

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	薬 Refuse %	可食部 100g 当たり / per 100 g edible portion																													備考 Remarks															
			エネルギー Energy kcal kJ	水分 Water g	たんぱく質 Protein g	脂質 Lipid g	炭水化物 Carbohydrate g	灰分 Ash 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 Salt equivalents g											
									ナトリウム Sodium mg	カリウム Potassium mg	カルシウム Calcium mg	マグネシウム Magnesium mg	リン Phosphorus mg	鉄 Iron mg	亜鉛 Zinc mg	銅 Copper mg	マンガン Manganese mg	レチノール Retinol μg	ビタミン A A					ビタミン E E					Vitamin K μg	B ₁ Thiamin mg	B ₂ Riboflavin mg		ナイアシン Niacin mg	ビタミン B ₆ Vitamin B ₆ mg	ビタミン B ₁₂ Vitamin B ₁₂ μg		葉酸 Folate μg	パントテン酸 Pantothenic acid mg	Ascorbic acid mg	飽和脂肪酸 Saturated g	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated g	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated g	コレステロール Cholesterol mg	水溶性 Soluble g	不溶性 Insoluble g	総量 Total g	
																			β-カロテン β-Carotenes μg	クリプトサンチン Cryptoxanthin μg	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents μg	レチノール当量 Retinol activity equivalents μg	トコフェロール Tocopherols			D Vitamin D μg																					
																							α-トコフェロール α-Tocopherol μg	γ-トコフェロール γ-Tocopherol μg	δ-トコフェロール δ-Tocopherol μg																						
豆類 PULSES																																															
あずき Adzuki beans																																															
04001	全粒、乾 Whole, dried, raw	0	339	1418	15.5	20.3	2.2	58.7	3.3	1	1500	75	120	350	5.4	2.3	0.67	-	(0)	-	-	-	7	1	(0)	0.1	0.2	3.0	10.7	8	0.45	0.16	2.2	0.39	(0)	130	1.00	Tr	0.27	0.07	0.55	0	1.2	16.6	17.8	0	
04002	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	0	143	598	64.8	8.9	1.0	24.2	1.1	1	460	30	43	100	1.7	0.9	0.30	-	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.1	0.1	1.4	4.8	3	0.15	0.06	Tr	0.11	(0)	25	0.46	Tr	0.12	0.03	0.25	(0)	0.8	11.0	11.8	0	
04003	ゆで小豆缶詰 Boiled, canned in syrup	0	218	912	45.3	4.4	0.4	49.2	0.7	90	160	13	36	80	1.3	0.4	0.12	0.28	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0	0	0.8	2.0	4	0.02	0.04	0.3	0.05	(0)	13	0.14	Tr	0.07	0.01	0.14	(0)	0.5	2.9	3.4	0.2	液汁を含む ¹⁾
あん An: bean paste																																															
04004	こしあん Koshi-an ²⁾	0	155	649	62.0	9.8	0.6	27.1	0.5	3	60	25	30	85	2.8	1.1	0.23	-	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0	0	1.4	3.8	7	0.02	0.05	0.1	0	(0)	2	0.07	Tr	0.07	0.02	0.15	(0)	0.3	6.5	6.8	0	生こしあん
04005	さらしあん Sarashi-an ³⁾	0	385	1611	5.0	26.2	1.0	66.8	1.0	11	180	60	85	220	7.4	2.4	0.41	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.1	0	3.5	4.0	5	0.01	0.03	0.8	0.02	(0)	2	0.10	Tr	0.12	0.03	0.25	(0)	1.0	26.6	27.6	0	乾燥あん
04006	つぶしあん Tsubushi-an ⁴⁾	0	244	1021	39.3	5.6	0.6	54.0	0.5	56	160	19	23	73	1.5	0.7	0.20	0.40	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	Tr	0.9	1.9	6	0.02	0.03	0.1	0.03	0	8	0.18	Tr	0.09	0.02	0.16	0	0.5	5.2	5.7	0.1	しよ糖添加品
いんげんまめ Kidney beans																																															
04007	全粒、乾 Whole, dried, raw	0	333	1393	16.5	19.9	2.2	57.8	3.6	1	1500	130	150	400	6.0	2.5	0.75	0.54	(0)	-	-	-	12	1	(0)	0.1	0	2.0	0.1	8	0.50	0.20	2.0	0.36	(0)	85	0.63	Tr	0.25	0.19	0.79	(0)	3.3	16.0	19.3	0	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む
04008	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	0	143	598	64.3	8.5	1.0	24.8	1.4	Tr	470	60	47	150	2.0	1.1	0.32	0.58	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0	0	1.3	0.1	3	0.18	0.08	0.6	0.09	(0)	33	0.14	Tr	0.11	0.08	0.36	(0)	1.5	11.8	13.3	0	
04009	うずら豆 Uzura-mame ⁵⁾	0	237	992	41.4	6.7	1.3	49.6	1.0	110	230	41	25	100	2.3	0.6	0.14	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	0.6	0	3	0.03	0.01	0.3	0.04	(0)	23	0.14	Tr	0.11	0.06	0.40	(0)	1.3	4.6	5.9	0.3	原材料：金時類、煮豆 ⁶⁾
04010	こしあん Koshi-an ²⁾	0	155	649	62.3	9.4	0.9	27.0	0.4	9	55	60	45	75	2.7	0.8	0.09	-	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0	0	1.5	0.1	3	0.01	0.02	0	0	(0)	14	0.07	Tr	0.10	0.08	0.32	(0)	0.5	8.0	8.5	0	生こしあん
04011	豆きんとん Mame-kinton ⁶⁾	0	249	1042	37.8	4.9	0.5	56.2	0.6	100	120	28	23	83	1.0	0.5	0.09	0.50	(0)	Tr	Tr	-	Tr	(0)	(0)	0	Tr	1.3	0.1	1	0.01	0.01	0.1	0.03	(0)	15	0.07	Tr	0.06	0.04	0.18	(0)	4.3	0.5	4.8	0.3	市販品 ⁷⁾
(06010 ~ 011) さやいんげん 野菜類・いんげんまめ																																															
えんどう Peas																																															
04012	全粒、乾 Whole, dried, raw	0	352	1473	13.4	21.7	2.3	60.4	2.2	1	870	65	120	360	5.0	4.1	0.49	-	(0)	0	89	6	92	8	(0)	0.1	0	6.7	0.2	16	0.72	0.15	2.5	0.29	(0)	24	1.74	Tr	0.27	0.44	0.68	(0)	1.2	16.2	17.4	0	赤えんどうの場合 ⁸⁾
04013	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	0	148	619	63.8	9.2	1.0	25.2	0.8	1	260	28	40	65	2.2	1.4	0.21	-	(0)	0	43	2	44	4	(0)	0	0	2.3	0.1	7	0.27	0.06	0.8	Tr	(0)	5	0.39	Tr	0.12	0.19	0.30	(0)	0.5	7.2	7.7	0	赤えんどうの場合 ⁸⁾
04014	グリーンピース(揚げ豆) Oil-roasted and salted	0	423	1770	5.6	20.8	11.6	58.8	3.2	350	850	88	110	450	5.4	3.5	0.62	0.90	(0)	-	-	-	26	2	(0)	1.1	0.5	5.2	0.4	24	0.52	0.16	1.9	0.17	0	8	0.44	Tr	0.86	5.28	3.23	(0)	0.9	18.7	19.6	0.9	*6 μg, *1 μg, ***7 μg, ****1 μg
04015	塩豆 Shio-mame ¹⁰⁾	0	364	1523	6.3	23.3	2.4	61.5	6.5	610	970	1300	120	360	5.6	3.6	0.57	1.03	(0)	0	68	2	69	6	(0)	0.1	0	3.7	0.1	16	0.20	0.10	2.2	0.15	(0)	17	1.25	Tr	0.30	0.55	0.78	(0)	1.1	16.8	17.9	1.5	*炭酸カルシウム使用 ¹¹⁾
04016	うぐいす豆 Uguisu-mame ¹²⁾	0	240	1004	39.7	5.6	0.7	52.9	1.1	150	100	18	26	130	2.5	0.8	0.15	-	(0)	-	-	-	6	Tr	(0)	0	0	2.2	0.1	8	0.02	0.01	0.3	0.04	(0)	4	0.24	Tr	0.06	0.11	0.15	(0)	0.7	4.6	5.3	0.4	煮豆 ¹²⁾
(06020 ~ 026) えんどう類 野菜類・(えんどう類)																																															

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																														備考 Remarks																
			エネルギー Energy		水 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			コレステロール Cholesterol		食物繊維 Dietary fibers		食塩相当量 Salt equivalents										
			kcal	kJ	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	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 Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトクサニン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene	レチノール Retinol activity equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols			ビタミンK Vitamin K	ビタミンB ₁ Thiamin	ビタミンB ₂ Riboflavin	ナイアシン Niacin	ビタミンB ₆ Vitamin B ₆		ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantoic acid	アスコルビク酸 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	不溶性 Insoluble	総量 Total	g				
			%							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	mg	mg	mg	mg	g			
[その他] [Others]																																																	
04050	おから Okara ¹⁾ 旧来製法 Traditional product	0	89	372	81.1	4.8	3.6	9.7	0.8	4	230	100	37	65	1.2	0.6	0.17	-	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	(0)	0.3	0.1	2.1	1.0	6	0.11	0.04	0.3	0.04	(0)	12	0.16	Tr	0.55	0.71	1.89	(0)	0.3	9.4	9.7	0		
04051	新製法 Modern product	0	111	464	75.5	6.1	3.6	13.8	1.0	5	350	81	40	99	1.3	0.6	0.14	0.40	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0.4	0.1	2.8	0.4	8	0.11	0.03	0.2	0.06	(0)	14	0.31	Tr	0.55	0.71	1.89	(0)	0.4	11.1	11.5	0		
04052	豆乳 Soy milk 豆乳 Regular type	0	46	192	90.8	3.6	2.0	3.1	0.5	2	190	15	25	49	1.2	0.3	0.12	0.23	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	0	2.0	1.0	4	0.03	0.02	0.5	0.06	(0)	28	0.28	Tr	0.35	0.40	1.00	(0)	0.2	0	0.2	0		
04053	調整豆乳 Reconstituted type	0	64	268	87.9	3.2	3.6	4.8	0.5	50	170	31	19	44	1.2	0.4	0.12	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	2.2	0.1	3.1	0.5	6	0.07	0.02	0.2	0.05	(0)	31	0.24	Tr	0.50	0.75	1.99	(0)	0.2	0.1	0.3	0.1			
04054	豆乳飲料・麦芽コーヒー Drink type, coffee flavored	0	60	251	87.4	2.2	2.2	7.8	0.4	42	110	20	13	36	0.3	0.2	0.07	0.13	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0	1.8	0.6	3	0.01	0.01	0.4	0.03	0	15	0.12	Tr	0.33	0.44	1.20	0	0.1	0	0.1	0.1			
04055	大豆たんぱく Soy protein 粒状大豆たんぱく Textured type	0	360	1506	7.8	46.3	3.0	36.7	6.2	3	2400	270	290	730	7.7	4.5	1.41	2.61	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0.5	0.3	1	0.67	0.30	2.2	0.64	(0)	370	1.89	Tr	0.38	0.29	1.16	(0)	5.9	11.9	17.8	0		
04056	濃縮大豆たんぱく Concentrated type	0	361	1510	6.8	58.2	1.7	27.9	5.4	550	1300	280	220	750	9.2	3.1	0.99	2.00	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0.1	0.1	0	0.37	0.11	0.6	0.16	(0)	210	0.40	Tr	0.21	0.09	0.39	(0)	1.4	19.5	20.9	1.4	****	
04057	分離大豆たんぱく Isolated type	0	388	1623	5.9	79.1	3.0	7.5	4.5	1300	190	57	58	840	9.4	2.9	1.51	0.89	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0.3	0.2	Tr	0.11	0.14	0.4	0.06	(0)	270	0.37	Tr	0.41	0.19	0.96	(0)	0	4.2	4.2	3.3	塩分調整タイプの場合 ²⁾ 640mg, **260mg, ***890mg, ****1.6g	
04058	繊維状大豆たんぱく Structured type	0	383	1602	5.8	59.3	5.0	25.2	4.7	1400	270	70	55	630	8.2	2.4	1.13	1.02	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0.3	0.1	1.5	0.6	2	0.62	0.16	0.5	0.08	(0)	170	0.34	Tr	0.72	0.69	2.07	(0)	0.5	5.1	5.6	3.6		
04059	湯葉 Yuba ³⁾ 生 Wet type	0	231	967	59.1	21.8	13.7	4.1	1.3	4	290	90	80	250	3.6	2.2	0.70	-	(0)	-	-	-	10	1	(0)	(0)	0.9	0.1	4.0	0.3	22	0.17	0.09	0.3	0.13	(0)	25	0.34	Tr	1.90	2.80	7.06	(0)	0.2	0.6	0.8	0		
04060	干し Dried type	0	511	2138	6.5	53.2	28.0	8.9	3.4	13	850	200	200	600	8.1	5.0	1.60	-	(0)	-	-	-	36	3	(0)	(0)	1.5	0.1	4.0	0.3	48	0.20	0.08	2.0	0.33	(0)	44	0.81	Tr	4.01	5.71	14.57	(0)	0.7	2.6	3.3	0		
04061	金山寺みそ Kinzanji-miso	0	256	1071	34.3	6.9	3.2	50.0	5.6	2000	190	33	54	130	1.7	0.7	0.16	0.96	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0.9	0.2	3	0.12	0.18	2.3	0.10	(0)	34	0.74	Tr	0.54	0.47	1.51	(0)	0.2	3.0	3.2	5.1		
04062	ひしおみそ Hishio-miso	0	206	862	46.3	6.5	2.7	38.8	5.7	1900	340	56	56	120	1.9	0.9	0.32	0.52	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	0.6	0	0.6	1.9	14	0.11	0.27	2.6	0.08	(0)	12	0.36	Tr	0.36	0.51	1.27	(0)	0.9	1.9	2.8	4.8		
04063	テンペ Tempeh ⁴⁾	0	202	845	57.8	15.8	9.0	15.4	2.0	2	730	70	95	250	2.4	1.7	0.52	0.80	(0)	-	-	-	1	Tr	(0)	(0)	0.8	0.2	8.5	4.0	11	0.07	0.09	2.4	0.23	0	49	1.08	Tr	1.20	1.61	4.69	(0)	2.1	8.1	10.2	0	丸大豆製品	
04064	たけあずき Rice beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	0	346	1448	12.3	20.3	1.6	61.8	4.0	1	1400	290	230	340	12.5	3.0	0.74	2.70	(0)	1	21	-	22	2	(0)	(0)	0.1	0.1	4.9	8.1	28	0.46	0.14	1.7	0.25	(0)	180	0.35	Tr	0.32	0.10	0.55	(0)	1.0	20.7	21.7	0	輸入品 ⁵⁾	
04065	ひよこまめ Chickpeas 全粒、乾 Whole, dried, raw	0	374	1565	10.4	20.0	5.2	61.5	2.9	17	1200	100	140	270	2.6	3.2	0.84	-	(0)	0	17	3	19	2	(0)	(0)	2.5	0.1	7.7	0.6	9	0.37	0.15	1.5	0.64	(0)	350	1.77	Tr	0.56	1.48	2.04	(0)	1.2	15.1	16.3	0	輸入品 ⁵⁾	
04066	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	0	171	715	59.6	9.5	2.5	27.4	1.0	5	350	45	51	120	1.2	1.8	0.29	1.10	(0)	-	-	-	17	1	(0)	(0)	1.7	0	6.5	0.2	6	0.16	0.07	0.4	0.18	(0)	110	0.48	Tr	0.28	0.72	1.00	(0)	0.5	11.1	11.6	0		
04067	全粒、フライ、味付け Whole, oil-roasted and salted	0	419	1753	4.6	18.8	10.4	62.6	3.6	700	690	73	110	370	4.2	2.7	0.78	2.20	(0)	0	4	-	4	Tr	(0)	(0)	1.9	0.1	9.2	1.1	23	0.21	0.10	0.7	0.50	(0)	100	0.35	Tr	1.24	3.19	3.28	(0)	1.1	19.9	21.0	1.8		

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																											
			エネルギー Energy kcal	水分 Water kJ	たんぱく質 Protein g	脂質 Lipid g	炭水化物 Carbohydrate g	灰分 Ash mg	無機質 Minerals mg											ビタミン Vitamins												脂肪酸 Fatty acids g			食物繊維 Dietary fibers g			食塩相当量 Salt equivalents g																				
									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 Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトクサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	ビタミン K Vitamin K	ビタミン B1 Thiamin	ビタミン B2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	ビタミン B6 Vitamin B6	ビタミン B12 Vitamin B12	葉酸 Folate		パントチン酸 Pantothenic acid	ビタミン C Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol		水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	合計 Total																	
04068	べにばないんげん Scarlet runner beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	0	332	1389	15.4	17.2	1.7	61.2	4.5	1	1700	78	190	430	5.4	3.4	0.74	1.50	(0)	-	-	-	4	Tr	(0)	0.1	0.1	3.2	0.2	8	0.67	0.15	2.5	0.51	0	140	0.81	Tr	0.21	0.11	0.85	(0)	1.2	25.5	26.7	0	別名：はなまめ											
04069	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	0	121	506	69.7	6.2	0.6	22.3	1.2	1	440	28	50	140	1.6	0.8	0.17	0.58	(0)	-	-	-	1	Tr	(0)	Tr	Tr	1.9	0.1	3	0.14	0.05	0.4	0.11	Tr	23	0.18	Tr	0.08	0.04	0.29	(0)	0.7	6.9	7.6	0	別名：ライマビーン、バタービーン											
04070	らいまめ Lima beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	0	349	1460	11.9	22.9	1.8	59.6	3.8	Tr	1900	75	170	200	6.1	5.5	0.75	-	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.1	0	4.4	0.4	6	0.48	0.18	1.9	0.41	(0)	130	1.26	Tr	0.40	0.10	0.73	(0)	1.4	16.5	17.9	0	輸入品 ¹⁾											
(05034 ~ 035)	らっかせい 種実類・らっかせい																																																									
(06303 ~ 304)	らっかせい・未熟豆 野菜類・らっかせい																																																									
04071	りょくと Mung beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	0	354	1481	10.8	25.1	1.5	59.1	3.5	0	1300	100	150	320	5.9	4.0	0.91	-	(0)	0	150	2	150	13	(0)	0.3	0	6.4	0.6	16	0.70	0.22	2.1	0.52	(0)	460	1.66	Tr	0.34	0.04	0.61	(0)	0.6	14.0	14.6	0	輸入品 ¹⁾											
04072	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	0	137	573	66.0	10.2	0.6	22.5	0.7	1	320	32	39	75	2.2	0.8	0.21	0.31	(0)	-	-	-	85	7	(0)	0.2	0.2	4.4	0.3	13	0.19	0.06	0.4	0.05	(0)	80	0.34	Tr	0.13	0.01	0.24	(0)	0.4	4.8	5.2	0												
(02039)	はるさめ いちも及びでんぷん類 (でん粉製品)																																																									
(06291 ~ 292)	もやし 野菜類・ (もやし類)																																																									
04073	レンズまめ Lentils 全粒、乾 Whole, dried, raw	0	353	1477	11.4	23.2	1.3	61.3	2.8	Tr	1000	58	100	440	9.4	5.1	0.96	1.69	(0)	0	27	1	28	2	(0)	0.8	0.1	5.2	Tr	14	0.55	0.17	2.5	0.54	0	59	1.77	Tr	0.15	0.27	0.42	(0)	1.1	16.0	17.1	0	輸入品 ¹⁾											