

4 豆類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																								
			水分	脂質	総量	脂 肪 酸														一 価 不 飽 和							
						飽 和	一 価 不 飽 和	多 価 不 飽 和	n-3系		n-6系		飽 和		一 価 不 飽 和		一 価 不 飽 和		一 価 不 飽 和		一 価 不 飽 和						
									10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1	17:1				
g										mg																	
04028	285	水煮缶詰	71.7	6.7	(6.04)	(0.88)	(1.63)	(3.53)	(0.52)	(3.00)	(0)	(0)	(4)	(0)	(650)	(6)	(170)	(17)	(25)	(8)	(0)	(0)	(0)	(0)	(6)	(3)	
04081	286	蒸し大豆	57.4	9.8	(8.82)	(1.28)	(2.38)	(5.15)	(0.77)	(4.38)	(0)	(0)	(6)	(0)	(940)	(8)	(260)	(25)	(37)	(12)	(0)	(0)	(0)	(0)	(8)	(5)	
04029	287	全粒大豆、黄大豆	4.0	25.7	23.59	3.59	5.92	14.08	2.02	12.05	0	0	18	8	2600	25	690	68	110	38	0	0	0	22	14		
04082	288	全粒大豆、青大豆	5.9	22.8	19.97	3.21	4.17	12.59	2.00	10.59	0	0	17	8	2200	24	730	64	100	28	0	0	0	15	11		
04030	289	脱皮大豆、黄大豆	2.6	25.1	22.65	3.43	5.61	13.61	1.96	11.65	0	0	16	7	2500	23	700	65	93	35	0	0	0	20	12		
04031	291	ぶどう豆	36.0	9.4	(8.47)	(1.23)	(2.29)	(4.95)	(0.74)	(4.21)	(0)	(0)	(6)	(0)	(910)	(8)	(250)	(24)	(35)	(11)	(0)	(0)	(0)	(8)	(5)		
		[豆腐・油揚げ類]																									
04032	292	木綿豆腐	86.8	4.2	3.67	0.68	0.78	2.21	0.27	1.95	-	0	6	Tr	420	4	210	19	16	-	-	-	-	4	1		
04033	293	絹ごし豆腐	89.4	3.0	(2.62)	(0.48)	(0.56)	(1.58)	(0.19)	(1.39)	-	-	(4)	(Tr)	(300)	(3)	(150)	(13)	(12)	-	-	-	-	(3)	(1)		
04034	294	ソフト豆腐	88.9	3.3	(2.89)	(0.53)	(0.61)	(1.74)	(0.21)	(1.53)	-	-	(5)	(Tr)	(330)	(4)	(160)	(15)	(13)	-	-	-	-	(3)	(1)		
04035	295	充てん豆腐	88.6	3.1	(2.71)	(0.50)	(0.58)	(1.63)	(0.20)	(1.44)	-	-	(4)	(Tr)	(310)	(3)	(150)	(14)	(12)	-	-	-	-	(3)	(1)		
04036	296	沖縄豆腐	81.8	7.2	(6.30)	(1.16)	(1.34)	(3.80)	(0.45)	(3.34)	-	-	(10)	(Tr)	(720)	(8)	(360)	(32)	(28)	-	-	-	-	(7)	(2)		
04037	297	ゆし豆腐	90.0	2.8	(2.45)	(0.45)	(0.52)	(1.48)	(0.18)	(1.30)	-	-	(4)	(Tr)	(280)	(3)	(140)	(13)	(11)	-	-	-	-	(3)	(1)		
04038	298	焼き豆腐	84.8	5.7	(4.98)	(0.92)	(1.06)	(3.00)	(0.36)	(2.64)	-	-	(8)	(Tr)	(570)	(6)	(280)	(26)	(22)	-	-	-	-	(5)	(2)		
04039	299	生揚げ	75.9	11.3	(10.19)	(1.61)	(3.07)	(5.51)	(0.79)	(4.72)	(0)	(0)	(10)	(4)	(1100)	(10)	(420)	(40)	(39)	(14)	(0)	(0)	(0)	(13)	(7)		
		油揚げ																									
04040	300	生	39.9	34.4	29.88	3.89	12.44	13.56	2.26	11.30	0	0	22	13	2500	25	1000	140	120	43	0	0	0	43	26		
04084	301	油抜き、生	56.9	23.4	20.41	2.74	8.07	9.60	1.56	8.04	0	0	15	9	1800	17	730	90	79	30	0	0	0	28	17		
04085	302	油抜き、焼き	40.2	32.2	27.52	3.73	10.77	13.01	2.08	10.93	0	0	20	12	2400	23	990	120	110	40	0	0	0	38	22		
04086	303	油抜き、ゆで	72.6	13.8	12.00	1.68	4.34	5.98	0.94	5.05	0	0	9	6	1100	11	450	51	46	17	0	0	0	15	10		
04041	304	がんもどき	63.5	17.8	(16.03)	(2.49)	(5.02)	(8.52)	(1.24)	(7.28)	(0)	(0)	(16)	(7)	(1600)	(16)	(660)	(64)	(60)	(23)	(0)	(0)	(0)	(21)	(11)		
		凍り豆腐																									
04042	305	乾	7.2	34.1	30.92	5.22	7.38	18.32	2.49	15.83	0	0	27	12	3500	33	1400	110	120	43	0	0	0	28	15		
04087	306	水煮	79.6	7.3	6.36	1.07	1.53	3.76	0.51	3.25	0	0	5	3	730	7	280	23	27	9	0	0	0	6	3		
04043	307	豆腐よう	60.6	8.3	7.15	1.17	1.59	4.39	0.55	3.84	0	0	6	0	820	9	290	24	30	0	0	0	0	7	6		
		豆腐竹輪																									
04044	308	蒸し	71.6	4.4	3.52	0.62	0.73	2.17	0.35	1.83	0	0	7	2	390	0	200	12	15	0	0	0	0	0	0		
04045	309	焼き	68.8	4.9	3.91	0.69	0.82	2.39	0.38	2.01	0	0	8	2	440	0	220	14	16	0	0	0	0	0	0		
04088	310	ろくじょう豆腐	26.5	21.5	(18.79)	(3.46)	(4.00)	(11.33)	(1.36)	(9.97)	-	-	(31)	(1)	(2200)	(23)	(1100)	(97)	(84)	-	-	-	-	(19)	(7)		
		[納豆類]																									
04046	311	糸引き納豆	59.5	10.0	(9.30)	(1.45)	(2.21)	(5.65)	(0.67)	(4.98)	(0)	(0)	(28)	-	(1100)	-	(360)	-	-	-	-	-	-	(28)	-		
04047	312	挽きわり納豆	60.9	10.0	(9.30)	(1.45)	(2.21)	(5.65)	(0.67)	(4.98)	(0)	(0)	(28)	-	(1100)	-	(360)	-	-	-	-	-	-	(28)	-		
04048	313	五斗納豆	45.8	8.1	6.62	1.13	1.22	4.26	0.70	3.55	0	0	7	2	790	8	270	22	24	10	0	0	0	6	4		
04049	314	寺納豆	24.4	8.1	5.81	1.01	1.10	3.70	0.60	3.10	0	0	6	2	750	7	200	17	21	9	0	0	0	7	4		
		[その他]																									
		おから																									
04051	315	生	75.5	3.6	(3.21)	(0.51)	(0.67)	(2.03)	(0.28)	(1.75)	-	-	(3)	-	(360)	(4)	(140)	(10)	-	-	-	-	-	(4)	(1)		
04089	316	乾燥	7.1	13.6	(12.18)	(1.94)	(2.55)	(7.68)	(1.07)	(6.62)	-	-	(11)	-	(1400)	(14)	(510)	(37)	-	-	-	-	-	(14)	(5)		

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100g 当たり																				備考				
			水分	脂質	総量	脂 肪 酸														一 価 不 飽 和							
						飽 和	一 価 不 飽 和	多 価 不 飽 和	n-3系		n-6系		飽 和		一 価 不 飽 和		一 価 不 飽 和		一 価 不 飽 和		一 価 不 飽 和						
									10:0	12:0	14:0	15:0	16:0	17:0	18:0	20:0	22:0	24:0	10:1	14:1	15:1	16:1		17:1			
g										mg																	
		未特定脂肪酸																									
18:1		オレイン酸																									
		n-9																									
		n-7																									
		イコセン酸																									
		ドコセン酸																									
		テトラコセン酸																									
		ヘキサデカジエン酸																									
		ヘキサデカ																									
		ヘキサデカ																									
		テトラエン酸																									
		リノール酸																									
		α-リノレン酸																									
		γ-リノレン酸																									
		オクタデカ																									
		オクタデカ																									
		イコサジエン酸																									
		イコサトリエン酸																									
		イコサテトラエン酸																									

