





6 野菜類

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 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	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		
											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																					
06063	458	グリーンボール 結球葉、生	93.4	0.1	(0.03)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(8)	(Tr)	(1)	(Tr)	(Tr)	-	-	(0)	-	(Tr)	(0)	(1)	廃棄部位：しん 06061キャベツ生から推計	
06064	459	レッドキャベツ 結球葉、生	90.4	0.1	0.03	0.01	Tr	0.01	0.01	0.01	0	0	Tr	Tr	5	Tr	1	Tr	0	-	-	0	-	Tr	0	0	別名：赤キャベツ、紫キャベツ 廃棄部位：しん	
06065	460	きゅうり 果実、生	95.4	0.1	0.03	0.01	Tr	0.01	0.01	Tr	0	0	Tr	Tr	10	0	1	0	Tr	-	-	0	-	Tr	0	0	廃棄部位：両端	
06066	461	漬物 塩漬	92.1	0.1	(0.03)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0.01)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(0)	(Tr)	-	-	(0)	-	(Tr)	(0)	(Tr)	廃棄部位：両端。水洗いし、水切りしたもの 06065きゅうり生から推計	
06067	462	しょうゆ漬 しょうゆ漬	81.0	0.4	(0.10)	(0.05)	(Tr)	(0.05)	(0.03)	(0.02)	(0)	(Tr)	(1)	(1)	(39)	(Tr)	(4)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(Tr)	(Tr)	(1)	06065きゅうり生から推計	
06068	463	ぬかみそ漬 ぬかみそ漬	85.6	0.1	(0.03)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0.01)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(0)	(Tr)	-	-	(0)	-	(Tr)	(0)	(Tr)	廃棄部位：両端。水洗いし、水切りしたもの 06065きゅうり生から推計	
06069	464	ピクルス スイート型	80.0	0.1	(0.04)	(0.02)	(0)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(Tr)	(Tr)	-	(14)	-	(1)	-	-	-	-	-	-	(0)	-	(0)	酢漬けしたもの 米固成分表から推計	
06071	466	ぎょうじやんにんく 葉、生	88.8	0.2	(0.08)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0.03)	(0.03)	(0)	(Tr)	(1)	(Tr)	(19)	(Tr)	(1)	(1)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)	(1)	別名：アイヌねぎ、ヒトビロ、やまびる 廃棄部位：底盤部及び萌芽葉 06227葉ねぎ生から推計	
06075	467	キンサイ 茎葉、生	93.5	0.4	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.13)	(0.02)	(0.11)	(0)	(0)	(1)	(2)	(54)	(2)	(3)	(Tr)	(3)	-	-	(0)	-	(1)	(0)	(2)	別名：中国セロリ、スーペロリ、リーフセロリ 廃棄部位：株元 06119セロリ生から推計	
06076	468	茎葉、ゆで 茎葉、ゆで	93.6	0.4	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.13)	(0.02)	(0.11)	(0)	(0)	(1)	(2)	(54)	(2)	(3)	(Tr)	(3)	-	-	(0)	-	(1)	(0)	(2)	株元を除いたもの 06119セロリ生から推計	
06077	469	クレソン 茎葉、生	94.1	0.1	(0.07)	(0.03)	(0.01)	(0.04)	(0.02)	(0.01)	(0)	(0)	(0)	-	(24)	-	(3)	-	-	-	-	-	-	(2)	-	(0)	別名：オランダがらし、オランダみずがらし 廃棄部位：株元 米固成分表から推計	
06080	472	ケール 葉、生	90.2	0.4	0.10	0.03	0.01	0.07	0.04	0.02	0	0	Tr	Tr	23	Tr	3	1	Tr	2	0	0	0	2	0	0	別名：葉キャベツ、はごろもかんらん 廃棄部位：葉柄基部	
06084	476	ごぼう 根、生	81.7	0.1	(0.08)	(0.02)	(0.02)	(0.04)	(Tr)	(0.04)	(0)	(0)	(0)	-	(17)	-	(0)	-	-	-	-	-	-	(0)	-	(0)	廃棄部位：皮、葉柄基部及び先端 米固成分表から推計	
06085	477	根、ゆで 根、ゆで	83.9	0.2	(0.16)	(0.03)	(0.05)	(0.08)	(Tr)	(0.07)	(0)	(0)	(0)	-	(33)	-	(0)	-	-	-	-	-	-	(0)	-	(0)	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの 米固成分表から推計	
06086	478	こまつな 葉、生	94.1	0.2	0.10	0.02	Tr	0.08	0.06	0.01	0	0	Tr	Tr	15	0	2	Tr	Tr	-	-	0	-	1	0	2	廃棄部位：株元	
06087	479	葉、ゆで 葉、ゆで	94.0	0.1	(0.05)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0.03)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(7)	(0)	(1)	(Tr)	(Tr)	-	-	(0)	-	(1)	(0)	(1)	廃棄部位：株元 ゆでた後水洗し、手搾りしたもの 06086こまつな生から推計	
06089	481	さんとうさい 葉、生	94.7	0.2	(0.09)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0.05)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(16)	(Tr)	(2)	(Tr)	(Tr)	-	-	(0)	-	(1)	(0)	(3)	別名：さんとうな 廃棄部位：根及び株元 06233はくさい生から推計	
06090	482	葉、ゆで 葉、ゆで	94.3	0.3	(0.13)	(0.03)	(0.01)	(0.08)	(0.07)	(0.01)	(0)	(Tr)	(Tr)	(Tr)	(24)	(Tr)	(2)	(1)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)	(4)	廃棄部位：株元。根を除いたもの ゆでた後水洗し、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計	
06091	483	塩漬 塩漬	90.3	0.3	(0.13)	(0.03)	(0.01)	(0.08)	(0.07)	(0.01)	(0)	(Tr)	(Tr)	(Tr)	(24)	(Tr)	(2)	(1)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)	(4)	廃棄部位：株元。水洗いし、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計	
06093	485	ししとう 果実、生	91.4	0.3	(0.11)	(0.03)	(Tr)	(0.07)	(0.02)	(0.05)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(25)	(Tr)	(6)	(2)	(0)	-	-	(0)	-	(1)	(0)	(3)	別名：ししとうがらし 廃棄部位：へた 06245青ピーマン生から推計	
06094	486	果実、油いため 果実、油いため	88.3	3.2	(2.81)	(0.24)	(1.75)	(0.82)	(0.23)	(0.59)	(0)	(2)	(3)	(Tr)	(140)	(Tr)	(61)	(19)	(8)	(4)	(0)	(0)	(0)	(6)	(0)	(3)	へたを除いたもの。植物油：2.9g 06093ししとう生の推計値と油(なたね油)の付着量から推計	
06095	487	しそ 葉、生	86.7	0.1	0.03	0.01	Tr	0.01	0.01	0.01	0	Tr	Tr	0	9	0	1	Tr	0	0	0	0	0	2	1	-	試料：青じそ(別名：大葉)	
06096	488	実、生 実、生	85.7	0.1	0.07	0.01	0.01	0.05	0.03	0.01	0	Tr	0	0	8	Tr	2	1	Tr	Tr	0	0	0	Tr	Tr	0	-	試料：青じそ

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-9 多価不飽和	n-7 多価不飽和	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			
											オレイン酸	シス-パルミチン酸	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	ヘキサデカ	ヘキサデカ	ヘキサデカ	ヘキサデカ		ヘキサデカ	ヘキサデカ	ヘキサデカ	ヘキサデカ	ヘキサデカ	
g							mg																						
18:1	計																												
(4)	-	-	(Tr)	(Tr)	-	-	(0)	-	(7)	(4)	-	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	(1)	廃棄部位：しん 06061キャベツ生から推計
4	-	-	Tr	0	-	-	0	-	6	7	-	-	0	0	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	別名：赤キャベツ、紫キャベツ 廃棄部位：しん
1	-	-	Tr	0	-	-	0	-	4	8	-	-	0	0	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	廃棄部位：両端
(1)	-	-	(Tr)	(0)	-	-	(0)	-	(4)	(8)	-	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(Tr)	廃棄部位：両端。水洗いし、水切りしたもの 06065きゅうり生から推計	
(2)	-	-	(1)	(Tr)	-	-	(0)	-	(16)	(33)	-	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(1)	06065きゅうり生から推計	
(1)	-	-	(Tr)	(0)	-	-	(0)	-	(4)	(8)	-	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(Tr)	廃棄部位：両端。水洗いし、水切りしたもの 06065きゅうり生から推計	
(1)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	(11)	(15)	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	-	-	(0)	-	(0)	-	(0)	酢漬けしたもの 米固成分表から推計	
(3)	-	-	(1)	(0)	-	-	(0)	-	(26)	(28)	-	-	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(1)	別名：アイヌねぎ、ヒトビロ、やまびる 廃棄部位：底盤部及び萌芽葉 06227葉ねぎ生から推計	
(2)	-	-	(1)	(1)	-	-	(2)	-	(110)	(19)	-	-	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(2)	別名：中国セロリ、スーペロリ、リーフセロリ 廃棄部位：株元 06119セロリ生から推計	
(2)	-	-	(1)	(1)	-	-	(2)	-	(110)	(19)	-	-	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(2)	株元を除いたもの 06119セロリ生から推計	
(6)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	(12)	(23)	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	-	-	(0)	-	(0)	-	(0)	別名：オランダがらし、オランダみずがらし 廃棄部位：株元 米固成分表から推計	
3	-	-	1	1	Tr	0	0	0	20	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	廃棄部位：葉柄基部
(25)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	(37)	(1)	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	-	-	(0)	-	(0)	-	(0)	廃棄部位：皮、葉柄基部及び先端 米固成分表から推計	
(50)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	(74)	(3)	-	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	-	-	(0)	-	(0)	-	(0)	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの 米固成分表から推計	
3	-	-	Tr	Tr	-	-	12	-	8	56	-	-	Tr	0	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	廃棄部位：株元	
(1)	-	-	(0)	(Tr)	-	-	(6)	-	(4)	(28)	-	-	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(1)	廃棄部位：株元 ゆでた後水洗し、手搾りしたもの 06086こまつな生から推計	
(8)	-	-	(Tr)	(Tr)	-	-	(1)	-	(5)	(48)	-	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(3)	別名：さんとうな 廃棄部位：根及び株元 06233はくさい生から推計	
(12)	-	-	(Tr)	(Tr)	-	-	(2)	-	(8)	(72)	-	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(4)	廃棄部位：株元。根を除いたもの ゆでた後水洗し、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計	
(12)	-	-	(Tr)	(Tr)	-	-	(2)	-	(8)	(72)	-	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(4)	廃棄部位：株元。水洗いし、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計	
(3)	-	-	(0)	(0)	-	-	(0)	-	(51)	(16)	-	-	(0)	(Tr)	-	(0)	(1)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(3)	別名：ししとうがらし 廃棄部位：へた 06245青ピーマン生から推計	
(1700)	-	-	(33)	(4)	(4)	(0)	(0)	(0)	(590)	(230)	(0)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(3)	へたを除いたもの。植物油：2.9g 06093ししとう生の推計値と油(なたね油)の付着量から推計	
1	1	Tr	0	Tr	0	0	0	0	5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	試料：青じそ(別名：大葉)
8	7	1	Tr	0	0	0	0	0	11	34	0	0	Tr	0	0	0	0	0											







6 野菜類

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												
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	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																
g										mg																		
06188	588	とんぶり ゆで	76.7	3.5	2.51	0.36	0.50	1.65	0.15	1.50	0	0	8	2	260	3	53	21	8	3	0	0	0	5	2			
06189	589	ながさきはくさい 葉、生	93.9	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.02)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(8)	(Tr)	(1)	(Tr)	(Tr)	-	-	(0)	-	(Tr)	(0)			
06190	590	葉、ゆで	93.2	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.02)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(8)	(Tr)	(1)	(Tr)	(Tr)	-	-	(0)	-	(Tr)	(0)			
06191	591	(なす類) なす 果実、生	93.2	0.1	0.03	0.03	Tr	Tr	0	Tr	0	0	Tr	Tr	17	Tr	8	1	Tr	-	-	0	-	0	0			
06192	592	果実、ゆで	94.0	0.1	(0.03)	(0.03)	(Tr)	(Tr)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(17)	(Tr)	(8)	(1)	(Tr)	-	-	(0)	-	(0)	(0)			
06342	593	果実、油いため	85.8	5.8	(5.30)	(0.43)	(3.39)	(1.48)	(0.42)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(Tr)	(250)	(1)	(120)	(35)	(17)	(8)	(0)	(0)	(0)	(11)	(0)			
06343	594	果実、天ぷら	71.9	14.0	12.49	0.97	8.13	3.39	1.03	2.36	0	0	8	5	550	7	260	81	44	22	0	0	0	26	19			
06193	595	べいなす 果実、生	93.0	0.1	(0.03)	(0.03)	(Tr)	(Tr)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(17)	(Tr)	(8)	(1)	(Tr)	-	-	(0)	-	(0)	(0)			
06194	596	果実、素揚げ	74.8	17.0	(15.79)	(1.22)	(10.16)	(4.42)	(1.27)	(3.14)	(0)	(11)	(13)	(Tr)	(700)	(Tr)	(330)	(100)	(49)	(25)	(0)	(0)	(0)	(34)	(0)			
06195	597	漬物 塩漬	90.4	0.1	(0.03)	(0.03)	(Tr)	(Tr)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(17)	(Tr)	(8)	(1)	(Tr)	-	-	(0)	-	(0)	(0)			
06201	603	(なばな類) 和種なばな 花らい・茎、生	88.4	0.2	(0.10)	(0.02)	(Tr)	(0.08)	(0.06)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(15)	(0)	(2)	(Tr)	(Tr)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06202	604	花らい・茎、ゆで	90.2	0.1	(0.05)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0.03)	(Tr)	(0)	(0)	(Tr)	(0)	(7)	(0)	(1)	(Tr)	(Tr)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06203	605	洋種なばな 茎葉、生	88.3	0.4	(0.20)	(0.04)	(0.01)	(0.15)	(0.11)	(0.02)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(30)	(0)	(4)	(1)	(Tr)	-	-	(0)	-	(2)	(0)			
06204	606	茎葉、ゆで	90.0	0.4	(0.20)	(0.04)	(0.01)	(0.15)	(0.11)	(0.02)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(30)	(0)	(4)	(1)	(Tr)	-	-	(0)	-	(2)	(0)			
06205	607	にがうり 果実、生	94.4	0.1	(0.07)	(0.01)	(0.02)	(0.04)	(0)	(0.04)	(0)	(0)	(0)	-	(6)	-	(2)	-	-	-	-	-	-	(0)	-			
06206	608	果実、油いため	90.3	3.3	(3.05)	(0.23)	(1.94)	(0.88)	(0.24)	(0.64)	(0)	(2)	(2)	(0)	(130)	(0)	(62)	(19)	(9)	(5)	(0)	(0)	(0)	(6)	(0)			
06207	609	(にら類) にら 葉、生	92.6	0.3	(0.13)	(0.04)	(0.01)	(0.08)	(0.04)	(0.04)	(0)	(Tr)	(1)	(1)	(29)	(Tr)	(2)	(1)	(2)	-	-	(0)	-	(2)	(0)			
06208	610	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06344	611	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06209	612	花にら 花茎・花らい、生	91.4	0.2	(0.08)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0.03)	(0.03)	(0)	(Tr)	(1)	(Tr)	(19)	(Tr)	(1)	(1)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06210	613	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			

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												
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	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																
g										mg																		
06211	614	葉、生	92.6	0.3	(0.13)	(0.04)	(0.01)	(0.08)	(0.04)	(0.04)	(0)	(Tr)	(1)	(1)	(29)	(Tr)	(2)	(1)	(2)	-	-	(0)	-	(2)	(0)			
06212	615	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06213	616	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06214	617	花にら 花茎・花らい、生	91.4	0.2	(0.08)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0.03)	(0.03)	(0)	(Tr)	(1)	(Tr)	(19)	(Tr)	(1)	(1)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06215	618	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06216	619	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06217	620	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06218	621	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06219	622	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06220	623	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06221	624	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06222	625	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06223	626	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06224	627	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06225	628	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06226	629	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06227	630	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06228	631	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06229	632	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06230	633	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06231	634	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06232	635	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06233	636	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06234	637	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06235	638	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1.05)	(0)	(4)	(5)	(1)	(250)	(Tr)	(100)	(33)	(18)	(8)	(0)	(0)	(0)	(13)	(0)			
06236	639	黄にら 葉、生	94.0	0.1	(0.04)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(0)	(1)	(Tr)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)			
06237	640	葉、ゆで	89.8	0.5	(0.21)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	(0.07)	(0.07)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(48)	(Tr)	(3)	(2)	(4)	-	-	(0)	-	(3)	(0)			
06238	641	葉、油いため	85.8	5.7	(5.17)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(0.46)	(1																		









6 野菜類

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	脂 肪 酸													10:1		14:1	15:1	16:1	17:1				
									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	一 価 不 飽 和										
																					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
		(もやし類)	(.....g.....)																	(.....mg.....)											
06286	708	アルファルファもやし 生	96.0	0.1	(0.08)	(0.01)	(0.01)	(0.06)	(0.03)	(0.03)	(0)	(0)	(Tr)	-	(9)	-	(1)	-	-	-	-	-	-	(0)	-						
06287	709	だいずもやし 生	92.0	1.5	1.17	0.20	0.20	0.78	0.13	0.64	0	Tr	1	Tr	140	1	45	4	7	-	-	0	-	2	0						
06288	710	ゆで りよくとうもやし	93.0	1.6	(1.25)	(0.21)	(0.21)	(0.83)	(0.14)	(0.68)	(0)	(Tr)	(1)	(Tr)	(150)	(1)	(48)	(5)	(7)	-	-	(0)	-	(2)	(0)						
06291	713	生	95.4	0.1	(0.07)	(0.03)	(0.01)	(0.04)	(0.01)	(0.03)	(0)	(0)	(0)	-	(20)	-	(6)	-	-	-	-	-	(0)	-							
06293	715	モロヘイヤ 茎葉、生	86.1	0.5	(0.34)	(0.07)	(0.03)	(0.24)	(Tr)	(0.23)	-	-	-	-	(60)	-	(12)	-	-	-	-	-	(6)	-							
06294	716	茎葉、ゆで	91.3	0.4	(0.28)	(0.06)	(0.03)	(0.19)	(Tr)	(0.19)	(0)	(0)	(0)	-	(48)	-	(10)	-	-	-	-	-	(6)	-							
06303	725	らっかせい 未熟豆、生	50.1	24.2	(22.84)	(4.24)	(11.60)	(7.00)	(0.04)	(6.96)	(0)	(0)	(7)	(3)	(2100)	(20)	(680)	(340)	(730)	(380)	(0)	(0)	(0)	(23)	(18)						
06304	726	未熟豆、ゆで	51.3	23.5	(22.18)	(4.12)	(11.26)	(6.80)	(0.04)	(6.76)	(0)	(0)	(7)	(3)	(2000)	(19)	(660)	(330)	(710)	(370)	(0)	(0)	(0)	(22)	(17)						
06305	727	らっきょう りん茎、生	68.3	0.2	(0.14)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(Tr)	(0.07)	(0)	(0)	(1)	-	(29)	-	(3)	-	-	-	-	-	(0)	-							
06306	728	甘酢漬 エシヤレット	67.8	0.2	(0.14)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(Tr)	(0.07)	(0)	(0)	(1)	-	(29)	-	(3)	-	-	-	-	-	(0)	-							
06307	729	りん茎、生	79.1	0.2	(0.14)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(Tr)	(0.07)	(0)	(0)	(1)	-	(29)	-	(3)	-	-	-	-	-	(0)	-							
06308	730	リーキ りん茎葉、生	90.8	0.1	(0.07)	(0.01)	(Tr)	(0.06)	(0.03)	(0.02)	(0)	(0)	(0)	-	(13)	-	(1)	-	-	-	-	-	(0)	-							
06309	731	りん茎葉、ゆで	91.3	0.1	(0.07)	(0.01)	(Tr)	(0.06)	(0.03)	(0.02)	-	-	-	-	(13)	-	(1)	-	-	-	-	-	-	-							
06319	732	ルッコラ 葉、生	92.7	0.4	0.13	0.05	0.01	0.07	0.05	0.01	0	0	1	Tr	33	Tr	4	1	2	8	0	Tr	0	3	0						
06310	733	ルバーブ 葉柄、生	92.1	0.1	(0.09)	(0.03)	(0.02)	(0.05)	(0)	(0.05)	(0)	(0)	(1)	-	(23)	-	(2)	-	-	-	-	-	(1)	-							
06311	734	葉柄、ゆで	94.1	0.1	(0.09)	(0.03)	(0.02)	(0.05)	(0)	(0.05)	(0)	(0)	(1)	-	(23)	-	(2)	-	-	-	-	-	(1)	-							
06312	735	(レタス類) レタス 土耕栽培、結球葉、生	95.9	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.01	0.01	0	0	Tr	Tr	9	0	1	Tr	1	-	-	0	-	1	0						
06361	736	水耕栽培、結球葉、生	95.3	0.2	(0.07)	(0.02)	(Tr)	(0.05)	(0.03)	(0.02)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(16)	(Tr)	(2)	(1)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)						
06313	737	サラダナ 葉、生	94.9	0.2	0.08	0.01	Tr	0.06	0.05	0.02	0	0	1	Tr	10	Tr	1	Tr	1	-	-	0	-	2	0						
06314	738	リーフレタス 葉、生	94.0	0.1	(0.07)	(0.01)	(Tr)	(0.05)	(0.04)	(0.02)	(0)	(0)	(0)	-	(12)	-	(1)	-	-	-	-	-	(1)	-							
06315	739	サニーレタス 葉、生	94.1	0.2	(0.09)	(0.02)	(Tr)	(0.07)	(0.05)	(0.02)	(0)	(0)	(0)	-	(15)	-	(2)	-	-	-	-	-	(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	脂 肪 酸													10:1		14:1	15:1	16:1	17:1											
									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
		(もやし類)	(.....g.....)																	(.....mg.....)																		
06286	708	アルファルファもやし 生	96.0	0.1	(0.08)	(0.01)	(0.01)	(0.06)	(0.03)	(0.03)	(0)	(0)	(Tr)	-	(9)	-	(1)	-	-	-	-	-	(0)	-														
06287	709	だいずもやし 生	92.0	1.5	1.17	0.20	0.20	0.78	0.13	0.64	0	Tr	1	Tr	140	1	45	4	7	-	-	0	-	2	0													
06288	710	ゆで りよくとうもやし	93.0	1.6	(1.25)	(0.21)	(0.21)	(0.83)	(0.14)	(0.68)	(0)	(Tr)	(1)	(Tr)	(150)	(1)	(48)	(5)	(7)	-	-	(0)	-	(2)	(0)													
06291	713	生	95.4	0.1	(0.07)	(0.03)	(0.01)	(0.04)	(0.01)	(0.03)	(0)	(0)	(0)	-	(20)	-	(6)	-	-	-	-	-	(0)	-														
06293	715	モロヘイヤ 茎葉、生	86.1	0.5	(0.34)	(0.07)	(0.03)	(0.24)	(Tr)	(0.23)	-	-	-	-	(60)	-	(12)	-	-	-	-	-	(6)	-														
06294	716	茎葉、ゆで	91.3	0.4	(0.28)	(0.06)	(0.03)	(0.19)	(Tr)	(0.19)	(0)	(0)	(0)	-	(48)	-	(10)	-	-	-	-	-	(6)	-														
06303	725	らっかせい 未熟豆、生	50.1	24.2	(22.84)	(4.24)	(11.60)	(7.00)	(0.04)	(6.96)	(0)	(0)	(7)	(3)	(2100)	(20)	(680)	(340)	(730)	(380)	(0)	(0)	(0)	(23)	(18)													
06304	726	未熟豆、ゆで	51.3	23.5	(22.18)	(4.12)	(11.26)	(6.80)	(0.04)	(6.76)	(0)	(0)	(7)	(3)	(2000)	(19)	(660)	(330)	(710)	(370)	(0)	(0)	(0)	(22)	(17)													
06305	727	らっきょう りん茎、生	68.3	0.2	(0.14)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(Tr)	(0.07)	(0)	(0)	(1)	-	(29)	-	(3)	-	-	-	-	-	(0)	-														
06306	728	甘酢漬 エシヤレット	67.8	0.2	(0.14)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(Tr)	(0.07)	(0)	(0)	(1)	-	(29)	-	(3)	-	-	-	-	-	(0)	-														
06307	729	りん茎、生	79.1	0.2	(0.14)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(Tr)	(0.07)	(0)	(0)	(1)	-	(29)	-	(3)	-	-	-	-	-	(0)	-														
06308	730	リーキ りん茎葉、生	90.8	0.1	(0.07)	(0.01)	(Tr)	(0.06)	(0.03)	(0.02)	(0)	(0)	(0)	-	(13)	-	(1)	-	-	-	-	-	(0)	-														
06309	731	りん茎葉、ゆで	91.3	0.1	(0.07)	(0.01)	(Tr)	(0.06)	(0.03)	(0.02)	-	-	-	-	(13)	-	(1)	-	-	-	-	-	-	-														
06319	732	ルッコラ 葉、生	92.7	0.4	0.13	0.05	0.01	0.07	0.05	0.01	0	0	1	Tr	33	Tr	4	1	2	8	0	Tr	0	3	0													
06310	733	ルバーブ 葉柄、生	92.1	0.1	(0.09)	(0.03)	(0.02)	(0.05)	(0)	(0.05)	(0)	(0)	(1)	-	(23)	-	(2)	-	-	-	-	-	(1)	-														
06311	734	葉柄、ゆで	94.1	0.1	(0.09)	(0.03)	(0.02)	(0.05)	(0)	(0.05)	(0)	(0)	(1)	-	(23)	-	(2)	-	-	-	-	-	(1)	-														
06312	735	(レタス類) レタス 土耕栽培、結球葉、生	95.9	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.01	0.01	0	0	Tr	Tr	9	0	1	Tr	1	-	-	0	-	1	0													
06361	736	水耕栽培、結球葉、生	95.3	0.2	(0.07)	(0.02)	(Tr)	(0.05)	(0.03)	(0.02)	(0)	(0)	(1)	(Tr)	(16)	(Tr)	(2)	(1)	(1)	-	-	(0)	-	(1)	(0)													
06313	737	サラダナ 葉、生	94.9	0.2	0.08	0.01	Tr	0.06	0.05	0.02	0	0	1	Tr	10	Tr	1	Tr	1	-	-	0	-	2	0													
06314	738	リーフレタス 葉、生	94.0	0.1	(0.07)	(0.01)	(Tr)	(0.05)	(0.04)	(0.02)	(0)	(0)	(0)	-	(12)	-	(1)	-	-	-	-	-	(1)	-														
06315	739	サニーレタス 葉、生	94.1	0.2	(0.09)	(0.02)	(Tr)	(0.07)	(0.05)	(0.02)	(0)	(0)	(0)	-	(15)	-	(2)	-	-	-	-	-	(1)	-														

6 野菜類

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									
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	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
											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												
06362	740	サンチュ 葉、生	94.5	0.4	(0.17)	(0.03)	(0.01)	(0.13)	(0.10)	(0.03)	(0)	(Tr)	(2)	(1)	(22)	(Tr)	(2)	(1)	(2)	-	-	(0)	-	(4)	(0)
06316	741	コスレタス 葉、生	94.5	0.2	0.05	0.02	Tr	0.03	0.02	0.01	0	0	Tr	Tr	13	Tr	1	1	1	1	0	0	0	1	0
06317	742	れんこん 根茎、生	81.5	0.1	0.04	0.01	0.01	0.02	Tr	0.02	0	0	Tr	Tr	10	Tr	1	0	Tr	-	-	0	-	Tr	0
06318	743	れんこん 根茎、ゆで	81.9	0.1	(0.04)	(0.01)	(0.01)	(0.02)	(Tr)	(0.02)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(10)	(Tr)	(1)	(0)	(Tr)	-	-	(0)	-	(Tr)	(0)

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												
						飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	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			
											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															
計			18:1	n-9 オレイン酸	n-7 シス-パクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカ	16:4 ヘキサデカ	18:2 リノール酸	18:3 α-リノレン酸	18:3 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカ	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサ	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未 同 定 脂 肪 酸	備 考
			g										mg						別名: かきちしゃ 株元を除いたもの 06313サラダなから推計									
			(2)	-	-	(2)	(Tr)	-	-	(0)	-	(33)	(100)	-	-	(Tr)	(0)	-	(Tr)	(0)	-	-	-	-	-	-	(1)	別名: ロメインレタス、たちししゃ、たちレタス
			1	-	-	0	1	Tr	0	0	0	14	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位: 株元	
			6	-	-	Tr	0	-	-	0	-	18	3	-	-	Tr	0	-	0	0	-	-	-	-	-	Tr	廃棄部位: 節部及び皮	
			(6)	-	-	(Tr)	(0)	-	-	(0)	-	(18)	(3)	-	-	(Tr)	(0)	-	(0)	(0)	-	-	-	-	-	(Tr)	節部及び皮を除いたもの 06317れんこん生から推計	