

2 いも及びでん粉類

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量(単糖当量)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール		マンニトール
(..... g)																
		いも及びでん粉類														
		<いも類>														
		きくいも														
02001	162	塊茎、生	81.7	(2.8)	(0.3)	(0.4)	(0.4)	-	(1.7)	(0)	(0)	(0)	(2.7)	-	-	廃棄部位：表層。豪州成分表から推計
02041	163	塊茎、水煮	85.4	(2.2)	(0.2)	(0.3)	(0.3)	-	(1.3)	(0)	(0)	(0)	(2.1)	-	-	廃棄部位：表層。豪州成分表から推計
		(さつまいも類)														別名：かんしょ(甘藷)
		さつまいも														
02006	171	塊根、皮むき、生	65.6	30.9	24.5	0.6	0.4	-	2.7	0.1	0	(0)	28.3	-	-	廃棄部位：表層及び両端(表皮の割合：2%)
02007	172	塊根、皮むき、蒸し	65.6	32.6	17.5	0.5	0.4	-	2.6	9.2	(0)	(0)	30.3	-	-	廃棄部位：表皮及び両端
02008	173	塊根、皮むき、焼き	58.1	36.7	13.1	0.4	0.4	-	4.7	15.8	(0)	(0)	34.4	-	-	別名：石焼き芋 廃棄部位：表層
02045	174	塊根、皮つき、生	64.6	31.0	24.1	0.7	0.5	-	3.0	0.1	(0)	(0)	28.4	-	-	廃棄部位：両端
02046	175	塊根、皮つき、蒸し	64.2	31.1	14.5	0.6	0.4	-	3.1	10.3	(0)	(0)	28.9	-	-	廃棄部位：両端
02047	176	塊根、皮つき、天ぷら	52.4	36.3	23.6	0.6	0.5	-	3.1	5.7	-	-	33.5	-	-	
02009	177	蒸し切干	22.2	66.5	21.8	2.6	2.2	-	11.5	24.4	(0)	(0)	62.5	-	-	別名：乾燥いも、干しいも
		むらさきいも														
02048	178	塊根、皮むき、生	66.0	29.9	22.7	0.8	0.7	-	3.3	0	(0)	(0)	27.5	-	-	廃棄部位：表層及び両端
02049	179	塊根、皮むき、蒸し	66.2	29.2	13.6	0.7	0.6	-	3.3	9.0	(0)	(0)	27.2	-	-	廃棄部位：表皮及び両端
		(さといも類)														
		さといも														
02010	180	球茎、生	84.1	11.2	8.7	0.3	0.4	-	0.9	Tr	0	(0)	10.3	-	-	廃棄部位：表層
02011	181	球茎、水煮	84.0	11.1	8.9	0.2	0.3	-	0.8	0	(0)	(0)	10.2	-	-	
02012	182	球茎、冷凍	80.9	13.7	11.3	0.1	0.1	-	0.5	0.5	(0)	(0)	12.5	-	-	
		セレベス														別名：あかめいも
02050	183	球茎、生	76.4	17.1	14.5	0.1	0.1	-	0.9	Tr	(0)	(0)	15.6	-	-	廃棄部位：表層
02051	184	球茎、水煮	77.5	16.6	14.3	Tr	0.1	-	0.8	Tr	(0)	(0)	15.2	-	-	
		たけのこいも														別名：京いも
02052	185	球茎、生	73.4	20.4	17.0	0.1	0.2	-	1.1	0.1	(0)	(0)	18.6	-	-	廃棄部位：表層
02053	186	球茎、水煮	75.4	19.2	16.3	0.1	0.1	-	1.1	0	(0)	(0)	17.6	-	-	
		みずいも														別名：田芋
02013	187	球茎、生	70.5	25.3	21.7	0.2	0.1	-	1.0	0.1	(0)	(0)	23.1	-	-	廃棄部位：表層及び両端
02014	188	球茎、水煮	72.0	24.1	20.9	0.1	Tr	-	0.9	0	(0)	(0)	22.0	-	-	
		やつがしら														
02015	189	球茎、生	74.5	20.2	17.4	Tr	Tr	-	0.8	Tr	(0)	(0)	18.4	-	-	廃棄部位：表層
02016	190	球茎、水煮	75.6	19.9	17.4	Tr	Tr	-	0.7	0.1	(0)	(0)	18.2	-	-	
		じゃがいも														別名：ばれいしょ(馬鈴薯)
02017	191	塊茎、生	79.8	16.9	14.8	0.2	0.1	-	0.3	Tr	0	(0)	15.4	(0)	-	廃棄部位：表層。ソルビトールは豪州成分表から推計

2 いも及びでん粉類

可食部100g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物										糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール		
																(.....g.....)	
02018	192	塊茎、蒸し	78.1	15.7	13.7	0.2	0.1	-	0.3	0	(0)	(0)	14.4	(0)	-	廃棄部位：表皮。ソルビトールは豪州成分表から推計	
02019	193	塊茎、水煮	81.0	15.8	13.9	0.2	0.1	-	0.2	Tr	(0)	(0)	14.4	(0)	-	ソルビトールは豪州成分表から推計	
02020	194	フライドポテト	52.9	(27.5)	(24.6)	(0.1)	(0)	(0)	(0.2)	(0)	(0)	-	(25.0)	(0)	-	米国成分表から推計。ソルビトールは豪州成分表から推計	
02021	195	乾燥マッシュポテト	7.5	73.5	63.9	1.0	0.9	-	1.2	0	(0)	(0)	67.1	(0)	-	ソルビトールは豪州成分表から推計	
		(やまのいも類)														別名：やまいも	
		ながいも															
		いちよういも														別名：手いも	
02022	198	塊根、生	71.1	23.6	20.2	0.4	0.4	-	0.5	0	(0)	(0)	21.5	-	-	廃棄部位：表層	
		ながいも															
02023	199	塊根、生	82.6	14.1	11.8	0.4	0.5	-	0.2	Tr	(0)	(0)	12.9	-	-	廃棄部位：表層、ひげ根及び切り口	
02024	200	塊根、水煮	84.2	12.9	11.0	0.3	0.4	-	0.2	Tr	(0)	(0)	11.8	-	-		
		やまといも															
02025	201	塊根、生	66.7	26.9	23.4	0.3	0.3	-	0.6	0	(0)	(0)	24.5	-	-	伊勢いも、丹波いもを含む 廃棄部位：表層及びひげ根	
		じねんじょ															
02026	202	塊根、生	68.8	25.7	22.7	0.2	0.2	-	0.4	0	(0)	(0)	23.4	-	-	廃棄部位：表層及びひげ根	
		だいじょ														別名：だいしよ	
02027	203	塊根、生	71.2	23.7	20.6	0.1	0.2	-	0.7	0	(0)	(0)	21.6	-	-	廃棄部位：表層	
		<でん粉・でん粉製品>															
		(でん粉類)															
02028	204	キャッサバでん粉	14.2	(93.8)	(85.3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(85.3)	-	-	別名：タピオカ 炭水化物が全てでん粉であると仮定して推計	
02029	205	くずでん粉	13.9	(94.2)	(85.6)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(85.6)	-	-	別名：くず粉 炭水化物が全てでん粉であると仮定して推計	
02030	206	米でん粉	9.7	(98.2)	(89.3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(89.3)	-	-	炭水化物が全てでん粉であると仮定して推計	
02031	207	小麦でん粉	13.1	(94.6)	(86.0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(86.0)	-	-	炭水化物が全てでん粉であると仮定して推計	
02032	208	サゴでん粉	13.4	(94.7)	(86.1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(86.1)	-	-	炭水化物が全てでん粉であると仮定して推計	
02033	209	さつまいもでん粉	17.5	(90.2)	(82.0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(82.0)	-	-	別名：かんしよ(甘藷)でん粉 炭水化物が全てでん粉であると仮定して推計	
02034	210	じゃがいもでん粉	18.0	(89.8)	(81.6)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(81.6)	-	-	別名：ばれいしよ(馬鈴薯)でん粉、かたくり粉 炭水化物が全てでん粉であると仮定して推計	
02035	211	とうもろこしでん粉	12.8	(94.9)	(86.3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(86.3)	-	-	別名：コーンスターチ 炭水化物が全てでん粉であると仮定して推計	
		(でん粉製品)															
		くずきり															
02036	212	乾	11.8	89.6	81.5	0	0	-	0	0	(0)	(0)	81.5	-	-		

2 いも及びでん粉類

可食部100g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物										糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール		
																(.....g.....)	
02037	213	ゆで	66.5	32.4	29.4	0	0	-	0	0	(0)	(0)	29.4	-	-		
02056	214	ごま豆腐	84.8	(8.0)	(6.7)	(0.5)	(0)	-	(Tr)	(0.1)	-	-	(7.3)	-	-	原材料配合割合から推計	
		タピオカパール															
02038	215	乾	11.9	(96.1)	(87.4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(87.4)	-	-	炭水化物と食物繊維総量の差が全てでん粉であると仮定して推計	
02057	216	ゆで	84.6	(16.6)	(15.1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(15.1)	-	-	炭水化物と食物繊維総量の差が全てでん粉であると仮定して推計	
		でん粉めん															
02058	217	生	67.4	(34.5)	(31.4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(31.4)	-	-	炭水化物と食物繊維総量の差が全てでん粉であると仮定して推計	
02059	218	乾	12.6	(93.4)	(84.9)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(84.9)	-	-	炭水化物と食物繊維総量の差が全てでん粉であると仮定して推計	
02060	219	乾、ゆで	79.2	(22.0)	(20.0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(20.0)	-	-	炭水化物と食物繊維総量の差が全てでん粉であると仮定して推計	
		はるさめ															
		緑豆はるさめ															
02039	220	乾	11.8	88.5	80.4	0	0	-	0	0	(0)	(0)	80.4	-	-	主原料：緑豆でん粉	
02061	221	ゆで	79.3	19.8	18.0	0	0	-	0	0	(0)	(0)	18.0	-	-		
		普通はるさめ															
02040	222	乾	12.9	86.1	78.2	0	0	-	0	0	(0)	(0)	78.2	-	-	主原料：じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉	
02062	223	ゆで	80.0	19.7	17.9	0	0	-	0	0	(0)	(0)	17.9	-	-		