

2 いも及びでん粉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																				備考						
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシलगリセロール当量			脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	食物繊維			灰分		無機質					
				kcal	kJ					飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	総量				ナトリウム	カリウム	カルシウム			マグネシウム	リン	鉄			
																											g	mg	g
02017	191	じゃがいも 塊茎、生	10	76	318	79.8	1.6	1.2	0.1	Tr	0.01	0	0.02	(0)	17.6	16.9	0.6	0.7	1.3	0.9	1	410	3	20	40	0.4			
02018	192	塊茎、蒸し	6	84	351	78.1	1.5	1.2	0.1	(Tr)	(0.01)	(0)	(0.02)	(0)	19.7	15.7	0.6	1.2	1.8	0.6	1	330	2	20	23	0.3			
02019	193	塊茎、水煮	0	73	305	81.0	1.5	1.2	0.1	(Tr)	(0.01)	(0)	(0.02)	(0)	16.8	15.8	0.5	1.1	1.6	0.6	1	340	2	18	25	0.4			
02020	194	フライドポテト	0	237	992	52.9	2.9	(2.3)	10.6	(10.3)	(0.83)	(6.28)	(2.74)	(0)	32.4	(27.5)	1.0	2.1	3.1	1.2	2	660	4	35	48	0.8			
02021	195	乾燥マッシュポテト	0	357	1494	7.5	6.6	5.2	0.6	0.5	0.30	0.10	0.07	(0)	82.8	73.5	2.5	4.1	6.6	2.5	75	1200	24	71	150	3.1			
(15103, 104)	(1968, 69)	ポテトチップス-菓子類<スナック類>																											
02054	196	ヤーコン 塊根、生	15	54	225	86.3	0.6	-	0.3	-	-	-	-	0	12.4	-	0.3	0.8	1.1	0.4	0	240	11	8	31	0.2			
02055	197	塊根、水煮	0	44	183	88.8	0.6	-	0.3	-	-	-	-	0	9.9	-	0.3	0.9	1.2	0.4	0	190	11	7	26	0.2			
02022	198	(やまのいも類) ながいも いちょういも 塊根、生	15	108	452	71.1	4.5	3.0	0.5	0.3	0.11	0.03	0.13	(0)	22.6	23.6	0.6	0.8	1.4	1.3	5	590	12	19	65	0.6	別名：やまいも		
02023	199	ながいも 塊根、生	10	65	272	82.6	2.2	1.4	0.3	0.1	0.04	0.02	0.08	(0)	13.9	14.1	0.2	0.8	1.0	1.0	3	430	17	17	27	0.4	別名：手いも		
02024	200	塊根、水煮	0	59	247	84.2	2.0	1.4	0.3	(0.1)	(0.04)	(0.02)	(0.08)	(0)	12.6	12.9	0.2	1.2	1.4	0.9	3	430	15	16	26	0.4	廃棄部位：表層、ひげ根及び切り口		
02025	201	やまといも 塊根、生	10	123	515	66.7	4.5	2.8	0.2	0.1	0.03	0.02	0.07	(0)	27.1	26.9	0.7	1.8	2.5	1.5	12	590	16	28	72	0.5	伊勢いも、丹波いもを含む 廃棄部位：表層及びひげ根		
(06282)	(704)	むかご-野菜類 じねんじょ 塊根、生	20	121	506	68.8	2.8	1.7	0.7	0.3	0.11	0.04	0.11	(0)	26.7	25.7	0.6	1.4	2.0	1.0	6	550	10	21	31	0.8	廃棄部位：表層及びひげ根。有機酸：0.4 g		
02027	203	だいじょ 塊根、生	15	109	456	71.2	2.6	1.7	0.1	Tr	0.02	Tr	0.02	(0)	25.0	23.7	0.5	1.7	2.2	1.1	20	490	14	18	57	0.7	別名：だいじょ 廃棄部位：表層。有機酸：0.5 g		
02034	(210)	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) かたくり粉-じゃがいもでん粉																											
02028	204	キャッサバでん粉	0	346	1448	14.2	0.1	-	0.2	-	-	-	-	(0)	85.3	(93.8)	(0)	(0)	(0)	0.2	1	48	28	5	6	0.3	別名：タピオカ		
02029	205	くずでん粉	0	347	1452	13.9	0.2	-	0.2	-	-	-	-	(0)	85.6	(94.2)	(0)	(0)	(0)	0.1	2	2	18	3	12	2.0	別名：くず粉		
02030	206	米でん粉	0	366	1531	9.7	0.2	-	0.7	-	-	-	-	(0)	89.3	(98.2)	(0)	(0)	(0)	0.1	11	2	29	8	20	1.5			
02031	207	小麦でん粉	0	351	1469	13.1	0.2	-	0.5	-	-	-	-	(0)	86.0	(94.6)	(0)	(0)	(0)	0.2	3	8	14	5	33	0.6			
(02035)	(211)	コーンスターチ-とうもろこしでん粉																											
02032	208	サゴでん粉	0	349	1460	13.4	0.1	-	0.2	-	-	-	-	(0)	86.1	(94.7)	(0)	(0)	(0)	0.2	7	1	7	3	9	1.8			
02033	209	さつまいもでん粉	0	332	1389	17.5	0.1	-	0.2	-	-	-	-	(0)	82.0	(90.2)	(0)	(0)	(0)	0.2	1	4	50	4	8	2.8			
02034	210	じゃがいもでん粉	0	330	1381	18.0	0.1	-	0.1	-	-	-	-	(0)	81.6	(89.8)	(0)	(0)	(0)	0.2	2	34	10	6	40	0.6	別名：かんしょ(甘藷)でん粉		
(02028)	(204)	タピオカ-キャッサバでん粉																											
02035	211	とうもろこしでん粉	0	354	1481	12.8	0.1	-	0.7	(0.7)	(0.14)	(0.22)	(0.35)	(0)	86.3	(94.9)	(0)	(0)	(0)	0.1	1	5	3	4	13	0.3	別名：コーンスターチ		
02036	212	(でん粉製品) くずきり 乾	0	356	1490	11.8	0.2	-	0.2	-	-	-	-	(0)	87.7	89.6	0	0.9	0.9	0.1	4	3	19	4	18	1.4			
02037	213	ゆで	0	135	565	66.5	0.1	-	0.1	-	-	-	-	(0)	33.3	32.4	0	0.8	0.8	Tr	2	Tr	5	1	5	0.4			
(15121, 122)	(1867, 68)	くずもち-菓子類<和生菓子・和洋生菓子>																											
02056	214	ごま豆腐 タピオカパール	0	81	340	84.8	1.5	(1.5)	4.3	(3.5)	(0.50)	(1.28)	(1.58)	0	9.1	(8.0)	Tr	1.0	1.0	0.2	Tr	32	6	27	69	0.6			
02038	215	乾	0	355	1486	11.9	0	-	0.2	-	-	-	-	(0)	87.8	(96.1)	0.2	0.2	0.5	0.1	5	12	24	3	8	0.5			
02057	216	ゆで	0	62	259	84.6	0	-	Tr	-	-	-	-	(0)	15.4	(16.6)	0	0.2	0.2	Tr	Tr	1	4	0	1	0.1			
02058	217	でん粉めん 生	0	131	550	67.4	0.1	-	0.2	-	-	-	-	(0)	32.2	(34.5)	0.2	0.6	0.8	0.2	8	3	1	0	31	0.1			

可食部 100 g 当たり																													
無機質										ビタミン																			
亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	A				E				D	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量		
								カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	トコフェロール																
								α	β				α	β	γ													δ	
(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... mg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... μg ...)	(... mg ...)															
0.2	0.10	0.11	Tr	0	5	4	(0)	Tr	Tr	-	Tr	(0)	(0)	Tr	0	0	0	Tr	0.09	0.03	1.3	0.18	(0)	21	0.47	0.4	35	0	別名：ばれいしょ(馬鈴薯) 廃棄部位：表層。有機酸：0.5 g
0.2	0.08	0.13	-	-	-	-	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.1	Tr	Tr	Tr	(0)	0.05	0.02	0.8	0.18	(0)	22	0.52	-	15	0	廃棄部位：表皮。有機酸：0.5 g
0.2	0.08	0.10	0	0	2	3	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.1	Tr	Tr	Tr	(0)	0.06	0.03	0.8	0.18	(0)	18	0.37	0.3	21	0	
0.4	0.15	0.19	-	-	-	-	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	1.5	0.1	5.9	1.1	18	0.12	0.06	1.5	0.35	(0)	35	0.71	-	40	0	
0.9	0.35	0.51	-	-	-	-	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0.2	Tr	Tr	Tr	(0)	0.25	0.05	2.0	1.01	(0)	100	0.47	-	5	0.2	酸化防止用としてビタミンC添加品あり 有機酸：1.5 g
0.1	0.07	0.07	-	-	-	-	(0)	Tr	22	Tr	22	2	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.04	0.01	1.0	0.08	(0)	25	0.02	-	3	0	廃棄部位：表層及び両端
0.1	0.06	0.07	-	-	-	-	(0)	Tr	27	1	27	2	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.03	0.01	0.7	0.06	(0)	28	0.01	-	2	0	
0.4	0.20	0.05	1	1	0	3	(0)	-	-	-	5	Tr	(0)	0.3	0	0	0	(0)	0.15	0.05	0.4	0.11	(0)	13	0.85	2.6	7	0	別名：やまいも 廃棄部位：表層。有機酸：0.7 g
0.3	0.10	0.03	1	1	Tr	2	(0)	-	-	-	Tr	(0)	(0)	0.2	0	0	0	(0)	0.10	0.02	0.4	0.09	(0)	8	0.61	2.2	6	0	廃棄部位：表層、ひげ根及び切り口
0.3	0.09	0.03	1	0	0	1	(0)	-	-	-	(0)	(0)	(0)	0.2	Tr	0	0	(0)	0.08	0.02	0.3	0.08	(0)	6	0.50	1.6	4	0	
0.6	0.16	0.27	1	1	0	4	(0)	Tr	6	-	6	1	(0)	0.2	0.1	Tr	Tr	(0)	0.13	0.02	0.5	0.14	(0)	6	0.54	4.0	5	0	伊勢いも、丹波いもを含む 廃棄部位：表層及びひげ根
0.7	0.21	0.12	Tr	Tr	0	1	(0)	-	-	-	5	Tr	(0)	4.1	0	0	0	(0)	0.11	0.04	0.6	0.18	(0)	29	0.67	2.4	15	0	廃棄部位：表層及びひげ根。有機酸：0.4 g
0.3	0.24	0.03	Tr	1	Tr	4	(0)	0	3	0	3	Tr	(0)	0.4	0	0	0	(0)	0.10	0.02	0.4	0.28	(0)	24	0.45	3.0	17	0.1	別名：だいじょ 廃棄部位：表層。有機酸：0.5 g
Tr	0.03	0.09	-	-	-	-	0	-	-</																				

