

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量物	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.....)	
		野菜類															
		アーティチョーク															
06001	389	花らい、生	85.1	(1.0)	(0)	(0.2)	(Tr)	(0)	(0.7)	(0)	(0)	-	(0.9)	-	-	-	別名：ちょうせんあざみ 廃棄部位：花床の基部及び総包の一部 米国成分表から推計
06002	390	花らい、ゆで	85.9	(0.9)	(0)	(0.2)	(Tr)	(0)	(0.6)	(0)	(0)	-	(0.9)	-	-	-	廃棄部位：花床の基部及び総包の一部 米国成分表から推計
		アスパラガス															
06007	395	若茎、生	92.6	2.1	0	0.8	1.1	-	0.2	0	(0)	-	2.1	-	-	-	試料：グリーンアスパラガス 廃棄部位：株元
06008	396	若茎、ゆで	92.0	(2.3)	(0)	(0.8)	(1.2)	-	(0.2)	(0)	(0)	-	(2.3)	-	-	-	試料：グリーンアスパラガス 株元を除いたもの 06007アスパラガス生から推計
06327	397	若茎、油いため	88.3	(2.3)	(0)	(0.8)	(1.2)	-	(0.2)	(0)	(0)	-	(2.3)	-	-	-	試料：グリーンアスパラガス 株元を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について06007アスパラガス生から推計
06009	398	水煮缶詰	91.9	(2.3)	(0)	(0.8)	(1.2)	-	(0.2)	(0)	(0)	-	(2.3)	-	-	-	試料：ホワイトアスパラガス 液汁を除いたもの 06007アスパラガス生から推計
		いんげんまめ															
		さやいんげん															
06010	400	若ざや、生	92.2	2.2	0.4	0.5	0.9	-	0.3	Tr	(0)	-	2.2	-	-	-	廃棄部位：すじ及び両端
06011	401	若ざや、ゆで	91.7	(2.4)	(0.4)	(0.5)	(1.0)	-	(0.3)	(Tr)	(0)	-	(2.3)	-	-	-	すじ及び両端を除いたもの 06010さやいんげん生から推計
		えだまめ															
06015	405	生	71.7	4.7	2.9	0.1	Tr	Tr	1.3	Tr	0	-	4.3	-	-	-	廃棄部位：さや
06016	406	ゆで	72.1	(4.6)	(2.8)	(0.1)	(Tr)	(Tr)	(1.3)	(Tr)	(0)	-	(4.3)	-	-	-	廃棄部位：さや 06015えだまめ生から推計
06017	407	冷凍	67.1	5.3	2.2	0.1	0.1	-	1.5	1.0	(0)	-	4.9	-	-	-	廃棄部位：さや
		エンダイブ															
06018	408	葉、生	94.6	(0.4)	(0.1)	(0.1)	(0.2)	-	(0)	(0)	(0)	-	(0.4)	-	-	-	別名：きくちしゃ、にがちしゃ 廃棄部位：株元 豪州成分表から推計
		(えんどう類)															
		さやえんどう															
06020	413	若ざや、生	88.6	4.2	0.7	2.4	0.1	-	0.8	0	(0)	-	4.1	-	-	-	別名：きぬさやえんどう 廃棄部位：すじ及び両端
06021	414	若ざや、ゆで	89.1	(4.0)	(0.7)	(2.3)	(0.1)	-	(0.8)	(0)	(0)	-	(3.9)	-	-	-	すじ及び両端を除いたもの 06020さやえんどう生から推計
		スナップえんどう															
06022	415	若ざや、生	86.6	(5.9)	(1.2)	(2.1)	(1.9)	(0)	(0.5)	(0)	(0)	-	(5.7)	-	-	-	別名：スナップえんどう 廃棄部位：すじ及び両端 米国成分表から推計
		グリーンピース															
06023	416	生	76.5	12.8	9.1	0	0	-	2.7	0	(0)	-	11.8	-	-	-	別名：みえんどう さやを除いたもの
06024	417	ゆで	72.2	(15.2)	(10.8)	(0)	(0)	-	(3.1)	(0)	(0)	-	(13.9)	-	-	-	さやを除いたもの 06023グリーンピース生から推計
06025	418	冷凍	75.7	11.6	7.2	Tr	Tr	-	3.4	Tr	(0)	-	10.7	-	-	-	
06026	419	水煮缶詰	74.9	(12.0)	(7.4)	(Tr)	(Tr)	-	(3.5)	(Tr)	(0)	-	(11.0)	-	-	-	液汁を除いたもの 06025グリーンピース冷凍から推計

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量物	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.....)	
		オクラ															
06032	425	果実、生	90.2	1.9	0	0.6	-	0.7	0	(0)	-	1.9	-	-	-	-	廃棄部位：へた
06033	426	果実、ゆで	89.4	(2.1)	(0)	(0.7)	-	(0.7)	(Tr)	(0)	-	(2.1)	-	-	-	-	廃棄部位：へた 06032オクラ生から推計
		かぶ															
06036	429	根、皮つき、生	93.9	3.0	Tr	1.6	-	0	-	(0)	-	3.0	-	-	-	-	別名：かぶら、すずな 廃棄部位：根端及び葉柄基部
06037	430	根、皮つき、ゆで	93.8	(3.1)	(Tr)	(1.7)	-	(0)	-	(0)	-	(3.1)	-	-	-	-	根端及び葉柄基部を除いたもの 06036かぶ根皮つき生から推計
06038	431	根、皮むき、生	93.9	3.5	0	1.8	-	0.1	Tr	(0)	-	3.5	-	-	-	-	廃棄部位：根端、葉柄基部及び皮
06039	432	根、皮むき、ゆで	93.7	(3.6)	(0)	(1.9)	-	(0.1)	(Tr)	(0)	-	(3.6)	-	-	-	-	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 06038かぶ根皮むき生から推計
		(かぼちゃ類)															
		日本かぼちゃ															
06046	439	果実、生	86.7	8.3	3.1	1.4	-	1.9	0	(0)	-	7.8	-	-	-	-	別名：とうなす、ぼうぶら、なんきん 廃棄部位：わた、種子及び両端
06047	440	果実、ゆで	84.0	(9.9)	(3.8)	(1.7)	-	(2.2)	(0)	(0)	-	(9.4)	-	-	-	-	わた、種子及び両端を除いたもの 06046日本かぼちゃ生から推計
		西洋かぼちゃ															
06048	441	果実、生	76.2	17.0	8.6	1.2	-	5.2	0	(0)	-	15.9	(0)	(2.8)	(2.8)	(2.8)	別名：くりかぼちゃ 廃棄部位：わた、種子及び両端 乳糖、ソルビトール、マンニトールは豪州成分表から推計
06049	442	果実、ゆで	75.7	(15.1)	(5.7)	(2.6)	-	(3.4)	(0)	(0)	-	(14.3)	(0)	(2.7)	(2.7)	(2.7)	わた、種子及び両端を除いたもの 06048西洋かぼちゃ生から推計。乳糖、ソルビトール、マンニトールは豪州成分表から推計
06332	443	果実、焼き	68.2	(19.7)	(7.5)	(3.4)	-	(4.5)	(0)	(0)	-	(18.8)	(0)	(3.6)	(3.6)	(3.6)	わた、種子及び両端を除いたもの 06048西洋かぼちゃ生から推計。乳糖、ソルビトール、マンニトールは豪州成分表から推計
06050	444	果実、冷凍	78.1	(15.7)	(7.9)	(1.1)	-	(4.8)	(0)	(0)	-	(14.6)	(0)	(2.6)	(2.6)	(2.6)	06048西洋かぼちゃ生から推計
		カリフラワー															
06054	448	花序、生	90.8	3.2	0.3	1.3	-	0.5	0	(0)	-	3.2	-	-	-	-	別名：はなやさい 廃棄部位：茎葉
06055	449	花序、ゆで	91.5	(3.0)	(0.3)	(1.2)	-	(0.5)	(0)	(0)	-	(2.9)	-	-	-	-	茎葉を除いたもの 06054カリフラワー生から推計
		かんぴょう															
06056	450	乾	19.8	33.3	0.7	16.3	-	0	Tr	(0)	-	33.2	-	-	-	-	
06057	451	ゆで	91.6	(3.5)	(0.1)	(1.7)	-	(0)	(0)	(0)	-	(3.5)	-	-	-	-	06056かんぴょう乾から推計
		(キャベツ類)															
		キャベツ															
06061	455	結球葉、生	92.7	3.5	0.1	1.8	-	0.1	0	(0)	-	3.5	-	-	-	-	別名：かんらん、たまな 廃棄部位：しん
06062	456	結球葉、ゆで	93.9	1.9	0	1.1	-	0.1	0	(0)	-	1.9	-	-	-	-	しんを除いたもの
06333	457	結球葉、油いため	85.7	(2.7)	(0)	(1.5)	-	(0.1)	(Tr)	(0)	-	(2.7)	-	-	-	-	しんを除いたもの。 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について06062キャベツゆでから推計

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量物	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))																
06063	458	グリーンボール 結球葉、生	93.4	(3.2)	(0.1)	(1.7)	(1.3)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(3.2)	-	-	廃棄部位: しん 06061キャベツ生から推計
		レッドキャベツ														別名: 赤キャベツ、紫キャベツ
06064	459	結球葉、生	90.4	(3.5)	(0.1)	(1.5)	(1.4)	(0)	(0.4)	(0)	(0)	-	(3.5)	-	-	廃棄部位: しん 英国成分表から推計
06065	460	きゅうり 果実、生	95.4	2.0	0	0.9	1.0	-	0.1	Tr	(0)	-	1.9	-	-	廃棄部位: 両端
		漬物														
06069	464	ピクルス スイート型	80.0	(17.4)	(1.9)	(5.0)	(5.2)	(0)	(4.9)	(0)	(0)	-	(17.0)	-	-	酢漬けたもの 英国成分表から推計
06077	469	クレソン 茎葉、生	94.1	(0.5)	(0.1)	(0.3)	(0.1)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(0.5)	-	-	別名: オランダがらし、オランダみずがらし 廃棄部位: 株元 豪州成分表から推計
06080	472	ケール 葉、生	90.2	(1.2)	(0.1)	(0.5)	(0.5)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(1.2)	-	-	別名: 葉キャベツ、はごろもかんらん 廃棄部位: 葉柄基部 英国成分表から推計
06081	473	コールラビ 球茎、生	93.2	(2.2)	(0)	(0.9)	(0.8)	-	(0.5)	(0)	(0)	-	(2.2)	-	-	別名: 球茎かんらん、かぶかんらん 廃棄部位: 根元及び葉柄基部 豪州成分表から推計
06082	474	球茎、ゆで	93.1	(2.2)	(0)	(1.0)	(0.8)	-	(0.5)	(0)	(0)	-	(2.2)	-	-	根元及び葉柄基部を除いたもの 豪州成分表から推計
06084	476	ごぼう 根、生	81.7	1.1	0	0.1	0.4	-	0.6	0	(0)	-	1.0	-	-	廃棄部位: 皮、葉柄基部及び先端
06085	477	根、ゆで	83.9	(0.9)	(0)	(0.1)	(0.4)	-	(0.5)	(0)	(0)	-	(0.9)	-	-	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの 06084ごぼう生から推計
06086	478	こまつな 葉、生	94.1	0.3	0	0.2	0.1	-	0	0	(0)	-	0.3	-	-	廃棄部位: 株元
06087	479	葉、ゆで	94.0	(0.3)	(0)	(0.2)	(0.1)	-	(0)	(0)	(0)	-	(0.3)	-	-	廃棄部位: 株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06086こまつな生から推計
06093	485	ししとう 果実、生	91.4	1.2	0	0.6	0.5	-	0	-	(0)	-	1.2	-	-	別名: ししとうがらし 廃棄部位: へた
06094	486	果実、油いため	88.3	(1.2)	(0)	(0.7)	(0.5)	-	(0)	-	(0)	-	(1.2)	-	-	へたを除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について06093ししとう生から推計
06099	491	しゅんぎく 葉、生	91.8	0.4	0	0.2	0.2	-	Tr	0	(0)	-	0.4	-	-	別名: きくな 廃棄部位: 基部
06100	492	葉、ゆで	91.1	(0.4)	(0)	(0.2)	(0.2)	-	(Tr)	(0)	(0)	-	(0.4)	-	-	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06099しゅんぎく生から推計
06103	495	(しょうが類) しょうが 根茎、生	91.4	4.2	2.8	0.6	0.5	-	0.1	-	(0)	-	4.0	-	-	ひねしょうが 廃棄部位: 皮

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量物	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)	
06116	508	ズッキーニ 果実、生	94.9	(1.5)	(0.1)	(0.6)	(0.6)	(0)	(0.2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1.4)	-	-	別名：つるなしかぼちゃ 廃棄部位：両端 英国成分表から推計
06119	511	セロリ 葉柄、生	94.7	1.4	0	0.6	0.6	-	0.2	0	(0)	(0)	-	1.3	-	(1.0)	別名：セロリー、セルリー、オランダみつば 廃棄部位：株元、葉身及び表皮 乳糖、マンニトールは豪州成分表から推計
06124	516	そらまめ 未熟豆、生	72.3	13.2	10.7	0	0	-	1.4	0	(0)	(0)	-	12.1	-	-	廃棄部位：種皮
06125	517	未熟豆、ゆで	71.3	(13.7)	(11.0)	(0)	(0)	-	(1.5)	(0)	(0)	(0)	-	(12.5)	-	-	廃棄部位：種皮 06124そらまめ生から推計
06129	521	(だいこん類) 葉だいこん 葉、生	92.6	(1.1)	(0)	(0.5)	(0.5)	-	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	-	(1.1)	-	-	試料：水耕栽培品 廃棄部位：株元及び根 06130だいこん葉生から推計
06130	522	だいこん 葉、生	90.6	1.4	0	0.6	0.7	-	Tr	Tr	(0)	(0)	-	1.4	-	-	廃棄部位：葉柄基部
06131	523	葉、ゆで	91.3	(1.3)	(0)	(0.6)	(0.6)	-	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	-	(1.3)	-	-	葉柄基部を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06130だいこん葉生から推計
06132	524	根、皮つき、生	94.6	2.7	0	1.4	1.1	-	0.2	0	(0)	(0)	-	2.6	-	-	廃棄部位：根端及び葉柄基部
06133	525	根、皮つき、ゆで	94.4	(2.8)	(0)	(1.5)	(1.1)	-	(0.2)	(0)	(0)	(0)	-	(2.7)	-	-	根端及び葉柄基部を除いたもの 06132だいこん根皮つき生から推計
06134	526	根、皮むき、生	94.6	2.9	0	1.5	1.1	-	0.2	Tr	(0)	(0)	-	2.8	-	-	廃棄部位：根端、葉柄基部及び皮
06135	527	根、皮むき、ゆで	94.8	2.5	0	1.3	1.0	-	0.1	Tr	(0)	(0)	-	2.5	-	-	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの
06149	543	たけのこ 若莖、生	90.8	1.4	0.3	0.4	0.4	-	0.3	-	(0)	(0)	-	1.4	-	-	廃棄部位：竹皮及び基部
06150	544	若莖、ゆで	89.9	(1.6)	(0.3)	(0.5)	(0.5)	-	(0.4)	-	(0)	(0)	-	(1.5)	-	-	竹皮及び基部を除いたもの 06149たけのこ生から推計
06151	545	水煮缶詰	92.8	(2.3)	(0.8)	(0.7)	(0.5)	-	(0)	(0)	(0.2)	(0)	-	(2.2)	-	-	液汁を除いたもの。豪州成分表から推計
06153	547	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎、生	89.7	7.0	0.6	2.7	2.6	-	0.9	Tr	(0)	(0)	-	6.9	-	-	廃棄部位：皮(保護葉)、底盤部及び頭部
06154	548	りん茎、水さらし	93.0	(4.0)	(0.3)	(1.6)	(1.5)	-	(0.5)	(0)	(0)	(0)	-	(3.9)	-	-	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの 06155たまねぎりん茎ゆでから推計
06155	549	りん茎、ゆで	91.5	4.8	0.4	1.9	1.8	-	0.6	0	(0)	(0)	-	4.7	-	-	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの
06336	550	りん茎、油いため	80.1	(8.0)	(0.7)	(3.2)	(3.0)	-	(1.0)	(Tr)	(0)	(0)	-	(7.9)	-	-	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの。 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について06155たまねぎりん茎ゆでから推計

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量物	利用可能炭水化物										糖アルコール		備考
					でん粉	ぶぶぶ糖	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.....)																	
06156	551	赤たまねぎ りん茎、生	89.6	(7.1)	(0.6)	(2.8)	(2.6)	-	(0.9)	(Tr)	(0)	-	(7.0)	-	-	別名：レッドオニオン、紫たまねぎ 廃棄部位：皮(保護葉)、底盤部及び頭部 06153たまねぎりん茎生から推計	
06337	552	葉たまねぎ りん茎及び葉、生	89.5	(5.1)	(0.1)	(2.1)	(2.5)	-	(0.3)	(0)	(0)	-	(5.1)	-	-	廃棄部位：底盤部。豪州成分表から推計	
06159	555	チコリ 若芽、生	94.7	(0.8)	(0.2)	(0.3)	(0.4)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	-	(0.8)	-	-	別名：きくいがな、アンディーブ、チコリー 廃棄部位：株元及びしん。英国成分表から推計	
06160	556	チンゲンサイ 葉、生	96.0	0.4	0	0.3	0.1	-	0	-	(0)	-	0.4	-	-	廃棄部位：しん	
06161	557	葉、ゆで	95.3	(0.5)	(0)	(0.3)	(0.2)	-	(0)	-	(0)	-	(0.5)	-	-	廃棄部位：しん ゆでた後水出し、手搾りしたもの 06160チンゲンサイ生から推計	
06338	558	葉、油いため	92.6	(0.5)	(0)	(0.3)	(0.2)	-	(0)	-	(0)	-	(0.5)	-	-	しんを除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について06160チンゲンサイ生から推計	
06171	568	とうがらし 果実、生	75.0	(7.7)	(Tr)	(3.5)	(4.2)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	-	(7.7)	-	-	別名：なんばん、葉とうがらし 試料：辛味種 廃棄部位：へた 英国成分表から推計	
06175	572	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子、生	77.1	12.5	4.0	2.4	2.2	-	3.3	0.1	(0)	-	12.0	-	-	廃棄部位：包葉、めしべ及び穂軸	
06176	573	未熟種子、ゆで	75.4	(13.5)	(4.3)	(2.6)	(2.3)	-	(3.5)	(0.1)	(0)	-	(12.8)	-	-	包葉及びめしべを除いたもの 廃棄部位：穂軸 06175スイートコーン生から推計	
06339	574	未熟種子、電子レンジ調理	73.5	(14.5)	(4.7)	(2.8)	(2.5)	-	(3.8)	(0.1)	(0)	-	(13.8)	-	-	廃棄部位：穂軸 06175スイートコーン生から推計	
06177	575	未熟種子、穂軸つき、冷凍	75.6	(13.4)	(4.3)	(2.6)	(2.3)	-	(3.5)	(0.1)	(0)	-	(12.7)	-	-	廃棄部位：穂軸 06175スイートコーン生から推計	
06178	576	未熟種子、カーネル、冷凍	75.5	(13.4)	(4.3)	(2.6)	(2.3)	-	(3.5)	(0.1)	(0)	-	(12.8)	-	-	穂軸を除いた実のみ 06175スイートコーン生から推計	
06180	578	缶詰 ホールカーネルスタイル	78.4	(13.9)	(5.7)	(0.3)	(0.1)	-	(6.9)	-	(0)	-	(13.0)	-	-	液汁を除いたもの。英国成分表から推計	
06181	579	ヤングコーン 幼雌穂、生	90.9	(2.9)	(1.0)	(0.8)	(0.7)	-	(0.3)	(0)	(0)	-	(2.8)	-	-	別名：ベビーコーン、ミニコーン 穂軸基部を除いたもの。豪州成分表から推計	
06182	580	(トマト類) トマト 果実、生	94.0	3.1	0.1	1.4	1.6	-	Tr	0	0	-	3.1	0	-	廃棄部位：へた ソルビトールは豪州成分表から推計	
06183	581	ミニトマト 果実、生	91.0	4.6	-	2.1	2.4	-	0.1	0	(0)	-	4.5	-	-	別名：プチトマト、チェリートマト 廃棄部位：へた	

6 野菜類

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																
		缶詰														
06184	582	ホール、食塩無添加	93.3	(3.6)	(Tr)	(1.8)	(1.8)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	-	(3.6)	-	-	別名：トマト水煮缶詰 液汁を除いたもの 英国成分表から推計
06185	583	トマトジュース、食塩添加	94.1	(2.9)	(Tr)	(1.3)	(1.5)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	-	(2.9)	-	-	果汁100%、英国成分表から推計
		(なす類)														
		なす														
06191	591	果実、生	93.2	2.6	0.2	1.2	1.1	-	0.1	0	(0)	-	2.6	-	-	廃棄部位：へた
06192	592	果実、ゆで	94.0	(2.3)	(0.1)	(1.0)	(1.0)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(2.3)	-	-	へたを除いたもの 06191なす生から推計
06342	593	果実、油いため	85.8	(3.2)	(0.2)	(1.4)	(1.4)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(3.2)	-	-	へたを除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について06191なす生から推計
06343	594	果実、天ぷら	71.9	10.4	7.5	0.9	1.0	-	0.2	0.1	-	-	9.7	-	-	へたを除いたもの
		べいなす														
06193	595	果実、生	93.0	(2.7)	(0.2)	(1.2)	(1.2)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(2.6)	-	-	別名：洋なす 廃棄部位：へた及び果皮 06191なす生から推計
06194	596	果実、素揚げ	74.8	(3.2)	(0.2)	(1.4)	(1.4)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(3.1)	-	-	廃棄部位：へた及び果皮 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について06191なす生から推計
		にがうり														
06205	607	果実、生	94.4	0.3	0.1	0.2	0.1	-	0	-	(0)	-	0.3	-	-	別名：つるれいし、ゴーヤ 廃棄部位：両端、わた及び種子
06206	608	果実、油いため	90.3	(0.4)	(0.1)	(0.2)	(0.1)	-	(0)	-	(0)	-	(0.4)	-	-	両端、わた及び種子を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について06205にがうり生から推計
		(にら類)														
		にら														
06207	609	葉、生	92.6	1.7	0	0.8	0.8	-	0.2	Tr	(0)	-	1.7	-	-	廃棄部位：株元
06208	610	葉、ゆで	89.8	(2.3)	(0)	(1.0)	(1.0)	-	(0.2)	(Tr)	(0)	-	(2.3)	-	-	株元を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06207にら生から推計
06344	611	葉、油いため	85.8	(2.0)	(0)	(0.9)	(0.9)	-	(0.2)	(Tr)	(0)	-	(2.0)	-	-	株元を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について06207にら生から推計
		(にんじん類)														
		にんじん														
06212	615	根、皮つき、生	89.1	5.9	0.2	1.7	1.6	-	2.4	0	(0)	-	5.8	-	-	廃棄部位：根端及び葉柄基部
06213	616	根、皮つき、ゆで	90.2	(5.3)	(0.1)	(1.5)	(1.4)	-	(2.1)	(0)	(0)	-	(5.2)	-	-	根端及び葉柄基部を除いたもの 06212にんじん根皮つき生から推計
06214	617	根、皮むき、生	89.7	5.8	0.1	1.6	1.5	-	2.3	0	(0)	-	5.7	-	-	廃棄部位：根端、葉柄基部及び皮
06215	618	根、皮むき、ゆで	90.0	5.1	0.1	1.4	1.3	-	2.1	0	(0)	-	5.0	-	-	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの
06345	619	根、皮むき、油いため	79.1	(7.5)	(0.2)	(2.1)	(1.9)	-	(3.1)	(0)	(0)	-	(7.4)	-	-	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた 部分について06215にんじん根皮むきゆで から推計

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量物	利用可能炭水化物									糖アルコール		備考
					でん粉	ぶぶぶ糖	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.....)																
06346	620	根、皮むき、素揚げ	80.6	(8.2)	(0.2)	(2.3)	(2.1)	-	(3.4)	(0)	(0)	-	(8.1)	-	-	別名：フライドキャロット 根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について06215にんじん根皮むきゆでから推計
06216	622	根、冷凍	90.2	(5.0)	(0.1)	(1.4)	(1.3)	-	(2.1)	(0)	(0)	-	(4.9)	-	-	06215にんじん根皮むきゆでから推計
06348	623	グラッセ	83.8	9.4	0.2	2.2	1.7	Tr	5.0	0	Tr	-	9.1	-	0	
06217	624	ジュース、缶詰	92.0	(5.9)	(Tr)	(1.4)	(0.9)	(0)	(3.5)	(0)	(0)	-	(5.7)	-	-	英国成分表から推計
		ミニキャロット														
06222	629	根、生	90.9	(4.7)	(0.1)	(1.4)	(1.2)	(0)	(1.9)	(0)	(0)	-	(4.6)	-	-	廃棄部位：根端及び葉柄基部 英国成分表から推計
		(にんにく類)														
		にんにく														
06223	630	りん茎、生	63.9	1.1	0	Tr	0.1	-	0.9	0	(0)	-	1.0	-	-	廃棄部位：茎、りん皮及び根盤部
06349	631	りん茎、油いため	53.7	(1.2)	(0)	(Tr)	(0.1)	-	(1.1)	(0)	(0)	-	(1.2)	-	-	茎、りん皮及び根盤部を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について06223にんにく・りん茎生から推計
		(ねぎ類)														
		根深ねぎ														別名：長ねぎ
06226	634	葉、軟白、生	89.6	3.6	0	1.6	1.5	-	0.5	Tr	(0)	-	3.6	-	-	廃棄部位：株元及び緑葉部
06350	635	葉、軟白、ゆで	91.4	(3.0)	(0)	(1.3)	(1.2)	-	(0.4)	(Tr)	(0)	-	(3.0)	-	-	株元及び緑葉部を除いたもの 06226根深ねぎ生から推計
06351	636	葉、軟白、油いため	83.9	(4.1)	(0)	(1.8)	(1.7)	-	(0.6)	(Tr)	(0)	-	(4.1)	-	-	株元及び緑葉部を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について06226根深ねぎ生から推計
		葉ねぎ														別名：青ねぎ
06227	637	葉、生	90.5	0	-	0	0	-	0	0	(0)	-	0	-	-	廃棄部位：株元
06352	638	葉、油いため	83.9	(0)	-	(0)	(0)	-	(0)	(0)	(0)	-	(0)	-	-	株元を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について06227葉ねぎ生から推計
		はくさい														
06233	644	結球葉、生	95.2	2.0	0	1.1	0.8	-	Tr	Tr	(0)	-	2.0	-	-	廃棄部位：株元
06234	645	結球葉、ゆで	95.4	(1.9)	(0)	(1.0)	(0.8)	-	(Tr)	(Tr)	(0)	-	(1.9)	-	-	廃棄部位：株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計
		パクチョイ														別名：パイゲンサイ
06237	648	葉、生	94.0	(2.2)	(0.4)	(0.9)	(0.7)	(Tr)	(0.1)	(0)	(0)	-	(2.1)	-	-	廃棄部位：株元 英国成分表から推計
		バジル														別名：バジリコ、スイートバジル
06238	649	葉、生	91.5	(0.3)	-	(Tr)	(Tr)	(0.3)	(0)	(0)	(0)	-	(0.3)	-	-	廃棄部位：茎及び穂 米国成分表から推計
		パセリ														別名：オランダゼリ
06239	650	葉、生	84.7	0.9	0.1	0.3	0.2	-	0.3	0	(0)	-	0.9	-	-	廃棄部位：茎
		はつかだいこん														別名：ラディッシュ
06240	651	根、生	95.3	(1.9)	(Tr)	(1.2)	(0.7)	(0)	(Tr)	(0)	(0)	-	(1.9)	-	-	試料：赤色球形種 廃棄部位：根端、葉及び葉柄基部 英国成分表から推計

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量	利用可能炭水化物										糖アルコール		備考	
					でん粉	ぶぶ糖	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.....)																		
		ビーツ																別名：ビート、ビートルート、レッドビート、テーブルビート、かえんさい
06243	655	根、生	87.6	(7.3)	(0.5)	(0.2)	(0.1)	(0)	(6.1)	(0)	(0)	-	(6.9)	-	-	-	-	廃棄部位：根端、皮及び葉柄基部 英国成分表から推計
06244	656	根、ゆで	86.9	(7.1)	(0.5)	(0.1)	(0.1)	(0)	(6.0)	(0)	(0)	-	(6.7)	-	-	-	-	根端及び葉柄基部を除いたもの 廃棄部位：皮、英国成分表から推計
		(ビーマン類)																
		青ビーマン																
06245	657	果実、生	93.4	2.3	0	1.2	1.0	(0)	0.1	0	(0)	-	2.3	-	-	-	-	廃棄部位：へた、しん及び種子 ガラクトースは英国成分表から推計
06246	658	果実、油いため	89.0	(2.4)	(0)	(1.3)	(1.0)	(0)	(0.1)	(0)	(0)	-	(2.4)	-	-	-	-	へた、しん及び種子を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について06245青ビーマン生から推計
		赤ビーマン																
06247	659	果実、生	91.1	(5.3)	(Tr)	(2.5)	(2.8)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	-	(5.3)	-	-	-	-	別名：パプリカ、クィンベル 廃棄部位：へた、しん及び種子 英国成分表から推計
06248	660	果実、油いため	86.6	(4.6)	(Tr)	(1.7)	(2.6)	(Tr)	(0.3)	(0)	(0)	-	(4.5)	-	-	-	-	へた、しん及び種子を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について英国成分表から推計
		黄ビーマン																
06249	661	果実、生	92.0	(4.9)	(Tr)	(2.0)	(2.9)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	-	(4.9)	-	-	-	-	別名：パプリカ、キングベル、イエローベル 廃棄部位：へた、しん及び種子 英国成分表から推計
06250	662	果実、油いため	87.6	(5.1)	(Tr)	(2.1)	(3.0)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	-	(5.1)	-	-	-	-	へた、しん及び種子を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について英国成分表から推計
		ブロッコリー																
06263	675	花序、生	89.0	1.5	0.1	0.3	0.9	0	0.2	0	0	-	1.5	-	-	-	-	廃棄部位：茎葉
06264	676	花序、ゆで	91.3	(1.2)	(0.1)	(0.2)	(0.7)	(0)	(0.2)	(0)	(0)	-	(1.2)	-	-	-	-	茎葉を除いたもの 06263ブロッコリー生から推計
		ほうれんそう																
06267	680	葉、通年平均、生	92.4	0.3	0	0.2	0.1	-	0.1	0	(0)	-	0.3	-	-	-	-	廃棄部位：株元
06268	683	葉、通年平均、ゆで	91.5	0.4	0	0.2	0.1	-	0.1	0	(0)	-	0.4	-	-	-	-	廃棄部位：株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの
06359	686	葉、通年平均、油いため	82.0	(0.5)	(0)	(0.2)	(0.2)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(0.4)	-	-	-	-	株元を除いたもの 可食部(100g)から脂質量(g)を差し引いた部分について06268ほうれんそう通年平均ゆでから推計
06269	687	葉、冷凍	92.2	0.8	0	0.3	0.2	-	0.2	0	(0)	-	0.8	-	-	-	-	
		めキャベツ																
06283	705	結球葉、生	83.2	(4.2)	(0.8)	(1.2)	(1.4)	(0)	(0.7)	(0)	(0)	-	(4.1)	-	-	-	-	別名：こもちかんらん、姫かんらん、姫キャベツ 英国成分表から推計
06284	706	結球葉、ゆで	83.8	(4.1)	(0.3)	(1.6)	(1.4)	(0)	(0.7)	(0)	(0)	-	(4.0)	-	-	-	-	英国成分表から推計
		(もやし類)																
		アルファルファもやし																
06286	708	生	96.0	(0.3)	(0)	(0.1)	(0.1)	(0)	(0)	(0.1)	(0)	-	(0.3)	-	-	-	-	別名：糸もやし 豪州成分表から推計。ガラクトースは米国成分表から推計

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量物	利用可能炭水化物										糖アルコール		備考
					でん粉	ぶぶどう糖	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.....)	
		だいずもやし															
06287	709	生	92.0	0.6	0.1	0.1	0.3	-	Tr	0	(0)	-	0.6	-	-	-	廃棄部位: 種皮及び損傷部
06288	710	ゆで	93.0	(0.5)	(0.1)	(0.1)	(0.2)	-	(Tr)	(0)	(0)	-	(0.5)	-	-	-	種皮及び損傷部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 09287だいずもやし生から推計
		ブラックマツペもやし															
06289	711	生	95.0	1.5	0	0.5	0.7	-	0.2	-	(0)	-	1.4	-	-	-	廃棄部位: 種皮及び損傷部
06290	712	ゆで	95.8	(1.2)	(0)	(0.4)	(0.6)	-	(0.2)	-	(0)	-	(1.2)	-	-	-	種皮及び損傷部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 06289ブラックマツペもやし生から推計
		りよくとうもやし															
06291	713	生	95.4	1.3	0	0.5	0.8	-	0	-	(0)	-	1.3	-	-	-	廃棄部位: 種皮及び損傷部
06292	714	ゆで	95.9	(1.1)	(0)	(0.4)	(0.7)	-	(0)	-	(0)	-	(1.1)	-	-	-	種皮及び損傷部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 06291りよくとうもやし生から推計
		モロヘイヤ															
06293	715	茎葉、生	86.1	0.1	0	Tr	Tr	-	0.1	0	(0)	-	0.1	-	-	-	
06294	716	茎葉、ゆで	91.3	(0.1)	(0)	(Tr)	(Tr)	-	(Tr)	(0)	(0)	-	(0.1)	-	-	-	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06293モロヘイヤ生から推計
		ようさい															
06298	720	茎葉、生	93.0	(0.9)	(0.4)	(0.2)	(0.3)	-	(0)	(0)	(0)	-	(0.9)	-	-	-	別名: あさがおな、えんさい、くうしんさい 豪州成分表から推計
06299	721	茎葉、ゆで	92.4	(1.0)	(0.5)	(0.2)	(0.3)	-	(0)	(0)	(0)	-	(1.0)	-	-	-	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 豪州成分表から推計
		リーキ															
06308	730	りん茎葉、生	90.8	(2.5)	(0.3)	(0.8)	(0.9)	(0)	(0.5)	(0)	(0)	-	(2.4)	-	-	-	別名: 西洋ねぎ、ホロねぎ 廃棄部位: 株元及び緑葉部 英国成分表から推計
06309	731	りん茎葉、ゆで	91.3	(2.5)	(0.2)	(0.8)	(0.9)	(0)	(0.5)	(0)	(0)	-	(2.4)	-	-	-	株元及び緑葉部を除いたもの 英国成分表から推計
		ルッコラ															
06319	732	葉、生	92.7	(Tr)	(Tr)	(Tr)	(Tr)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	-	(Tr)	-	-	-	別名: ロケットサラダ、エルカ、ルコラ 廃棄部位: 株元 英国成分表から推計
		ルバーブ															
06310	733	葉柄、生	92.1	(1.9)	(0)	(1.0)	(0.8)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(1.9)	-	-	-	別名: しょくようだいおう 廃棄部位: 表皮及び両端 豪州成分表から推計
06311	734	葉柄、ゆで	94.1	(1.4)	(0)	(0.7)	(0.6)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(1.4)	-	-	-	表皮及び両端を除いたもの 豪州成分表から推計
		(レタス類)															
		レタス															
06312	735	土耕栽培、結球葉、生	95.9	1.7	0.1	0.7	0.8	-	0.1	0	0	-	1.7	-	-	-	別名: たまちしゃ 廃棄部位: 株元
06361	736	水耕栽培、結球葉、生	95.3	(2.0)	(0.1)	(0.8)	(1.0)	-	(0.1)	(0)	(0)	-	(2.0)	-	-	-	廃棄部位: 株元 06312レタス土耕栽培生から推計
		サラダな															
06313	737	葉、生	94.9	0.7	0	0.3	0.3	-	0.1	0	(0)	-	0.7	-	-	-	廃棄部位: 株元
		リーフレタス															
06314	738	葉、生	94.0	(0.9)	(0)	(0.4)	(0.5)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0.9)	-	-	-	別名: ちりめんちしゃ、あおちりめんちしゃ 部位: 株元 米国成分表から推計

6 野菜類

可食部100g当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物当量物	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		
		サニーレタス															別名：あかりめんちしゃ
06315	739	葉、生	94.1	(0.6)	(0)	(0.3)	(0.4)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(0.6)	-	-	-	廃棄部位：株元 米国成分表から推計
		コスレタス															別名：ロメインレタス、たちししゃ、たちレタス
06316	741	葉、生	94.5	(1.2)	(0)	(0.4)	(0.8)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	(1.2)	-	-	-	廃棄部位：株元 米国成分表から推計
		れんこん															
06317	742	根茎、生	81.5	14.2	10.5	0.1	0.1	-	2.3	0	(0)	-	13.0	-	-	-	廃棄部位：節部及び皮
06318	743	根茎、ゆで	81.9	(13.9)	(10.3)	(0.1)	(0.1)	-	(2.2)	(0)	(0)	-	(12.7)	-	-	-	節部及び皮を除いたもの 06317れんこん生から推計