可食部100g当たり

牛(1)

畜産副生物の部位		調理	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質											ビタミン																				脂肪酸			コレステロール	食物繊維			食塩相当量	備考
											ナトリウム	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	セレン	A					D	E				K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ピオチン	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和		水溶性	不溶性	総量		
																						レチノール	カロテン		クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール当量		トコフェロール																				
																							α	β					α	β	γ	δ															
			%	kcal	kJ	g					mg											μg								mg													mg	g				
ホホニク（ツラミ）	頬肉	生		242		63.3	16.2	19.5	0.3	0.7	59	220	8	17	130	2.6	2.6	0.07			3					3		0.4	0	0	0		0.12	0.24	4.8							6.3	10.3	1.3	46				0.1	
		網焼き		407		43.4	18.0	36.9	0.7	1.0	78	280	13	21	150	3.4	2.9	0.07			3					3		0.6	0	0.1	0		0.14	0.32	2.3							11.3	20.8	2.5	30				0.2	
		ゆで		323		52.9	18.6	27.5	0.3	0.7	41	140	11	15	110	2.6	2.7	0.07			0					0		0	0	0	0		0.07	0.22	1.3							8.7	15.1	1.5	44				0.1	
タン	舌	生	0	269	1125	62.1	15.2	21.7	0.1	0.9	60	200	5	14	140	2.5	2.8	0.10	−		11	−	−	−	Tr	11	0	0.5	0	0.1	0	8	0.12	0.30	3.9	0.25	6.1	7	1.32		3	7.47	11.06	0.63	100	(0)	(0)	(0)	0.2	
		網焼き															3.01	0.16	0.02	−							0.65							0.13	4.30	2.9	1.30									
		フライパン焼き															2.91	0.16	0.02	−							0.61							0.13	4.30	4.1	1.34									
		ゆで															3.77	0.16	0.02	−							0.50							0.05	3.20	2.2	0.79									
		煮込み															1.38	0.06	0.01	−							0.00							0.05	2.20	2.3	0.39									
		衣揚げ（衣）															0.32	0.10	0.20	−							6.62							0.09	2.50	4.3	0.86									
		衣揚げ（中身）															3.69	0.16	0.03	−							0.42							0.10	5.40	3.7	1.17									
ハツ（ハート）	心臓	生	0	142	594	74.8	16.5	7.6	0.1	1.0	70	260	5	23	170	3.3	2.1	0.42	−		9	−	−	−	Tr	9	0	0.6	0	0.1	0	5	0.42	0.90	5.8	0.29	12.1	16	2.16		4	3.11	2.49	0.33	110	(0)	(0)	(0)	0.2	
		網焼き															2.19	0.50	0.05	−							0.68							0.30	15.00	4.4	2.09									
		フライパン焼き															2.44	0.57	0.05	−							0.51							0.30	17.00	7.1	2.00									
		ゆで															2.84	0.69	0.06	−							0.90							0.24	12.00	4.2	1.69									
		煮込み															0.73	0.18	0.01	−							0.16							0.12	6.50	1.8	1.12									
ハツモト（コリコリ）	下行大動脈																																															
レバー	肝臓	生	0	132	552	71.5	19.6	3.7	3.7	1.5	55	300	5	17	330	4.0	3.8	5.30	−		1100	−	−	−	40	1100	0	0.3	0	0	0	1	0.22	3.00	13.5	0.89	52.8	1000	6.40		30	0.93	0.48	0.64	240	(0)	(0)	(0)	0.1	和牛
		網焼き															4.49	2.23	0.43	6							0.43							0.82	73.00	604.0	7.83									
		フライパン焼き															5.29	2.26	0.46	6							0.51							0.81	100.00	531.0	8.07									
		ゆで															5.21	2.34	0.45	<5							0.46							0.87	75.00	430.0	6.62									
		から揚げ															4.94	2.37	0.46	<5							4.38							0.75	92.00	210.0	5.76									
		衣揚げ（衣）															1.12	0.72	0.35	<5							8.30							0.32	32.00	40.3	2.99									
		衣揚げ（中身）															5.14	2.59	0.47	<5							1.55							0.70	95.00	255.0	5.70									
ハラミ	横隔膜	生		−	−	67.4	−	−	−	−	−	−	−	18.5	−	−	3.81	0.17	0.02	<5	−		−			−	<10	0.42					−	−	−	0.27	5.20	3.9	2.02	−				−				
		網焼き															3.38	0.13	0.02	−							0.40							0.20	1.60	3.2	1.43									
		フライパン焼き															3.27	0.13	0.02	−							0.29							0.20	2.10	3.8	1.63									
		衣揚げ（衣）															0.55	0.10	0.22	−							1.25							0.09	1.50	3.5	0.86									
		衣揚げ（中身）															4.28	0.17	0.02	−							0.35							0.16	3.70	4.4	1.22									
サガリ（ハラミ）	横隔膜	生		−	−	67.3	−	−	−	−	−	−	−	18.8	−	−	3.98	0.18	0.02	<5	−		−			−	<10	0.36					−	−	−	0.27	7.40	3.0	2.11	−				−				
		網焼き															3.58	0.17	0.02	−							0.37							0.20	2.30	2.8	1.67									
		フライパン焼き															4.10	0.17	0.02	−							0.28							0.23	2.40	3.4	2.00									
マメ	腎臓	生	0	131	548	75.7	16.7	6.4	0.2	1.0	80	280	6	12	200	4.5	1.5	0.28	−		4	−	−	−	14	5	0	0.3	0	0	0	6	0.46	0.85	5.5	0.45	22.1	250	4.08		3	2.59	1.78	0.45	310	(0)	(0)	(0)	0.2	
ハラアブラ	腎・胃・腸周囲脂肪																																														
フワ	肺臓																																														
ミノ	第1胃	ゆで	0	182	761	66.6	24.5	8.4	0	0.5	51	130	11	14	82	0.7	4.2	0.08	0.03		1	−	−	−	(Tr)	1	Tr	0.4	0	0	0	6	0.04	0.14	1.7	0.01	2.0	3	0.49		2	2.73	3.35	0.51	240	(0)	(0)	(0)	0.1	市販品
		生		−	−	82.1	−	−	−	−	−	−	−	11.2	−	−	2.65	0.09	0.02	<5	−		−			−	<10	0.21					−	−	−	0.04	4.30	10.3	1.28	−				−				
		網焼き															2.72	0.08	0.02	−							0.21							0.02	4.00	5.4	0.78									
		フライパン焼き															2.66	0.08	0.02	−							0.32							0.02	4.30	10.5	1.06									

五訂増補 日本食品標準成分表　公益財団法人 日本食肉消費総合センター 食肉栄養データ　一般社団法人 日本畜産副産物協会 試験検査成績書

可食部100g当たり

牛(2)

畜産副生物の部位		調理	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質											ビタミン																						脂肪酸			コレステロール	食物繊維				食塩相当量	備考
											ナトリウム	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	セレン	A					D	E				K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	ピオチン	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和		水溶性	不溶性	総量		
																						レチノール	カロテン		クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール当量		トコフェロール																								
																							α	β					α	β	γ	δ																			
			%	kcal	kJ	g					mg											μg								mg												g			mg	g					
ハチノス	第2胃	ゆで	0	200	837	71.6	12.4	15.7	0	0.3	39	64	7	6	55	0.6	1.5	0.04	0.07		3	–	–	–	(Tr)	3	0.1	0.3	0	0	0	16	0.02	0.10	1.0	0.01	2.0	12	0.44		0	5.69	7.83	0.53	130	(0)	(0)	(0)	0.1	市販品
		生		289		62.2	12.4	25.1	0	0.3	31	60	16	6	57	0.6	1.8	0.02			4					4		0.1	0	0	0		0.02	0.06	0.5							8.7	13.7	1.2	41				0	
		ゆで		239		64.3	18.1	17.3	0	0.3	19	25	33	11	66	0.8	2.2	0.03			2					2		0.1	0	0	0		0	0.04	0.2							6.2	8.9	0.7	67				0	
センマイ	第3胃	生	0	62	259	86.6	11.7	1.3	0	0.4	50	83	16	10	80	6.8	2.6	0.08	0.07		4	–	–	–	(Tr)	4	0	0.1	0	0	0	4	0.04	0.32	1.7	0.02	4.6	33	0.64		4	0.38	0.41	0.10	120	(0)	(0)	(0)	0.1	
		網焼き															2.21	0.10	1.24	–									0.09					0.02	8.10	13.1	0.63										
		フライパン焼き															2.44	0.11	1.29	–									0.24					0.01	7.90	15.5	0.63										
		ゆで															2.98	0.11	1.27	–									0.08					0.01	7.30	11.1	0.27										
		煮込み															0.53	0.03	0.16	–									0.00					0.01	1.10	3.7	0.19										
ギアラ（アカセンマイ）	第4胃	ゆで	0	329	1377	58.5	11.1	30.0	0	0.4	38	51	8	8	86	1.8	1.4	0.11	0.07		5	–	–	–	(Tr)	5	0.2	0.5	0	0	0	35	0.05	0.14	0.6	0.01	3.6	10	0.34		0	12.78	13.73	0.89	190	(0)	(0)	(0)	0.1	市販品
		生		209		71.5	10.3	17.6	0	0.6	73	120	27	8	56	2.5	1.1	0.25			11					11		0.2	0	0	0		0.17	0.23	2.0							7.3	8.3	0.8	147				0.2	
		網焼き		494		39.6	13.0	46.7	0	0.7	75	120	51	11	160	3.1	1.6	0.14			11					11		0.7	0	0.1	0		0.14	0.25	1.2							17.0	23.4	1.9	171				0.2	
		ゆで		296		60.7	13.5	25.4	0	0.4	23	30	59	5	110	1.4	1.5	0.10			6					6		0.3	0	0	0		0.03	0.07	0.3							9.1	13.6	0.9	178				1.5	
ショウチョウ（ヒモ）	小腸	生	0	287	1201	63.3	9.9	26.1	0	0.7	77	180	7	10	140	1.2	1.2	0.07	0.10		2	–	–	–	(Tr)	2	0	0.3	0	0	0	9	0.07	0.23	3.1	0.05	20.5	15	1.21		15	11.82	11.23	0.58	210	(0)	(0)	(0)	0.2	
		網焼き															1.38	0.08	0.07	–									0.17					0.02	2.20	9.8	1.02										
		フライパン焼き															1.77	0.11	0.10	–									0.38					0.01	2.60	13.1	1.04										
		ゆで															2.09	0.07	0.09	–									0.20					0.00	1.30	4.6	0.39										
		煮込み															0.63	0.04	0.03	–									0.05					0.01	1.10	4.1	0.41										
モウチョウ	盲腸																																																	
シマチョウ（ダイチョウ）	大腸	生	0	162	678	77.2	9.3	13.0	0	0.5	61	120	9	8	77	0.8	1.3	0.05	0.05		2	–	–	–	(Tr)	2	0	0.2	0	0	0	15	0.04	0.14	2.1	0.01	1.3	8	0.66		6	3.94	7.30	0.47	150	(0)	(0)	(0)	0.2	
		網焼き															1.66	0.07	0.04	–									0.11					0.01	3.10	8.0	0.68										
		フライパン焼き															1.86	0.08	0.06	–									0.21					0.01	2.70	9.8	0.78										
		ゆで															2.04	0.06	0.06	–									0.25					0.00	2.10	4.0	0.26										
		煮込み															0.78	0.04	0.02	–									0.00					0.00	1.40	4.6	0.27										
チョクチョウ（テッポウ）	直腸	生	0	115	481	80.7	11.6	7.0	0	0.7	87	190	9	10	100	0.6	1.7	0.05	0.04		2	–	–	–	(Tr)	2	0	0.2	0	0	0	12	0.05	0.15	2.3	0.01	1.7	24	0.85		6	2.13	3.71	0.25	160	(0)	(0)	(0)	0.2	
チレ（脾臓）	脾臓																																																
スイゾウ	膵臓																																																
リードボー（胸腺）	胸腺																																																
ウルテ（キカン）	気管																																																
ショクドウ（ノドスジ）	食道																																																
チチカブ	乳房																																																
コブクロ	子宮	ゆで	0	106	444	78.2	18.4	3.0	0	0.4	79	74	8	7	63	1.2	1.7	0.06	0.02		0	–	–	–	(Tr)	(0)	0	0.2	0	0	0	5	0.01	0.10	0.5	0.01	1.7	10	0.35		0	0.99	1.16	0.16	150	(0)	(0)	(0)	0.2	市販品
テール	尾	生	*40	492	2059	40.7	11.6	47.1	Tr	0.6	50	110	7	13	85	2.0	4.3	0.08	–		20	–	–	–	Tr	20	0	0.3	0	0.1	0	Tr	0.06	0.17	2.6	0.26	1.8	3	1.95		1	13.20	27.24	1.30	76	(0)	(0)	(0)	0.1	皮を除いたもの。*骨
		煮込み															1.56	0.04	0.00	–									0.00					0.03	0.62	1.8	0.20										
アキレス（スジ）	アキレス腱	ゆで	0	155	649	66.5	28.3	4.9	0	0.3	93	19	15	4	23	0.7	0.1	0.02	Tr		0	–	–	–	(Tr)	(0)	0	0.1	0	0	0	8	0	0.04	0.2	0	0.4	3	0.11		0	0.94	3.06	0.10	67	(0)	(0)	(0)	0.2	市販品
		生		170		70.4	18.8	10.5	0	0.3	120	26	47	3	23	0.6	0.7	0.02			3					3		0.1	0	0	0		0.02	0.05	0.1							2.4	7.0	0.4	33				0.3	

五訂増補 日本食品標準成分表　公益財団法人 日本食肉消費総合センター 食肉栄養データ　一般社団法人 日本畜産副産物協会 試験検査成績書

可食部100g当たり

豚(1)

畜産副生物の部位		調理	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質										ビタミン																				脂肪酸			コレステロール	食物繊維			食塩相当量	備考
											ナトリウム	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	セレン	A					D	E				K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和		水溶性	不溶性	総量		
																					レチノール	カロテン		クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール当量	トコフェロール																			
																						α	β				α	β	γ	δ																
			%	kcal	kJ	g					mg										μg						mg				μg										g			mg	g				
カシラニク	頭肉	生		416		47.5	9.9	41.6	0.5	0.5	130	130	25	7	69	1.0	1.5	0.05			20					20		0.4	0	0	0		0.12	0.12	1.8							14.7	20.2	3.7	52				0.3	
		網焼き		396		46.5	14.7	36.9	1.2	0.7	77	210	31	13	120	1.5	2.3	0.07			6					6		0	0	0	0		0.44	0.21	1.9							13.5	16.4	2.9	75				0.2	
ミミ	耳	生		321		52.6	20.1	26.5	0.4	0.4	130	64	60	6	50	0.5	0.9	0.05			10					10		0	0	0	0		0.05	0.08	0.6							9.0	13.1	2.3	48				0.3	
		ゆで		224		62.2	22.0	14.9	0.5	0.4	84	40	79	7	42	0.7	1.0	0.04			6					6		0	0	0	0		0.01	0.05	0.3							4.4	7.8	1.6	31				0.2	
タン	舌	生	0	221	925	66.7	15.9	16.3	0.1	1.0	80	220	8	15	160	2.3	2.0	0.20	−		7	−	−	−	Tr	7	2.0	0.3	0	0	0	Tr	0.37	0.43	4.5	0.21	2.2	4	1.49		3	5.79	7.34	1.38	110	(0)	(0)	(0)	0.2	
		網焼き															2.25	0.19	0.02	−							0.11							0.21	1.40	1.4	1.12									
		ゆで		253	1059	59.7	23.4	16.4	0.0	0.5	100.0	160	11.0	16.0	170	2.70	3.33	0.28	0.02	−	9					9		0.12					0.23	0.52	4.20	0.18	3.20	2.1	0.89					180					ゆで（中身）
		煮込み															1.18	0.11	0.01	−							0.00							0.08	0.52	1.6	0.41									
ハツ（ハート）	心臓	生	0	135	565	75.7	16.2	7.0	0.1	1.0	80	270	5	17	170	3.5	1.7	0.35	−		9	−	−	−	Tr	9	0.7	0.4	0	0	0	1	0.38	0.95	6.0	0.32	2.5	5	2.70		4	2.10	1.74	0.98	110	(0)	(0)	(0)	0.2	
		網焼き															2.22	0.44	0.02	−							0.19							0.30	1.40	2.7	2.45									
		ゆで															3.26	0.61	0.03	−							0.07							0.16	1.00	1.7	1.20									
		煮込み															1.02	0.21	0.01	−							0.06							0.18	0.88	1.8	1.07									
レバー	肝臓	生	0	128	536	72.0	20.4	3.4	2.5	1.7	55	290	5	20	340	13.0	6.9	0.99	−		13000	−	−	−	Tr	13000	1.3	0.4	0	0	0	Tr	0.34	3.60	14.0	0.57	25.2	810	7.19		20	0.78	0.24	0.76	250	(0)	(0)	(0)	0.1	
		網焼き															7.12	0.87	0.35	6							0.24							0.54	10.00	237.0	6.48									
		フライパン焼き															7.38	0.99	0.38	6							0.22							0.66	12.00	188.0	5.91									
		ゆで															8.03	0.62	0.42	<5							0.06							0.53	16.00	96.0	2.69									
		煮込み															2.66	0.37	0.14	<5							0.08							0.31	5.60	65.0	2.23									
		から揚げ															7.50	0.87	0.39	<5							4.00							0.67	14.00	118.0	4.41									
		衣揚げ（中身）															6.89	0.65	0.36	5							0.81							0.69	15.00	152.0	4.31									
		衣揚げ（衣）															2.07	0.52	0.32	<5							6.02							0.40	6.60	71.0	2.67									
ハラミ	横隔膜	生		191		68.9	16.1	13.9	0.3	0.8	48	230	11	15	140	2.5	0.7	0.12			7					7		0	0	0	0		0.50	0.37	1.9							5.7	5.1	0.8	26				0.1	
		網焼き		216		63.2	20.7	14.6	0.5	1.0	60	310	25	19	190	3.7	1.0	0.17			7					7		0	0	0	0		0.76	0.42	2.2							6.0	5.5	1.1	39				0.2	
マメ（腎臓）	腎臓	生	0	114	477	79.0	14.1	5.8	Tr	1.1	160	200	7	11	220	3.7	2.4	0.41	−		75	−	−	−	Tr	75	1.7	0.2	0	0	0	8	0.33	1.75	6.0	0.43	15.3	130	4.36		15	1.30	0.86	1.00	370	(0)	(0)	(0)	0.4	
		フライパン焼き															2.58	0.45	0.14	17							0.18							0.35	11.00	17.0	2.64									
		ゆで															3.59	0.49	0.23	18							0.18							0.46	14.00	25.2	2.82									
フワ（肺臓）	肺臓																																														
ガツ（胃）	胃	ゆで	0	121	506	76.8	17.4	5.1	0	0.7	100	150	9	15	140	1.5	2.4	0.19	0.05		4	−	−	−	(0)	4	0.5	0.4	0	0	0	14	0.10	0.23	2.9	0.04	0.9	31	0.59		5	2.02	1.48	0.43	250	(0)	(0)	(0)	0.3	市販品
		網焼き															1.81	0.14	0.03	−							0.29							0.07	0.60	3.7	0.62									
		煮込み															0.99	0.08	0.01	−							0.23							0.02	0.23	1.6	0.28									
ショウチョウ（ヒモ）	小腸	ゆで	0	171	715	73.7	14.0	11.9	0	0.4	13	14	21	13	130	1.4	2.0	0.08	0.04		15	−	−	−	(0)	15	0.3	0.3	0	0	0	5	0.01	0.03	0.1	0	0.4	17	0.24		0	5.93	3.88	0.85	240	(0)	(0)	(0)	0	市販品
		網焼き															1.24	0.12	0.04	−							0.09							0.05	0.80	6.7	0.61									
		フライパン焼き															1.71	0.10	0.03	−							0.22							0.06	0.97	6.6	0.53									
		煮込み		93	389	79.6	18.2	1.7	0.0	0.5	14.0	16	30.0	18.0	150	1.90	0.67	0.05	0.02	−	5					5		0.00					0.00	0.03	0.10	0.01	0.33	1.7	0.24					310					（ゆで、水洗、煮込み）

五訂増補 日本食品標準成分表　公益財団法人 日本食肉消費総合センター 食肉栄養データ　一般社団法人 日本畜産副産物協会 試験検査成績書

可食部100g当たり

豚(2)

畜産副生物の部位		調理	廃棄率 %	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	セレン mg	A レチノール μg	A カロテン α μg	A カロテン β μg	A クリプトキサンチン μg	A β-カロテン当量 μg	A レチノール当量 μg	D μg	E トコフェロール α mg	E トコフェロール β mg	E トコフェロール γ mg	E トコフェロール δ mg	K μg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	B12 μg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビオチン μg	C mg	脂肪酸 飽和 g	脂肪酸 一価不飽和 g	脂肪酸 多価不飽和 g	コレステロール mg	食物繊維 水溶性 g	食物繊維 不溶性 g	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g	備考
ダイチョウ	盲腸																																																
ダイチョウ	大腸	ゆで	0	179	749	74.1	11.7	13.8	0	0.4	21	27	15	10	93	1.6	1.8	0.12	0.03		8	–	–	–	(0)	8	0.5	0.5	0	0	0	26	0.03	0.07	0.1	0	1.0	25	0.27		0	6.68	4.42	1.22	210	(0)	(0)	(0)	0.1	市販品
		生		251	1050	65.5	13.5	20.6	0	0.4	8.0	8	31.0	17.0	110	1.70	1.37	0.14	0.02	<5	8					8	0	0.58					–	0.03	0.10	0.01	0.95	3.4	0.33	–					220					
		網焼き															1.11	0.09	0.01	–								0.44								0.01	0.88	3.4	0.26										
		フライパン焼き															1.48	0.09	0.01	–								0.51								0.01	1.20	1.6	0.33										
		煮込み		233	975	64.7	17.6	16.5	0.8	0.4	5.0	2	55.0	17.0	120	2.20	0.37	0.06	0.00	–	6					6		0.00					0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	1.6	0.15					270					(ゆで、水洗、煮込み)
チョクチョウ(テッポウ)	直腸	生		228		70.0	7.6	22.0	0	0.4	48	97	14	7	82	1.2	1.1	0.05			10					10		0.2	0	0	0		0.06	0.09	0.4							9.3	9.2	2.0	108				0.1	
		網焼き		358		53.2	11.6	34.6	0	0.6	64	140	17	9	120	3.9	1.8	0.08			14					14		0.2	0	0	0		0.09	0.14	1.3							14.5	14.7	2.6	140				0.2	
		ゆで		310		61.0	8.2	30.8	0	0	20	39	16	6	68	1.0	1.5	0.01			17					17		0	0	0	0		0.04	0.05	0.2							13.0	13.0	2.5	123				0	
チレ(脾臓)	脾臓																																															
アミアブラ(ハラアブラ)	腎・胃・腸周囲脂肪																																														
スイゾウ	膵臓																																														
ノドナンコツ(気管)	気管																																														
ショクドウ(ノドスジ)	食道																																														
ブレンズ	脳																																														
チチカブ	乳房																																														
コブクロ	子宮	生	0	70	293	83.8	14.6	0.9	0	0.7	130	150	7	8	100	1.9	1.3	0.11	0.01		8	–	–	–	(0)	8	0.2	0.2	0	0	0	5	0.06	0.14	2.2	0.01	3.8	8	0.38		11	0.18	0.15	0.11	170	(0)	(0)	(0)	0.3	
		網焼き															1.43	0.12	0.02	–								0.20								0.01	5.70	6.0	0.43										
		フライパン焼き															1.77	0.14	0.02	–								0.28								0.02	6.10	3.5	0.56										
		ゆで															1.58	0.13	0.02	–								0.32								0.01	4.60	7.3	0.45										
テール	尾	生		422		45.6	12.9	41.1	0	0.4	81	98	11	7	62	1.1	1.6	0.01			17					17		0	0	0	0		0.17	0.08	1.8							13.5	20.4	4.1	46				0.2	
		煮込み		512		33.4	16.8	49.4	0	0.4	52	62	150	7	150	1.4	2.2	0.02			16					16		0	0	0	0		0.09	0.06	1.1							16.3	22.9	5.0	58				0.1	
トンソク	豚足	ゆで	*40	230	962	62.7	20.1	16.8	Tr	0.4	110	50	12	5	32	1.4	1.0	0.07	–		6	–	–	–	(0)	6	1.0	0.4	0	0	0	1	0.05	0.12	0.7	0.02	0.4	1	0.16		0	4.99	9.21	1.35	110	(0)	(0)	(0)	0.3	皮付きのもの。*骨
		生		253	1059	59.7	23.4	16.4	0	0.5	110.0	47	18.0	4.0	55	0.80	0.83	0.09	0.02	<5	13					13	0	0.09					0.07	0.08	1.10	0.03	0.46	1.9	0.22	–					100					
		煮込み(中身)		203	849	66.7	20.7	12.3	0.0	0.3	75.0	28	15.0	4.0	40	0.70	0.13	0.04	0.00	–	7					7		0.00					0.02	0.05	0.60	0.01	0.16	<1	0.08						95					
		煮込み(汁)		11	46	98.3	0.8	0.8	0.0	0.1	15.0	6	2.0	0.0	2	0.00	0.01	0.01	0.00	–	0					0		0.00					0.00	0.00	0.10	–	–	–	–						2					
軟骨		ゆで	0	231	967	63.5	17.8	17.9	0	0.8	120	110	100	13	120	1.6	1.5	0.11	0.02		7	–	–	–	(0)	7	0.5	0.1	0	0	0	13	0.08	0.15	1.7	0.05	0.6	2	0.47		2	7.11	7.31	2.09	140	(0)	(0)	(0)	0.3	市販品

五訂増補 日本食品標準成分表　公益財団法人 日本食肉消費総合センター 食肉栄養データ　一般社団法人 日本畜産副産物協会 試験検査成績書