.23	54	0.6	11	1.0	16	1.3	22	1.6	27	1.9	32	2.3	38	2.6	43	2.9	49	3
4	まくわ瓜	96.13	0.54	0.08	2.43	0.02	0.36								0.54	13	0.1	3	0.2	4	0.2	5	0.3	7	0.3	8	0.4	9	0.4	10	0.5	12	4
5	にが瓜	93.43	1.19	0.13	2.67	1.28	0.86								1.19	17	0.2	3	0.4	5	0.5	7	0.6	9	0.7	10	0.8	12	1.0	14	1.1	15	5
6	なす	93.00	1.30	0.20	3.80	0.80	0.65	+	+		+			中位1ヶ100-150瓦	1.30	23	0.3	5	0.4	7	0.5	9	0.7	12	0.8	14	0.9	16	1.0	18	1.2	21	6
7	白瓜	95.80	0.90	0.07	1.90	0.70	0.45								0.90	12	0.2	2	0.3	4	0.4	5	0.5	6	0.5	7	0.6	8	0.7	10	0.8	11	7
8	西瓜	96.00	0.40	0.10	2.90	0.10	0.20	卄			+				0.40	14	0.1	3	0.1	4	0.2	6	0.2	7	0.2	8	0.3	10	0.3	11	0.4	13	8
	トマト	95.60	0.80	0.40	1.50	0.80	0.62	卄	卄	+	卅			中位1ヶ200瓦	0.80	13	0.2	3	0.2	4	0.3	5	0.4	7	0.5	8	0.6	9	0.6	10	0.7	12	9
10	冬瓜	98.30	0.20	0.02	1.00	0.20	0.13								0.20	5	0.0	1	0.1	2	0.1	2	0.1	3	0.1	3	0.1	4	0.2	4	0.2	5	10
11	青唐辛子(ピーマン)	93.85	0.18	0.10	4.50	0.94	0.42							1ヶ10-15瓦	0.18	20	0.0	4	0.1	6	0.1	8	0.1	10	0.1	12	0.1	14	0.1	16	0.2	18	11
12	唐辛子	19.56	9.25	13.86	32.14	18.09	6.08								9.25	299	1.9	60	2.8	90	3.7	120	4.6	150	5.6	179	6.5	209	7.4	239	8.3	269	12
13	夕顔	96.60	0.12	0.03	1.40	0.03	1.73								0.12	7	0.0	1	0.0	2	0.1	3	0.1	4	0.1	4	0.1	5	0.1	6	0.1	6	13
14	ひとくちなす	92.15	1.85	0.13	3.70	1.14	0.82								1.85	24	0.4	5	0.6	7	0.7	10	0.9	12	1.1	14	1.3	17	1.5	19	1.7	22	14
15	トマト(黄色)	96.53	0.92	0.18	1.47	0.30	0.42								0.92	11	0.2	2	0.3	3	0.4	4	0.5	6	0.6	7	0.6	8	0.7	9	0.8	10	15

同　（花菜類）

1	蓉のとう	57.25	10.35	2.66	17.14	4.49	5.80								10.35	137	2.1	27	3.1	41	4.1	55	5.2	69	6.2	82	7.2	96	8.3	110	9.3	123	1
2	花椰菜	89.12	1.56	0.33	7.10	0.93	0.60	+		卄	+				1.56	39	0.3	8	0.5	12	0.6	16	0.8	20	0.9	23	1.1	27	1.2	31	1.4	35	2
3	菊の花	87.50	1.90	0.91	4.80	3.70	0.66	+							1.90	36	0.4	7	0.6	11	0.8	14	1.0	18	1.1	22	1.3	25	1.5	29	1.7	32	3
4	みようがたけ	97.10	0.70	0.10	0.90	0.40	0.68								0.70	7	0.1	1	0.2	2	0.3	3	0.4	4	0.4	4	0.5	5	0.6	6	0.6	6	4
5	もやしみようが	98.10	0.51	0.08	0.99	0.33	0.28								0.51	7	0.1	1	0.2	2	0.2	3	0.3	4	0.3	4	0.4	5	0.4	6	0.5	6	5
6	つくし	93.74	0.97	0.19	3.03	1.05	0.71								0.97	18	0.2	4	0.3	5	0.4	7	0.5	9	0.6	11	0.7	13	0.8	14	0.9	16	6

同　（水生類）

1	慈姑	68.20	4.40	0.23	24.80	0.40	1.37							中位のもの100瓦4-5ヶ	4.40	122	0.9	24	1.3	37	1.8	49	2.2	61	2.6	73	3.1	85	3.5	98	4.6	110	1
2	蓮根	85.70	2.30	0.08	10.70	0.60	0.62				卄			中位1本200瓦	2.30	54	0.5	11	0.7	16	0.9	22	1.2	27	1.4	32	1.6	38	1.8	43	2.1	49	2
3	芹	93.32	1.76	0.24	3.12	0.81	1.26				卅				1.76	22	0.4	4	0.5	7	0.7	9	0.9	11	1.1	13	1.2	15	1.4	18	1.6	20	3
4	水田芹	93.73	2.36	0.39	0.59	0.77	2.48								2.36	16	0.5	3	0.7	5	0.9	6	1.2	8	1.4	10	1.7	11	1.9	13	2.1	14	4
5	山葵	69.70	5.10	0.20	21.80	1.40	1.27								5.10	112	1.0	22	1.5	34	2.0	45	2.6	56	3.1	67	3.6	78	4.1	90	4.6	101	5

同　（雑）

1	紅生姜	83.49	0.62	0.56	3.38	0.51	10.55								0.62	22	0.1	4	0.2	7	0.2	9	0.3	11	0.4	13	0.4	15	0.5	18	0.6	20	1
2	ぜんまい	83.30	3.10	0.18	4.00	3.80	0.31								3.10	31	0.6	6	0.9	9	1.2	12	1.6	16	1.9	19	2.2	22	2.5	25	2.8	28	2
3	蒟蒻	96.80	0.06	0.01	2.30	—	0.37							1丁187瓦	0.06	10	0.0	2	0.0	3	0.0	4	0.0	5	0.0	6	0.0	7	0.0	8	0.1	9	3
4	切干大根	29.50	7.20	1.17	46.00	7.60	7.37								7.20	229	1.4	46	2.2	69	2.9	92	3.6	115	4.3	137	5.0	160	5.8	183	6.5	206	4

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考
5	裂干大根	42.72	7.57	0.47	35.44	5.75	7.01				−	△		
6	干芋蕊	32.52	6.57	1.46	37.82	11.50	9.45							
7	干わらび	12.96	26.82	1.21	36.45	12.64	9.42							
8	干ぜんまい	19.94	17.57	2.70	43.71	8.44	6.07							
9	かんぴよう	33.70	7.60	0.13	56.00	1.00	0.73							
10	凍蒟蒻	15.58	1.52	0.18	66.13	3.73	12.53							
11	牛蒡揚物	47.58	5.61	10.66	32.65	0.50	1.10							
12	にんじん揚物	37.67	6.02	13.16	39.44	0.95	2.14							
13	蓮根揚物	51.59	5.15	8.44	31.04	0.26	2.17							
14	揚物ころも糖	8.23	7.69	47.47	34.50	0.22	0.57							
15	きんぴら牛蒡	45.98	5.80	5.84	37.12	3.35	1.95							小皿1杯約100瓦
16	浅漬大根	85.17	1.64	0.08	7.63	1.15	2.98	※	※		+			
17	赤漬(チョロギ)	80.59	2.63	0.05	12.53	0.63	3.93							
18	福神漬	65.01	3.68	0.67	20.83	1.11	10.48							
19	辛子漬(茄子)	65.14	4.71	3.12	20.27	1.01	5.14							
20	守口漬	75.19	2.40	0.25	13.19	0.90	6.67							
21	萬兩漬	77.40	0.97	0.07	17.74	−	1.84							
22	味噌漬(大根)	64.70	4.30	0.19	16.10	3.00	10.80							
23	味醂漬(西瓜)	75.72	4.50	0.72	13.36	1.19	4.36							
24	同 (白瓜)	76.26	5.62	0.53	11.00	1.09	3.94							
25	同 (胡瓜)	73.23	5.48	0.13	14.21	1.89	3.62							
26	同 (櫻島大根)	70.42	6.19	0.40	15.85	1.20	4.51							
27	奈良漬(青瓜)	74.35	3.98	0.23	4.48	6.77	9.40							
28	同 (白瓜)	79.80	3.90	0.05	2.90	3.70	8.90							
29	同 (大根)	72.33	3.49	0.25	18.00	1.28	3.55							
30	糠味噌漬(大根)	89.24	1.28	0.24	3.25	0.70	4.96							
31	同 (大根葉)	87.31	1.96	0.56	2.31	1.10	7.47							
32	同 (蕪菁)	90.02	1.36	0.21	2.94	0.72	4.11							
33	同 (蕪菁葉)	87.42	2.30	0.64	1.79	1.09	7.10							
34	櫻花鹽漬	74.62	3.15	1.00	5.69	2.03	13.12							
35	白菜鹽漬	90.61	1.35	0.15	1.77	0.62	5.34							
36	酢漬(花らっきょ)	70.16	0.75	0.12	26.31	0.37	1.31							
37	すぐき漬物	89.11	2.44	0.56	3.21	1.16	2.68							
38	しそ巻唐辛子	68.33	5.29	1.32	8.09	1.61	16.01							
39	しそ巻梅干	45.22	3.29	2.71	10.41	2.10	34.86							
40	澤庵漬	78.10	1.70	0.30	5.50	0.90	13.30	※	※		?			
41	梅干	78.90	0.50	1.33	4.90	0.60	13.50	−	−	−	−			

100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
7.57	181	1.5	36	2.3	54	3.0	72	3.8	91	4.5	109	5.3	127	6.1	145	6.8	163	5
6.57	196	1.3	39	2.0	59	2.6	78	3.3	98	3.9	118	4.6	137	5.3	157	5.9	176	6
26.82	271	5.4	54	8.0	81	10.7	108	13.4	136	16.1	163	18.8	190	21.5	217	24.1	244	7
17.57	276	3.5	55	5.3	83	7.0	110	8.8	138	10.5	166	12.3	193	14.1	221	15.8	248	8
7.60	262	1.5	52	2.3	79	3.0	105	3.8	131	4.6	157	5.3	183	6.1	210	6.8	236	9
1.52	279	0.3	56	0.5	84	0.6	112	0.8	140	0.9	167	1.1	195	1.2	223	1.4	251	10
5.61	256	1.1	51	1.7	77	2.2	102	2.8	128	3.4	154	3.9	179	4.5	205	5.0	230	11
6.02	308	1.2	62	1.8	92	2.4	123	3.0	154	3.6	185	4.2	216	4.8	246	5.4	277	12
5.15	227	1.0	45	1.5	68	2.1	91	2.6	114	3.1	136	3.6	159	4.1	182	4.6	204	13
7.69	614	1.5	123	2.3	184	3.1	246	3.9	307	4.6	368	5.4	430	6.2	491	6.9	553	14
5.80	230	1.2	46	1.7	69	2.3	92	2.9	115	3.5	138	4.1	161	4.6	184	5.2	207	15
1.64	39	0.3	8	0.5	12	0.7	16	0.8	20	1.0	23	1.1	27	1.3	31	1.5	35	16
2.63	63	0.5	13	0.8	19	1.1	25	1.3	32	1.6	38	1.8	44	2.1	50	2.4	57	17
3.68	107	0.7	21	1.1	32	1.5	43	1.8	54	2.2	64	2.6	75	2.9	86	3.3	96	18
4.71	131	0.9	26	1.4	39	1.9	52	2.4	66	2.8	79	3.3	92	3.8	105	4.2	118	19
2.40	66	0.5	13	0.7	20	1.0	26	1.2	33	1.4	40	1.7	46	1.9	53	2.2	59	20
0.97	77	0.2	15	0.3	23	0.4	31	0.5	39	0.6	46	0.7	54	0.8	62	0.9	69	21
4.30	85	0.9	17	1.3	26	1.7	34	2.2	43	2.6	51	3.0	60	3.4	68	3.9	77	22
4.50	76	0.9	15	1.4	23	1.8	30	2.3	38	2.7	46	3.2	53	3.6	61	4.1	68	23
5.62	73	1.1	15	1.7	22	2.2	29	2.8	37	3.4	44	3.9	51	4.5	58	5.1	66	24
5.48	82	1.1	16	1.6	25	2.2	33	2.7	41	3.3	49	3.8	57	4.4	66	4.9	74	25
6.19	94	1.2	19	1.9	28	2.5	38	3.1	47	3.7	56	4.3	66	5.0	75	5.6	85	26
3.98	37	0.8	7	1.2	11	1.6	15	2.0	19	2.4	22	2.8	26	3.2	30	3.6	33	27
3.90	28	0.8	6	1.2	8	1.6	11	2.0	14	2.3	17	2.7	20	3.1	22	3.5	25	28
3.49	90	0.7	18	1.1	27	1.4	36	1.8	45	2.1	54	2.4	63	2.8	72	3.1	81	29
1.28	21	0.3	4	0.4	6	0.5	8	0.6	11	0.8	13	0.9	15	1.0	17	1.2	19	30
1.96	23	0.4	5	0.6	7	0.8	9	1.0	12	1.2	14	1.4	16	1.6	18	1.8	21	31
1.36	20	0.3	4	0.4	6	0.5	8	0.7	10	0.8	12	1.0	14	1.1	16	1.2	18	32
2.30	23	0.5	5	0.7	7	0.9	9	1.2	12	1.4	14	1.6	16	1.8	18	2.1	21	33
3.15	46	0.6	9	0.9	14	1.3	18	1.6	23	1.9	23	2.2	32	2.5	37	2.8	41	34
1.35	14	0.3	3	0.4	4	0.5	6	0.7	7	0.8	8	0.9	10	1.1	11	1.2	13	35
0.75	112	0.2	22	0.2	34	0.3	45	0.4	56	0.5	67	0.5	78	0.6	89	0.7	101	36
2.44	28	0.5	6	0.7	8	1.0	11	1.2	14	1.5	17	1.7	20	2.0	22	2.2	25	37
5.29	67	1.1	13	1.6	20	2.1	27	2.6	34	3.2	40	3.7	47	4.2	54	4.8	60	38
3.29	81	0.7	16	1.0	24	1.3	32	1.6	41	2.0	49	2.3	57	2.6	65	3.0	73	39
1.70	32	0.3	6	0.5	10	0.7	13	0.9	16	1.0	19	1.2	22	1.4	26	1.5	29	40
0.50	35	0.1	7	0.2	11	0.2	14	0.3	18	0.3	21	0.4	25	0.4	28	0.5	32	41

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考
42	梅びしほ	42.67	0.79	0.12	42.83	4·22	8.26							
43	わさび漬	41.89	18.40	3.98	22.29	2.62	9.49							
44	じゆんさい(酢漬)	92.52	0.73	0.16	1.42	0.12	4.74							
45	小梅鹽漬	83.63	1.08	0.99	1.24	1.50	10.88							
	5. 菌類													
1	木耳	10.06	10.04	0.72	58.35	12.91	6.27							
2	香耳	19.16	23.14	3.11	39.22	6.98	8.26							
3	松耳	87.70	1.90	0.34	6.20	2.50	0.81	−	卄	+	−	卄		
4	同（罐詰）	92.20	1.30	0.02	3.80	2.00	0.38							
5	椎耳（生）	70.37	7.58	0.93	11.42	2.47	5.22	+	+			△		
6	同（乾）	17.07	15.50	1.45	64.00	1.20	3.42	+	+			卄		
7	しめじ	96.46	1.37	0.09	1.52	0.51	0.88							
8	松露	93.12	1.88	0.26	2.53	1.12	0.67							
9	初耳	93.47	1.70	0.15	2.86	0.51	0.51							1本30-80瓦
10	なめたけ(罐詰)	95.30	1.50	0.09	1.93	0.32	0.40							
	6. 藻類													
1	あらめ	19.30	7.50	0.10	59·20	—	12.50							
2	青のり	3.65	20.70	0.30	60.80	7.20	6.56							
3	淺草海苔	11.35	35.20	—	43.50	—	8.75	卅	卄		+	?		
4	海苔佃煮	69.32	4.69	0.50	11.31	0.25	12.80							
5	味附海苔	13.57	32.50	0.30	36.66	5.20	10.35							
6	ひじき	16.80	8.10	1.71	45.80	10.87	16.56							
7	いぎす	14.45	12.00	0.21	57.23	6.89	7.76							
8	寒天	20.10	2.30	0.13	71.70	—	2.90		−		−			
9	昆布	16.30	22.70	1.21	27.70	4.30	27.81							
10	白髪昆布	38.68	2.26	1.87	36.25	3.12	16.96							
11	こぶまき	59.13	2.82	1.54	26.97	1.16	5.65							
12	とろゝ昆布	7.90	2.80	0.84	62.60	—	24.70							
13	昆布茶	15.68	6.90	1.31	42.19	7.00	25.50							
14	昆布佃煮	60.36	6.27	0.88	14.21	1.68	15.06							
15	もづく	73.90	0.70	0.37	0.40	—	24.36							
16	おごのり	83.50	2.30	0.19	11.50	—	2·48							

100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
0.79	180	0.2	36	0.2	54	0.3	72	0.4	90	0.5	108	0.6	126	0.6	144	0.7	162	42
18.40	204	3.7	41	5.5	61	7.4	82	9.2	102	11.0	122	12.9	143	14.7	163	16.6	184	43
0.73	10	0.1	2	0.2	3	0.3	4	0.4	5	0.4	6	0.5	7	0.6	8	0.7	9	44
1.08	19	0.2	4	0.3	6	0.4	8	0.5	10	0.6	11	0.8	13	0.9	15	1.0	17	45
10.04	287	2.0	57	3.0	86	4.0	115	5.0	144	6.0	172	7.0	201	8.0	230	9.0	258	1
23.14	285	4.6	57	6.9	86	9.3	114	11.6	143	13.9	171	16.2	200	18.5	228	20.8	257	2
1.90	36	0.4	7	0.6	11	0.8	14	1.0	18	1.1	22	1.3	25	1.5	29	1.7	32	3
1.30	21	0.3	4	0.4	6	0.5	8	0.7	11	0.8	13	0.9	15	1.0	17	1.2	19	4
7.58	87	1.5	17	2.3	26	3.0	35	3.8	44	4.5	52	5.3	61	6.1	70	6.8	78	5
15.50	339	3.1	68	4.7	102	6.2	136	7.8	170	9.3	203	10.9	237	12.4	271	14.0	305	6
1.37	13	0.3	3	0.4	4	0.5	5	0.7	7	0.8	8	1.0	9	1.1	10	1.2	12	7
1.88	20	0.4	4	0.6	6	0.8	8	0.9	10	1.1	12	1.3	14	1.5	16	1.7	18	8
1.70	20	0.3	4	0.5	6	0.7	8	0.9	10	1.0	12	1.2	14	1.4	16	1.5	18	9
1.50	16	0.3	3	0.5	5	0.6	6	0.8	8	0.9	10	1.1	11	1.2	13	1.4	14	10
7.50	274	1.5	55	2.3	82	3.0	110	3.8	137	4.5	164	5.3	192	6.0	219	6.8	247	1
20.70	337	4.1	67	6.2	101	8.3	135	10.4	169	12.4	202	14.5	236	16.6	270	18.6	303	2
35.20	323	7.0	65	10.6	97	14.1	129	17.6	162	21.1	194	24.6	226	28.2	258	31.7	291	3
4.69	70	0.9	14	1.4	21	1.9	28	2.3	35	2.8	42	3.3	49	3.8	56	4.2	63	4
32.50	286	6.5	57	9.8	86	11.3	114	16.3	143	19.5	172	22.8	200	26.0	229	29.3	257	5
8.10	278	1.5	56	2.4	83	3.2	111	4.1	139	4.9	167	5.7	195	6.5	222	7.3	250	6
12.00	286	2.4	57	3.6	86	4.8	114	6.0	143	7.2	172	8.4	200	9.6	229	10.8	257	7
2.30	305	0.5	61	0.7	92	0.9	122	1.2	153	1.4	183	1.6	214	1.8	244	2.1	275	8
22.70	218	4.5	44	6.8	65	9.1	87	11.4	109	13.6	131	15.9	153	18.2	174	20.4	199	9
2.26	175	0.5	35	0.7	53	0.9	70	1.1	88	1.4	105	1.6	123	1.8	140	2.0	158	10
2.82	135	0.6	27	0.8	41	1.1	54	1.4	68	1.7	82	2.0	95	2.3	109	2.5	122	11
2.80	276	0.6	55	0.8	83	1.1	110	1.4	138	1.7	166	2.0	193	2.2	221	2.5	248	12
6.90	213	1.4	43	2.1	64	2.8	85	3.5	107	4.1	128	4.8	149	5.5	170	6.2	192	13
6.27	92	1.3	18	1.9	28	2.5	37	3.1	46	3.8	55	4.4	64	5.0	74	5.6	83	14
0.70	8	0.1	2	0.2	2	0.3	3	0.4	4	0.4	5	0.5	6	0.6	6	0.6	7	15
2.30	58	0.5	12	0.7	17	0.9	23	1.2	29	1.4	35	1.6	41	1.8	46	2.1	52	16

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
17	わかめ	23.50	11.60	1.44	42.20	3.30	16.72								11.60	234	2.3	47	3.5	70	4.6	94	5.8	117	7.0	140	8.1	164	9.2	187	10.4	211	17
18	ところてん	99.09	0.06	0.01	0.72	—	0.08								0.06	3	0.0	1	0.0	1	0.0	1	0.0	2	0.0	2	0.0	2	0.0	2	0.1	3	18
19	水前寺のり	6.52	25.09	0.14	58.74	1.17	6.98								25.09	345	5.0	69	7.5	104	10.0	138	12.5	173	15.1	207	17.6	242	20.1	276	22.6	311	19
	7. 種實類																																
1	銀杏	59.40	5.30	1.54	30.70	0.70	1.57							20ヶ約100瓦	5.30	162	1.1	32	1.6	49	2.1	65	2.7	81	3.2	97	3.7	113	4.2	130	4.8	146	1
2	黒胡麻	6.30	20.70	43.00	21.50	—	8.50							大匙山1杯約12瓦	20.70	573	4.1	115	6.2	172	8.3	229	10.4	287	12.4	344	14.5	401	16.6	458	18.6	516	2
3	白胡麻	6.70	19.70	54·30	6.62	6.20	5.18							〃	19.70	613	3.9	123	5.9	184	7.9	245	9.9	307	11.8	368	13.8	429	15.8	490	17.7	552	3
4	麻の實	13.60	27.10	25.00	6.90	20·30	6.10							〃	27.10	377	5.4	75	8.1	113	10.8	150	13.6	189	16.3	226	19.0	264	21.7	302	24.4	339	4
5	栗	60.10	3.50	0.41	33.60	0.90	0.88	※	廿		※			大7,8個デ100瓦	3.50	156	0.7	31	1.1	47	1.4	62	1.8	78	2.1	94	2.5	109	2.8	125	3.2	140	5
6	胡桃	4.10	27.20	60.30	4.70	0.90	0.90	※	廿		※				27.20	692	5.4	138	8.2	208	10.9	277	13·6	346	16.3	415	19.0	484	21.8	554	24.5	623	6
7	かや實	6.75	12.15	58.03	14.42	4.54	2.77								12.15	649	2.4	130	3.6	195	4.9	260	6.1	325	7.3	389	8.5	454	9.7	519	10.9	584	7
8	生蓮子	15.36	20.22	2.45	45.27	4.25	11.85								20.22	291	4.0	58	6.1	87	8.1	116	10.1	146	12.1	175	14.2	204	16.2	233	18.2	262	8
9	甘栗	40.20	4.90	1.98	47.70	2.90	1.14								4.90	234	1.0	47	1.5	70	2.0	94	2.5	117	2.9	140	3.4	164	3.9	187	4.4	211	9
10	紫蘇の實	88.26	2.64	1.25	2.29	3.68	0.99								2.64	32	0.5	6	0.8	10	1.1	13	1.3	16	1.6	19	1.8	22	2.1	26	2·4	29	10
11	けしのみ	6.75	24.38	50.77	6.40	5.74	6.15								24.38	598	4.9	120	7.4	179	9.8	239	12.2	299	14.6	359	17.1	419	19.5	478	21.9	538	11
12	さんしよのみ	18.00	10.07	7.23	37.16	24.64	3.79								10.07	261	2.0	52	3.0	78	4.0	104	5.0	131	6.0	157	7.0	183	8.1	209	9.1	235	12
13	椎の實	31.98	3.37	0.73	60.52	2.28	1.12								3.37	348	0.7	70	1.0	104	1.4	139	1.7	174	2.0	209	2.4	244	2.7	278	3.0	313	13
14	橡(くぬぎ)の實	14.32	3.12	6.06	71.06	3.90	1.07								3.12	360	0.6	72	0.9	108	1.3	144	1.7	180	2.0	216	2.3	252	2.5	288	2.8	324	14
	8. 油脂類																																
1	大豆油	0.01以下		99.99以上				※	—	—	—	※	+		—	930	—	186	—	279	—	372	—	465	—	558	—	651	—	744	—	837	1
2	胡麻油														—	930	—	186	—	279	—	372	—	465	—	558	—	651	—	744	—	837	2
3	かや油														—	930	—	186	—	279	—	372	—	465	—	558	—	651	—	744	—	837	3
4	菜種油														—	930	—	186	—	279	—	372	—	465	—	558	—	651	—	744	—	837	4
5	オリーブ油														—	930	—	186	—	279	—	372	—	465	—	558	—	651	—	744	—	837	5
6	落花生油														—	930	—	186	—	279	—	372	—	465	—	558	—	651	—	744	—	837	6
7	椿油														—	930	—	186	—	279	—	372	—	465	—	558	—	651	—	744	—	837	7
8	郷子油														—	930	—	186	—	279	—	372	—	465	—	558	—	651	—	744	—	837	8
9	牛脂(ヘット)	—	0.30	99.70				+	—	—	—		+		0.30	928	0.1	186	0.1	278	0.1	371	0.2	464	0.2	557	0.2	650	0.2	742	0.3	835	9
10	豚脂(ラード)	—	0.20	99.80				※	—	—	—		+		0.20	929	0.0	186	0.1	249	0.1	372	0.1	465	0.1	557	0.1	650	0.2	743	0.2	836	10

9. 獣　肉　類

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
1	牛肉(ロース)	72.91	20.07	6.48	—	—	0.96	+	廿	廿	※	△	廿		20.07	143	4.0	29	6.0	43	8.0	57	10.0	72	12.0	86	14.0	100	16.1	114	18.1	129	1
2	同（一等肉）	77.33	19.70	2.80	—	—	0.90	+	廿	廿	※	△	+		19.70	107	3.9	21	5.9	32	7.9	43	9.9	54	11.8	64	13.8	75	15.8	86	17.7	96	2
3	同（二等肉）	74.50	21.72	2.63	—	—	0.93	+	廿	廿	※	△	+		21.72	114	4.3	23	6.5	34	8.7	46	10.9	57	13.0	68	15.2	80	17.4	91	19.5	103	3
4	同（ヒレー）	76.18	19.01	3.88	—	—	1.00	+	廿	廿	※	△	+		19.01	114	3.8	23	5.7	34	7.6	46	9.5	57	11.4	68	13.3	80	15.2	91	17.1	103	4
5	同（小間切）	57.86	19.20	20.21	—	—	0.78	廿	+	+	+	△	+		19.20	267	3.8	53	5.8	80	7.7	107	9.6	134	11.5	160	13.4	187	15.4	214	17.3	240	5
6	牛舌	64.00	19.11	16.07	—	—	0.96								19.11	228	3.8	46	5.7	68	7.6	91	9.6	114	11.5	137	13.4	160	15.3	182	17.2	205	6
7	牛肝臓	71.86	16.53	3.58	—	—	1.61	卅	廿	卅			廿		16.53	101	3.3	20	5.0	30	6.6	40	8.3	51	9.9	61	11.6	71	13.2	81	14.9	91	7
8	牛肉味噌漬	47.67	31.40	9.61	—	—	6.14								31.40	218	6.3	44	9.4	65	12.6	87	15.7	109	18.8	131	22.0	153	25.1	174	28.3	196	8
9	牛肉大和煮	62.53	17.89	2.28	13.00	—	4.97								17.89	148	3.6	30	5.4	44	7.2	59	9.0	74	10.7	89	12.5	104	14.3	118	16.1	133	9
10	コーンビーフ	54.78	23.67	16.85	—	—	4.06								23.67	254	4.7	51	7.1	76	9.5	102	11.8	127	14.2	152	16.6	178	18.9	203	21.3	229	10
11	馬肉	75.90	20.10	2.20	—	—	0.95	+	+		+				20.10	103	4.0	21	6.0	31	8.0	41	10.1	52	12.1	62	14.1	72	16.1	82	18.1	93	11
12	豚肉	72.20	21.20	6.00	—	—	1.00	+	廿	廿	※		+		21.20	143	4.2	29	6.4	43	8.5	57	10.6	72	12.7	86	14.8	100	17.0	114	19.1	129	12
13	豚肉（二等肉）	55.18	15.63	26.91	—	—	0.81								15.63	309	3.1	62	4.7	93	6.3	124	7.8	155	9.4	185	10.9	216	12.5	247	14.1	278	13
14	同（小間切）	45.01	13.72	38.97	—	—	0.78	廿	廿	廿	※		+		13.72	419	2.7	84	4.1	126	5.5	168	6.9	210	8.2	251	9.6	293	11.0	335	12.3	377	14
15	焼豚	37.69	47.31	10.82	—	—	4.66								47.31	295	9.5	59	14.2	89	18.9	118	23.7	148	28.4	177	33.1	207	37.8	236	42.6	266	15
16	ハム	57.30	22.70	14.00	—	—	4.20	※	+	※					22.70	223	4.5	45	6.8	67	9.1	89	11.4	112	13.6	134	15.9	156	18.2	178	20.4	201	16
17	角ソーセージ	57.76	16.51	23.76	—	—	2.10	+	+	+					16.51	289	3.3	58	5.0	87	6.6	116	8.3	145	9.9	173	11.6	202	13.2	231	14.9	260	17
18	ベーコン	19.84	5.46	69.19	—	—	2.66	※							5.46	666	1.1	133	1.6	200	2.2	266	2.7	333	3.3	400	3.8	466	4.4	533	4.9	600	18
19	羊肉	75.17	16.35	7.98	—	—	1.19	+	廿	+	※				16.35	141	3.3	28	4.9	42	6.5	56	8.2	71	9.8	85	11.4	99	13.1	113	14.7	127	19
20	猪肉	74.19	16.82	8.29	—	—	0.84								16.82	146	3.4	29	5.0	44	6.7	58	8.4	73	10.1	88	11.8	102	13.5	117	15.1	131	20
21	鹿肉	78.02	19.54	2.50	—	—	1.15								19.54	103	3.9	21	5.9	31	7.8	41	9.8	52	11.7	62	13.7	72	15.6	82	17.6	93	21
22	家兎肉	73.47	24.25	1.91	—	—	1.52	+	+		+		廿		24.25	117	4.9	23	7.3	35	9.7	47	12.1	59	14.6	70	17.0	82	19.4	94	21.8	105	22
23	山兎肉	74.01	16.93	7.80	—	—	0.95	+	+		+				16.93	142	3.4	28	5.1	43	6.8	57	8.5	71	10.2	85	11.9	99	13.5	114	15.2	128	23
24	鯨肉	73.90	22.50	2.46	—	—	0.88	+	+		※				22.50	115	4.5	23	6.8	35	9.0	46	11.3	58	13.5	69	15.8	81	18.0	92	20.3	104	24
25	鯨皮（鹽漬）	63.00	1.11	30.50	—	—	5.81								1.17	288	0.2	58	0.4	86	0.5	115	0.6	144	0.7	173	0.8	202	0.9	230	1.1	259	25
26	食用蛙	74.97	12.88	0.83	—	—	9.07								12.88	61	2.6	12	3.9	18	5.2	24	6.4	31	7.7	37	9.0	43	10.3	49	11.6	55	26
27	いなご	20.62	64.15	2.38	—	—	3.33								64.15	285	12.8	57	19.2	86	25.7	114	32.1	143	83.5	171	44.9	200	51.3	228	57.7	257	27
28	蜂の子（罐詰）	42.67	20.25	7.86	19.53	—	9.50								20.25	236	4.1	47	6.1	71	8.1	94	10.1	118	12.2	142	14.2	165	16.2	189	18.2	212	28
29	すつぽん肉	84.10	14.90	0.24	—	—	0.99								14.90	63	3.0	13	4.5	19	6.0	25	7.5	32	8.9	38	10.4	44	11.9	50	13.4	57	29

10. 鳥　肉　類

1	鶏肉	71.80	19.50	7.80	—	—	0.96	※	+	+					19.50	152	3.9	30	5.9	46	7.8	61	9.8	76	11.7	91	13.7	106	15.6	122	17.6	137	1
2	鶏臓物	76.61	14.39	8.16	—	—	0.65								14.39	135	2.9	27	4.3	41	5.8	54	7.2	68	8.6	81	10.1	95	11.5	108	13.0	122	2
3	皮肝	62.00	25.08	11.16	—	—	0.65								25.08	207	5.0	41	7.5	62	10.0	83	12.5	104	15.0	124	17.6	145	20.1	166	22.6	186	3
4	鶏骨スープ	98.43	0.54	0.02	—	—	0.94								0.54	2	0.1	0	0.2	1	0.2	1	0.3	1	0.3	1	0.4	1	0.4	2	0.5	2	4
5	家鴨肉	71.80	19.80	7.40	—	—	1.20								19.80	150	4.0	30	6.0	45	8.0	60	10.0	75	11.9	90	13.9	105	15.8	120	17.8	135	5

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考
6	鳩肉	65.50	20.40	13.20	—	—	0.98							
7	鴨肉	71.24	23.73	2.65	—	—	1.19							
8	雉肉	66.97	31.26	1.70	—	—	1.60							
9	雀肉（骨共）	72.07	19.37	4.59	—	—	3.48							
10	七面鳥肉	68.80	26.44	3.50	—	—	1.14							
11	つぐみ肉（骨共）	79.59	13.08	3.99	—	—	2.50							
12	つぐみ糀味噌漬	64.24	13.03	6.57	9.27	—	5.27							
13	うづら肉	75.81	18.48	4·24	—	—	1.01							

11. 魚肉類

1	あいなめ	79.80	17.50	1.05	—	—	1.38							
2	あかえひ	79.80	21.80	0.98	—	—	2.29							
3	あまだい	77.80	17.80	2.44	—	—	2.18							
4	あなご	79.17	13.24	3.21	—	—	1.52							
5	あゆ	76.94	16.21	5.62	—	—	1.28							中位 80-120瓦
6	あぢ	76.30	19.10	2.93	—	—	2.63			+				
7	ぼら	70.40	20.00	7.76	—	—	1.06							小1尾250瓦
8	ぶり	73.90	22.20	2.16	—	—	1.45							切身1切80-100瓦
9	どぜう	78.72	14.80	1.24	—	—	3,28	卄		+				
10	えそ	81.70	16·65	1.31	—	—	1.18							
11	ふな	79.50	16.80	2.93	—	—	1.30							
12	ふぐ	82.12	17.32	0.26	—	—	1.19							
13	はも	76.20	17.90	5.55	—	—	1.29							
14	はぜ	79.50	18.70	1.11	—	—	1.65							
15	ほうぼう	73.40	21.30	4.92	—	—	0.57							
16	ひらめ	82.81	15.92	0.79	—	—	1.25	+	+					
17	いな	71.77	22.75	4.70	—	—	1.16							
18	いな（腑）	80.29	18.48	0.54	—	—	0.87							
19	いなだ	74.60	21.60	2.60	—	—	1.64							
20	いしもち	79.90	13.20	5.33	—	—	0.58							
21	いしがれい	76.92	19.14	2.49	—	—	1.55							
22	いさき	71.80	21.50	4.68	—	—	1.58							
23	いとより	78.20	17.80	2.70	—	—	1.23							
24	いわし	70.91	16.25	11.02	—	—	2.84	卄				卄		1尾50-70瓦
25	こひ	66.00	23.90	10.40	—	—	1.50							中1尾700瓦

100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
20.40	206	4.1	41	6.1	62	8.2	82	10.2	103	12.2	124	14.3	144	16.3	165	18.4	185	6
23.73	120	4.7	24	7.1	37	9.5	49	11.9	61	14.2	73	16.6	85	19.0	98	21.4	110	7
31.26	144	6.3	29	9.4	43	12.5	58	15.6	72	18.8	86	21.9	101	25.0	115	28.1	130	8
19.37	122	3.9	24	5.8	37	7.7	49	9.7	61	11.6	73	13.6	85	15.5	98	17.4	110	9
26.44	141	5.3	28	7.9	42	10.6	56	13.2	71	15.9	85	18.5	99	21.2	113	23.8	127	10
13.08	91	2.6	18	3.9	27	5.2	36	6.5	46	7.8	55	9.2	64	10.5	73	11.8	82	11
13.03	153	2.6	31	3.9	46	5.2	61	6.5	77	7.8	92	9.1	107	10.4	122	11.7	138	12
18.48	115	3.7	23	5.5	35	7.4	46	9.2	58	11.1	69	12.9	81	14.8	92	16.6	104	13
17.50	82	3.5	16	5.3	25	7.0	33	8.8	41	10.5	49	12.3	57	14.0	66	15.8	74	1
21.80	98	4.4	20	6.5	29	8.7	39	10.9	49	13.1	59	15.3	69	17.4	78	19.6	88	2
17.80	96	3.6	19	5.3	29	7.1	38	8.9	48	10.7	58	12.5	67	14.2	77	16.0	86	3
13.24	84	2.6	17	4.0	25	5.3	34	6.6	42	7.8	50	9.3	59	10.6	67	11.9	76	4
16.21	119	3.2	24	4.9	36	6.5	48	8.1	60	9.6	71	11.3	83	13.0	95	14.6	107	5
19.10	106	3.8	21	5.7	32	7.6	42	9.6	53	11.5	64	13.4	74	15.3	85	17.2	95	6
20.00	154	4.0	31	6.0	46	8.0	62	10.0	77	12.0	92	14.0	108	16.0	123	18.0	139	7
22.20	111	4.4	22	6.7	33	8.9	44	11.1	56	13.3	67	15.5	78	17.8	89	20.0	100	8
14.80	72	3.0	14	4.4	22	5.9	29	7.4	36	8.9	43	10.4	50	11.8	58	13.3	65	9
16.65	80	3.3	16	5.0	24	6.7	32	8.3	40	10.0	48	11.7	56	13.3	64	15.0	72	10
16.80	96	3.4	19	5.0	29	6.7	38	8.4	48	10.1	58	11.8	67	13.4	77	15.1	86	11
17.32	73	3.5	15	5.2	22	6.9	29	8.7	37	10.4	44	12.1	51	13.9	58	15.6	66	12
17.90	125	3.6	25	5.4	38	7.2	50	9.0	63	10.7	75	12.5	88	14.3	100	16.1	113	13
18.70	87	3.7	17	5.6	26	7.5	35	9.4	44	11.2	52	13.1	61	15.0	70	16.8	78	14
21.30	133	4.3	27	6.4	40	8.5	53	10.7	67	12.8	80	14.9	93	17.0	106	19.2	120	15
15.92	73	3.2	15	4.8	22	6.4	29	8.0	37	9.6	44	11.1	51	12.7	58	14.3	66	16
22.75	137	4.6	27	6.8	41	9.1	55	11.4	69	13.7	82	15.9	96	18.2	110	20.5	123	17
18.48	81	3.7	16	5.5	24	7.4	32	9.2	41	11.1	49	12.9	57	14.8	65	16.6	73	18
21.60	113	4.3	23	6.5	34	8.6	45	10.8	57	13.0	68	15.1	79	17.3	90	19.4	102	19
13.20	104	2.6	21	4.0	31	5.3	42	6.6	52	7.9	62	9.2	73	10.6	83	11.9	94	20
19.14	102	3.8	20	5.7	31	7.7	41	9.6	51	11.5	61	13·4	71	15.3	82	17.2	92	21
21.50	132	4.3	26	6.5	40	8.6	53	10.8	66	12.9	79	15.1	92	17.2	106	19.4	119	22
17.80	98	3.6	20	5.3	29	7.1	39	8.9	49	10.7	59	12.5	69	14.2	78	16.0	88	23
16.25	169	3.3	34	4.9	51	6.5	68	8.1	85	9.8	101	11.4	118	13.0	135	14.6	152	24
23.90	195	4.8	39	7.2	59	9.6	78	12.0	98	14.3	117	16.7	137	19.1	156	21.5	176	25

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考
26	このしろ	81.60	15.90	0.89	—	—	1.54							
27	くろだい	72.40	20.60	5.18	—	—	1.60							
28	こち	78.60	20.20	0.69	—	—	1.72							
29	きす	80.90	17.00	1.11	—	—	1.17							
30	かじき	75.40	28.66	0.94	—	—	1.63							
31	かれい	74.90	18.50	4.80	—	—	4.81	※	+					
32	かます	67.90	21.90	5.00	—	—	4.88							
33	かながしら	76.40	19.70	2.88	—	—	2.14							
34	かつを	60.70	25.90	11.03	—	—	1.59							
35	まぐろ	51.90	19.30	26.20	—	—	2.50	卄	+		+	卄		
36	まなかつを	74.50	18.20	5.45	—	—	1.98							
37	ます	72.98	20.53	5.41	—	—	1.45							
38	めばる	77.40	21.00	1.64	—	—	1.43							
39	むつ	76.20	18.50	4.02	—	—	1.15							
40	なまづ	77.30	18.30	2.25	—	—	1.35							
41	にしん	74.10	15.80	8.45	—	—	1.32	卄	+	卄		卄		
42	おこぜ	81.50	17.00	0.36	—	—	1.19							
43	さわら	65.60	22.40	9.16	—	—	2.48							
44	さんま	64.30	20.60	12.60	—	—	3.00	+	+					1尾 100-150瓦
45	さば	73.90	16.40	8.60	—	—	1.10	卄						
46	さけ	70.45	12.92	8.65	—	—	1.72	卄	+	卄		卄	※	
47	さより	78.00	18.60	2.10	—	—	1.85							
48	さめ	81.18	21.05	0.27	—	—	1.19							
49	しらうを	84.50	13.30	1.13	—	—	1.29							
50	せいご	80.13	19.54	0.51	—	—	1.31							
51	すずき	76.80	19.20	3.03	—	—	2.17							
52	たい	75.80	19.20	6.35	—	—	2.08							
53	たちうを	64.00	16.60	18.20	—	—	1.30	卅	+					
54	たなご	77.70	18.30	1.64	—	—	2.52							
55	たら	74.70	21.70	0.91	—	—	1.41	—	※			卄		
56	ほつかいかれい	78.94	18.24	3.00	—	—	1.04							
57	もろこ	71.36	18.67	7.53	—	—	3.11							
58	はたはた	75.44	15.58	4.07	—	—	5.40							
59	とびうを	77.90	20.30	0.33	—	—	1.27							
60	うなぎ	46.60	13.40	38.88	—	—	0.84	卅	+	+				骨抜キ1尾約100瓦
61	やつめうなぎ	67.60	13.10	18.86	—	—	0.74	卅	+					
62	ざこ	78.60	10.81	2.05	—	—	1.84							

100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
15.90	73	3.2	15	4.8	22	6.4	29	8.0	37	9.5	44	11.1	51	12.7	58	14.3	66	26
20.60	133	4.1	27	6.2	40	8.2	53	10.3	67	12.4	80	14.4	93	16.5	106	18.5	120	27
20.20	89	4.0	18	6.1	27	8.1	36	10.1	45	12.1	53	14.1	62	16.2	71	18.2	80	28
17.00	80	3.4	16	5.1	24	6.8	32	8.5	40	10.2	48	11.9	56	13.6	64	15.3	72	29
23.66	106	4.7	21	7.1	32	9.5	42	11.8	53	14.2	64	16.6	74	18.9	85	21.3	95	30
18.50	120	3.7	24	5.6	36	7.4	48	9.3	60	11.1	72	13.0	84	14.8	96	16.7	108	31
21.90	136	4.4	27	6.6	41	8.8	54	11.0	68	13.1	82	15.3	95	17.5	109	19.7	122	32
19.70	108	3.9	22	5.9	32	7.9	43	9.9	54	11.8	65	13.8	76	15.8	86	17.7	97	33
25.90	209	5.2	42	7.8	63	10.4	84	13.0	105	15.5	125	18.1	146	20.7	167	23.3	188	34
19.30	323	3.9	65	5.8	97	7.7	129	9.7	162	11.6	194	13.5	226	15.4	258	17.4	291	35
18.20	125	3.6	25	5.5	38	7.3	50	9.1	63	10.9	75	12.7	88	14.6	100	16.4	113	36
20.53	134	4.1	27	6.2	40	8.2	54	10.3	67	12.3	80	14.4	94	16.4	107	18.5	121	37
21.00	101	4.2	20	6.3	30	8.4	40	10.5	51	12.6	61	14.7	71	16.8	81	18.9	91	38
18.50	113	3.7	23	5.6	34	7.4	45	9.3	57	11.1	68	13.0	79	14.8	90	16.7	102	39
18.30	96	3.7	19	5.5	29	7.3	38	9.2	48	11.0	58	12.8	67	14.6	77	16.5	86	40
15.80	143	3.2	29	4.7	43	6.3	57	7.9	72	9.5	86	11.1	100	12.6	114	14.2	129	41
17.00	73	3.4	15	5.1	22	6.8	29	8.5	37	10.2	44	11.9	51	13.6	58	15.3	66	42
22.40	177	4.5	35	6.7	53	9.0	71	11.2	89	13.4	106	15.7	124	17.9	142	20.2	159	43
20.60	202	4.1	40	6.2	61	8.2	81	10.3	101	12.4	121	14.4	141	16.5	162	18.5	182	44
16.40	147	3.3	29	4.9	44	6.6	59	8.2	74	9.8	88	11.5	103	13.1	118	14.8	132	45
12.92	133	2.6	27	3.9	40	5.2	53	6.5	67	7.8	80	9.0	93	10.3	106	11.6	120	46
18.60	96	3.7	19	5.6	29	7.4	38	9.3	48	11.2	58	13.0	67	14.9	77	16.7	86	47
21.05	89	4.2	18	6.3	27	8.4	36	10.5	45	12.6	53	14.7	62	16.8	71	18.9	80	48
13.30	65	2.7	13	4.0	20	5.3	26	6.7	33	8.0	39	9.3	46	10.6	52	12.0	59	49
19.54	85	3.9	17	5.9	26	7.8	34	9.8	43	11.7	51	13.7	60	15.6	68	17.6	77	50
19.20	107	3.8	21	5.8	32	7.7	43	9.6	54	11.5	64	13.4	75	15.4	86	17.3	96	51
19.20	138	3.8	28	5.8	41	7.7	55	9.6	69	11.5	83	13.4	97	15.4	110	17.3	124	52
16.60	237	3.3	47	5.0	71	6.6	95	8.3	119	10.0	142	11.6	166	13.3	190	14.9	213	53
18.30	90	3.7	18	5.5	27	7.3	36	9.2	45	11.0	54	12.8	63	14.6	72	16.5	81	54
21.70	98	4.3	20	6.5	29	8.7	39	10.9	49	13.0	59	15.2	69	17.4	78	19.5	88	55
18.24	103	3.6	21	5.5	31	7.3	41	9.1	52	10.9	62	12.8	72	14.6	82	16.4	93	56
18.67	147	3.7	29	5.6	44	7.5	59	9.3	74	11.2	88	13.1	103	14.9	118	16.8	132	57
15.58	102	3.1	20	4.7	31	6.2	41	7.8	51	9.3	61	10.9	71	12.5	82	14.0	92	58
20.30	86	4.1	17	6.1	26	8.1	34	10.2	43	12.2	52	14.2	60	16.2	69	18.3	77	59
13.40	417	2.7	83	4.0	125	5.4	167	6.7	209	8.0	250	9.4	292	10.7	334	12.1	375	60
13.10	229	2.6	46	3.9	69	5.2	92	6.6	115	7.9	137	9.2	160	10.5	183	11.8	206	61
10.81	63	2.2	13	3.2	19	4.3	25	5.4	32	6.5	38	7.6	44	8.6	50	9.8	57	62

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考
1	新巻鮭	68.76	18.85	5.32	—	—	7.22							1切約40-60瓦
2	ちりめん雑魚	43.92	40.01	4.13	—	—	12.08							
3	ごまめ(田作)	63.20	27.40	1.20	—	—	7.07							
4	干鱈	58.30	31.10	0.53	—	—	10.15							
5	乾鮎	8.90	55.40	27.11	—	—	10.30	+	+					
6	こおなご	12.07	62.24	9.56	—	—	13.73							
7	かじか	10.21	60.66	14.24	—	—	12.87							
8	くさや干物	31.06	54.81	5.58	—	—	10.06							
9	丸干鰯	28.96	54.09	3.31	—	—	12.78							
10	めざし(鰯)	65.17	15.15	8.53	—	—	5.67							1尾10-15瓦
11	めざし(ひしこ)	56.32	32.24	2.66	—	—	8.81							
12	むつ(鹽)	37.57	44.31	3.30	—	—	15.70							
13	むろあぢ	26.66	61.14	1.79	—	—	10.54							
14	煮干	17.80	58.70	4.28	—	—	19.75	卄	?	?		△		
15	鹽さば	60.27	18.28	12.95	—	—	4.69							
16	鹽さけ	57.30	27.70	6.70	—	—	7.30							1切約40-60瓦
17	しらす干	48.20	30.00	3.16	—	—	18.65							
18	白魚いかだ干	26.10	53.06	7.90	—	—	9.24							
19	さんま(鹽)	64.92	22.72	8.64	—	—	4.17							
20	すけとうたら	16.26	65.15	3.19	—	—	7.51							
21	たたみいわし	15.51	71.04	5.43	—	—	8.40							
22	とび魚(鹽)	67.31	27.27	1.27	—	—	9.03							
23	うるめ鰯(生干)	69.87	23.96	2.99	—	—	3.16							
24	同 (末廣干)	12.91	58.65	5.37	11.09	—	9.38							
25	わかさかれい	11.27	74.52	3.76	—	—	6.84							
26	わかさぎ煮干	42.13	35.18	4.88	—	—	20.97							
27	ほうぼう(味淋干)	70.23	23.72	3.12	—	—	4.23							
28	いわし(同)	33.42	28.10	15.37	11.75	—	7.80							1尾約10瓦
29	かれい(みりん干)	19.40	54.10	3.94	11.52	—	9.68							
30	かじきまぐろ(同)	59.30	24.09	11.41	—	—	3.93							
31	さば味淋干(生干)	64.35	24.32	5.90	—	—	5.35							
32	さけ(同)	67.58	20.12	5.48	—	—	4.18							
33	さより(同)	31.56	33.25	7.04	18.32	—	8.04							
34	たい(同)	31.35	45.91	7.50	6.03	—	8.48							
35	鰯(油漬)	54.57	28.66	11.65	—	—	3.98							
36	同(粟漬)	62.26	19.67	12.11	—	—	3.84							

100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
18.85	127	3.8	25	5.7	38	7.5	51	9.4	64	11.3	76	13.2	89	15.1	102	17.0	114	1
40.01	202	8.0	40	12.0	61	16.0	81	20.0	101	24.0	121	23.0	141	32.0	161	36.0	182	2
27.40	124	5.5	25	8.2	37	11.0	50	13.7	62	16.4	74	19.2	87	21.9	99	24.7	112	3
31.10	132	6.2	26	9.3	40	12.4	53	15.6	66	18.7	79	21.8	92	24.9	106	28.0	119	4
55.40	479	11.1	96	16.6	144	22.2	192	27.7	240	33.2	287	38.8	335	44.3	383	49.9	431	5
62.24	344	12.4	69	18.7	103	24.9	138	31.1	172	37.3	206	43.6	241	49.8	275	56.0	310	6
60.66	381	12.1	76	18.2	114	24.3	252	30.3	191	36.4	229	42.5	267	48.5	305	54.6	343	7
54.81	277	11.0	55	16.4	83	21.9	111	27.4	139	32.9	166	38.4	194	43.8	222	49.3	249	8
54.09	253	10.8	51	16.2	76	21.6	101	27.0	127	32.5	152	37.9	177	43.3	202	48.7	223	9
15.15	141	3.0	28	4.5	42	6.1	56	7.6	71	9.1	85	10.6	99	12.1	113	13.6	127	10
32.24	157	6.4	31	9.7	47	12.9	63	16.1	79	19.3	94	22.6	110	25.8	126	29.0	141	11
44.31	212	8.9	42	13.3	64	17.7	85	22.2	106	26.6	127	31.0	148	35.4	170	39.9	191	12
61.14	267	12.2	53	18.3	80	24.5	107	30.6	134	36.7	160	42.8	187	48.9	214	55.0	240	13
58.70	280	11.7	56	17.6	84	23.5	112	29.4	140	35.2	168	41.1	196	47.0	224	52.8	252	14
18.28	195	3.7	39	5.5	59	7.3	78	9.1	98	11.0	117	12.8	137	14.6	156	16.5	176	15
27.70	176	5.5	35	8.3	53	11.1	70	13.9	88	16.6	106	19.4	123	22.2	141	24.9	158	16
30.00	152	6.0	30	9.0	46	12.0	61	15.0	76	18.0	91	21.0	106	24.0	122	27.0	137	17
53.06	291	10.6	58	15.9	87	21.2	116	26.5	146	31.8	175	37.1	204	42.4	233	47.8	262	18
22.72	174	4.5	35	6.8	52	9.1	70	11.4	87	13.6	104	15.9	122	18.2	139	20.4	157	19
65.15	297	13.0	59	19.5	89	26.1	119	32.6	149	39.1	178	45.6	208	52.1	238	58.6	267	20
71.04	342	14.2	68	21.3	103	28.4	137	35.5	171	42.6	205	49.7	239	56.8	274	63.9	308	21
27.27	124	5.5	25	8.2	37	10.9	50	13.6	62	16.4	74	19.1	87	21.8	99	24.5	112	22
23.96	126	4.8	25	7.2	38	9.6	50	12.0	63	14.4	76	16.8	88	19.2	101	21.6	113	23
58.65	336	11.7	67	17.6	101	23.5	134	29.3	168	35.2	202	41.1	235	46.9	269	52.8	302	24
74.52	341	14.9	68	22.4	102	29.8	136	37.2	171	44.7	205	52.2	239	59.6	273	67.1	307	25
35.18	190	7.0	38	10.6	57	14.1	76	17.6	95	21.1	114	24.6	133	28.1	152	31.7	171	26
23.72	126	4.7	25	7.1	38	9.5	50	11.9	63	14.2	76	16.6	88	19.0	101	21.3	113	27
28.10	306	5.6	61	8.4	92	11.2	122	14.1	153	16.9	184	19.7	214	22.5	245	25.3	275	28
54.10	306	10.8	61	16.2	92	21.6	122	27.2	153	32.5	184	37.9	214	43.3	245	48.7	275	29
24.09	205	4.8	41	7.2	62	9.6	82	12.0	103	14.5	123	16.9	144	19.3	164	21.7	185	30
24.32	155	4.9	31	7.3	47	9.7	62	12.2	78	14.6	93	17.0	109	19.5	124	21.9	140	31
20.12	133	4.0	27	6.0	40	8.0	53	10.1	67	12.1	80	14.1	93	16.1	106	18.1	120	32
33.25	277	6.7	55	10.0	83	13.3	111	16.6	139	20.0	166	23.3	194	26.6	222	29.9	249	33
44.91	283	9.2	57	13.8	85	18.4	113	23.0	142	27.5	170	32.1	198	36.7	226	41.3	255	34
28.66	226	5.7	45	8.6	68	11.5	90	14.3	113	17.2	136	20.1	158	22.9	181	25.8	203	35
19.67	193	3.9	39	5.9	58	2.9	77	9.8	97	11.8	116	13.8	135	15.7	154	17.7	174	36

	量 / 食品	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B_1	B_2	C	D	E	備考
37	こはだ(同)	68.51	18.86	7.91	—	—	3.37							
38	新巻鮭(粕漬)	62.35	22.64	7.64	—	—	8.13							
39	鮭 (同)	62.35	24.28	5.92	—	—	7.65							
40	にじん(粕漬)	75.66	18.72	4.68	—	—	0.62							
41	穴子(味淋漬)	15.27	47.67	7.07	12.91	—	6.77							
42	鯛 (味噌漬)	69.65	17.77	4.91	—	—	2.75							
43	さわら(西京漬)	63.85	22.92	11.13	—	—	2.84							
44	むつ(同)	65.23	19.01	13.21	—	—	2.29							
45	身欠鰊	39.91	40.48	16.13	—	—	5.20							1本30-40瓦
46	ます(西京漬)	63.28	23.59	6.32	—	—	4.53							
47	さけ(同)	68.02	21.03	5.00	—	—	3.38							
48	太刀魚(同)	70.74	9.35	14.92	—	—	2.94							
49	たら(同)	79.99	14.08	0.38	—	—	3.95							
50	鰹節(本節)	21.10	74.75	0.47	—	—	4.00							
51	同 (亀節)	18.29	78.73	1.56	—	—	2.99							
52	生節	68.17	22.76	2.29	—	—	6.01							
53	鮪節	20.76	77.64	1.20	—	—	5.25							
54	鯖節	18.77	73.10	7.44	—	—	3.74							
55	削節	14.81	69.39	7.60	—	—	7.94							
56	鮎佃煮	31.39	24.79	8.45	25.88	—	7.39							
57	白魚佃煮	47.54	28.11	2.42	9.25	—	11.16							
58	竹輪	78.27	9.47	0.25	9.15	—	1.73							1本約120瓦
59	鮒甘露煮	38.71	15.72	4.39	27.90	—	11.55							
60	鮒雀焼	48.37	17.93	4.41	14.31	—	13.83							
61	さつま揚	68.80	9.18	5.69	11.87	—	3.43							棒1本約35瓦 丸1ケ約25瓦
62	はんぺん	78.10	7.80	0.07	11.70	—	1.89							10-30瓦
63	はぜ佃煮	37.23	20.18	3.17	17.04	—	20.25							
64	かつを田麩	38.89	35.57	1.61	15.52	—	7.63							
65	かつを煮出汁	—	0.038	0.004	—	—	0.083							
66	かまぼこ	73.70	11.10	0.06	11.90	—	2.61							板共約250瓦(小)
67	燻製鮭	62.86	19.63	5.71	—	—	16.08							
68	鱈(鹽詰)	84.51	10.01	4.56	—	—	1.36							
69	鮭(同)	66.80	24.52	3.70	—	—	2.45							
70	鯛(田麩)	26.54	30.30	0.17	33.25	—	2.94							
71	鯛味噌	42.53	7.68	0.10	37.21	—	8.14							
72	鰻蒲焼	45.31	28.09	14.10	—	—	5.17							1匹分50瓦

100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
18.86	151	3.8	30	5.7	45	7.5	60	9.4	76	11.3	91	13.2	106	15.1	121	17.0	136	37
22.64	164	4.5	33	6.8	49	9.1	66	11.3	82	13.6	98	15.8	115	18.1	131	20.4	148	38
24.28	155	4.9	31	7.3	47	9.7	62	12.1	78	14.6	93	17.0	109	19.4	124	21.9	140	39
18.72	120	3.7	24	5.6	36	7.5	48	9.4	60	11.2	72	13.1	84	15.0	96	16.8	108	40
47.67	314	9.5	63	14.3	94	19.1	126	23.8	157	28.6	183	33.4	220	38.1	251	42.9	283	41
17.77	119	3.6	24	5.3	36	7.1	48	8.9	60	10.7	71	12.4	83	14.2	95	16.0	107	42
22.92	197	4.6	39	6.9	59	9.2	79	11.5	99	13.8	118	16.0	138	18.3	158	20.6	177	43
19.01	201	3.8	40	5.7	60	7.6	80	9.5	101	11.4	121	13.3	141	15.2	161	17.1	181	44
40.48	316	8.1	63	12.1	95	16.2	126	20.2	158	24.3	190	28.3	221	32.4	253	36.4	284	45
23.59	155	4.7	31	7.1	47	9.4	62	11.8	78	14.2	93	16.5	109	18.9	124	21.2	140	46
21.03	133	4.2	27	6.3	40	8.4	53	10.5	67	12.6	80	14.7	93	16.8	106	18.9	120	47
9.35	177	1.9	35	2.8	53	3.7	71	4.7	89	5.6	106	6.5	124	7.5	142	8.4	159	48
14.08	61	2.8	12	4.2	18	5.6	24	7.0	31	8.4	37	9.9	43	11.3	49	12.7	55	49
74.75	311	15.0	62	22.4	93	29.9	124	37.4	156	44.9	187	52.3	218	59.8	249	67.3	280	50
78.73	337	15.7	67	23.6	101	31.5	135	39.4	169	47.2	202	55.1	236	63.0	270	70.9	303	51
22.76	115	4.6	23	6.8	35	9.1	46	11.4	58	13.7	69	15.9	81	18.2	92	20.5	104	52
77.64	329	15.5	66	23.3	99	31.1	132	38.8	165	46.6	197	54.3	230	62.1	263	69.9	296	53
73.10	369	14.6	74	21.9	111	29.2	148	36.6	185	43.9	221	51.2	258	58.5	295	65.8	332	54
69.39	355	13.9	71	20.8	107	27.8	142	34.7	178	41.6	213	48.6	247	55.5	284	62.5	320	55
24.79	286	5.0	57	7.4	86	9.9	114	12.4	143	14.9	172	17.4	200	19.8	229	22.3	257	56
28.11	176	5.6	35	8.4	53	11.2	70	14.1	88	16.9	106	19.7	123	22.5	141	25.3	158	57
9.47	79	1.9	16	2.8	24	3.8	32	4.7	40	5.7	47	6.6	55	7.6	63	8.5	71	58
15.72	220	3.1	44	4.7	66	6.3	88	7.9	110	9.4	132	11.0	154	12.6	176	14.1	198	59
17.93	173	3.6	35	5.4	52	7.2	69	9.0	87	10.8	104	12.6	121	14.3	138	16.1	156	60
9.18	139	1.8	28	2.8	42	3.7	56	4.6	70	5.5	83	6.4	97	7.3	111	8.3	125	61
7.80	81	1.6	16	2.3	24	3.1	32	3.9	41	4.7	49	5.5	57	6.2	65	7.0	73	62
20.18	182	4.0	36	6.1	65	8.1	73	10.1	91	12.1	109	14.1	127	16.1	146	18.2	164	63
35.57	224	7.1	45	10.7	67	74.2	90	17.8	112	21.3	134	24.9	157	28.5	179	32.0	202	64
0.038	0.2	0.0	0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	65
11.10	95	2.2	19	3.3	29	4.4	38	5.6	48	6.7	57	7.8	67	8.9	76	10.0	86	66
19.63	134	3.9	27	5.9	40	7.9	54	9.8	67	11.8	80	13.7	94	15.7	107	17.7	121	67
10.01	83	2.0	17	3.0	25	4.0	33	5.0	42	6.0	50	7.0	58	8.0	66	9.0	75	68
24.52	135	4.9	27	7.4	41	9.8	54	12.3	68	14.7	81	17.2	95	19.6	108	22.1	122	69
30.30	262	6.1	52	9.1	79	12.1	105	15.2	131	18.2	157	21.2	183	24.2	210	27.3	236	70
7.68	194	1.5	39	2.3	58	3.1	78	3.8	97	4.6	116	5.4	136	6.1	155	6.9	175	71
28.09	246	5.6	49	8.4	74	11.2	98	14.0	123	16.9	148	19.7	172	22.5	197	25.3	221	72

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考
73	鮟（きも）	49.55	11.70	6.25	22.23	—	7.70							
74	わかさぎ（飴煮）	31.34	21.49	2.64	33.58	—	9.79							
75	うるか	59.06	19.44	4.27	—	—	20.16							茶匙山1杯8瓦
76	魚粉（食用）	14.29	55.25	3.72	8.05	1.17	17.52	卄				+		ジミールと云ふ
	12. 貝類													
1	あはび	77.80	20.00	0.40	0.70	—	1.27							
2	同（罐詰）	87.33	10.24	0.48	—	—	1.16							
3	赤貝	83.80	11.90	0.35	3.50	—	0.72							
4	淺蜊	76.80	14.40	1.52	3.80	—	3.09	?	※					
5	串淺蜊	10.38	74.12	3.71	—	—	11.91							
6	馬鹿貝	84.00	11.50	0.62	1.80	—	2.37							
7	帆立貝柱（罐詰）	76.19	20.75	0.72	—	—	7.99							
8	蛤	82.40	11.50	0.87	3.50	—	1.48	卄		+		+	※	
9	時雨蛤	35.54	31.11	2.33	18.02	—	11.18							
10	貝柱	15.41	87.91	1.52	—	—	8.84							
11	同（佃煮）	50.56	25.12	0.54	—	—	5.29							
12	貝の紐	22.00	56.99	2.30	-	—	6.34							
13	かき	79.80	11.60	0.97	5.10	—	1.67	卅	卄		+	卄		
14	まて貝	24.65	26.26	2.30	-	—	8.57							
15	ささえ	74.50	19.30	0.63	8.70	—	1.43							
16	同（罐詰）	69.35	22.70	1.36	—	—	5.22							
17	蜆	71.20	18.60	2.69	4.80	—	2.43	?	※					
18	たにし	78.20	15.90	0.72	2.50	—	2.64							
19	とり貝	75.40	15.70	0.68	6.20	—	1.59							
	13. 甲殻類													
1	伊勢えび	78.20	18.70	1.75	—	—	1.36							
2	海老せんべい	7.80	1.59	0.13	86.25	—	3.00							
3	櫻えび（乾えび）	41.70	40.90	4.10	—	—	14.40							大匙山1杯約10瓦
4	車えび	92.71	6.10	0.29	—	—	0.56							
5	芝えび	81.00	17.00	1.25	—	—	1.05	+						100瓦20-25尾
6	かに	78.30	18.60	0.80	—	—	1·71							大罐中身約185瓦
7	同（罐詰）	79.00	19.44	0.30	—	—	2.21	—						

100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
11.70	197	2.3	39	3.5	59	4.7	79	5.9	99	7.0	118	8.2	138	9.4	158	10.5	177	73
21.49	250	4.3	50	6.4	75	8.6	100	10.7	125	12.9	150	15.0	175	17.2	200	19.3	225	74
19.44	119	3.9	24	5.8	36	7.8	48	9.7	60	11.7	71	13.6	83	15.6	95	17.5	107	75
55.25	294	11.1	59	16.6	88	22.1	118	27.6	147	33.2	176	38.7	206	44.2	235	49.7	265	76
20.00	89	4.0	18	6.0	27	8.0	36	10.0	45	12.0	53	14.0	62	16.0	71	18.0	80	1
10.24	46	2.0	9	3.1	14	4.1	18	5.1	23	6.1	28	7.2	32	8.2	37	9.2	41	2
11.90	65	2.4	13	3.6	20	4.8	26	6.0	33	7.1	39	8.3	46	9.5	52	10.7	59	3
14.40	89	2.9	18	4.3	27	5.8	36	7.2	45	8.6	53	10.1	62	11.5	71	13.0	80	4
74.12	338	14.8	68	22.2	101	29.6	135	37.1	169	44.5	203	51.9	237	59.3	270	66.7	304	5
11.50	60	2.3	12	3.5	18	4.6	24	5.8	30	6.9	36	8.1	42	9.2	48	10.4	54	6
20.75	92	4.2	18	6.2	28	8.3	37	10.4	46	12.5	55	14.5	64	16.6	74	18.7	83	7
11.50	70	2.3	14	3.5	21	4.6	28	5.8	35	6.9	42	8.1	49	9·2	56	10.4	63	8
31.11	223	6.2	45	9.3	67	12.4	89	15.6	112	18.7	134	21.8	156	24.9	178	28.0	201	9
87.91	338	17.6	68	26.4	101	35.2	135	44.0	169	52.7	203	61.5	237	70.3	270	79.1	304	10
25.12	108	5.0	22	7.5	32	10.0	43	12.6	54	15.1	65	17.6	76	20.1	86	22.6	97	11
56.99	255	11.4	51	17.1	77	22.8	102	28.5	128	34.2	153	39,9	179	45.6	204	51.3	230	12
11.60	77	2.3	15	3.5	23	4.6	31	5.8	39	7.0	46	8.1	54	9.3	62	10.4	69	13
26.26	129	5.3	26	7.9	39	10.5	52	13.1	65	15.8	77	18.4	90	21.0	103	23.6	116	14
19.30	100	3.9	20	5.8	30	7.7	40	9.7	50	11.6	60	13.5	70	15.4	80	17.4	90	15
22.70	106	4.5	21	6.8	32	9.1	42	11.4	53	13.6	64	15.9	74	18.2	85	20.4	95	16
18.60	121	3.7	24	5.6	36	7.4	48	9.3	61	11.2	73	13.0	85	14.9	97	16.7	109	17
15.90	82	3.2	16	4.8	25	6.4	33	8.0	41	9.5	49	11.1	57	12.7	66	14.3	74	18
15.70	96	3.1	19	4.7	29	6.3	38	7.9	48	9.4	58	11.0	67	12.6	77	14.1	86	19
18.70	93	3.7	19	5.6	28	7.5	37	9.4	47	11.2	56	13·1	65	15.0	74	16.8	84	1
1.59	361	0.3	72	0.5	108	0.6	144	0.8	181	1.0	217	1.1	253	1.3	289	1.4	325	2
40.90	206	8.2	41	12.3	62	16.4	82	20.5	103	24.5	124	28.6	144	32.7	165	36.8	185	3
6.10	28	1.2	6	1.8	8	2.4	11	3.1	14	3.7	17	4.3	20	4.9	22	5.5	25	4
17.00	81	3.4	16	5.1	24	6.8	32	8.5	41	10.2	49	11.9	57	13.6	65	15.3	73	5
18.60	84	3.7	17	5.6	25	7.4	34	9.3	42	11.2	50	13.0	59	14.9	67	16.7	76	6
19.44	82	3.9	16	5.8	25	7.8	33	9.7	41	11.7	49	13.6	57	15.6	66	17.5	74	7

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
8	しやこ	83.80	12.70	1.10	—	—	1.62								12.70	62	2.5	12	3.8	19	5.1	25	6.4	31	7.6	37	8.9	43	10.2	50	11.4	56	8
9	同（剝しやこ）	74.41	18.51	4.61	—	—	1.80								18.51	119	3.7	24	5.6	36	7.4	48	9.3	60	11.1	71	13.0	83	14.8	95	16.7	107	9
10	あみ（佃煮）	44.15	15.07	1.62	27.03	—	10.42								15.07	188	3.0	38	4.5	56	6.0	75	7.5	94	9.0	113	10.5	132	12.1	150	13.6	169	10
11	干あみ	28.17	49.90	5.05	—	—	14.11								49.90	252	10.0	50	15.0	76	20.0	101	25.0	126	29.9	151	34.9	176	39.9	202	44.9	227	11
12	あみ鹽辛	55.52	13.26	1.51	—	—	28.69								13.26	68	2.7	14	4.0	20	5.3	27	6.6	34	8.0	41	9.3	48	10.6	54	11.9	61	12
13	えび（佃煮）	39.79	23.28	2.25	21.31	—	12.74								23.28	204	4.7	41	7.0	61	9.3	82	11.6	102	14.0	122	16.3	143	18.6	163	21.0	184	13

14. 軟体類

1	まいか	81.40	15.90	1.44	—	—	1.22								15.90	79	3.2	16	4.8	24	6.4	32	8.0	40	9.5	47	11.1	55	12.7	63	14.3	71	1
2	のしいか	19.73	56.41	2.78	—	—	9.30								56.41	257	11.3	51	16.9	77	22.6	103	28.2	129	33.8	154	39.5	180	45.1	206	50.8	231	2
3	するめ	25.90	61.00	5.50	—	—	7.42								61.00	301	12.2	60	18.3	90	24.4	120	30.5	151	36.6	181	42.7	211	48.8	241	54.9	271	3
4	花鰹	9.22	77.78	3.68	—	—	7.30								77.78	353	15.6	71	23.3	106	31.1	141	38.9	177	46.7	212	54.4	247	62.2	282	70.0	318	4
5	いか味醂干	22.29	33.04	2.22	32.34	—	9.00								33.04	289	6.6	58	9.9	87	13.2	116	16.5	145	19.8	173	23.1	202	26.4	231	29.7	260	5
6	いか鹽辛	74.20	11.60	2.83	2.40	—	8.68								11.60	84	2.3	17	3.5	25	4.6	34	5.8	42	7.0	50	8.1	59	9.3	67	10.4	76	6
7	ほたるいか	29.10	43.36	14.86	—	—	6.99								43.36	316	8.7	63	13.0	95	17.3	126	21.7	158	26.0	190	30.4	221	34.7	253	39.0	284	7
8	くらげ	96.70	1.30	0.03	—	—	1.72								1.30	6	0.3	1	0.4	2	0.5	2	0.7	3	0.8	4	0.9	4	1.0	5	1.2	5	8
9	鹽くらげ	65.50	6.40	0.05	—	—	26.57								6.40	27	1.3	5	1.9	8	2.6	11	3.2	14	3.8	16	4.5	19	5.1	22	5.8	24	9
10	蛸	77.90	17.70	0.97	1.50	—	1.58								17.70	88	3.5	18	5.3	26	7.1	35	8.9	44	10.6	53	12.4	62	14.2	70	15.9	79	10
11	いいたこ	83.80	12.60	0.92	1.50	—	1.50								12.60	66	2.5	13	3.8	20	5.0	26	6.3	33	7.6	40	8.8	46	10.1	53	11.3	59	11
12	なまこ	91.60	2.50	0.13	1.60	—	4.32							1ケ300-400瓦	2.50	18	0.5	4	0.8	5	1.0	7	1.3	9	1.5	11	1.8	13	2.0	14	2.3	16	12
13	同（乾）	37.32	38.83	1.33	—	—	17.08								38.83	172	7.8	34	11.6	52	15.5	69	19.4	86	23.3	103	27.2	120	31.1	138	34.9	155	13
14	このわた	80.70	8.20	0.73	2.30	—	7.61								8.20	50	1.6	10	2.5	15	3.3	20	4.1	25	4.9	30	5.7	35	6.6	40	7.4	45	14
15	うに	44.50	25.10	6.30	5.10	—	18.83								25.10	182	5.0	36	7.5	55	10.0	73	12.6	91	15.1	109	17.6	127	20.1	146	22.6	164	15
16	きざみするめ	31.10	60.39	4.05	—	—	4.94						卄		60.39	285	12.1	57	18.1	86	24.2	114	30.2	143	36.2	171	42.3	200	48.3	228	54.4	257	16
17	きんこ	25.54	54.00	1.84	7.06	—	13.09								54.00	267	10.8	53	16.2	80	21.6	107	27.0	134	32.4	160	37.8	187	43.2	214	48.6	240	17

15. 魚卵類

1	ららご	49.90	30.30	9.80	3.50	—	6.22								30.30	230	6.1	46	9.1	69	12.1	92	15.2	115	18.2	138	21.2	161	24.2	184	27.3	207	1
2	からすみ	22.60	41.20	23.03	6.40	—	5.61								41.20	409	8.2	82	12.4	123	16.5	164	20.6	205	24.7	245	28.8	286	33.0	327	37.1	368	2
3	かずのこ	75.94	20.52	1.95	—	—	0.66	+	+						20.52	102	4.1	20	6.2	31	8.2	41	10.3	51	12.3	61	14.4	71	16.4	82	18.5	92	3
4	まだらこ	67.95	23.35	1.76	—	—	5.17								23.35	114	4.7	23	7.0	34	9.3	46	11.7	57	14.0	68	16.3	80	18.7	91	21.0	103	4
5	たらこ	64.50	26.60	1.90	2.20	—	4.25	卅	+						26.65	136	5.3	27	8.0	41	10.7	54	13.3	68	16.0	82	18.7	95	21.3	109	24.0	122	5
6	しらこ	84.20	13.10	2.10	—	—	1.49								13.10	73	2.6	15	3.9	22	5.2	29	6.6	37	7.9	44	9.2	51	10.5	58	11.8	66	6
7	いくら（鹽詰）	70.91	21.86	4.06	—	—	2.94								21.86	127	4.4	25	6.6	38	8.7	51	10.9	64	13.1	76	15.3	89	17.5	102	19.7	114	7
8	すじこ	57.37	28.97	11.47	—	—	1.88	卅	+						28.97	225	5.8	45	8.7	68	11.6	90	14.5	113	17.4	135	20.3	158	23.2	180	26.1	203	8

16. 鳥　卵　類

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
1	鶏卵（全）	74.00	13.10	12.00	—	—	0.97	廿	+	廿	+	+	+	中1ケ 50瓦	13.10	165	2.6	33	3.9	50	5.2	66	6.6	83	7.9	99	9.2	116	10.5	132	11.8	149	1
2	同（卵黄）	52.60	16.00	30.00	—	—	1.45	卅	廿	+	※	廿	+	約 17瓦	16.00	345	3.2	69	4.6	104	6.4	138	8.0	173	9.6	207	11.2	242	12.8	276	14.4	311	2
3	同（卵白）	88.20	11.20	—	—	—	0.65	—	—	廿	—	—	—		11.20	46	2.2	9	3.4	14	4.5	18	5.6	23	6.7	28	7.8	32	9.0	37	10.1	41	3
4	茹玉子（全）	69.74	18.86	10.01	—	—	1.26								18.86	170	3.8	34	5.7	51	7.5	68	9.4	85	11.3	102	13.2	119	15.1	136	17.0	153	4
5	同（卵黄）	48.82	17.28	32.40	—	—	1.57								17.28	372	3.5	74	5.2	112	6.9	149	8.6	186	10.4	223	12.1	260	13.8	298	15.6	335	5
6	同（卵白）	79.09	19.57	—	—	—	1.13								19.57	80	3.9	16	5.9	24	7.8	32	9.8	40	11.7	48	13.7	56	15.7	64	17.6	72	6
7	家鴨卵	77.25	12.43	13.21	—	—	1.07								12.43	174	2.5	35	3.7	52	5.0	70	6.2	87	7.5	104	8.7	122	9.9	139	11.2	157	7
8	鳩卵	76.76	13.37	8.65	—	—	1.23								13.37	135	2.7	27	4.0	41	5.3	54	6.7	68	8.0	81	9.4	95	10.7	108	12.0	122	8
9	七面鳥卵	72.11	11.70	13.95	—	—	3.26								11.70	178	2.3	36	3.5	53	4.7	71	5.9	89	7.0	107	8.2	125	9.4	142	10.5	160	9
10	鵝卵	66.65	13.06	11.16	—	—	1.07							中1ヶ15瓦	13.06	157	2.6	31	3.9	47	5.2	63	6.5	79	7.8	94	9.1	110	10.4	126	11.8	141	10

17. 乳　類

1	牛乳（平均）	88.50	2.90	3.10	4.10	—	0.62	廿	+	+	?	△	+	90瓦5勺	2.90	58	0.6	12	0.9	17	1.2	23	1.5	29	1.7	35	2.0	41	2.3	46	2.6	52	1
2	粉ミルク	6.60	23.40	20.10	44.10	—	5.07	廿	廿	+	?	?	?	大匙1杯約15瓦	23.40	464	4.7	93	7.0	139	9.4	186	11.7	232	14.0	278	16.4	325	18.7	371	21.1	418	2
3	練乳	25.00	8.30	9.00	55.80	—	1.42	+	+	+	—	+			8.30	347	1.7	69	2.5	104	3.3	139	4.2	174	5.0	208	5.8	243	6.6	278	7.5	312	3
4	バター	11.70	0.80	86.50	—	—	0.96	卅	—	—	—		廿		0.80	808	0.2	162	0.2	242	0.3	323	0.4	404	0.5	485	0.6	566	0.6	646	0.7	727	4
5	チーズ	29.80	34.20	32.90	—	—	4.60	卅	+	+	※			マッチ箱大約40瓦	34.20	446	6.8	89	10.3	139	13.7	178	17.1	223	20.5	268	23.9	312	27.4	357	30.8	401	5
6	人造バター	4.70	0.10	94.50	—	—	0.70	※				※			0.10	897	0.0	176	0.0	264	0.0	352	0.1	440	0.1	527	0.1	615	0.1	703	0.1	791	6
7	脱脂乳	92.14	3.47	0.32	3.04	—	0.77	—	廿	廿	+				3.47	30	0.7	6	1.0	9	1.4	12	1.7	15	2.1	18	2.4	21	2.8	24	3.1	27	7
8	山羊乳	87.57	2.64	3.86	4.00	—	0.90	卅	廿	+	+	+			2.64	63	0.5	13	0.8	19	1.1	25	1.3	32	1.6	38	1.8	44	2.1	50	2.4	57	8

18. 調　味　料

1	カレー粉	8.74	13.21	17.99	51.79	—	7.69							茶匙1杯約1.5瓦	13.21	434	2.6	87	4.0	130	5.3	174	6.6	217	7.9	260	9.2	304	10.6	347	11.9	391	1
2	胡椒	9.57	10.17	2.63	65.38	3.85	7.13								10.17	334	2.0	67	3.1	100	4.1	134	5.1	167	6.1	200	7.1	234	8.1	267	9.2	301	2
3	味醂	アルコール 15.00	0.10	—	33.70	—	0.10								0.10	245	0.0	49	0.0	74	0.0	98	0.1	123	0.1	147	0.1	172	0.1	196	0.1	221	3
4	酒（日本酒）	16.00	—	—	1.30	—	0.04								—	119	—	24	—	36	—	48	—	60	—	71	—	83	—	95	—	107	4
5	マスタード	12.69	31.97	33.22	15.54	2.23	3.80								31.97	504	6.4	101	9.6	151	12.8	202	16.0	252	19.2	302	22.4	353	25.6	403	28.8	454	5
6	七色唐辛子	10.00	18.49	28.31	25.55	14.33	4.25								18.49	444	3.7	89	5.5	133	7.4	178	9.2	222	11.1	266	12.9	311	14.8	355	16.6	400	6
7	酢	—	1.70	—	1.02	—	—								1.70	4	0.3	1	0.5	1	0.7	2	0.9	2	1.0	2	1.2	3	1.4	3	1.5	4	7
8	トマトケチャップ	—	1.31	—	25.28	—	4.32							大匙山1杯約20瓦	1.31	109	0.3	22	0.4	33	0.5	44	0.7	55	0.8	65	0.9	76	1.0	87	1.2	98	8
9	トマトソース	94.31	1.02	—	4.08	—	0.60								1.02	21	0.2	4	0.3	6	0.4	8	0.5	11	0.6	13	0.7	15	0.8	17	0.9	19	9
10	食鹽	6.30	—	—	—	—	93.80								—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10
11	マヨネーズ	26.65	4.02	68.90	—	—	2.69							大匙1杯約10瓦	4.02	657	0.8	131	1.2	197	1.6	263	2.0	329	2.4	394	2.8	460	3.2	526	3.6	591	11
12	酒粕	57.01	15.90	1.54	23.99	0.11	0.47								15.90	178	3.2	36	4.8	53	6.4	71	8.0	89	9.5	107	11.1	125	12.7	142	14.3	160	12

19. 果　實　類

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
1	文旦	91.53	0.54	0.23	5.24	0.54	0.40								0.54	26	0.1	5	0.2	8	0.2	10	0.3	13	0.3	16	0.4	18	0.4	21	0.5	23	1
2	橙（汁）	92.85	0.25	0.17	6.11	—	0.48								0.25	28	0.1	6	0.1	8	0.1	11	0.1	14	0.2	17	0·2	20	0.2	22	0.2	25	2
3	九年母	90.26	0.58	0.16	7.05	0.38	0.46								0.58	33	0.1	7	0.2	10	0.2	13	0.3	17	0.3	20	0.4	23	0.5	26	0.5	30	3
4	金柑	84.30	1.20	0.20	8.20	3.70	0.51		+		卅				1.20	40	0.2	8	0.4	12	0.5	16	0.6	20	0.7	24	0.8	28	1.0	32	1.1	36	4
5	レモン	92.00	0.70	0.80	4.90	0.60	0.72	+	+		卅				0.70	30	0.1	6	0.2	9	0.3	12	0.4	15	0.4	18	0.5	21	0.6	24	0.6	27	5
6	レモン汁	—	—	—	50.10	—	0.07								—	205	—	41	—	62	—	82	—	103	—	123	—	144	—	164	—	185	6
7	蜜柑（温洲）	87.10	0.90	0.25	9.90	0.40	0.38	※	+	+	卅				0.90	47	0.2	9	0.3	14	0.4	19	0.5	24	0.5	28	0.6	33	0.7	38	0.8	42	7
8	夏蜜柑	90.50	1.00	0.20	6.80	0.30	0.88	※	卅	+	卅			中1ケ 300-400瓦	1.00	34	0.2	7	0.3	10	0.4	14	0.5	17	0.6	20	0.7	24	0.8	27	0.9	31	8
9	ネーブルオレンヂ	89.49	0.70	0.17	8.44	0.12	0.36	卅	卅	+	卅				0.70	39	0.1	8	0.2	12	0.3	16	0.4	20	0.4	23	0.5	27	0.6	31	0.6	35	9
10	ポンカン	90.23	0.67	0.25	7.29	0.42	0.39	※	卅		卅				0.67	35	0.1	7	0.2	11	0.3	14	0.3	18	0.4	21	0.5	25	0.5	28	0.6	32	10
11	三寶柑	91.11	0.68	0.09	6.46	0.16	0.58								0.68	30	0.1	6	0.2	9	0.3	12	0.3	15	4.4	18	0.5	21	0.5	24	0.6	27	11
12	柚	82.80	1.80	0.19	11.30	1.65	0.77								1.80	55	0.4	11	0.5	17	0.7	22	0.9	28	1.1	33	1.3	39	1.4	44	1.6	50	12
13	杏	87.00	0.06	0.34	10.20	0.90	0.61	※	+		?				0.60	47	0.1	9	0.2	14	0.2	19	0.3	24	0.4	28	0.4	33	0.5	38	0.5	42	13
14	杏（罐詰）	81.82	0.52	0.17	16.19	0.40	0.49								0.52	70	0.1	14	0.2	21	0.2	28	0.3	35	0.3	42	0.4	49	0.4	56	0.5	63	14
15	杏（乾）	30.00	3.00	1.83	56.30	5.10	3.27								3.00	260	0.6	52	0.9	78	1.2	104	1.5	130	1.8	156	2.1	182	2.4	208	2.7	234	15
16	梨	36.70	0.40	0.02	12.40	0.60	0.55	※	+	+	卅				0.40	53	0.1	11	0.1	16	0.2	21	0.2	27	0.2	32	0.3	37	0.3	42	0.4	48	16
17	びは	89.00	0.30	0.11	1.20	0.30	0.35							中1ケ 30-50瓦	0.30	7	0.1	14	0.1	21	0.1	28	0.2	35	0.2	42	0.2	49	0.2	56	0.3	63	17
18	すもゝ（ハダンキョ）	95.72	0.39	0.20	3.10	0.20	0·21								0.39	16	0.1	3	0.1	5	0.2	6	0.2	8	0.2	10	0.3	11	0.3	13	0.4	14	18
19	くわりん	78.79	0.39	0.19	18.21	1.99	0.66								0.39	78	0.1	16	0.1	23	0.2	31	0.2	39	0.2	47	0.3	55	0.3	62	0.4	70	19
20	桃	93.50	0.60	0.05	4.20	1.50	0.30								0.60	20	0.1	4	0.2	6	0.2	8	0.3	10	2.4	12	0.4	14	0.5	·16	0.5	18	20
21	櫻桃	85.50	1.10	0.48	11.20	0.40	0.60								0.10	55	0.2	11	0.3	17	0.4	22	0.6	28	0.7	33	0.8	39	0.9	44	1.0	50	21
22	りんご	89.80	0.30	0.08	8.30	0.70	0.24	卅	+	+	+			中1ケ 150-200瓦	0.30	36	0.1	7	0.1	11	0.1	14	0.2	18	0.2	22	0.2	25	0.2	29	0.3	32	22
23	白りんご	91.19	0.22	0.34	6.13	0.67	0·63	+	+	+	卅				0.22	29	0.0	6	0.1	9	0.1	12	0.1	15	0.1	17	0.2	20	0.2	23	0.2	26	23
24	西洋苺	94.50	0.60	0.21	3.20	0.90	0.41								0.60	18	0.1	4	0.2	5	0.2	7	0.3	9	0.4	11	0.4	13	0.5	14	0.5	16	24
25	西洋梨	83.12	0.86	0.11	12.55	1.54	0.36								0.86	56	0.2	11	0.3	17	0.3	22	0.4	28	0.5	34	0.6	39	0.7	45	0.8	50	25
26	プラム	38.81	2.83	0.92	51.15	3.18	1.94								2.83	230	0.6	46	0.9	69	1.1	92	1.4	115	1.7	138	2.0	161	2.3	184	2.5	207	26
27	梅	82.28	1.67	2.84	8.51	1.71	1.57								1.67	68	0.3	14	0.5	20	0.7	27	0.8	34	1.0	41	1.2	48	1.3	54	1.5	61	27
28	バナヽ	81.30	1.30	0.22	12.60	3.50	0.65	卅	+	+	卅	※	+	中位1本 100瓦	1.30	59	0.3	12	0.4	18	0.5	24	0.7	30	0.8	35	0.9	41	1.0	47	1.2	53	28
29	ぶどう	87.00	0.40	—	12.60	0.20	0.29	+	+	+	+				0.40	53	0.1	11	0.1	16	0.2	21	0.2	27	0.2	32	0.3	37	0.3	42	0.4	48	29
30	同（乾）	21.20	2.60	6.62	66.10	1.00	1.90	※	+		+				2.60	343	0.5	69	0.8	103	1.0	137	1.3	172	1.6	206	1.8	240	2.1	274	2.3	309	30
31	いちぢく	89.50	1.10	0.19	6.40	2.00	0.62	+	※		+				1.11	33	0.2	7	0.3	10	0.4	13	0.6	17	0.7	20	0.8	23	0.9	26	1.0	30	31
32	同（乾）	22.00	8.20	1.41	48.20	14.80	4.61	+							8.20	244	1.6	49	2.5	73	3.3	98	4.1	122	4.9	146	5.7	171	6.6	195	7.4	220	32
33	ざ柿	85.90	1.30	0.09	8.80	3.10	0.41								1.30	42	0·3	8	0.4	13	0.5	17	0.7	21	0.8	25	0.9	29	1.0	34	1.2	38	33
34	たる柿	85.20	0.50	0.09	12.10	1.00	0.40								0.50	52	0.1	10	0.2	16	0.2	21	0.3	26	0.3	31	0.4	36	0.4	42	0.5	47	34
35	乾柿	32.00	6.30	0.44	44.80	15.00	1.99								6.30	214	1.3	43	1.9	64	2.5	86	3.2	107	3.8	128	4.4	150	5.0	171	5.7	193	35
35	メロン	93.62	0.86	0.01	4.27	0.72	0.39	卅	卅		卅				0.86	21	0.2	4	0.3	6	0.3	8	0.4	11	0.5	13	0.6	15	0.7	17	0.8	19	36

	食品＼量	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考	100瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	熱量(cal)	
37	柿（花御所）	88.37	0.52	0.22	11.86	0.08	0.34								0.52	53	0.1	11	0.2	16	0.2	21	0.3	27	0.3	32	0.4	37	0.4	42	0.5	48	37
38	同（百目）	85.82	0.69	0.06	13.63	0.03	0.41								0.69	59	0.1	12	0.2	18	0.3	24	0.3	30	0.4	35	0.5	41	0.6	47	0.6	53	38
39	同（富有）	87.00	0.63	0.10	12.50	0.12	0.48	+	+		+				0.63	55	0.1	11	0.2	17	0.3	22	0.3	28	0.4	33	0.4	39	0.5	44	0.6	50	39
40	パインアップル	91.80	0.50	0.25	5.90	0.70	0.35	卅	卅		卅				0.50	29	0.1	6	0.2	9	0.2	12	0.3	15	0.3	17	0.4	20	0.4	23	0.5	26	40
41	パパイヤ	90.62	0.82	0.16	6.24	0.89	0.67								0.82	30	0.2	6	0.2	9	0.3	12	0.4	15	0.5	18	0.6	21	0.7	24	0.7	27	41
42	苺ジャム	39.08	2.64	0.15	53.35	2.99	0.46								2.64	231	0.5	46	0.8	69	1.1	92	1.3	116	1.6	139	1.8	162	2.1	185	2.4	208	42
43	苺セリー	12.39	32.79	—	52.53	—	0.33								32.79	350	6.6	70	9.8	105	13.1	140	16.4	175	19.7	210	23.0	245	26.2	280	29.5	315	43
44	苺汁	—	—	—	54.39	—	0.02								—	223	—	45	—	67	—	89	—	112	—	134	—	156	—	178	—	201	44
45	マーマレード	41.28	1.37	0.25	54.11	0.71	0.24								1.31	230	0.3	46	0.4	69	0.5	92	0.7	115	0.8	138	0.9	161	1.0	184	1.2	207	45
46	苺	85.90	0.90	—	7.00	—	0.60	+	+		卅				—	29	—	6	—	9	—	12	—	15	—	17	—	20	—	23	—	26	46
47	ブドウ汁	—	—	—	53.35	—	0.22								—	219	—	44	—	66	—	88	—	110	—	131	—	153	—	175	—	197	47

20. 菓子類及澱粉類

1	餡パン	36.10	6.70	0.15	55.40	0.30	0.28							1ヶ75瓦	6.70	256	1.3	51	2.0	77	2.7	102	3.4	128	4.0	154	4.7	179	5.4	205	6.0	230	1
2	ちまき	68.64	1.46	0.01	30.21	—	0.11								1.46	130	0.3	26	0.4	39	0.6	52	0.7	65	0.9	78	1.0	91	1.2	104	1.3	117	2
3	どらやき	37.00	5.40	0.60	54.70	0.60	0.47								5.40	252	1.1	50	1.6	76	2.2	101	2.7	126	3.2	151	3.8	176	4.3	202	4.9	227	3
4	ワッフル	37.02	4.51	2.22	56.28	0.53	0.35								4.51	270	0.9	54	1.4	81	1.8	108	2.3	135	2.7	162	3.2	189	3.6	216	4.1	243	4
5	ドーナツ	21.61	12.04	22.98	40.65	0.34	1.58								12.04	429	2.4	86	3.6	129	4.8	172	6.0	215	7.2	257	8.4	300	9.6	343	10.8	386	5
6	きんつば	57.80	8.20	0.55	31.90	1.32	0.36								8.20	170	1.6	34	2.5	51	3.3	68	4.1	85	4.9	102	5.7	119	6.6	136	7.4	153	6
7	かるかん	42.16	2.25	0.05	54.53	—	0.33								2.25	233	0.5	47	0.7	70	0.9	93	1.1	117	1.4	140	1.6	163	1.8	186	2.0	210	7
8	カステーラ	20.30	7.00	3.63	67.60	—	0.69								7.00	340	1.4	68	2.1	102	2.8	136	3.5	170	4.2	204	4.9	238	5.6	272	6.3	306	8
9	最中	28.69	7.56	0.05	61.08	1.12	0.41								7.56	282	1.5	56	2.3	85	3.0	113	3.8	141	4.5	169	5.3	197	6.0	226	6.8	254	9
10	あべかわ餅	39.65	7.58	1.16	50.67	0.68	0.68								7.58	250	1.5	50	2.3	75	3.0	100	3.8	125	4.5	150	5.3	175	6.1	200	6.8	225	10
11	大福餅	50.20	5.80	0.14	42.80	—	0.13							1ヶ40-50瓦	5.80	201	1.2	40	1.7	60	2.3	80	2.9	101	3.5	121	4.1	141	4.6	161	5.2	181	11
12	萩の餅	68.86	2.41	0.13	27.27	—	0.22								2.41	123	0.5	25	0.7	37	1.0	49	1.2	62	1.4	74	1.7	86	1.9	98	2.2	111	12
13	鶯餅	76.23	2.44	0.15	18.85	0.40	0.21								2.44	89	0.5	18	0.7	27	1.0	36	1.2	45	1.5	53	1.7	62	2.0	71	2.2	80	13
14	蓬餅	46.73	3.45	0.16	47.87	0.55	0.40								3.45	212	0.7	42	1.0	64	1.4	85	1.7	106	2.1	127	2.4	148	2.8	170	3.1	191	14
15	栗饅頭	34.60	4.60	0.11	60.00	0.40	0.55								4.60	266	0.9	53	1.4	80	1.8	106	2.3	133	2.8	160	3.2	186	3.7	213	4.1	239	15
16	田舎饅頭	58.44	4.94	0.10	35.05	0.22	0.51								4.94	165	1.0	33	1.5	50	2.0	66	2.5	83	3.0	99	3.5	116	4.0	132	4.4	149	16
17	ソバ饅頭	23.80	6.00	0.64	65.80	0.50	2.08								6.00	300	1.2	60	1.8	90	2.4	120	3.0	150	3.6	180	4.2	210	4.8	240	5.4	270	17
18	蒸羊羹	44.80	4.40	0.07	47.90	0.90	0.19								4.40	215	0.9	43	1.3	65	1.8	86	2.2	108	2.6	129	3.1	151	3.5	172	4.0	194	18
19	煉羊羹	47.50	5.00	0.04	48.30	0.60	0.31								5.00	219	1.0	44	1.5	66	2.0	88	2.5	110	3.0	131	3.5	153	4.0	175	4.5	197	19
20	粟おこし	6.86	2.59	0.54	87.29	0.89	0.43								2.59	374	0.5	75	0.8	112	1.0	150	1.3	187	1.6	224	1.8	262	2.1	299	2.3	337	20
21	かるやき	8.14	4.78	0.09	87.06	0.35	0.28								4.78	377	1.0	75	1.4	113	1.9	151	2.4	189	2.9	226	3.3	264	3.8	302	4.3	339	21
22	ビスケット	10.80	10.20	6.10	71.10	—	0.70							20瓦約6ヶ	10.20	390	2.0	78	3.1	117	4.1	156	5.1	195	6.1	234	7.1	273	8.2	312	9.2	351	22

	量 / 食品	百分中 水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	繊維	無機質	ビタミン A	B1	B2	C	D	E	備考
23	ポーロ	16.30	2.40	0.60	79.50	—	0.45							
24	ミルクキャラメル	26.62	3.01	1.72	68.63	—	0.57							1ケ約5瓦
25	チョコレート	4.90	6.80	11.40	75.20	—	0.50							
26	ドロップ	1.80	—	0.20	97.20	—	0.48							
27	ぎうひ	52.80	3.34	0.05	42.68	0.39	0.10							
28	いりいり	10.74	27.74	4.43	53.27	2.22	1.86							
29	かりんとう	8.05	4.10	25.78	60.31	0.93	1.19							
30	かたばん	16.50	7.20	2.74	72.10	—	0.55							
31	くろすけ	19.19	3.55	0.46	76.20	0.49	1.78							
32	甘納豆	23.30	7.00	0.63	67.50	—	0.69							大匙山1杯約20瓦
33	落雁	14.00	3.50	0.28	81.00	—	0.30							
34	松風	12.01	6.34	0.32	81.24	0.35	0.35							
35	甘辛煎餅	10.20	7.50	0.20	78.50	—	2.70							50瓦約9枚
36	瓦煎餅	14.70	7.20	0.38	76.60	—	0.50							50瓦約11枚
37	カルヽス煎餅	12.34	19.95	1.43	65.75	0.65	0.88							
38	鹽煎餅	7.50	8.70	0.12	80.30	0.10	2.55							
39	湯の華	1.78	1.59	0.16	95.02	—	0.09							50瓦約11枚
40	八つ橋	10.79	5.06	0.46	82.92	0.70	1.60							
41	ウエーフアース	20.30	7.00	—	71.50	—	0.40							
42	マシマロ	17.89	3.74	0.57	78.36	—	0.16							
43	ヌガー（杏）	20.92	0.48	0.90	77.34	0.65	0.27							
44	同（落花生）	16.67	11.94	22.31	46.17	2.50	0.78							
45	シュークリーム	58.46	4.27	4.62	32.17	—	0.47							
46	懐中汁粉	6.73	5.79	0.20	85.03	1.11	0.31							
47	赤ざらめ	0.96	0.44	0.34	97.82	—	0.14							大匙1杯約20瓦
48	蜂蜜	20.80	0.60	—	77.80	—	0.10							
49	氷砂糖	3.03	—	—	95.42	—	0.38							
50	黄花見	7.76	0.43	0.22	90.20	—	0.75							
51	黒砂糖	7.46	3.64	0.10	83.00	1.55	2.92							
52	堅飴	9.50	0.70	—	88.20	—	0.30							
53	水飴	16.50	0.90	—	81.30	—	0.59							
54	白砂糖	2.60	—	—	95.20	—	0.55							大匙山1杯約20瓦
55	糖蜜	4.60	0.63	—	92.60	—	0.05							
56	片栗粉	16.60	0.90	—	82.00	—	0.60							茶匙山1杯約10瓦
57	葛粉	16.80	0.80	0.04	81.70	—	0.35							
58	コンスターチ	14.67	0.53	0.03	85.21	—	0.10							

100瓦 蛋白質(g)	100瓦 熱量(cal)	20瓦 蛋白質(g)	20瓦 熱量(cal)	30瓦 蛋白質(g)	30瓦 熱量(cal)	40瓦 蛋白質(g)	40瓦 熱量(cal)	50瓦 蛋白質(g)	50瓦 熱量(cal)	60瓦 蛋白質(g)	60瓦 熱量(cal)	70瓦 蛋白質(g)	70瓦 熱量(cal)	80瓦 蛋白質(g)	80瓦 熱量(cal)	90瓦 蛋白質(g)	90瓦 熱量(cal)	
2.40	341	0.5	68	0.7	102	1.0	136	1.2	171	1.4	205	1.7	239	1.9	273	2.2	307	23
3.01	310	0.6	62	0.9	93	1.2	124	1.5	155	1.8	186	2.1	217	2.4	248	2.7	279	24
6.80	442	1.4	88	2.0	133	2.7	177	3.4	221	4.1	265	4.8	309	5.4	354	6.1	398	25
—	400	—	80	—	120	—	160	—	200	—	240	—	280	—	320	—	360	26
3.34	257	0.7	51	1.0	77	1.3	103	1.7	129	2.0	154	2.3	180	2.7	206	3.0	231	27
27.74	373	5.5	75	8.3	112	11.1	149	13.9	187	16.6	224	19.4	261	22.2	298	25.0	336	28
4.10	504	0.8	101	1.2	151	1.6	202	2.1	252	2.5	302	2.9	353	3.3	403	3.7	454	29
7.20	351	1.4	70	2.2	105	2.9	140	3.6	176	4.3	211	5.0	246	5.8	281	6.5	316	30
3.55	331	0.7	66	1.1	99	1.4	132	1.8	166	2.1	199	2.5	232	2.8	265	3.2	298	31
7.00	311	1.4	62	2.1	93	2.8	124	3.5	156	4.2	187	4.9	218	5.6	249	6.3	280	32
3.50	349	0.7	70	1.1	105	1.4	140	1.8	175	2.1	209	2.5	243	2.8	279	3.2	314	33
6.34	362	1.3	72	1.9	109	2.5	145	3.2	181	3.8	217	4.4	253	5.1	290	5.7	326	34
7.50	354	1.5	71	2.3	106	3.0	142	3.8	177	4.5	212	5.3	248	6.0	283	6.8	319	35
7.20	347	1.4	69	2.2	104	2.9	139	3.6	174	4.3	208	5.0	243	5.8	278	6.5	312	36
19.95	365	4.0	73	6.0	110	8.0	146	10.0	183	12.0	219	14.0	256	16.0	292	18.0	329	37
8.70	366	1.7	73	2.6	110	3.5	146	4.4	183	5.2	220	6.1	256	7.0	293	7.8	329	38
1.59	398	0.3	80	0.5	119	0.6	159	0.8	199	1.0	239	1.1	279	1.3	318	1.4	358	39
5.06	365	1.0	73	1.5	110	2.0	146	2.5	183	3.0	219	3.5	256	4.0	292	4.6	329	40
7.00	322	1.4	64	2.1	97	2.8	129	3.5	161	4.2	193	4.9	225	5.6	258	6.3	290	41
3.74	342	0.7	68	1.1	103	1.5	137	1.9	171	2.2	205	2.6	239	3.0	274	3.4	308	42
0.48	327	0.1	65	0.1	98	0.2	131	0.2	164	0.3	196	0.3	229	0.4	262	0.4	294	43
11.90	446	2.4	89	3.6	134	4.8	178	6.0	223	7.2	268	8.4	312	9.6	357	10.7	401	44
4.27	192	0.9	38	1.3	58	1.7	77	2.1	96	2.6	115	3.0	134	3.4	154	3.8	173	45
5.79	374	1.2	75	1.7	112	2.3	150	2.9	187	3.5	224	4.1	262	4.6	299	5.2	337	46
0.44	406	0.1	81	0.1	122	0.2	162	0.2	203	0.3	244	0.3	284	0.4	325	0.4	365	47
0.60	321	0.1	64	0.2	96	0.2	128	0.3	161	0.4	193	0.4	225	0.5	257	0.5	289	48
—	391	—	78	—	117	—	156	—	196	—	235	—	274	—	313	—	352	49
0.43	374	0.1	75	0.1	112	0.2	150	0.2	187	0.3	224	0.3	262	0.3	299	0.4	337	50
3.64	355	0.7	71	1.1	107	1.5	142	1.8	178	2.2	213	2.5	249	2.9	284	3.3	320	51
0.70	364	0.1	73	0.2	109	0.3	146	0.4	182	0.4	218	0.5	255	0.6	291	0.6	328	52
0.90	337	0.2	67	0.3	101	0.4	135	0.5	169	0.5	202	0.6	236	0.7	270	0.8	303	53
—	390	—	78	—	117	—	156	—	195	—	234	—	273	—	312	—	351	54
0.63	382	0.1	76	0.2	115	0.3	153	0.3	191	0.4	229	0.4	267	0.5	306	0.6	344	55
0.90	340	0.2	68	0.3	102	0.4	136	0.5	170	0.5	204	0.6	238	0.7	272	0.8	306	56
0.80	339	0.2	68	0.2	102	0.3	136	0.4	170	0.5	203	0.6	237	0.6	271	0.7	305	57
0.53	352	0.1	70	0.2	106	0.2	141	0.3	176	0.3	211	0.4	246	0.4	282	0.5	317	58

21. 救荒植物分析表

種類	水分	含窒素物	脂肪	無窒素越幾斯	繊維	灰分	科名	食期	食部	調理法
いわびる	67.490	—	—	16.850	—	—				
からすうり	78.820	0.321	0.078	18.018	1.723	1.040	瓜科		根	煮食
せんだいがさ	77.460	1.356	0.114	20.323	0.567	0.180				
くこ	86.380	4.746	0.453	4.982	1.819	1.620	茄子科	四～十月	葉・果實	葉は飯にまぜる、漬物、茶の代用、實は生食、ジャム
ほゝのき	77.860	3.849	0.056	8.085	7.340	2.810	木蘭科	實は十一・十二月	葉・芽	
いたどり	84.900	4.875	0.265	6.115	2.415	1.430	蓼科		葉・莖	生食
すかんぽ	89.720	2.348	0.276	3.437	3.194	1.025	蓼科		葉・莖	
ずいな	79.540	2.800	0.874	14.738	0.856	1.192	虎耳草科		嫩葉	
やまごぼう	89.810	2.450	1.015	3.983	0.929	1.813	商陸科	五～十月	葉（根には毒あり）	漬物、和物
のけし	86.325	3.063	0.798	6.602	1.782	1.430	菊科		葉・莖	漬物、和物
おほばこ	87.325	1.488	0.169	6.968	2.135	1.915	車前科	三～五月	葉	漬物
おゝあざみ	91.110	2.017	0.717	3.463	1.473	1.220	菊科			
ういきやう	87.950	2.970	0.257	4.759	1.074	2.090	繖形科			
あかざ	88.525	4.725	0.231	2.402	1.311	2.805	藜科	五～九月	葉・若い莖・種子	葉は漬物、和物、種子は蒸し又は飯に混ぜる
かたばみ	82.650	3.237	0.835	9.874	2.209	1.195	酢漿草科		全草	
つはぶき	95.165	0.411	0.057	1.906	1.046	1.415	菊科		葉柄	
よもぎ	80.540	4.545	0.584	7.130	4.641	2.560	菊科		葉・莖	
のびる	84.580	0.246	0.278	12.704	1.332	0.860	百合科	五～十月	地下莖	酢味噌和
よめな	87.450	3.250	0.377	5.516	1.794	1.613	菊科	四～五月	葉・莖	浸物、和物
わけぎ	92.344	0.874	0.212	4.968	0.958	0.644	百合科		苗	
たんぽぽ	87.825	1.706	0.564	6.104	1.771	2.030	菊科	二～五月	葉	浸物、和物
しゆんぎく	93.585	1.689	0.191	2.389	0.951	1.195	菊科		葉	
くさにんじん	78.840	4.200	0.761	10.287	2.432	2.480				
いぬからし	85.150	5.737	0.424	4.612	1.321	2.756	十字科	二～五月	全草	浸物、飯に混ぜる
つまみ菜	95.315	0.350	0.111	2.563	0.526	1.135				
おごのり	87.300	2.100	0.056	8.050	1.086	1.480	オゴノリ科		藻体	
むかご	65.630	2.475	0.034	28.244	2.292	1.325				
そてつのみ	38.490	8.050	0.412	45.042	6.712	1.294	公孫樹科		果實	
かしのみ	45.310	2.975	3.154	41.107	5.774	1.680	殼斗科			
くぬぎのみ	45.350	2.800	5.364	40.414	4.672	1.400	殼斗科			
はとむぎ	12.740	13.650	5.380	64.940	3.170	0.120	禾本科		種子	
くまざさ	11.980	11.980	1.530	70.180	3.290	1.040	禾本科			
すゝたけのみ	14.045	9.325	0.978	71.380	3.174	1.170	禾本科		實	
ならのみ	46.050	2.813	0.593	47.659	2.346	0.539	殼斗科		實	

22. 岐阜地方に自生する救荒植物

種類	科名	調理法
ことろづる	ゆきの下科	葉を味噌和塩もみとす
こんぜつ	うこぎ科	春葉を和物とす
こなら	ぶな科	果實より粉を取り餅に混ず
こおにたびらこ	菊科	芽の出た時浸し物とす
こあじさゐ	ゆきの下科	春葉を浸し物とす
げんげ	豆科	春葉をバタにていため食す
けんぼなし	くろかしもさう科	七月頃花穂を食す
くろぐわい	かやり草科	地下莖を煮食す
くさぎ	くまつゝい科	葉を茄で浸し物
くず	豆科	塊莖より澱粉を製す
くさぼけ	いばら科	果實を炙つて食す
くこ	茄子科	春若葉を浸し物
ぎやうしやのみづ	葡萄科	果實を生食
きくいも	菊科	地下莖を生食又は炙食漬物
きからす瓜	うり科	果實を生食、塊根を澱粉
からす瓜	うり科	塊根を煮食す
かや	いちゐ科	種子を食用とす
かはらはこ	菊科	若葉を餅に混ず
かはらけつめい	豆科	葉を烙り茶の代用
かたくり	百合科	夏秋地下莖を煮食又は粉
かいぞりな	菊科	春茄で和物とす
おほばこ	おほばこ科	春葉を胡麻和とす
おにぐるみ	くるみ科	秋實を生食餅に混ず
えのき	にれ科	春葉を浸し物、秋實は生食
うはゆり	百合科	地下莖を煮食、澱粉とす
うばばみ草	いらくさ科	葉莖を浸し物、味噌汁の實
うど	うこぎ科	春莖を生食、酢味噌和
いはたばこ	いはたばこ科	晩春葉を酢味噌和、汁實
いはがらみ	雪ノ下科	初夏の頃葉を干し煮食す
いぬがらし	十字科	葉莖を三杯酢又は鹽漬
いたどり	にで科	初夏の頃生食す
あざみ	菊科	根を味噌漬とす
あまちやづる	うり科	葉を甘茶とす
あさつき	百合科	春葉、根とも酢味噌和
あけび	あけび科	秋果實を生食す
あきぐさ	ぐみ科	秋果實を生食す
あかざ	あかざ科	春葉を茄で浸し物とす
やぶなんじん	繖科	葉を浸し物、和物とす
やぶじらみ	繖科	葉を和物
やぶかんざう	百合科	葉は浸し物 花蕾は煮物とす
もみぢのかさ	菊科	葉を和物 干して煮食とす
むらさきげまん	けぎん科	茄で、和物
みつばうつぎ	みつばうつぎ科	葉を浸し物
まゆみ	にしきぎ科	葉を和物とす
まつぶき	もくれん科	果實を生食す
またゝび	きるなし科	果實を生食す
ほど	豆科	地下莖を食す
ふじ	豆科	葉果實混飯 茶代用 炙食 花の酢物
はりぎり	うこぎ科	葉を和物
はこぐさ	菊科	葉莖を餅に混ず
はないかだ	うこぎ科	葉を煮食す
はこべ	なでしこ科	葉莖を浸し物とす
のを	菊科	根葉を浸し物とす
のびる	百合科	莖葉を酢味噌和とす
のげし	菊科	若き葉莖を浸物、和物とす
ねまがりだけ	禾本科	五月頃幼莖を和物、煮物とす
なんてんはぎ	豆科	葉を胡麻和とす
なづぐみ	十字科	葉を浸し物和物とす
なつぐみ	ぐみ科	果實を生食す
とりあししようま	ゆきの下科	葉を煮食す
とちの木	とちの木科	種子を餅に混ず
つるぼ	百合科	鱗莖を煮食す
つりがね人參	桔梗科	根を煮食す
つのはしばみ	かばの木科	果實を生食す
つちぐり	いばら科	塊根を食す
つくばね	びやくだん科	葉を和物、果實漬漬
たうぎぼうし	百合科	葉柄を煮食、和物とす
たんぽぽ	菊科	根、莖、葉を味噌和とす
たらの木	うこぎ科	芽を和物とす
たねつけはな	十字科	葉を浸し物
たかのつめ	うこぎ科	葉を浸し物
ぜんまい	ぜんまい科	葉莖を干して食す
芹	繖形科	若葉を煮食、又は和物とす
すぎな	とくさ科	つくしの時煮食、和物とす
すいばし	たで科	葉を生食スープ等
しゆんらん	菊科	花は濾茶花梗は煮食
しほで	百合科	葉を浸し物とす
さしゆり	百合科	地下莖を煮食
さるなし	さるなし科	實を生食す
ゆきの下	ゆきの下科	葉を揚物とす
やまぼくち	菊科	葉を餅に混ず
やまもびつ	うらぼし科	芽を煮食、和物とす
やすぶどう	葡萄科	果實を生食
やぶすめ	豆科	地下の豆を煮食す

分析表の數字及ビタミン含有量は大体下記のものを參考にいたしました

食品分析 榮養價計算 早見表　家庭衛生研究會

食品分析 榮養價計算 早見表　岐阜縣岐阜高等女學校

救荒食品については下記のものを參照して編みました

食品選擇 榮養價計算 早見書　繁富保雄 北山義雄 氏編著

食用野草　名古屋市

食用となる山野の植物　岐阜縣女子師範學校

昭和十七年七月五日印刷
昭和十七年七月十五日發行

定價金十八錢 送四錢

岐阜縣岐阜高等女學校內
編纂　岐阜縣家事研究會
代表者 栗田善吉

岐阜市今小町一六番地
發行者　矢崎慶吉

岐阜市北野町十番地
印刷者　（中組31）船渡俊吉

岐阜市北野町十番地
印刷所　昭文舍印刷所

岐阜市今小町一六番地
發行所　合資會社 博文堂書店
會員番號 126502　電話一六二一番 振替東京四七五〇六番

配給元　東京市神田區淡路町二丁目九　日本出版配給株式會社

尚後から一冊御入用の方は2錢切手にて22錢封入發行所へ御註文下さい

特255
474

終

學校

學年　組　氏名