

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	脂 肪 酸															一 価 不 飽 和							
					総量	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				
									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	脂 肪 酸															未 同 定 脂 肪 酸							
					総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	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	黄大豆	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)	(6)	(3)		
04081	286	黄大豆	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)	(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								

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	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和										一価不飽和								
									n-3系		n-6系		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
									多価不飽和	多価不飽和	デカン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸	デセン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸		
g										mg																	
04052	317	豆乳	90.8	2.0	(1.75)	(0.32)	(0.37)	(1.05)	(0.13)	(0.93)	-	-	(3)	(Tr)	(200)	(2)	(99)	(9)	(8)	-	-	-	-	-	-	(2)	(1)
04053	318	調製豆乳	87.9	3.6	3.24	0.50	0.75	1.99	0.20	1.79	0	5	5	0	340	3	130	11	10	4	0	0	0	0	3	2	
04054	319	豆乳飲料・麦芽コーヒー	87.4	2.2	1.96	0.33	0.44	1.20	0.11	1.08	0	0	2	0	230	2	82	7	5	3	0	0	0	0	2	1	
		大豆たんぱく																									
04055	320	粒状大豆たんぱく	7.8	3.0	1.83	0.38	0.29	1.16	0.14	1.01	0	0	2	1	280	3	79	4	7	4	0	0	0	0	2	1	
04056	321	濃縮大豆たんぱく	6.8	1.7	0.68	0.21	0.09	0.39	0.04	0.35	0	0	1	0	150	2	41	2	4	2	0	0	0	0	1	0	
		分離大豆たんぱく																									
04057	322	塩分無調整タイプ	5.9	3.0	1.56	0.41	0.19	0.96	0.09	0.87	0	0	2	0	310	3	80	3	7	4	0	0	0	0	2	0	
04058	324	繊維状大豆たんぱく	5.8	5.0	3.48	0.72	0.69	2.07	0.21	1.86	0	2	5	0	530	5	150	10	15	7	0	0	0	0	5	2	
		湯葉																									
04059	325	生	59.1	13.7	11.76	1.90	2.80	7.06	0.91	6.15	0	0	10	2	1300	13	520	36	44	15	0	0	0	11	7		
04060	326	干し、乾	6.9	32.1	28.74	4.98	7.50	16.26	2.18	14.08	0	0	27	11	3300	28	1300	94	140	58	0	0	0	26	16		
04091	327	干し、湯戻し	72.8	10.6	9.19	1.60	2.37	5.22	0.70	4.52	0	0	9	3	1100	9	410	30	44	19	0	0	0	8	5		
04061	328	金山寺みそ	34.3	3.2	2.52	0.54	0.47	1.51	0.17	1.35	0	0	4	4	420	5	82	8	8	9	0	0	0	5	3		
04062	329	ひしおみそ	46.3	2.7	2.14	0.36	0.51	1.27	0.16	1.12	0	0	2	1	250	3	89	7	8	4	0	0	0	2	1		
04063	330	テンペ	57.8	9.0	7.50	1.20	1.61	4.69	0.72	3.97	0	0	6	0	820	9	310	25	29	0	0	0	10	6			
		つるあずき																									
04064	331	全粒、乾	12.0	1.6	0.96	0.32	0.10	0.55	0.18	0.37	0	Tr	2	2	230	3	50	10	13	6	0	0	0	3	0		
04092	332	全粒、ゆで	60.5	1.0	(0.58)	(0.19)	(0.06)	(0.33)	(0.11)	(0.22)	(0)	(Tr)	(1)	(1)	(140)	(2)	(30)	(6)	(8)	(4)	(0)	(0)	(0)	(2)	(0)		
		ひよこめ																									
04065	333	全粒、乾	10.4	5.2	4.09	0.56	1.48	2.04	0.08	1.96	0	1	6	3	400	3	90	31	17	9	0	0	0	7	5		
04066	334	全粒、ゆで	59.6	2.5	2.00	0.28	0.72	1.00	0.04	0.96	0	Tr	3	1	200	2	44	15	8	4	0	0	0	4	2		
04067	335	全粒、フライ、味付け	4.6	10.4	7.71	1.24	3.19	3.28	0.25	3.03	0	3	19	5	930	6	200	48	27	12	0	0	0	16	7		
		べにばないんげん																									
04068	336	全粒、乾	15.4	1.7	1.16	0.21	0.11	0.85	0.35	0.50	0	0	2	1	170	3	25	5	5	0	0	0	0	2	2		
04069	337	全粒、ゆで	69.7	0.6	0.40	0.08	0.04	0.29	0.12	0.17	0	0	1	Tr	62	1	9	2	2	0	0	0	0	1	1		
		らいまめ																									
04070	338	全粒、乾	11.7	1.8	1.27	0.42	0.10	0.75	0.20	0.55	0	Tr	4	6	320	4	62	7	6	12	0	0	0	1	1		
04093	339	全粒、ゆで	62.3	0.9	(0.64)	(0.21)	(0.05)	(0.38)	(0.10)	(0.28)	(0)	(0)	(2)	(3)	(160)	(2)	(32)	(4)	(3)	(6)	(0)	(0)	(0)	(1)	(Tr)		
		りょくとう																									
04071	340	全粒、乾	10.8	1.5	0.98	0.34	0.04	0.61	0.17	0.44	0	0	2	1	250	2	44	10	13	10	0	0	0	Tr	Tr		
04072	341	全粒、ゆで	66.0	0.6	(0.39)	(0.13)	(0.01)	(0.24)	(0.07)	(0.18)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(100)	(1)	(18)	(4)	(5)	(4)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(0)		
		レンズまめ																									
04073	342	全粒、乾	12.0	1.5	0.96	0.17	0.30	0.48	0.09	0.39	0	0	4	2	140	2	18	4	4	4	0	0	0	1	1		
04094	343	全粒、ゆで	57.9	0.8	(0.50)	(0.09)	(0.16)	(0.25)	(0.05)	(0.20)	(0)	(0)	(2)	(1)	(72)	(1)	(10)	(2)	(2)	(2)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(1)		

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	飽和	一価不飽和	多価不飽和	飽和										一価不飽和									
									n-3系		n-6系		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
									多価不飽和	多価不飽和	デカン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸	パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸	デセン酸	ミリストレイン酸		ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸		
g										mg																		
		未特定脂肪酸																										
計			18:1	n-9	n-7	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4	18:2	18:3	18:3	18:3	18:4	20:2	20:3	20:4	20:4	20:5	21:5	22:2	22:4	22:5	22:5	22:6	
			オレイン酸	オレイン酸	シス-パクセン酸	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	リノール酸	α-リノレン酸	γ-リノレン酸	オクタデカ	イコサジエン酸	イコサトリエン酸	アラキドン酸	イコサペンタエン酸	ヘンイコサ	ドコサジエン酸	ドコサトリエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサペンタエン酸	ドコサペンタエン酸	
			g										mg															
		04032木綿豆腐から推計	(370)	-	-	(3)	-	-	-	-	-	(930)	(130)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			730	-	-	9	0	0	0	0	0	1800	200	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			430	-	-	4	0	0	0	0	0	1100	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			290	-	-	2	0	0	0	0	0	1000	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			88	-	-	0	0	0	0	0	0	350	37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			180	-	-	2	0	0	0	0	0	870	93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			680	-	-	7	0	0	0	0	0	1900	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			2700	-	-	28	8	0	0	0	0	6100	910	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			7400	6900	440	67	0	0	0	0	0	14000	2200	0	0	11	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			2300	2200	140	20	0	0	0	0	0	4500	700	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
			450	-	-	9	4	0	0	0	0	1300	170	0	1	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	-
			500	-	-	6	2	0	0	0	0	1100	160	0	Tr	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
		丸大豆製品	1600	-	-	16	0	0	0	0	0	4000	720	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
		別名：たけあずき																										
04064	331	全粒、乾	12.0	1.6	0.96	0.32	0.10	0.55	0.18	0.37	0	Tr	2	2														