

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																											備 考 Remarks																			
			エ ネ ル キ ー Energy	水 分 Water	たん ぱ く 質 Protein	脂 質 Lipid	炭 水 化 物 Carbohydrate	灰 分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂 肪 酸 Fatty acids			食 物 繊 維 Dietary fibers			食 塩 相 当 量 Salt equivalents														
									ナ トリ ウム Sodium	カ リ ウム Potassium	カ ル シ ウム Calcium	マ グ ネ シ ウム Magnesium	リ ン 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン ン Manganese	レ チ ノ ール Retinol	A カロチン Carotenes				β-カロチン β-Carotene equivalents	レ チ ノ ール Retinol activity equivalents	D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols					K Vitamin K	B ₁ Thiamin	B ₂ Riboflavin	ナイ ア シ ン Niacin		B ₆ Vitamin B ₆	B ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉 酸 Folate	パ ン ト チ ン Pantoic acid	C Ascorbic acid	飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	コレ ステ ロール Cholesterol	水 溶性 Soluble	不 水 溶性 Insoluble	総 量 Total		
																			レ チ ノ ール Retinol	β-カロチン β-Carotene	α-カロチン α-Carotene	γ-カロチン γ-Carotene				トコフェロール Tocopherol	トコフェロール Tocopherol	トコフェロール Tocopherol	トコフェロール Tocopherol																			飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated
g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg						
	いも及びでん粉類 POTATOES AND STARCHES																																																
	<いも類> <POTATOES>																																																
02001	きくいも Jerusalem-artichoke 塊茎、生 Tuber, raw	0	35	146	81.2	1.9	0.2	15.1	1.6	2	630	13	13	55	0.2	0.3	0.16	0.05	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0.1	Tr	0	0	(0)	0.07	0.05	1.7	0.05	(0)	7	0.41	12	-	-	-	(0)	0.4	1.6	2.0	0	* 表層 ¹⁾ ** 暫定値 ²⁾		
02002	こんにゃく Konjac 精粉 Fine powder	0	177	741	6.0	3.0	0.1	85.3	5.6	18	3000	57	70	160	2.1	2.2	0.27	0.41	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	73.3	6.6	79.9	0	こんにゃく製品の原料 ³⁾ * 暫定値 ²⁾ 突きこんにゃく、玉こんにゃくを含む	
02003	板こんにゃく Block 精粉こんにゃく Made from fine powder	0	5	21	97.3	0.1	Tr	2.3	0.3	10	33	43	2	5	0.4	0.1	0.02	0.02	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	(0)	(0)	1	0	(0)	-	-	-	(0)	0.1	2.1	2.2	0	* 暫定値 ²⁾		
02004	生いもこんにゃく Made from corm	0	7	29	96.2	0.1	0.1	3.3	0.3	2	44	68	5	7	0.6	0.2	0.04	0.05	(0)	0	0	0	(0)	(0)	Tr	0	0	0	(0)	0	0	Tr	0.02	(0)	2	0	0	-	-	-	(0)	Tr	3.0	3.0	0	* 暫定値 ²⁾			
02005	しらたき Noodles	0	6	25	96.5	0.2	Tr	3.0	0.3	10	12	75	4	10	0.5	0.1	0.02	0.03	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	(0)	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	2.9	2.9	0	別名：糸こんにゃく * 暫定値 ²⁾ 別名：かんしょ(甘藷)
02006	さつまいも Sweet potatoes 塊根、生 Tuberous root, raw	10	132	552	66.1	1.2	0.2	31.5	1.0	4	470	40	25	46	0.7	0.2	0.18	0.44	(0)	0	23	0	23	2	(0)	1.6	Tr	Tr	0	(0)	0.11	0.03	0.8	0.28	(0)	49	0.96	29	0.03	Tr	0.06	0	0.5	1.8	2.3	0	* 表層及び両端 ⁴⁾ 、* 表皮 ²⁾ 2%		
02007	塊根、蒸し Tuberous root, steamed	3	131	548	66.4	1.2	0.2	31.2	1.0	4	490	47	19	42	0.6	0.2	0.17	0.50	(0)	0	27	0	27	2	(0)	1.5	Tr	Tr	0	(0)	0.10	0.03	0.7	0.23	(0)	46	0.97	20	0.03	Tr	0.06	(0)	1.0	2.8	3.8	0	* 表皮及び両端 ⁴⁾		
02008	塊根、焼き Tuberous root, baked	10	163	682	58.1	1.4	0.2	39.0	1.3	13	540	34	23	55	0.7	0.2	0.20	0.32	(0)	-	-	-	6	1	(0)	1.3	Tr	0	(0)	0.12	0.06	1.0	0.33	(0)	47	1.30	23	0.03	Tr	0.06	(0)	1.1	2.4	3.5	0	市販品 ⁷⁾ 、石焼き芋 * 表層 ¹⁾			
02009	蒸し切干 Mushikiritaboshi ⁸⁾ (さといも類) (Taros)	0	303	1268	22.2	3.1	0.6	71.9	2.2	18	980	53	45	93	2.1	0.5	0.30	0.40	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	1.3	Tr	0	(0)	0.19	0.08	1.6	0.41	(0)	13	1.35	9	-	-	-	(0)	2.4	3.5	5.9	0	別名：乾燥いも、干しいも			
02010	さといも Satolmo 球茎、生 Corm, raw	15	58	243	84.1	1.5	0.1	13.1	1.2	Tr	640	10	19	55	0.5	0.3	0.15	0.19	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.6	0	0	(0)	0.07	0.02	1.0	0.15	(0)	30	0.48	6	0.01	Tr	0.03	(0)	0.8	1.5	2.3	0	輸入品を含む ⁹⁾ * 表層 ¹⁾			
02011	球茎、水煮 Corm, boiled	0	59	247	84.0	1.5	0.1	13.4	1.0	1	560	14	17	47	0.4	0.3	0.13	0.17	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.5	0	0	(0)	0.06	0.02	0.8	0.14	(0)	28	0.42	5	0.01	Tr	0.03	(0)	0.9	1.5	2.4	0				
02012	球茎、冷凍 Corm, frozen	0	72	301	80.9	2.2	0.1	16.1	0.7	3	340	20	20	53	0.6	0.4	0.13	0.57	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.7	0	0	(0)	0.07	0.01	0.7	0.14	(0)	22	0.32	5	-	-	-	(0)	0.8	1.2	2.0	0	輸入品 ¹⁰⁾			
02013	みずいも Mizulimo 球茎、生 Corm, raw	15	117	490	70.5	0.7	0.4	27.6	0.8	6	290	46	23	35	1.0	0.2	0.05	0.56	(0)	-	-	-	9	1	(0)	0.6	0	0	(0)	0.16	0.02	0.6	0.21	(0)	27	0.20	7	-	-	-	(0)	0.6	1.6	2.2	0	* 表層及び両端 ⁴⁾			
02014	球茎、水煮 Corm, boiled	0	110	460	72.0	0.7	0.4	26.1	0.8	5	270	79	23	35	1.0	0.2	0.05	0.47	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.6	0	0	(0)	0.16	0.02	0.6	0.17	(0)	27	0.14	4	-	-	-	(0)	0.7	1.8	2.5	0				

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 %	可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																													備考 Remarks																			
			エネルギー kcal kJ	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids				食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 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	レチノール µg	A カロチン Carotenes			D ビタミンD µg	E トコフェロール Tocopherols			K ビタミンK µg	B ₁ Thiamin mg	B ₂ Riboflavin mg	ナイアシン mg	B ₆ ビタミンB ₆ mg	B ₁₂ ビタミンB ₁₂ µg		葉酸 mg	パントチン酸 mg	C アスコルビク酸 mg		飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	水溶性 g	不溶性 g	繊維 g								
																			β-カロテン µg	α-カロテン µg	β-クリプトキサンチン µg		β-カロチン当量 µg	α-トコフェロール mg	γ-トコフェロール mg																			δ-トコフェロール mg							
02015	やつがしら Yatsugashira 球茎、生 Corm, raw	20	97	406	74.5	3.0	0.7	20.5	1.3	1	630	39	42	72	0.7	1.4	0.23	0.93	(0)	-	-	-	7	1	(0)	1.0	0	0	0	(0)	0.13	0.06	0.7	0.22	(0)	39	0.50	7	-	-	-	(0)	0.5	2.3	2.8	0	表層 ¹⁾				
02016	球茎、水煮 Corm, boiled	0	93	389	75.6	2.7	0.6	20.0	1.1	1	520	34	39	56	0.6	1.3	0.21	1.31	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	1.1	0	0	0	(0)	0.11	0.04	0.5	0.17	(0)	30	0.49	5	-	-	-	(0)	0.9	1.9	2.8	0					
02017	じゃがいも Potatoes 塊茎、生 Tuber, raw	10	76	318	79.8	1.6	0.1	17.6	0.9	1	410	3	20	40	0.4	0.2	0.10	0.11	(0)	Tr	Tr	-	Tr	(0)	(0)	Tr	0	0	0	Tr	0.09	0.03	1.3	0.18	(0)	21	0.47	35	0.01	Tr	0.02	(0)	0.6	0.7	1.3	0	表層 ¹⁾				
02018	塊茎、蒸し Tuber, steamed	6	84	351	78.1	1.5	0.1	19.7	0.6	1	330	2	20	23	0.3	0.2	0.08	0.13	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.1	Tr	Tr	Tr	(0)	0.05	0.02	0.8	0.18	(0)	22	0.52	15	0.01	Tr	0.02	(0)	0.6	1.2	1.8	0	表皮 ²⁾				
02019	塊茎、水煮 Tuber, boiled	0	73	305	81.0	1.5	0.1	16.8	0.6	1	340	2	18	25	0.4	0.2	0.08	0.10	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.1	Tr	Tr	Tr	(0)	0.06	0.03	0.8	0.18	(0)	18	0.37	21	0.01	Tr	0.02	(0)	0.5	1.1	1.6	0					
02020	フライドポテト Fried potato	0	388	1623	36.1	2.9	27.4	32.4	1.2	2	660	4	35	48	0.8	0.4	0.15	0.19	0	Tr	Tr	0	Tr	0	(0)	3.7	0.3	15.3	3.0	46	0.12	0.06	1.5	0.35	0	35	0.71	40	3.00	11.22	11.14	1	1.0	2.1	3.1	0					
02021	乾燥マッシュポテト Dehydrated mashed potato	0	357	1494	7.5	6.6	0.6	82.8	2.5	75	1200	24	71	150	3.1	0.9	0.35	0.51	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0.2	Tr	Tr	Tr	(0)	0.25	0.05	2.0	1.01	(0)	100	0.47	5	-	-	-	(0)	2.5	4.1	6.6	0.2	輸入品を含む ³⁾ 酸化防止用として添加品あり ⁴⁾				
(15103 ~104)	ポテトチップス 菓子類・ <スナック類> (やまのいも類) (Yams)																																																		
02022	やまのいも Chinese yam いちよういも Ichoimo 塊根、生 Tuberous root, raw	15	108	452	71.1	4.5	0.5	22.6	1.3	5	590	12	19	65	0.6	0.4	0.20	0.05	(0)	-	-	-	5	Tr	(0)	0.3	0	0	0	(0)	0.15	0.05	0.4	0.11	(0)	13	0.85	7	-	-	-	(0)	0.6	0.8	1.4	0	表層 ¹⁾				
02023	ながいも Nagaiimo 塊根、生 Tuberous root, raw	10	65	272	82.6	2.2	0.3	13.9	1.0	3	430	17	17	27	0.4	0.3	0.10	0.03	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.10	0.02	0.4	0.09	(0)	8	0.61	6	0.04	0.02	0.08	(0)	0.2	0.8	1.0	0	表層、ひげ根及び切り口 ⁵⁾				
02024	塊根、水煮 Tuberous root, boiled	0	59	247	84.2	2.0	0.3	12.6	0.9	3	430	15	16	26	0.4	0.3	0.09	0.03	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	Tr	0	0	(0)	0.08	0.02	0.3	0.08	(0)	6	0.50	4	0.04	0.02	0.08	(0)	0.2	1.2	1.4	0					
02025	やまといも Yamatoimo 塊根、生 Tuberous root, raw	10	123	515	66.7	4.5	0.2	27.1	1.5	12	590	16	28	72	0.5	0.6	0.16	0.27	(0)	Tr	6	-	6	1	(0)	0.2	0.1	Tr	Tr	(0)	0.13	0.02	0.5	0.14	(0)	6	0.54	5	0.03	0.02	0.07	(0)	0.7	1.8	2.5	0	表層及びひげ根 ⁶⁾				
(06282)	わかご 野菜類・やまのいも じねんじょ Japanese yam																																																		
02026	塊根、生 Tuberous root, raw	20	121	506	68.8	2.8	0.7	26.7	1.0	6	550	10	21	31	0.8	0.7	0.21	0.12	(0)	-	-	-	5	Tr	(0)	4.1	0	0	0	(0)	0.11	0.04	0.6	0.18	(0)	29	0.67	15	-	-	-	(0)	0.6	1.4	2.0	0	表層及びひげ根 ⁶⁾				
02027	だいじょ White yam 塊根、生 Tuberous root, raw	15	109	456	71.2	2.6	0.1	25.0	1.1	20	490	14	18	57	0.7	0.3	0.24	0.03	(0)	0	3	0	3	Tr	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0.10	0.02	0.4	0.28	(0)	24	0.45	17	-	-	-	(0)	0.5	1.7	2.2	0.1	表層 ¹⁾				

