

4 豆類

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.....)
		豆類															
		あずき															
04001	251	全粒、乾	15.5	46.7	41.8	0	0	Tr	0.6	0	0	(0)	42.4	-	-		
04002	252	全粒、ゆで	64.8	19.8	17.9	0	0	-	0.1	0	(0)	(0)	18.0	-	-		
04003	253	ゆで小豆缶詰	45.3	47.7	10.8	0.2	0.2	-	33.7	0	-	-	44.9	-	-	液汁を含む	
		あん															
04004	254	こしあん	62.0	26.0	23.6	0	0	-	0	0	(0)	(0)	23.6	-	-	生こしあん	
04005	255	さらしあん	5.0	54.0	48.8	0	0	-	0.3	0	(0)	(0)	49.1	-	-	乾燥あん	
04006	256	つぶしあん	39.3	54.7	11.7	0.1	0.1	-	39.6	0	(0)	(0)	51.6	-	-	試料:しよ糖添加品	
		いんげんまめ															
04007	257	全粒、乾	16.5	41.2	35.2	0	0	-	2.3	0	(0)	(0)	37.6	-	-	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む	
04008	258	全粒、ゆで	64.3	16.9	14.6	0	0	-	0.8	0	(0)	(0)	15.4	-	-		
04009	259	うずら豆	41.4	45.9	11.6	0.4	0.3	-	28.8	2.1	-	-	43.2	-	-	試料(原材料): 金時類煮豆	
		えんどう															
04012	262	全粒、青えんどう、乾	13.4	42.7	37.0	0	0	-	1.9	0	(0)	(0)	38.9	-	-		
04013	264	全粒、青えんどう、ゆで	63.8	18.8	16.2	0	0	-	0.9	0	(0)	(0)	17.2	-	-		
		ささげ															
04017	269	全粒、乾	15.5	40.7	35.2	Tr	Tr	-	1.8	0	(0)	(0)	37.1	-	-		
04018	270	全粒、ゆで	63.9	18.7	16.4	Tr	Tr	-	0.6	Tr	(0)	(0)	17.0	-	-		
		そらまめ															
04019	271	全粒、乾	13.3	37.6	32.4	Tr	Tr	-	1.9	0	(0)	(0)	34.3	-	-		
		だいず															
		[全粒・全粒製品]															
		全粒															
04023	276	国産、黄大豆、乾	12.4	7.0	0.6	0	0	0.1	5.9	Tr	0	(0)	6.7	-	-		
04077	277	国産、黒大豆、乾	12.7	8.6	0.9	0	Tr	-	7.2	0	(0)	(0)	8.1	-	-		
04024	278	国産、黄大豆、ゆで	65.4	1.6	0.2	Tr	Tr	-	1.3	Tr	(0)	(0)	1.5	-	-		
04025	279	米国産、黄大豆、乾	11.7	7.0	0.6	Tr	Tr	-	6.0	0	(0)	(0)	6.6	-	-		
04026	280	中国産、黄大豆、乾	12.5	7.7	0.8	Tr	0	-	6.5	0	(0)	(0)	7.3	-	-		
04027	281	ブラジル産、黄大豆、乾	8.3	5.2	0.4	Tr	Tr	-	4.6	0	(0)	(0)	5.0	-	-		
		いり大豆															
04078	282	黄大豆	2.5	7.5	0.5	0	0	0	6.7	0	(0)	(0)	7.2	-	-		
04079	283	黒大豆	2.4	8.8	0.6	0	0	0	7.7	0	(0)	(0)	8.3	-	-		
04080	284	青大豆	2.7	9.5	0.7	0	0	0	8.3	0	(0)	(0)	9.0	-	-		
		水煮缶詰															
04028	285	黄大豆	71.7	0.9	0.2	0	0	-	0.6	0	-	-	0.8	-	-	液汁を除いたもの	

4 豆類

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.....)
		きな粉															
04029	287	全粒大豆、黄大豆	4.0	7.1	0.7	0	0	-	6.1	0	(0)	(0)	6.8	-	-		
04082	288	全粒大豆、青大豆	5.9	8.7	0.8	0	Tr	0	7.4	0	(0)	(0)	8.2	-	-		
04030	289	脱皮大豆、黄大豆	2.6	6.8	0.7	0	0	-	5.8	0	(0)	(0)	6.5	-	-		
04031	291	ぶどう豆	36.0	31.5	0.3	0.2	0.2	-	29.4	0	-	-	30.0	-	-	煮豆	
		[豆腐・油揚げ類]															
04032	292	木綿豆腐	86.8	0.7	0.2	0	0	-	0.5	0	(0)	(0)	0.7	-	-		
04033	293	絹ごし豆腐	89.4	0.9	0.2	0	0	-	0.6	Tr	(0)	(0)	0.9	-	-		
04034	294	ソフト豆腐	88.9	0.4	0.1	0	0	-	0.2	0	(0)	(0)	0.3	-	-		
04035	295	充てん豆腐	88.6	0.8	0.1	0	0	-	0.7	0	(0)	(0)	0.8	-	-		
04036	296	沖縄豆腐	81.8	(1.0)	(0.2)	(0)	(0)	-	(0.7)	(0)	(0)	(0)	(1.0)	-	-	別名: 島豆腐 04032木綿豆腐から推計	
04037	297	ゆし豆腐	90.0	(0.6)	(0.1)	(0)	(0)	-	(0.4)	(0)	(0)	(0)	(0.5)	-	-	04032木綿豆腐から推計	
04038	298	焼き豆腐	84.8	0.7	0.1	0	0	-	0.5	0	(0)	(0)	0.6	-	-		
04039	299	生揚げ	75.9	1.2	0.3	0	0	-	0.8	0	(0)	(0)	1.1	-	-	別名: 厚揚げ	
		油揚げ															
04040	300	生	39.9	0.5	0.2	0	0	-	0.3	0	(0)	(0)	0.5	-	-		
04084	301	油抜き、生	56.9	0.3	0.1	0	0	-	0.2	0	(0)	(0)	0.3	-	-		
04085	302	油抜き、焼き	40.2	0.4	0.2	0	0	-	0.2	0	(0)	(0)	0.4	-	-		
04086	303	油抜き、ゆで	72.6	0.1	0.1	0	0	-	0	0	(0)	(0)	0.1	-	-		
04041	304	がんもどき	63.5	2.2	0.9	0	0.1	-	1.0	0	-	-	2.0	-	-		
		凍り豆腐															
04042	305	乾	7.2	0.2	0.2	0	0	-	0	0	(0)	(0)	0.2	-	-	別名: 高野豆腐	
04087	306	水煮	79.6	0.1	0.1	0	0	-	0	0	(0)	(0)	0.1	-	-	試料: 炭酸水素ナトリウム処理製品	
		[納豆類]															
04046	311	糸引き納豆	59.5	0.3	0.3	0	0.1	-	0	0	(0)	(0)	0.3	-	-		
04047	312	挽きわり納豆	60.9	0.2	0.2	0	0	-	0	0	(0)	(0)	0.2	-	-		
		[その他]															
		おから															
04051	315	生	75.5	0.6	0.1	0	0	-	0.4	0	(0)	(0)	0.5	-	-		
04089	316	乾燥	7.1	(2.2)	(0.4)	(0)	(0)	-	(1.6)	(0)	(0)	(0)	(2.1)	-	-	04051おから生から推計	
		豆乳															
04052	317	豆乳	90.8	1.0	0.1	0	Tr	-	0.8	0	(0)	(0)	0.9	-	-		
04053	318	調製豆乳	87.9	1.9	0.1	0.1	0	-	1.3	0.3	-	-	1.8	-	-		
04054	319	豆乳飲料・麦芽コーヒー	87.4	4.3	0.2	0.3	0.2	-	3.1	0.3	-	-	4.1	-	-		
		大豆たんぱく															
		分離大豆たんぱく															
04057	322	塩分無調整タイプ	5.9	1.1	0.7	0	Tr	-	0.2	Tr	(0)	(0)	1.0	-	-		

4 豆類

可食部100 g 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	
		湯葉															
04059	325	生	59.1	1.1	0.2	0.1	0.1	-	0.7	0	(0)	(0)	1.0	-	-		
04060	326	干し、乾	6.9	2.7	0.3	0	0	-	2.2	Tr	(0)	(0)	2.6	-	-		
04091	327	干し、湯戻し	72.8	0.4	0.1	0	0	-	0.2	0	(0)	(0)	0.4	-	-		
		つるあずき															別名：たけあずき
04064	331	全粒、乾	12.0	39.6	35.2	0	Tr	-	0.8	Tr	(0)	(0)	36.1	-	-		
04092	332	全粒、ゆで	60.5	(18.0)	(16.2)	(0)	(0)	-	(0.2)	(0)	(0)	(0)	(16.4)	-	-		04064つるあずき乾とササゲ属の平均成分変化率から推計
		ひよこまめ															別名：チックピー、ガルバンゾー
04065	333	全粒、乾	10.4	41.3	35.4	0	Tr	-	2.3	0	(0)	(0)	37.7	-	-		
04066	334	全粒、ゆで	59.6	20.0	17.4	0	0	-	0.8	0	(0)	(0)	18.2	-	-		
04067	335	全粒、フライ、味付け	4.6	(44.8)	(39.0)	(0)	(0)	-	(1.8)	(0)	-	-	(40.8)	-	-		可食部(100 g)から脂質量(g)を差し引いた部分について04065ひよこ豆乾から推計
		べにばないんげん															別名：はなまめ
04068	336	全粒、乾	15.4	36.2	28.6	0	0	-	4.6	0	(0)	(0)	33.1	-	-		
04069	337	全粒、ゆで	69.7	13.3	10.6	0	0	-	1.5	0	(0)	(0)	12.1	-	-		
		らいまめ															別名：ライマピーン、パターピーン
04070	338	全粒、乾	11.7	37.2	32.6	Tr	0	-	1.2	0	(0)	(0)	33.8	-	-		
04093	339	全粒、ゆで	62.3	(16.4)	(14.4)	(0)	(0)	-	(0.5)	(0)	(0)	(0)	(14.9)	-	-		04070らいまめ乾とインゲン属の平均成分変化率から推計
		りよくとう															別名：やえなり
04071	340	全粒、乾	10.8	45.4	39.9	0	0	Tr	1.4	0	0	(0)	41.4	-	-		
04072	341	全粒、ゆで	66.0	17.7	15.9	0	Tr	-	0.2	0	(0)	(0)	16.1	-	-		
		レンズまめ															別名：ひらまめ
04073	342	全粒、乾	12.0	45.2	40.0	Tr	Tr	-	1.0	Tr	(0)	(0)	41.1	-	-		
04094	343	全粒、ゆで	57.9	(23.3)	(20.6)	(Tr)	(0)	-	(0.6)	(0)	(0)	(0)	(21.2)	-	-		04073レンズまめ乾と、えんどうの成分変化率から推計