

◎あまみ長寿食材分析結果（抜粋）

野菜 葉にんにく

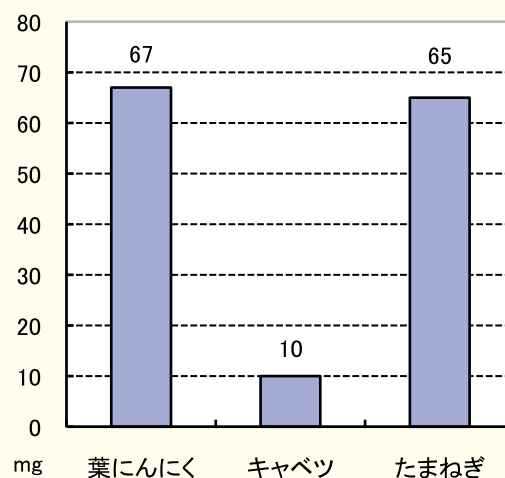
《特徴》

ある研究論文で、抗酸化作用があると報告されています（ただし、人での有用性・安全性の実証は不十分）。ポリフェノールが多く含まれています。

今回活用されているメニュー

◆ヒルITCHャーシー【P60～61】

ポリフェノール（食品100g中）



◎100g中のポリフェノール量が、キャベツの6倍、たまねぎとほぼ同量。

果物 パパイア

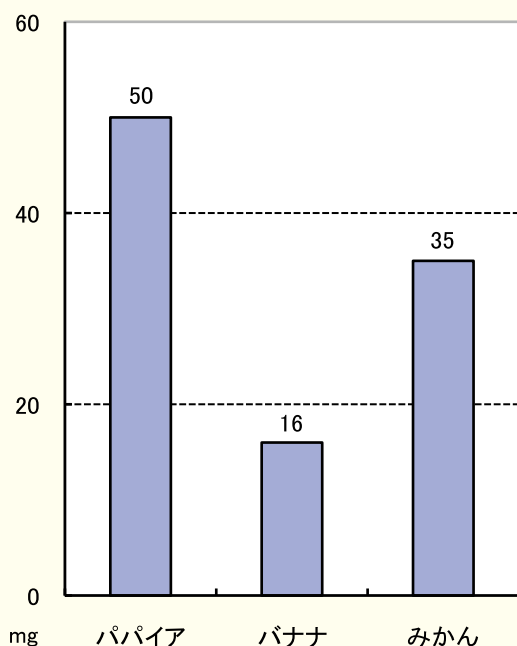
《特徴》

抗酸化作用を持つビタミンC、赤血球の形成を助ける葉酸が多く含まれています。

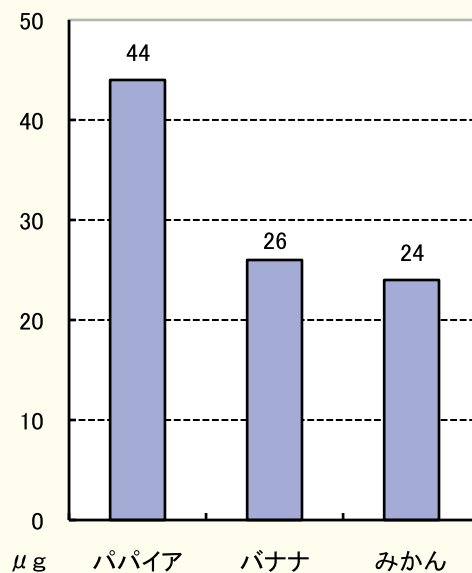
今回活用されているメニュー

◆マンソーの漬物【P56～57】

ビタミンC（食品100g中）



葉酸（食品100g中）



◎100g中の葉酸量が、バナナの1.7倍、みかんの1.8倍。

◎100g中のビタミンC量が、バナナの3.1倍、みかんの1.4倍。

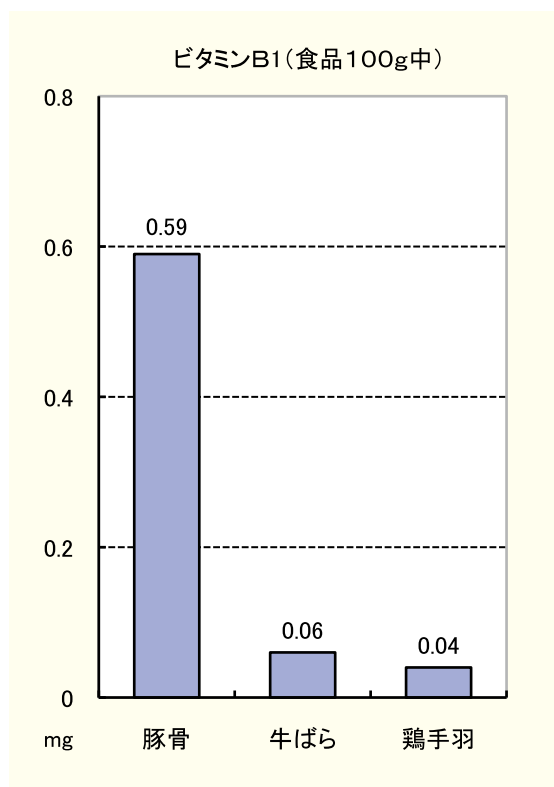
肉 類 豚 骨

《特徴》

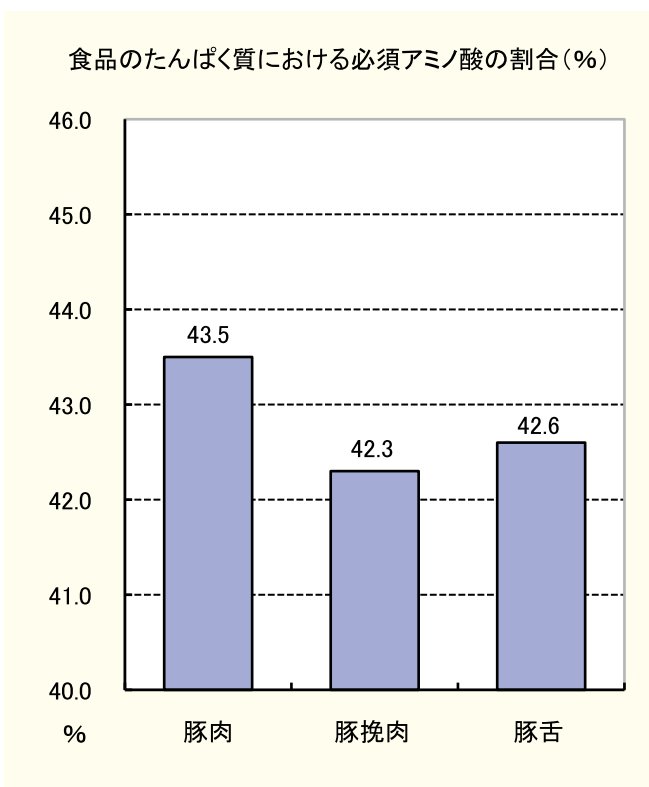
- ・ エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB1，味覚を正常に保つのに必要な亜鉛が多く含まれています。
- ・ 100g中のたんぱく質含量における必須アミノ酸（体内で合成できないため，食事から摂取しなければならないアミノ酸のこと）の割合が他の豚肉の部位に比べて高いという特徴があります。

今回活用されているメニュー

◆ブタンフニーとナーのニイムン 【P62～63】



◎100g中のビタミン B1 量が，牛ばらの 9.8 倍，鶏手羽の 14.8 倍。



◎食品のたんぱく質における必須アミノ酸の割合が，他の豚肉の部位に比べて高い。

◎ あまみ長寿食材分析結果（抜粋）

魚介類 いらぶち

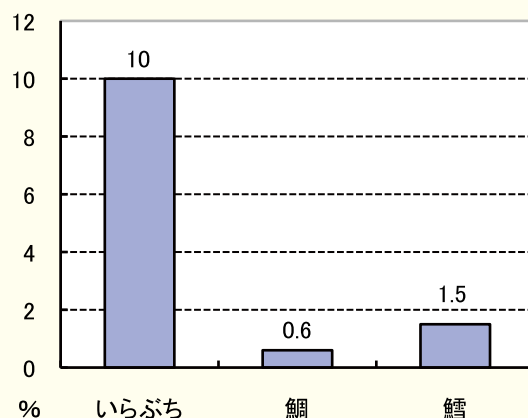
《特徴》

ある研究論文で、血管内皮細胞を活性化させる効果があると報告されています（ただし、人での有用性・安全性の実証は不十分）。アラキドン酸量が鯛や鱈に比べて高いという特徴があります。

今回活用されているメニュー

◆ブダイ（イラブチー）の刺身 【P29】

食品の脂肪に対するアラキドン酸の割合（％）



◎脂肪におけるアラキドン酸の割合が、鯛や鱈に比べて高い。

その他 豚味噌

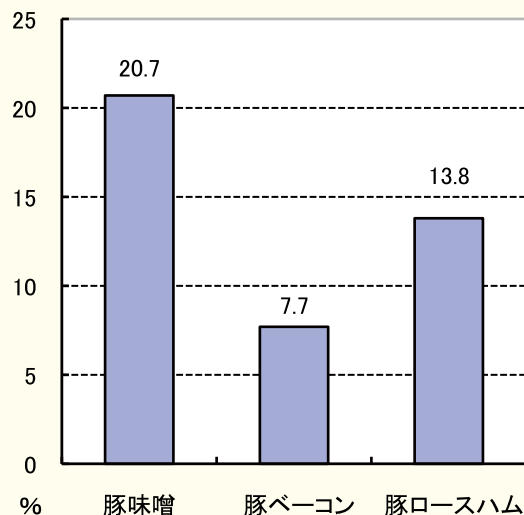
《特徴》

脂質におけるリノール酸の割合が、豚ベーコン、ロースハムに比べてやや高いという特徴があります。

今回活用されているメニュー

◆ブタミス（豚みそ）【P30～31】

食品の脂肪におけるリノール酸の割合（％）



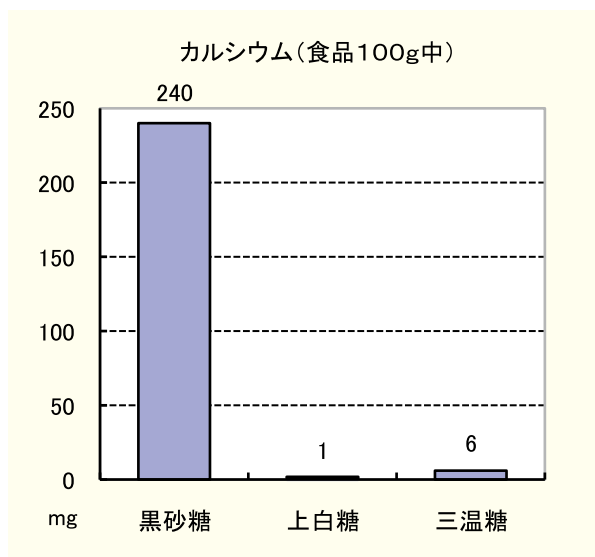
◎食品の脂肪におけるリノール酸の割合が、豚ベーコン、ロースハムに比べて高い。

その他 黒砂糖

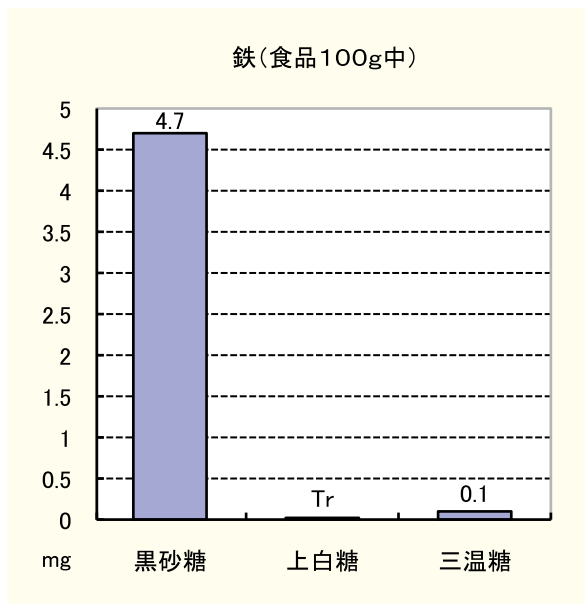
《特徴》

骨や歯の形成に必要なカルシウム，赤血球を作るのに必要な鉄，皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB6が多く含まれています。

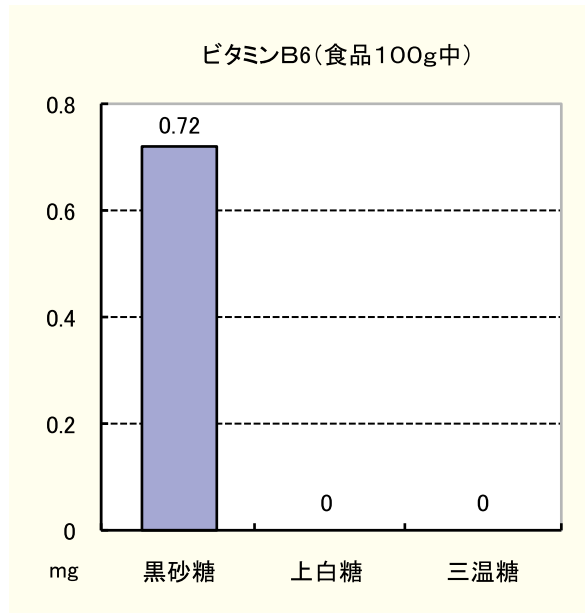
今回活用されているメニュー	
◆ウムムッチー	【P20】
◆ウムデンガク	【P21】
◆ヤチムッチー	【P22～23】
◆フツムッチー	【P24～25】
◆フクリカン・ミンダン	【P34～35】
◆型菓子	【P36～37】
◆グマッカシ	【P38～39】
◆ハサームッチー	【P54～55】



◎100g中のカルシウム量が，上白糖の240倍，三温糖の40倍。



◎100g中の鉄量が，上白糖，三温糖の47倍。



◎100g中のビタミンB6量が，多い。
(上白糖，三温糖には含まれない)

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

1. あまみ長寿食材のうち、五訂日本食品成分表に掲載されている食品100g中の分析値

食材名		分析条件	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)
魚	かつお (秋獲り、戻りがつお)	頭、鱗、内臓、骨、 ひれを除く	165	25.0*	6.2	0.2	(0)	38	0.1	380	8	260
	ぶり	切り身	257	21.4*	17.6	0.3	(0)	32	0.1	380	5	130
肉	豚肉 (もも、脂身つき、大型種)		183	20.5*	10.2	0.2	(0)	47	0.1	350	4	200
海草	昆布(干し真こんぶ)		145	8.2	1.2	61.5	27.1*	2800	7.1	6100	710*	200
	もずく(塩蔵、塩抜き)		4*	0.2	0.1*	1.4	1.4	90	0.2	2	22	2
	あおさ(素干し)		130	22.1*	0.6	41.7	29.1*	3900	9.9	3200	490*	160
野菜	にら	株元除く	21	1.7	0.3*	4.0	2.7	1*	0	510	48	31
	大根葉	葉柄基部除く	25	2.2	0.1*	5.3	4.0	48	0.1	400	260*	52
	とうがん	果皮、わた、へた を除く	16	0.5	0.1*	3.8	1.3	1*	0	200	19	18
	大根	根端、葉柄基部、 皮を除く	18	0.4	0.1*	4.1	1.3	17	0	230	23	17
果物	パパイヤ	果皮、種子を除く	38	0.5	0.2*	9.5	2.2	6	0	210	20	11
	パッションフルーツ	果汁のみ	64	0.8	0.4*	16.2	0	5*	0	280	4	21
	マンゴー	果皮、種子を除く	64	0.6	0.1*	16.9	1.3	1*	0	170	15	12
	スモモ	核を除く	44	0.6	1.0	9.4	1.6	1*	0	150	5	14
	びわ	果皮、種子を除く	40	0.3	0.1*	10.6	1.6	1*	0	160	13	9
きのこ	生しいたけ	柄全体を除く	18	3.0	0.4*	4.9	3.5	2*	0	280	3	73
その他	黒砂糖		354	1.7	Tr*	89.7	(0)	27	0.1	1100	240*	31

◆「0」：食品成分表の最小記載量の1/10未満、または検出されなかったことを示す。

◆「Tr」（トレンス）：成分が含まれてはいたが、最小記載量に達していなかったことを示す。

◆「(0)」：文献等により含まれていないと推定され、測定をしていないが、何らかの数値を示して欲しいとの要望が強いもの。

◆ ビタミンA、ビタミンEは、平成17年1月24日に科学技術庁から発表された「五訂増補日本標準食品成分表」の値を記載している。なお、ビタミンEの α -トコフェロール当量は、 α 、 β 、 γ 、 δ -トコフェロールから換算し、掲載している。

◆食塩相当量：ナトリウム量に2.54を乗じて算出した。

鉄 (mg)	マグネ シウム (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ヨウ素 (mg)	セレン(μ g)	ビタミ ンA (レチ ノール 当量) (μ g)	ビタミ ンB 1 (mg)	ビタミ ンB 2 (mg)	ナイア シン (mg)	ビタミ ンC (mg)	ビタミンE				
											α-ト コフェ ロール 当量	α-ト コフェ ロール	β-ト コフェ ロール	γ-ト コフェ ロール	δ-ト コフェ ロール
1.9	38	0.9	0.10	0.20	130	20	0.10	0.16	18.0*	Tr	0.1	0.1	0	0	0
1.3	26	0.7	0.08	0.19	データなし	50	0.23	0.36*	9.5*	2	2.0	2.0	0	0	0
0.7	24	2.0	0.08	0.02	データなし	4	0.90*	0.21	6.2*	1	0.4	0.4	0	Tr	0
3.9*	510*	0.8	0.13	131	15	95	0.48*	0.37*	1.4	25	0.9	0.9	0	0	0
0.7	12	0.3	0.01	データなし	データなし	15	Tr	0.01	Tr	0	0.1	0.1	0	0	0
5.3*	3200*	1.2	0.80*		データなし	220*	0.07	0.48*	10.0*	10	1.1	1.1	0	0	0
0.7	18	0.3	0.07	データなし	0	290*	0.06	0.13	0.6	19	2.6	2.5	0	0.5	0
3.1	22	0.3	0.04	データなし	5	190*	0.09	0.16	0.5	53*	3.8*	3.8	0	0.1	0
0.2	7	0.1	0.02	データなし	データなし	(0)	0.01	0.01	0.4	39*	0.1	0.1	0	0	0
0.2	10	0.1	0.02	0	1	(0)	0.02	0.01	0.2	11	0	0	0	0	0
0.2	26	0.1	0.05	データなし	0	40	0.02	0.04	0.3	50*	0.3	0.3	Tr	0.3	0
0.6	15	0.4	0.08	データなし	データなし	89	0.01	0.09	1.9	16	0.2	0.2	0	0	0
0.2	12	0.1	0.08	データなし	1	51	0.04	0.06	0.7	20	1.8	1.8	Tr	0.1	0
0.2	5	0.1	0.03	データなし	データなし	13	0.02	0.02	0.3	4	0.6	0.6	0	0	0
0.1	14	0.2	0.04	データなし	2	68	0.02	0.03	0.2	5	0.1	0.1	0.1	0	0
0.3	14	0.4	0.05	0.02	0	0	0.10	0.19	3.8	10	0	0	0	0	0
4.7*	31	0.5	0.24	データなし	7	(0)	0.05	0.07	0.8	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)

栄養表示基準制度において設定されている「高い」、「含む」、「強化された」旨を表示する際の基準値以上含まれているもの（そのうち、「*」は、「高い」の基準値以上含まれているもの）

栄養表示基準制度において設定されている、「含まない」、「低い」旨を表示する際の基準値以下であるもの（そのうち、「*」は、「含まない」の基準値以下であるもの）

その成分を多く含む食品の成分値と比較して、同等あるいはそれ以上含まれているもの

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

1. あまみ長寿食材のうち、五訂日本食品成分表に掲載されている食品100g中の分析値（続き）

食材名		ビタミン E	脂肪酸組成 %			脂肪酸 g				
		コレステ ロール mg	飽和	一価不飽 和	多価不飽 和	EPA	DHA	リノレン 酸	リノール 酸	アラキド ン酸
魚	かつお (秋獲り, 戻りがつお)	58	32.1	28.5	39.4	0.40	0.97	0.05	0.09	0.08
	ぶり	72	34.8	34.2	29.3	0.94	1.70	0.10	0.19	0.16
肉	豚肉 (もも, 脂身つき, 大型種)	67	39.6	46.7	13.7	0	0	0.05	1.10	0.06
海草	昆布 (干し真こんぶ)	0*	36.0	31.4	32.6	0.05	0	0.03	0.07	0.09
	もずく (塩蔵, 塩抜き)	0*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	あおさ (素干し)	1*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
野菜	にら	Tr*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	大根葉	(0)*	25.0	0	75.0	0	0	0.02	0	0
	とうがん	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	大根	0*	25.0	0	50.0	0	0	0.02	0.01	0
果物	パパイヤ	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	パッションフルーツ	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	マンゴー	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	スモモ	0*	0	0	0	0	0	0	0	0
	びわ	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
きのこ	生しいたけ	0*	21.1	5.2	73.7	0	0	0	0.14	0
その他	黒砂糖	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし

- ◆「0」：食品成分表の最小記載量の1/10未満、または検出されなかったことを示す。
- ◆「Tr」（トレンス）：成分が含まれてはいたが、最小記載量に達していなかったことを示す。
- ◆「(0)」：文献等により含まれていないと推定され、測定をしていないが、何らかの数値を示して欲しいとの要望が強いもの。
- ◆ アミノ酸スコアは、1985年FAO/WHO/UNUパタンから算出した。
第一制限アミノ酸は、アミノ酸スコアが100未満の最低値を示した必須アミノ酸。

必須アミノ酸 mg		必須アミノ酸 mg								
イソロイシン	ロイシン	リジン	含硫アミノ酸 (メチオニン+シスチン)	芳香族アミノ酸 (フェニルアラニン+チロシン)	スレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アミノ酸スコア	第1制限アミノ酸
1100	1900	2100	1100	1700	1000	330	1300	2300	100	なし
1000	1700	2000	900	1600	960	250	1100	1700	100	なし
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
280	520	360	320	480	350	94	390	140	78	リジン
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
76	130	99	56	140	76	35	92	37	83	リジン
65	110	93	42	120	68	27	87	36	81	リジン, 含硫アミノ酸
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
10	15	17	8	13	13	3	18	7	28	芳香族アミノ酸
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
13	17	17	7	16	13	2	15	8	31	トリプトファン
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
64	100	94	57	99	74	22	76	38	78	ロイシン
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし

栄養表示基準制度において設定されている、「含まない」、「低い」旨を表示する際の基準値以下であるもの（そのうち、「*」は、「含まない」の基準値以下であるもの）

その成分を多く含む食品の成分値と比較して、同等あるいはそれ以上含まれているもの

必須アミノ酸の割合が理想的であるもの（アミノ酸スコアが100）

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

2. あまみ長寿食材のうち、県が独自に分析を行った食品の100g中の分析値

食材名		購入先	分析条件	食品成分表に掲載されている成分						
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
魚	いらぶち	奄美市, 喜界町	頭, 鱗, 内臓, 骨, ひれを除く	81	19.0*	0.6	Tr	—	87	0.2
	赤うるめ	奄美市	頭, 鱗, 内臓, 骨, ひれを除く	113	22.7*	2.5	0	—	100	0.3
肉	塩豚	与論町	骨を除く	170	20.1*	9.9	0	—	4500	11.4
	豚骨	宇検村, 喜界町, 与論町	骨を除く	320	16.2*	28.3	0	—	77	0.2
	豚味噌	喜界町, 与論町		288	16.2*	10.4	31.6	—	1300	33.2
	ハブ肉	奄美市	骨, 頭, 内臓, 皮を除く	75	17.6*	0.2*	0.6	—	130	0.3
海藻	昆布	宇検村, 喜界町, 与論町		★	★	★	★	★	★	★
	もすく	与論町	塩抜き (与論町にて水で洗った)	★	★	★	★	★	★	★
	あおさ	与論町		★	★	★	★	★	★	★
	スーナ	宇検村		19	1.0	0	3.9	3.9	270	0.7
野菜	葉にんにく	宇検村, 喜界町	ひげ根を除く	30	3.0	0.3*	2.3	3.5	23	0.1
	はんだま	宇検村, 与論町	葉柄部除く	19	2.0	0.3*	0.9	2.4	40	0.1
	島うり	与論町	皮1mm程度, 両端(へた), わたを除く	8	1.0	0.1*	0.7	0.9	19	0.0
	いもづる (ゆがいたもの)	奄美本島	皮をむき, 湯がいて冷凍	14	1.0	0.1*	0.8	3.6	9	0.0
果物	島みかん	喜界町, 与論町	果皮, じょうのう膜, 種子を除く	37	1.0	0.3*	7.6	0.3	29	0.1
	たんかん	宇検村, 喜界町, 与論町	果皮, じょうのう膜, 種子を除く	48	1.0	0.1*	10.6	0.4	19	0.0
きのこ	生しいたけ	宇検村, 喜界町, 与論町	柄全体を除く	★	★	★	★	★	★	★
菓子	黒糖ドーナツ	喜界町, 与論町		456	6.0	25	52.7	0.3	180	0.5
その他	きび酢	宇検村, 喜界町		28	0	0*	3.5	—	13	0.0
	黒糖焼酎	宇検村, 喜界町, 与論町		116	0	0*	0*	—	3*	0.0
	黒砂糖	宇検村, 喜界町, 与論町		★	★	★	★	★	★	★
	ブッシュカン漬け	知名町	精製水で洗い, ざるで1分放置し水切り	177	4.0	0.1*	39.2	2.4	2100	5.3
	パパイア漬け	奄美市, 与論町	ざるで1分放置し, 漬け汁を除く	133	2.0	1	28.4	1.1	2100	5.3
	みき	奄美市		102	1.0	0.5*	23.3	0	2*	0.0
	オリーブの葉	与論町	室内で1週間乾燥	299	12.5*	7	23.7	44.9*	190	0.5
	オリーブの葉の浸出液	与論町	室内で1週間乾燥した葉を5mm角に刻み, 沸騰水(精製水)	0	0	0	0.1	—	2*	0.0
	あだんの実	瀬戸内町	外側の実の芯を除き, 中の実と混合	38	0	0.4*	6.8	2.9	53	0.1

- ◆「0」：食品成分表の最小記載量の1/10未満, または検出されなかったことを示す。
- ◆「Tr (トレンス)」：成分が含まれてはいたが, 最小記載量に達していなかったことを示す。
- ◆ ビタミンA, ビタミンEは, 平成17年1月24日に科学技術庁から発表された「五訂増補日本標準食品成分表」の値を記載している。なお, ビタミンEの α -トコフェロール当量は, α , β , γ , δ -トコフェロールから換算し, 掲載している。
- ◆「検出せず」：検出限界量未満であったことを示す。
- ◆ 食塩相当量：ナトリウム量に2.54を乗じて算出した。
- ◆「★」：「第3成分値発表済み食材の特徴」に掲載している。
- ◆「—」：今回分析を委託しなかったことを示す。

食 品 成 分 表 に 掲 載 さ れ て い る 成 分															
カリ ウム (mg)	カルシ ウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	マグネ シウム (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ヨウ素 (mg)	セレン (μg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μg)	ビタミン B 1 (mg)	ビタミン B 2 (mg)	ナイア シン (mg)	ビタミン C (mg)	ビタミンE(mg)	
														α-ト コフェ ロール 当量	α-ト コフェ ロール
420	37	230	0.4	32	1	Tr	—	—	Tr	0.02	0.03	1.3	Tr	Tr	Tr
490	33	250	0.6	42	1	0	—	—	Tr	0.05	0.05	3.5	Tr	Tr	Tr
270	7	170	0.7	20	2	0	—	—	Tr	0.75*	0.03	Tr	Tr	Tr	Tr
210	14	130	1.3	17	2	0	—	—	Tr	0.59*	0.18	1.0	2	0.4	0.4
220	41	120	1.4	34	2	0	—	—	Tr	0.23	0.18	0.3	Tr	Tr	Tr
180	790*	480	2.6	25	4.2*	0	—	—	Tr	0.02	0.02	0.7	Tr	Tr	Tr
★	★	★	★	★	★	★	133.0	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	検出せず	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	0.5	検出せず	★	★	★	★	★	★	★
2000	46	7	0.4	29	Tr	0	5.5	検出せず	20	0.02	0.06	Tr	2	Tr	Tr
510	95	56	1.1	21	0	0	—	—	45	0.10	0.10	Tr	32*	1.5	1.5
350	190	28	2.1	56	0	0	—	—	82	0.05	0.14	0.3	8	0.6	0.6
110	17	27	0.2	9	Tr	0	—	—	Tr	0.01	0.01	0.1	9	Tr	Tr
390	150	17	0.3	20	Tr	0	—	—	31	0.02	Tr	Tr	2	Tr	Tr
140	44	16	0.9	13	Tr	0	—	—	Tr	0.07	0.02	Tr	26	Tr	Tr
130	13	18	0.3	13	Tr	0	—	—	1	0.07	0.04	Tr	38*	0.4	0.4
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
160	36	70	1.4	13	0	0	—	—	21	0.06	0.06	Tr	Tr	3.1*	2.4
110	29	12	1.0	16	0	0	—	—	Tr	Tr	0.02	Tr	33*	—	—
Tr	3	Tr	Tr	—	—	—	—	—	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	—
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
160	88	86	0.9	33	1	0	—	—	Tr	0.02	0.03	Tr	Tr	Tr	Tr
130	30	36	0.7	19	0	0	—	—	Tr	0.14	0.02	Tr	7	Tr	Tr
9	3	8	0.2	2	0	0	—	—	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
1200	840*	260	9.2*	130	3.3*	1	—	—	1800*	0.29	0.72*	Tr	50*	15.6*	15.6
Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	—	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	—	—
300	23	13	0.5	19	0	0	—	—	110	0.04	0.02	Tr	11	0.1	—

栄養表示基準制度において設定されている「高い」、「含む」、「強化された」旨を表示する際の基準値以上含まれているもの（そのうち、「*」は、「高い」の基準値以上含まれているもの）

栄養表示基準制度において設定されている、「含まない」、「低い」旨を表示する際の基準値以下であるもの（そのうち、「*」は、「含まない」の基準値以下であるもの）

その成分を多く含む食品の成分値と比較して、同等あるいはそれ以上含まれているもの

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

2. あまみ長寿食材のうち、県が独自に分析を行った食品の100g中の分析値（続き）

食 材 名		食 品 成 分 表 に 掲 載 さ れ て い る 成 分											
		ビタミンE (mg)			コレステロール (mg)	脂肪酸組成 %			脂肪酸 g				
		β-トコフェロール	γ-トコフェロール	δ-トコフェロール		飽和	一価不飽和	多価不飽和	EPA	DHA	リノレン酸	リノール酸	アラキドン酸
魚	いらぶち	Tr	Tr	Tr	—	26.2	14.6	59.3	0.02	0.02	Tr	Tr	0.06
	赤うるめ	Tr	Tr	Tr	—	37.9	17.4	39.7	0.08	0.41	0.01	0.02	0.03
肉	塩豚	Tr	Tr	Tr	69	41.2	46.9	11.6	—	—	0.10	2.51	0.06
	豚骨	Tr	Tr	Tr	91	42.5	46.7	10.4	—	—	0.14	2.41	0.09
	豚味噌	Tr	0.3	0.3	62	33.0	40.6	25.9	—	—	0.25	2.15	0.05
	ハブ肉	Tr	Tr	Tr	100	32.3	23.4	42.6	—	0.03	0.02	0.11	0.06
海藻	昆布	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	もずく	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	あおさ	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	スーナ	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
野菜	葉にんにく	Tr	Tr	0.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	はんだま	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	島うり	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	いもづる（ゆがいたもの）	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
果物	島みかん	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	たんかん	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
きのこ	生しいたけ	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
菓子	黒糖ドーナツ	0.1	7.4	2.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
その他	きび酢	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	黒糖焼酎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	黒砂糖	★	★	★	★	—	—	—	—	—	—	—	—
	ブッシュカン漬け	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	パパイヤ漬け	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みき	Tr	Tr	Tr	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	オリーブの葉	Tr	0.7	6.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	オリーブの葉の浸出液	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	あだんの実	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

◆「0」：食品成分表の最小記載量の1/10未満、または検出されなかったことを示す。

◆「Tr（トレンス）」：成分が含まれてはいたが、最小記載量に達していなかったことを示す。

◆ ビタミンA、ビタミンEは、平成17年1月24日に科学技術庁から発表された「五訂増補日本標準食品成分表」の値を記載している。なお、ビタミンEのα-トコフェロール当量は、α、β、γ、δ-トコフェロールから換算し、掲載している。

◆「検出せず」：検出限界量未満であったことを示す。

◆ アミノ酸スコアは、1985年FAO/WHO/UNUパターンから算出した。
第一制限アミノ酸は、アミノ酸スコアが100未満の最低値を示した必須アミノ酸。

◆「★」：「第3成分値発表済み食材の特徴」に掲載している。

◆「—」：今回分析を委託しなかったことを示す。

食 品 成 分 表 に 掲 載 さ れ て い る 成 分										食品成分表に掲載されていない成分及び機能性成分					
必須アミノ酸 mg									アミノ酸スコア	第1制限アミノ酸	タウリン (g)	ポリフェノール (mg)	ヘスペリジン (mg)	ケルセチン (mg)	オリゴ糖
イソロイシン	ロイシン	リジン	含硫アミノ酸 (メチオニン+シスチン)	芳香族アミノ酸 (フェニルアラニン+チロシン)	スレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン							1-ケーストース (g)
412	1116	980	446	999	613	—	450	510	—	—	0	—	—	—	—
1018	1964	2206	927	1708	1043	117	1157	719	47	Trp 47	0	—	—	—	—
914	1820	1864	1111	1580	957	130	1080	822	59	Trp 47	—	28.9	—	—	—
663	1289	1301	596	1109	682	70	750	584	38	Trp 38	—	—	—	—	—
688	1388	1127	556	1314	670	65	838	530	36	Trp 36	—	150.0	—	—	—
779	1507	1542	818	1343	782	67	852	556	34	Trp 34	—	—	—	—	—
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	—	—	—	—	—
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	—	—	—	—	—
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	67.0	—	検出せず	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	108.0	—	検出せず	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1.9	—	検出せず	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	(参考値) 7.74	—	検出せず	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	95.9	38	検出せず	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100.2	86	検出せず	—
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	68.9	—	—	検出せず
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	検出せず	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	検出せず
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	486.0	8	検出せず	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	95.8	検出せず	検出せず	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1.6	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2877.5	—	13	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	検出せず	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	51.3	—	—	—

その成分を多く含む食品の成分値と比較して、同等あるいはそれ以上含まれているもの

脂肪酸組成のバランスが理想的であるもの（飽和：一価不飽和：多価不飽和＝3：4：3）

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

2. あまみ長寿食材のうち、県が独自に分析を行った食品の100 g中の分析値（続き）

食材名		食品成分表に掲載されていない成分及び機能性成分												
		オリゴ糖				クエン酸 (mg)	クリプトキサンチン (μg)	アルギン酸 (g)	β-グルカン (g)	コラーゲン			エリゴステロール (mg)	エリタデニン (mg)
		麦芽等 (g)	マルトトリオース (g)	ラフィノース (g)	スタキオース (g)					ヒドロキシプロリン (g)	ヒドロキシリジン (g)	コラーゲン含量 (g)		
魚	いらぶち	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4.05	—	—
	赤うるめ	—	—	—	—	—	—	—	—	0.11	検出せず	0.80	—	—
肉	塩豚	—	—	—	—	6.87	—	—	—	0.33	検出せず	2.39	—	—
	豚骨	—	—	—	—	—	—	—	—	0.18	検出せず	1.31	—	—
	豚味噌	—	—	検出せず	0.11	110	—	—	—	0.14	検出せず	1.02	—	—
	ハブ肉	—	—	—	—	—	—	—	—	0.15	検出せず	1.09	—	—
海草	昆布	—	—	—	—	—	—	31.5(%)	—	—	—	—	—	—
	もずく	—	—	—	—	—	—	1.2(%)	—	—	—	—	—	—
	あおさ	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—
	スーナ	—	—	—	—	—	—	0.08(%)	—	—	—	—	—	—
野菜	葉にんにく	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	はんだま	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	島うり	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	いもづる (ゆがいたもの)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
果物	島みかん	—	—	—	—	2390	11	—	—	—	—	—	—	—
	たんかん	—	—	—	—	620	389	—	—	—	—	—	—	—
きのこ	生しいたけ	—	—	—	—	—	—	—	2.3	—	—	—	75.8	23.0
菓子	黒糖ドーナツ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
その他	きび酢	—	—	—	—	9.53	—	—	—	—	—	—	—	—
	黒糖焼酎	—	—	—	—	検出せず	—	—	—	—	—	—	—	—
	黒砂糖	—	—	検出せず	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ブッシュカン漬	—	—	—	—	—	検出せず	—	—	—	—	—	—	—
	パパイヤ漬	—	—	—	—	—	7	—	—	—	—	—	—	—
	みき	4.53	検出せず	—	—	2.54	—	—	—	—	—	—	—	—
	オリーブの葉	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	オリーブの葉の 浸出液	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	あだんの実	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

◆「検出せず」：検出限界量未満であったことを示す。

◆「—」：今回分析を委託しなかったことを示す。

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

あまみ長寿食材の分析について

鹿児島県では、奄美地域の長寿の要因を調べるために、平成15年度に「あまみ長寿・子宝調査」を実施しました。

その調査において、「食生活」にスポットをあてて見てみると、90歳以上の元気長寿者の方が多く食べておられる食材（長寿食材）等が明らかになりました。

そこで、県では、こうした元気な長寿者が多く食べておられる食材や、今後の活用が期待される食材の栄養学的な分析・評価・検証を行いました。

◎分析対象となった「あまみ長寿食材」

区分	「あまみ長寿・子宝調査」の結果、90歳以上の元気長寿者がよく食べているもの	「あまみ長寿・子宝調査」の結果、高長寿地域（与論町・宇検村・喜界町・伊仙町・笠利町・大和村・天城町）において多く摂取されている傾向が強いもの	機能性成分の分析が必要と思われるもの及び今後の有効活用が期待されるもの 等
魚	いらぶち、かつお、赤うるめ、ぶり	(いらぶち)	－
肉	豚肉	豚骨、塩豚、豚味噌	ハブ肉
海草	昆布	(昆布)、もずく	(昆布)、(もずく)、あおさ、スーナ
野菜	いもづる、はんだま	にら、大根葉、大根、(いもづる)、とうがん、葉にんにく、(はんだま)	島うり
果物	スモモ、びわ	島みかん、たんかん、パパイア、マンゴー、パッションフルーツ	－
きのこ	－	－	生しいたけ
菓子	－	黒糖ドーナッツ	－
その他	みき、きび酢、パパイア漬	黒砂糖、黒糖焼酎、(パパイア漬)	(黒砂糖)、オリーブの葉、ブッシュカン漬、オリーブの葉の抽出液

※鹿児島県 あまみ長寿食材分析結果より引用しました。