

第2部

島しょ地区特産品食品成分表編

食品成分表の作成にあたって

島しょ地域には、豊かな自然と食文化が伝承されており、この特性を活かした健やかな「食」の実現をめざしています。そのために、食品の栄養成分の把握が必要な場合がありますが、地域特産品の中には日本標準食品成分表に掲載されておらず、栄養成分が不明なものも多くあります。そこで、平成18年度～19年度にかけて、伊豆諸島、小笠原諸島で採取、捕獲、購入した魚介類とその加工品18種類、野菜・芋類およびその加工品3種類及び果実類3種類の計24食品について、栄養成分を分析しました（分析機関：東京都健康安全研究センター食品成分研究科）。また、それ以前に分析した特産品についても、一覧にまとめて掲載しました。

この結果を、これまで栄養量が把握できなかった郷土料理や地元の食材を使用した食品・料理の栄養量把握の参考にさせていただき、食文化を踏まえた食育の推進、健康な食生活をとおした生活習慣病の予防等に活用していただければ幸いです。

なお、この結果は、各食品を分析した時点での成分値であり、地域、季節、個体差等により成分値は異なるものと考えられますので、目安としてご活用ください。

最後に、本食品成分表の作成にあたりご協力いただきました、健康安全研究センター食品成分研究科の皆様、心より感謝申し上げます。

第2部 島しょ地区特産品食品成分表編 目次

魚介類	アオダイ	19
(生鮮)	アカイカ	20
	アカイセエビ	21
	アカハタ	22
	アブラボウス	23
	アオウミガメ(刺身用)	24
	アオウミガメ(煮込み用)	25
	イスズミ	26
	クサヤモロ	27
	ゴマサバ	28
	シッタカ	29
	ナメモンガラ	30
	ニザダイ	31
	ブダイ	32
	メダイ	33
	ヨメガカサ・ベッコウガサ	34
魚介類	ブダイの干物	35
(加工品)	タタキ	36
野菜類	アメリカ芋	37
(加工品)	芋のほしい	38
	そぎ大根	39
果物	バンレイシ	40
	トゲバンレイシ	41
	ジャボチカバ	42
平成17年以前に分析した食品		
その他	クサヤ(2種類)	43
(参考)	ウツボ(2種類)	43
栄養成分の試験法		44