

第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質 1g 当たりのアミノ酸成分表

本表では、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会公表の「日本食品標準成分表2015年版(七訂) アミノ酸成分表」で、微量や未測定等を示す「-」を0に置き換えております。
また、推計値を示す() 表記は、() を取り除いています。

食品群	食品番号	索引番号	食品名	イソロイシン	ロイシン	リシン(リジン)	含硫アミノ酸:メチオニン	含硫アミノ酸:シスチン	含硫アミノ酸:合計	芳香族アミノ酸:フェニルアラニン	芳香族アミノ酸:チロシン	芳香族アミノ酸:合計	トレオニン(スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	備考
				Tagnames	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	-	
				単位	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	mg/gたんぱく質	
01	01002	2	あわ 精白粒	47	150	22	38	22	60	62	35	97	43	21	58	26	35	100	79	240	30	97	55	0	1200	34	うるち、もちを含む 歩留り: 70~80%
01	01004	4	えんぱくオートミール	48	89	51	22	41	63	63	40	100	39	17	65	29	75	55	96	250	62	67	52	0	1200	32	別名: オート、オーツ
01	01006	6	おおむぎ 押麦	42	86	41	20	31	51	63	37	100	42	17	59	27	52	45	68	290	47	140	51	0	1200	35	歩留り: 玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65
01	01011	11	きび 精白粒	47	150	17	36	20	57	65	42	110	36	15	57	26	36	120	69	250	26	82	72	0	1200	35	うるち、もちを含む 歩留り: 70~80%
01	01015	15	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	41	80	25	20	31	50	58	34	92	32	14	49	26	41	34	48	400	41	140	55	0	1200	47	
01	01016	16	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 2等	40	79	26	19	29	49	58	33	92	32	14	49	27	45	35	51	390	43	130	53	0	1200	46	
01	01018	17	こむぎ [小麦粉] 中力粉 1等	40	80	24	19	30	49	57	35	92	31	13	48	26	41	33	46	400	43	140	54	0	1200	48	
01	01019	18	こむぎ [小麦粉] 中力粉 2等	40	79	25	19	28	48	57	34	91	32	13	48	26	45	35	47	400	43	130	56	0	1200	47	
01	01020	19	こむぎ [小麦粉] 強力粉 1等	40	78	22	19	28	46	59	33	92	30	13	47	26	39	32	45	410	41	140	53	0	1200	50	
01	01021	20	こむぎ [小麦粉] 強力粉 2等	40	79	22	18	27	45	58	34	92	31	13	47	26	40	33	44	410	41	140	56	0	1200	50	
01	01146	22	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 お好み焼き用	40	76	26	16	24	40	55	33	88	31	12	47	27	43	34	50	430	41	130	51	0	1200	43	
01	01147	24	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 から揚げ用	37	71	33	13	19	32	47	27	74	31	10	44	21	46	38	65	490	36	87	46	0	1200	34	
01	01025	25	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 天ぷら用	43	82	26	19	29	49	59	33	92	32	13	51	27	43	35	51	390	40	130	53	0	1200	45	
01	01026	26	こむぎ [パン類] 食パン	42	80	23	17	26	43	59	37	96	32	13	48	27	39	34	47	400	42	140	55	0	1200	45	
01	01028	27	こむぎ [パン類] コッペパン	42	81	23	17	25	42	59	36	95	33	13	49	27	40	36	50	400	43	140	55	0	1200	46	
01	01031	29	こむぎ [パン類] フランスパン	41	80	21	17	27	43	59	36	95	32	13	48	26	39	34	46	400	42	140	55	0	1200	46	
01	01032	30	こむぎ [パン類] ライ麦パン	42	78	33	17	26	44	58	34	92	41	12	56	28	49	50	73	330	51	130	56	0	1200	41	主原料配合: ライ麦粉 50%
01	01034	32	こむぎ [パン類] ロールパン	43	82	25	17	26	43	60	36	95	33	13	50	27	40	35	51	390	41	130	55	0	1200	44	
01	01148	36	こむぎ [パン類] ベーグル	42	80	21	16	25	41	59	35	94	32	13	48	27	40	35	47	410	42	140	53	0	1200	47	
01	01038	37	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん 生	41	80	23	16	27	43	59	33	92	31	13	48	26	41	33	46	410	42	140	55	0	1200	47	きしめん、ひもかわを含む
01	01039	38	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	41	80	23	18	24	42	59	35	94	31	12	49	25	41	32	44	410	41	140	54	0	1200	47	きしめん、ひもかわを含む
01	01041	39	こむぎ [うどん・そうめん類] 干しうどん 乾	40	80	23	17	26	43	58	34	92	32	12	47	26	40	32	46	410	41	140	56	0	1200	49	
01	01043	41	こむぎ [うどん・そうめん類] そうめん・ひやむぎ 乾	41	80	22	17	26	43	59	36	94	31	13	48	26	41	32	46	410	40	140	54	0	1200	48	
01	01044	42	こむぎ [うどん・そうめん類] そうめん・ひやむぎ ゆで	41	80	22	18	22	41	59	37	96	31	12	49	26	41	33	44	410	41	140	54	0	1200	48	