

食品名	可食部100gあたり																				
	エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	灰分	ミネラル						ビタミン					食物繊維	ポリフェノール	抗酸化活性	
							ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	カリウム	A		B1	B2	C				葉酸
													レチノール	β-カロテン							
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(g)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μmol trolox)											
ズワイガニ:オス	222	67.2	11.0	19.5	0.6	1.7	340	9	42	12.0	1.8	250	Tr	—	0.05	0.28	6	—	—	—	—
ミノ、生	112	79.8	9.4	7.4	1.9	1.5	416	36	40	4.1	1.5	180	13	—	0.19	0.03	Tr	—	—	—	—
身、生	80	80.0	17.3	0.5	0.5	1.7	220	6	37	Tr	0.9	450	Tr	—	0.24	0.60	1	—	—	—	—
身、ゆで	88	79.3	18.2	0.4	1.8	0.3	403	27	32	0	3.8	327	4	—	0.21	0.01	Tr	—	—	—	—
ズワイガニ:メス	265	62.2	11.8	24.1	0.2	1.7	270	18	46	15.0	1.2	270	Tr	—	0.05	0.28	8	—	—	—	—
ミノ、生	72	83.4	8.6	3.1	2.4	2.5	653	85	67	1.2	1.5	146	0	—	0.15	0.04	Tr	—	—	—	—
内卵、生	193	59.7	30.1	8.0	0.2	2.0	210	9	11	1.0	1.4	140	650	—	0.04	0.14	11	—	—	—	—
内卵、ゆで	203	58.1	25.4	8.4	6.4	1.7	299	33	30	3.8	3.9	91	68	—	0.36	1.98	Tr	—	—	—	—
外卵、生	91	77.1	18.9	1.6	0.2	2.2	430	15	65	5.0	1.4	130	Tr	—	Tr	0.15	7	—	—	—	—
外卵、ゆで	62	84.0	10.5	1.4	1.9	2.2	639	21	20	2.4	1.9	75	14	—	0.24	0.16	Tr	—	—	—	—
身、生	86	78.8	19.2	0.4	0.2	1.4	270	32	55	0.3	1.0	310	Tr	—	0.24	0.60	Tr	—	—	—	—
身、ゆで	81	79.4	17.7	0.5	0.3	2.1	497	76	48	2.0	3.3	328	0	—	0.15	0.16	Tr	—	—	—	—
サバ	204	64.9	22.0	11.8	0.1	1.2	113	9	4	2.4	1.4	288	26	—	0.20	0.16	Tr	—	—	—	—
生:福井産	339	53.7	16.4	28.5	0.4	1.0	290	43	26	0	0.6	—	44	—	0.14	0.35	Tr	—	—	—	—
生:ノルウェー	372	49.0	19.0	31.0	0	1.0	183	19	24	0.7	0.7	295	10	—	0.25	0.31	Tr	—	—	—	—
焼き	376	36.5	21.8	28.3	4.3	9.1	2700	41	84	1.5	0.6	280	Tr	—	0.65	0.27	3	—	—	—	—
糖漬け、へしこ																					
ノロゲンゲ	66	87.9	7.2	3.7	0.2	1.1	280	120	20	Tr	0.3	—	10	—	Tr	0.14	2	—	—	—	—
生																					

注)この成分値は平成16～18、23、26年度に測定した結果をまとめたものです
 同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください
 食品名に固有呼称があるものについては、それに従い表記しました

Tr : 検出感度以下
 — : 未測定