食品名	廃棄率	エネルギー		水分	可食部100g当たり たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	脂質 トリアシルグリセロール当量	コレステロール	脂質	炭水化物 利用可能炭水化物（単糖当量）	利用可能炭水化物（質量計）	利用可能炭水化物	差引き法による利用可能炭水化物	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	灰分	無機質 アルミニウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
単位	%	kJ	kcal	(……g……)				mg		(……g……)									(……mg……)								
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 手羽 皮つき 生	40	760	182	66	-20.8	23	9.6	140	10.4	0		0	3	*	0	0	-	0.6	44	120	16	14	100	1.2	1.7	0.05	0.01
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 むね 皮つき 生	0	954	229	62.6	-15.5	19.5	16.5	86	17.2	0		0	5	*	0	0	-	0.7	31	190	4	20	120	0.3	0.7	0.05	0.01
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 むね 皮なし 生	0	477	113	72.8	-19.7	24.4	1.5	73	1.9	0		0	5	*	0	0	-	0.9	34	210	5	26	150	0.4	0.7	0.05	0.01
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 もも 皮つき 生	0	971	234	62.9	-17.4	17.3	18.3	90	19.1	0	*	0	1		0	0	-	0.7	42	160	8	16	110	0.9	1.7	0.07	0.01
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 もも 皮なし 生	0	539	128	72.3	-18.5	22	4.2	77	4.8	0		0	4	*	0	0	-	0.9	50	220	9	21	150	2.1	2.3	0.09	0.01
<鳥肉類> にわとり 【親・副品目】 ささみ 生	5	452	107	73.2	-20.3	24.6	0.8	52	1.1	0		0	5	*	0	0	-	1.1	40	280	8	21	200	0.6	2.4	0.09	-
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 手羽 皮つき 生	35	788	189	68.1	-16.5	17.8	13.7	110	14.3	0	*	0	1		0	0	-	0.8	79	220	14	17	150	0.5	1.2	0.02	0
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 手羽さき 皮つき 生	40	859	207	67.1	16.3	17.4	15.7	120	16.2	0	*	0	0		0	0	-	0.8	78	210	20	16	140	0.6	1.5	0.02	0
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 手羽もと 皮つき 生	30	730	175	68.9	16.7	18.2	12.1	100	12.8	0	*	0	2		0	0	-	0.8	80	230	10	19	150	0.5	1	0.02	0
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 むね 皮つき 生	0	558	133	72.6	17.3	21.3	5.5	73	5.9	-0.1		(Tr)	4	*	0	0.1	-	1	42	340	4	27	200	0.3	0.6	0.03	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 むね 皮つき 焼き	0	904	215	55.1	29.2	34.7	8.4	120	9.1	-0.1		-0.1	6	*	0	0.1	-	1.6	65	510	6	40	300	0.4	1	0.05	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 むね 皮なし 生	0	445	105	74.6	19.2	23.3	1.6	72	1.9	-0.1		-0.1	3	*	0	0.1	-	1.1	45	370	4	29	220	0.3	0.7	0.02	0.02
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 むね 皮なし 焼き	0	747	177	57.6	33.2	38.8	2.8	120	3.3	-0.1		-0.1	5	*	0	0.1	-	1.7	73	570	7	47	340	0.5	1.1	0.04	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮つき 生	0	790	190	68.5	17	16.6	13.5	89	14.2	0	*	0	0		0	0	-	0.9	62	290	5	21	170	0.6	1.6	0.04	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮つき ゆで	1	902	216	62.9	-22.1	22	14.2	130	15.2	0	*	0	0		0	0	-	0.8	47	210	9	23	160	1	2	0.07	0.02
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮つき 焼き	1	920	220	58.4	-26.4	26.3	12.7	130	13.9	0	*	0	1		0	0	-	1.2	92	390	6	29	230	0.9	2.5	0.05	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮つき から揚げ	0	1282	307	41.2	20.5	24.2	17.2	110	18.1	14.3		13	#	*	0.8	13.3	-	3.2	990	430	11	32	240	1	2.1	0.07	0.17
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮なし 生	0	477	113	76.1	16.3	19	4.3	87	5	0		0	2	*	0	0	-	1	69	320	5	24	190	0.6	1.8	0.04	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮なし ゆで	0	593	141	69.1	-21.1	25.1	4.2	120	5.2	0		0	5	*	0	0	-	0.9	56	260	10	25	190	0.8	2.2	0.05	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮なし 焼き	0	612	145	68.1	-21.5	25.5	4.5	120	5.7	0		0	5	*	0	0	-	1.2	81	380	7	29	220	0.9	2.6	0.06	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮なし から揚げ	0	1045	249	47.1	20.8	25.4	10.5	100	11.4	14.7		13.4	#	*	0.9	12.7	-	3.4	1100	440	12	34	250	1	2.3	0.07	0.18
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ 生	5	414	98	75	19.7	23.9	0.5	66	0.8	-0.1		(Tr)	3	*	0	0.1	0.7	1.2	40	410	4	32	240	0.3	0.6	0.03	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ ゆで	0	515	121	69.2	25.4	29.6	0.6	77	1	0		0	3	*	0	0	0.6	1.2	38	360	5	34	240	0.3	0.8	0.03	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ 焼き	0	562	132	66.4	26.9	31.7	0.8	84	1.4	0		0	4	*	0	0	0.8	1.4	53	520	5	41	310	0.4	0.8	0.04	0.02
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ ソテー	0	786	186	57.3	30.6	36.1	4.6	100	5.4	-0.1		-0.1	5	*	0	0.1	1	1.8	61	630	5	44	340	0.4	1	0.03	0.01
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ フライ	0	1030	246	52.4	22.4	26.8	12.2	71	12.8	7.5		6.9	#	*	-	-	6.7	0.7	1.3	95	440	14	36	260	0.4	0.8	0.04	0.08
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ 天ぷら	0	806	192	59.3	22.2	25.7	6.9	71	7.4	7.1		6.5	#	*	-	-	6.2	0.7	1.3	65	430	24	34	250	0.4	0.8	0.03	0.06
<鳥肉類> にわとり 【二次品目】 ひき肉 生	0	712	171	70.2	14.6	17.5	11	80	12	0		0	3	*	0	0	-	0.8	55	250	8	24	110	0.8	1.1	0.04	0.01
<鳥肉類> にわとり 【二次品目】 ひき肉 焼き	0	981	235	57.1	23.1	27.5	13.7	120	14.8	0		0	5	*	0	0	-	1.3	85	400	19	37	170	1.4	1.8	0.05	0.02
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 心臓 生	0	773	186	69	12.2	14.5	13.2	160	15.5	(Tr)		(Tr)	5	*	0	Tr	-	1	85	240	5	15	170	5.1	2.3	0.32	-
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 肝臓 生	0	422	100	75.7	16.1	18.9	1.9	370	3.1	-0.6		-0.5	5	*	0	0.6	-	1.7	85	330	5	19	300	9	3.3	0.32	0.33
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 すなぎも 生	0	365	86	79	15.5	18.3	1.2	200	1.8	(Tr)		(Tr)	4	*	0	Tr	-	0.9	55	230	7	14	140	2.5	2.8	0.1	-
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 皮 むね 生	0	1922	466	41.5	6.8	9.4	46.7	110	48.1	0		0	5	*	0	0	-	0.4	23	140	3	8	63	0.3	0.5	0.05	0.01
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 皮 もも 生	0	1951	474	41.6	5.3	6.6	50.3	120	51.6	0	*	0	3		0	0	-	0.2	23	33	6	6	34	0.3	0.4	0.02	0.01
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 なんこつ（胸肉） 生	0	228	54	85	-	12.5	0.3	29	0.4	-0.4	*	-0.4	1		0	0.4	-	1.7	390	170	47	15	78	0.3	0.3	0.03	0.02
<鳥肉類> にわとり 【その他】 焼き鳥缶詰	0	726	173	62.8	15.5	18.4	7.6	76	7.8	11.1	*	10.6	#		0	8.2	0.3	2.8	850	200	12	21	75	2.9	1.6	0.08	0.07
<鳥肉類> にわとり 【その他】 チキンナゲット	0	982	235	53.7	13	15.5	12.3	45	13.7	13.9		12.6	#	*	1.2	14.9	0.4	2.3	630	260	48	24	220	0.6	0.6	0.04	0.13
<鳥肉類> にわとり 【その他】 つくね	0	979	235	57.9	13.5	15.2	14.8	85	15.2	11.5	*	10.8	9		-1.9	9.3	-	2.4	720	260	33	25	170	1.1	1.4	0.07	0.21
<鳥肉類> ほと 肉 皮なし 生	0	551	131	71.5	-19	21.8	4.4	160	5.1	-0.3		-0.3	4	*	0	0.3	-	1.3	88	380	3	28	260	4.4	0.6	0.17	0.04

食品名	可食部100g当たり 無機質 ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン ビタミンA レチノール	カロテン	β-カロテン	β-クリプトキサンチン	カロテン当量	チノール活性当量	ビタミンD	ビタミンE トコフェロール	α-トコフェロール	β-トコフェロール	γ-トコフェロール	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量	備考
単位	(……μg……)											(……mg……)				μg	(……mg……)					(……μg……)		mg	μg	mg	(……g……)		
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 手羽 皮つき 生	-	-	-	-	60	-	-	Tr	60	0.1	0.1	0	0.1	0	70	0.04	0.11	3.3	-7.3	0.2	0.7	10	1.33	-	1	-	0.1	廃棄部位： 骨
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 むね 皮つき 生	-	-	-	-	72	-	-	Tr	72	0.1	0.2	0	0.1	0	50	0.05	0.08	7.9	-12	0.35	0.3	5	0.97	-	1	-	0.1	皮及び皮下脂肪： 32.8 %
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 むね 皮なし 生	-	-	-	-	50	-	-	Tr	50	0	0.1	0	0	0	20	0.06	0.1	8.4	-13	0.47	0.2	5	1.13	-	1	-	0.1	皮下脂肪を除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 もも 皮つき 生	-	-	-	-	47	-	-	Tr	47	0.1	0.1	0	0.1	0	62	0.07	0.23	3.8	-7.6	0.17	0.5	6	1.57	-	1	-	0.1	皮及び皮下脂肪： 30.6 %
<鳥肉類> にわとり 【親・主品目】 もも 皮なし 生	-	-	-	-	17	-	-	Tr	17	0	0.1	0	0.1	0	38	0.1	0.31	4.1	-8.7	0.22	0.6	7	2.15	-	1	-	0.1	皮下脂肪を除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【親・副品目】 ささみ 生	-	-	-	-	9	-	-	Tr	9	0	0.1	0	0	0	18	0.09	0.12	11	-16	0.66	0.1	7	1.68	-	Tr	-	0.1	廃棄部位： すじ
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 手羽 皮つき 生	2	14	1	4	47	0	0	0	47	0.4	0.6	0	0.1	0	42	0.07	0.1	6.2	-9.4	0.38	0.4	10	0.87	3.1	2	-	0.2	廃棄部位： 骨
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 手羽さき 皮つき 生	1	14	2	4	51	0	0	0	51	0.6	0.6	0	0.1	0	45	0.07	0.09	5.4	8.2	0.3	0.5	8	0.84	3	2	-	0.2	廃棄部位： 骨
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 手羽もと 皮つき 生	2	14	1	4	44	0	0	0	44	0.3	0.5	0	0.1	0	39	0.08	0.1	6.9	10	0.45	0.3	12	0.89	3.1	2	-	0.2	廃棄部位： 骨
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 むね 皮つき 生	0	17	1	2	18	0	0	0	18	0.1	0.3	0	Tr	-	23	0.09	0.1	11	15	0.57	0.2	12	1.74	2.9	3	-	0.1	皮及び皮下脂肪： 9.0 %
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 むね 皮つき 焼き	0	28	1	3	27	0	0	Tr	0	27	0.1	0.5	0	0.1	0	44	0.12	0.17	17	24	0.6	0.4	17	2.51	5.4	3	-	0.2	別名：ブロイラー
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 むね 皮なし 生	0	17	Tr	2	9	0	0	0	0	9	0.1	0.3	0	Tr	-	16	0.1	0.11	12	17	0.64	0.2	13	1.92	3.2	3	-	0.1	皮下脂肪を除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 むね 皮なし 焼き	0	29	1	4	14	0	0	0	0	14	0.1	0.5	0	0.1	0	29	0.14	0.18	18	27	0.66	0.3	18	2.58	5.3	4	-	0.2	皮下脂肪を除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮つき 生	Tr	17	0	2	40	-	0	-	-	40	0.4	0.7	0	0.1	0	29	0.1	0.15	4.8	8.5	0.25	0.3	13	0.81	3.5	3	-	0.2	皮及び皮下脂肪： 21.2 %
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮つき ゆで	0	3	0	0	47	-	-	-	-	47	0.2	0.2	0	0.1	0	47	0.07	0.21	4.6	-9.4	0.22	0.3	7	1.06	0.2	2	-	0.1	別名：ブロイラー
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮つき 焼き	Tr	29	0	3	25	-	-	-	-	25	0.4	0.2	0	0.1	0	34	0.14	0.24	6.8	-13	0.28	0.5	8	1.2	5.6	2	-	0.2	別名：ブロイラー
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮つき から揚げ	Tr	25	1	6	28	-	5	3	6	28	0.2	2.5	Tr	3.6	0.1	45	0.12	0.23	6	10	0.21	0.3	23	1.19	4.8	2	-	2.5	調理による脂質の増減：第1章
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮なし 生	0	19	0	2	16	-	0	-	-	16	0.2	0.6	0	0.1	0	23	0.12	0.19	5.5	9.5	0.31	0.3	10	1.06	3.6	3	-	0.2	皮下脂肪を除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮なし ゆで	-	-	-	-	14	-	-	-	-	14	0	0.3	0	Tr	0	25	0.12	0.18	5.3	-11	0.36	0.3	8	0.99	-	2	-	0.1	皮下脂肪を除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮なし 焼き	-	-	-	-	13	-	-	-	-	13	0	0.3	0	Tr	0	29	0.14	0.23	6.7	-12	0.37	0.4	10	1.33	-	3	-	0.2	皮下脂肪を除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・主品目】 もも 皮なし から揚げ	Tr	25	1	6	16	-	5	4	7	17	0.2	2.2	Tr	3	0.1	33	0.15	0.25	6.8	12	0.23	0.4	22	1.11	5.6	2	-	2.7	皮下脂肪を除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ 生	0	22	0	4	5	-	-	Tr	5	0	0.7	0	Tr	0	12	0.09	0.11	12	17	0.62	0.2	15	2.07	2.8	3	-	0.1	廃棄部位： すじ
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ ゆで	-	-	-	-	4	-	-	Tr	4	0	0.1	0	0	0	8	0.09	0.13	11	18	0.63	0.2	11	1.72	-	2	-	0.1	すじを除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ 焼き	-	-	-	-	4	-	-	Tr	4	0	0.1	0	0	0	11	0.11	0.16	18	25	0.59	0.2	13	2.37	-	2	-	0.1	すじを除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ ソテー	0	33	0	6	8	-	-	-	-	8	0	1.8	0	2.4	Tr	26	0.1	0.18	18	26	0.65	0.2	19	2.95	5.5	4	-	0.2	すじを除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ フライ	2	26	Tr	5	4	0	4	0	4	4	-	3.2	Tr	5	0.1	35	0.09	0.15	12	17	0.39	0.1	15	1.84	3.9	2	-	0.2	すじを除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【若どり・副品目】 ささみ 天ぷら	1	22	1	4	4	0	9	0	9	5	-	2.3	Tr	2.8	0.1	25	0.09	0.16	11	17	0.51	0.1	16	1.79	3.8	3	-	0.2	すじを除いたもの
<鳥肉類> にわとり 【二次品目】 ひき肉 生	2	17	1	2	37	0	0	0	0	37	0.1	0.9	0	0.1	0	26	0.09	0.17	5.9	9.3	0.52	0.3	10	1.4	3.3	1	-	0.1	
<鳥肉類> にわとり 【二次品目】 ひき肉 焼き	5	27	2	4	47	0	0	0	0	47	0.2	1.3	0	0.1	0	41	0.14	0.26	9.3	15	0.61	0.4	13	2	5.5	1	-	0.2	
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 心臓 生	-	-	-	-	700	-	-	Tr	700	0.4	1	0	0.3	0	51	0.22	1.1	6	9.4	0.21	1.7	43	4.41	-	5	-	0.2	別名： はつ
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 肝臓 生	1	60	1	82	14000	-	-	30	14000	0.2	0.4	0	0.1	0	14	0.38	1.8	4.5	9	0.65	44	1300	10	230	20	-	0.2	別名： レバー
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 すなぎも 生	-	-	-	-	4	-	-	Tr	4	0	0.3	0	0	0	28	0.06	0.26	3.9	6.7	0.04	1.7	36	1.3	-	5	-	0.1	別名： 砂ぎも
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 皮 むね 生	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.4	0	0.2	0	110	0.02	0.05	6.7	7.6	0.11	0.4	3	0.64	-	1	-	0.1	皮下脂肪を含んだもの
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 皮 もも 生	1	9	3	1	120	-	-	-	Tr	120	0.3	0.2	0	0.1	0	120	0.01	0.05	3	3.5	0.04	0.3	2	0.25	2.9	1	-	0.1	皮下脂肪を含んだもの
<鳥肉類> にわとり 【副品目】 なんこつ（胸肉） 生	-	-	-	-	1	-	-	0	1	0	Tr	-	0	0	5	0.03	0.03	3.6	5.7	0.03	0.1	5	0.64	-	3	-	1	別名： やげん
<鳥肉類> にわとり 【その他】 焼き鳥缶詰	1	15	3	4	60	-	-	-	0	60	0	0.3	0	0	0	21	0.01	0.18	3.1	6.6	0.08	0.4	7	0.65	3.3	0	-	2.2	液汁を含んだもの（液汁 33 %）
<鳥肉類> にわとり 【その他】 チキンナゲット	4	13	3	7	16	1	98	8	100	24	0.2	2.9	Tr	1.6	0.2	27	0.08	0.09	6.6	9.7	0.28	0.1	13	0.87	2.8	1	-	1.6	
<鳥肉類> にわとり 【その他】 つくね	38	16	4	12	38	0	5	2	6	38	0.4	1	0	0.5	0.1	47	0.11	0.18	3.8	6.7	0.16	0.3	18	0.74	5.5	0	-	1.8	
<鳥肉類> ほと 肉 皮なし 生	-	-	-	-	16	-	-	Tr	16	0.2	0.3	0	0.1	0	5	0.32	1.89	9.9	-16	0.53	2	2	4.48	-	3	-	0.2	試料： 冷凍品