

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸					
						イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計			
															(..... g .....)		
豆类																	
あずき																	
04001	251	全粒、乾	15.5	20.3	17.0	870	1600	1500	300	270	580	1200	580	1700			
04002	252	全粒、ゆで	64.8	8.9	7.5	380	720	680	130	110	240	530	260	790			
04003	253	ゆで小豆缶詰	45.3	4.4	3.5	180	340	310	66	43	110	250	120	370			
あん																	
04004	254	こしあん	62.0	9.8	8.3	430	840	730	150	99	250	610	280	890			
04005	255	さらしあん	5.0	26.2	22.0	1300	2300	1900	380	410	790	1600	810	2400			
04006	256	つぶしあん	39.3	5.6	4.8	240	470	420	89	57	150	340	150	490			
いんげんまめ																	
04007	257	全粒、乾	16.5	19.9	15.6	910	1600	1300	250	260	510	1100	570	1600			
04008	258	全粒、ゆで	64.3	8.5	(6.7)	(390)	(660)	(550)	(110)	(110)	(220)	(460)	(250)	(700)			
04009	259	うずら豆	41.4	6.7	5.9	330	600	490	79	59	140	440	180	620			
04010	260	こしあん	62.3	9.4	(7.4)	(430)	(730)	(610)	(120)	(120)	(240)	(510)	(270)	(780)			
04011	261	豆きんとん	37.8	4.9	(3.8)	(220)	(380)	(320)	(62)	(64)	(130)	(260)	(140)	(410)			
えんどう																	
04012	262	全粒、青えんどう、乾	13.4	21.7	17.4	850	1500	1600	210	340	550	1000	630	1600			
04013	264	全粒、青えんどう、ゆで	63.8	9.2	(7.4)	(360)	(630)	(660)	(89)	(140)	(230)	(420)	(270)	(690)			
04014	266	グリーンピース(揚げ豆)	5.6	20.8	(16.6)	(810)	(1400)	(1500)	(200)	(320)	(520)	(960)	(610)	(1600)			
04015	267	塩豆	6.3	23.3	(18.6)	(910)	(1600)	(1700)	(230)	(360)	(590)	(1100)	(680)	(1800)			
04016	268	うぐいす豆	39.7	5.6	(4.5)	(220)	(380)	(400)	(54)	(87)	(140)	(260)	(160)	(420)			
ささげ																	
04017	269	全粒、乾	15.5	23.9	19.2	1000	1800	1600	370	360	730	1300	710	2000			
04018	270	全粒、ゆで	63.9	10.2	(8.2)	(440)	(770)	(680)	(160)	(150)	(310)	(570)	(300)	(870)			
そらまめ																	
04019	271	全粒、乾	13.3	26.0	20.0	990	1800	1600	180	310	490	1000	740	1800			
04020	272	フライビーンズ	4.0	24.7	(19.0)	(940)	(1700)	(1500)	(170)	(290)	(470)	(990)	(700)	(1700)			
04021	273	おたふく豆	37.2	7.9	(6.1)	(300)	(550)	(490)	(55)	(94)	(150)	(320)	(230)	(540)			
04022	274	ふき豆	34.5	9.6	(7.4)	(360)	(670)	(600)	(67)	(110)	(180)	(390)	(270)	(660)			

トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考											
														(..... mg .....)										
														750	230	1100	680	1300	850	2400	3400	790	860	1000
330	100	470	300	580	370	1000	1500	350	390	470	8700	160												
160	45	220	140	270	180	490	700	160	190	220	4100	75	液汁を含む											
350	100	520	320	640	410	1200	1600	360	440	540	9600	170	生こしあん											
990	290	1500	860	1500	1100	3000	3800	1000	1200	1500	26000	490	乾燥あん											
210	58	290	190	370	240	670	940	220	260	310	5500	110	試料: しょ糖添加品											
金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む																								
790	220	1000	600	1200	780	2200	2800	750	710	1000	18000	370												
(340)	(94)	(440)	(260)	(510)	(340)	(950)	(1200)	(320)	(300)	(440)	(7700)	-	04007いんげんまめ乾から推計											
320	81	400	230	390	310	870	1100	300	280	450	6900	130	試料(原材料): 金時類。煮豆											
(370)	(100)	(490)	(280)	(570)	(370)	(1000)	(1300)	(360)	(330)	(490)	(8500)	-	試料: 生こしあん 04007いんげんまめ乾から推計											
(190)	(54)	(260)	(150)	(300)	(190)	(550)	(700)	(190)	(170)	(250)	(4500)	-	04007いんげんまめ乾から推計											
04012えんどう乾から推計																								
830	200	990	550	1800	930	2400	3500	940	870	1000	20000	360												
(350)	(84)	(420)	(230)	(750)	(390)	(1000)	(1500)	(400)	(370)	(430)	(8500)	-	04012えんどう乾から推計											
(790)	(190)	(950)	(530)	(1700)	(890)	(2300)	(3400)	(900)	(840)	(970)	(19000)	-	04012えんどう乾から推計											
(890)	(210)	(1100)	(590)	(1900)	(1000)	(2600)	(3800)	(1000)	(940)	(1100)	(22000)	-	04012えんどう乾から推計											
(210)	(51)	(260)	(140)	(450)	(240)	(630)	(910)	(240)	(230)	(260)	(5200)	-	煮豆。04012えんどう乾から推計											
04017ささげ乾から推計																								
870	280	1200	780	1500	1000	2500	3800	1000	1000	1100	22000	490												
(370)	(120)	(520)	(330)	(640)	(430)	(1100)	(1600)	(440)	(440)	(460)	(9500)	-	04017ささげ乾から推計											
04019そらまめ乾から推計																								
910	220	1100	670	2400	1000	2700	4100	1100	1100	1200	23000	480												
(870)	(210)	(1100)	(640)	(2300)	(980)	(2600)	(3900)	(1000)	(1000)	(1100)	(22000)	-	別名: いかり豆。種皮付き 04017ささげ乾から推計											
(280)	(67)	(350)	(200)	(730)	(310)	(830)	(1200)	(320)	(320)	(370)	(7100)	-	煮豆。04019そらまめ乾から推計											
(340)	(81)	(420)	(250)	(890)	(380)	(1000)	(1500)	(390)	(390)	(450)	(8600)	-	煮豆。04019そらまめ乾から推計											





4 豆類

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸						
						イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	メチオニン	シスチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計				
															(..... g .....)			
		つるあずき																
04064	331	全粒、乾	12.0	20.8	(17.4)	(890)	(1600)	(1600)	(310)	(280)	(590)	(1200)	(590)	(1800)				
04092	332	全粒、ゆで	60.5	9.7	(8.2)	(420)	(780)	(740)	(140)	(120)	(260)	(570)	(280)	(860)				
		ひよこまめ																
04065	333	全粒、乾	10.4	20.0	(16.7)	(860)	(1400)	(1300)	(260)	(270)	(540)	(1100)	(500)	(1600)				
04066	334	全粒、ゆで	59.6	9.5	(8.0)	(410)	(680)	(640)	(130)	(130)	(250)	(510)	(240)	(750)				
04067	335	全粒、フライ、味付け	4.6	18.8	(15.7)	(810)	(1300)	(1300)	(250)	(260)	(500)	(1000)	(470)	(1500)				
		べにばないんげん																
04068	336	全粒、乾	15.4	17.2	(13.5)	(780)	(1300)	(1100)	(220)	(220)	(440)	(930)	(500)	(1400)				
04069	337	全粒、ゆで	69.7	6.2	(4.9)	(280)	(480)	(400)	(78)	(80)	(160)	(330)	(180)	(510)				
		らいまめ																
04070	338	全粒、乾	11.7	21.9	(18.8)	(1100)	(1800)	(1400)	(240)	(240)	(480)	(1400)	(800)	(2200)				
04093	339	全粒、ゆで	62.3	9.6	(8.2)	(480)	(810)	(620)	(110)	(110)	(210)	(620)	(350)	(970)				
		りよくとう																
04071	340	全粒、乾	10.8	25.1	20.2	1000	1900	1700	330	180	510	1500	670	2200				
04072	341	全粒、ゆで	66.0	10.2	(8.2)	(420)	(790)	(690)	(140)	(72)	(210)	(610)	(270)	(880)				
		レンズまめ																
04073	342	全粒、乾	12.0	23.2	(19.7)	(1100)	(1800)	(1700)	(210)	(260)	(460)	(1200)	(740)	(2000)				
04094	343	全粒、ゆで	57.9	11.2	(9.5)	(540)	(860)	(810)	(100)	(120)	(220)	(590)	(360)	(940)				

可食部 100 g 当たり

トレオニン (スレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	アミノ酸合計	アンモニア	備考											
														(..... mg .....)										
														(770)	(240)	(1100)	(690)	(1400)	(870)	(2400)	(3500)	(800)	(880)	(1100)
(360)	(110)	(510)	(330)	(640)	(410)	(1100)	(1600)	(380)	(420)	(510)	(9500)		- 04002あずきゆでから推計											
(750)	(200)	(850)	(550)	(1900)	(860)	(2400)	(3500)	(840)	(830)	(1000)	(19000)		別名: チックピー、ガルバンゾー - 米国成分表から推計											
(360)	(93)	(400)	(260)	(900)	(410)	(1100)	(1700)	(400)	(390)	(480)	(9200)		- 米国成分表から推計											
(700)	(180)	(790)	(520)	(1800)	(810)	(2200)	(3300)	(790)	(780)	(950)	(18000)		- 米国成分表から推計											
(680)	(190)	(900)	(520)	(1000)	(680)	(1900)	(2400)	(650)	(610)	(890)	(16000)		別名: はなまめ - 04007いんげんまめ乾から推計											
(250)	(68)	(320)	(190)	(370)	(240)	(690)	(880)	(230)	(220)	(320)	(5600)		- 04007いんげんまめ乾から推計											
(990)	(230)	(1200)	(550)	(1300)	(930)	(3100)	(3000)	(890)	(910)	(1600)	(22000)		別名: ライマビーン、バタービーン - 豪州成分表から推計											
(430)	(100)	(540)	(240)	(590)	(410)	(1400)	(1300)	(390)	(400)	(700)	(9600)		- 豪州成分表から推計											
800	250	1300	720	1600	1000	2900	4300	920	1000	1300	23000	480	別名: やえなり											
(330)	(100)	(520)	(290)	(670)	(420)	(1200)	(1700)	(370)	(410)	(510)	(9500)		- 04071りよくとう乾から推計											
(1000)	(170)	(1300)	(630)	(2000)	(1000)	(2700)	(3800)	(990)	(850)	(1300)	(23000)		別名: ひらまめ - 豪州成分表から推計											
(500)	(81)	(620)	(300)	(980)	(490)	(1300)	(1900)	(480)	(410)	(640)	(11000)		- 豪州成分表から推計											