

第4表 (基準窒素による)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	-		AMMON
				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		mg/gたんぱく質
01	01002	2	あわ 精白粒	42	130	20	34	19	53	56	31	87	39	19	52	24	31	93	71	220	27	87	50	0	1000	31	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	42	78	45	19	36	55	55	35	90	34	15	57	25	65	48	84	220	54	58	45	0	1000	28	別名: オート、オーツ	
01	01006	6	おおむぎ 押麦	37	75	35	17	27	45	55	32	87	37	15	51	24	45	39	59	260	41	120	44	0	1000	31	歩留り: 玄皮麦45~55%、玄裸麦55~65	
01	01011	11	きび 精白粒	40	130	14	31	17	49	56	36	92	31	13	49	22	31	100	60	220	22	70	61	0	1000	30	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	37	73	22	18	28	46	53	31	84	29	13	44	24	38	31	44	360	37	120	50	0	1100	43		
01	01016	16	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 2等	36	70	23	17	26	43	51	29	81	28	12	43	24	40	30	45	350	38	120	47	0	1000	41		
01	01018	17	こむぎ [小麦粉] 中力粉 1等	36	72	21	17	27	44	52	31	83	28	12	43	23	37	30	42	360	38	120	49	0	1000	43		
01	01019	18	こむぎ [小麦粉] 中力粉 2等	36	71	22	17	25	43	51	30	82	29	12	44	24	40	31	42	360	39	120	50	0	1000	42		
01	01020	19	こむぎ [小麦粉] 強力粉 1等	36	71	20	17	25	42	54	30	84	28	12	43	24	35	29	41	370	37	130	48	0	1100	45		
01	01021	20	こむぎ [小麦粉] 強力粉 2等	37	72	20	17	25	41	54	31	85	28	12	43	24	37	30	41	380	37	130	51	0	1100	45		
01	01146	22	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 お好み焼き用	35	66	23	14	21	34	48	29	76	27	11	41	23	37	30	43	370	35	110	44	0	1000	37		
01	01147	24	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 から揚げ用	33	63	30	11	17	29	42	24	66	28	8.9	39	19	41	34	58	430	32	77	41	0	1000	31		
01	01025	25	こむぎ [小麦粉] プレミックス粉 天ぷら用	39	75	24	18	27	45	54	30	84	29	12	46	25	40	32	47	360	36	120	48	0	1100	42		
01	01026	26	こむぎ [パン類] 食パン	34	65	18	14	21	35	48	30	78	26	10	39	22	31	28	38	320	34	110	44	0	940	37		
01	01028	27	こむぎ [パン類] コッペパン	35	68	20	14	21	35	50	30	79	28	11	42	23	34	30	42	330	36	110	47	0	980	39		
01	01031	29	こむぎ [パン類] フランスパン	37	71	19	15	24	39	53	32	85	29	12	43	23	35	30	41	360	38	130	49	0	1000	41		
01	01032	30	こむぎ [パン類] ライ麦パン	33	61	26	13	21	34	45	27	72	32	9.7	43	22	38	39	57	260	40	99	44	0	910	32	主原料配合: ライ麦粉 50%	
01	01034	32	こむぎ [パン類] ロールパン	36	68	21	14	21	36	49	30	79	28	10	41	23	33	29	42	320	34	110	45	0	960	37		
01	01148	36	こむぎ [パン類] ベーグル	35	68	18	13	21	35	50	30	80	27	11	41	23	34	29	40	340	35	120	45	0	980	40		
01	01038	37	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん 生	35	67	19	13	22	36	49	27	77	26	11	40	22	34	27	38	340	35	120	46	0	970	39	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	35	68	20	15	20	36	50	30	80	26	10	42	22	35	27	38	350	35	120	46	0	990	40	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	37	73	21	15	24	39	53	31	84	29	11	44	24	37	29	43	380	38	130	52	0	1100	45		
01	01043	41	こむぎ [うどん・そうめん類] そうめん・ひやむぎ 乾	37	73	20	15	24	39	53	32	86	28	12	44	24	37	30	42	370	36	130	49	0	1100	43		
01	01044	42	こむぎ [うどん・そうめん類] そうめん・ひやむぎ ゆで	38	75	20	17	21	38	55	34	89	29	12	45	25	38	30	41	380	38	130	50	0	1100	45		
01	01045	43	こむぎ [うどん・そうめん類] 手延そうめん・手延ひやむぎ 乾	37	73	21	14	23	38	53	31	84	29	12	43	23	38	30	43	370	39	120	51	0	1100	44		