食品番号 Item No.	食品名 Food and description	脂質1g当たり脂肪酸 Fatty acids per g lipid				総脂肪酸100g当たり脂肪酸 Fatty acids per 100g total fatty acids																																					備考 Remarks
						飽和 Saturated										一価不飽和 Monounsaturated									多価不飽和 Polyunsaturated																		
		総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 オレイン酸	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 トリヘキサデカン酸	16:4 テトラヘキサデカン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	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 ヘンイコサペンタエン酸	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 Unidentified	
		(…… mg ……)				(…… g ……)																																					
	豆類 PULSES																																										
	あずき Adzuki beans																																										
04001	全粒、乾 Whole, dried, raw	408	122	30	252	–	0	0.2	0	24.7	0.3	2.7	0.4	1.6	–	–	–	–	1.3	0	6.0	0.2	0	–	–	–	–	42.8	18.9	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1.0	
04003	ゆで小豆缶詰 Boiled, canned in syrup	538	163	31	343	0.1	0.1	0.1	0.1	24.6	0.3	2.6	0.4	1.4	0.6	0	0	0	0.2	0	5.4	0.2	0	0	0	0	0	44.0	19.7	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	液汁を含む[1]
	あん *An* : bean paste																																										
04006	つぶしあん *Tsubushi-an* [2]	441	142	25	273	0	0	0.2	0	25.9	0	3.6	0.3	1.5	0.7	0	0	0	0.2	0	5.6	0	0	0	0	0	0	43.3	18.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	しょ糖添加品
	いんげんまめ Kidney beans																																										金時類、白金時類、手亡類、鵝類、大福、虎豆を含む
04007	全粒、乾 Whole, dried, raw	564	112	85	359	–	0	0.1	0.1	16.2	0.2	1.7	0.4	1.1	–	–	–	–	0.6	0.2	13.9	0.2	0	–	–	–	–	22.5	41.1	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1.6	
04009	うずら豆 *Uzura-mame* [3]	440	82	48	309	0	0	0.1	0.1	15.1	0.2	1.3	0.3	0.7	0.9	0	0	0	0.2	0.2	10.4	0.2	0	0	0	0	0	25.7	44.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	原材料：金時類。煮豆[3]
	えんどう Peas																																										赤えんどう、青えんどうを含む[4]
04012	全粒、乾 Whole, dried, raw	604	118	189	297	–	0	0.3	0.2	13.7	0.2	4.7	0.5	0	–	–	–	–	0.2	0	30.7	0.5	0	–	–	–	–	43.0	6.2	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	
04014	グリンピース（揚げ豆） Oil-roasted and salted	808	74	455	278	0	Tr	0.1	Tr	5.8	0.1	2.3	0.6	0.3	0	0	0	0	0.2	0.1	54.2	1.4	0.5	0	0	0	0	26.3	8.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04015	塩豆 *Shio-mame* [5]	677	126	228	323	0	0	0.2	0.2	12.3	0.2	4.6	0.5	0.2	0.3	0	0	0	0.1	0.1	32.8	0.7	0	0.1	0	0	0	41.5	6.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
04016	うぐいす豆 *Uguisu-mame* [6]	453	87	154	212	0	0.1	0.2	0.2	12.8	0.2	4.6	0.5	0.2	0.3	0	0	0	0.1	Tr	32.8	0.9	0	0.1	0	0	0	39.7	7.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	煮豆[6]
(06023, 025)	えんどう類→野菜類・（えんどう類）																																										
	ささげ Cowpeas																																										
04017	全粒、乾 Whole, dried, raw	643	217	60	366	–	0	0.1	0.1	25.3	0.4	3.5	1.0	3.4	–	–	–	–	0.2	0	8.7	0.4	0	–	–	–	–	35.9	21.0	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	
	そらまめ Broad beans																																										
04019	全粒、乾 Whole, dried, raw	609	118	164	326	–	Tr	0.3	0.2	15.5	0.1	1.9	1.0	0.4	–	–	–	–	0	0	26.5	0.5	0	–	–	–	–	50.5	3.2	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	
04021	おたふく豆 *Otafuku-mame* [7]	517	93	148	276	0	0.2	0.2	0.2	13.6	0.1	1.9	1.0	0.5	0.3	0	0	0	Tr	Tr	28.0	0.6	0	0	0	0	0	50.2	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	煮豆[7]
04022	ふき豆 *Fuki-mame* [8]	672	114	205	353	0	Tr	0.2	0.2	13.0	0.1	1.8	1.0	0.4	0.3	0	0	0	Tr	Tr	29.9	0.6	0	0	0	0	0	49.4	3.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	煮豆[8]
(06124)	未熟豆→野菜類・そらまめ																																										
	だいず Soybeans																																										黄色大豆[9]
	［全粒・全粒製品］ [Whole beans and its products]																																										
	全粒 Whole beans																																										
04023	国産、乾 Domestic, dried, raw	877	136	193	548	–	0	0.1	0	11.5	0.1	3.3	0.2	0.3	–	–	–	–	0.1	0.1	21.6	0.2	0	–	–	–	–	51.8	10.7	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	黒大豆（黒豆）を含む[10]
04025	米国産、乾 U.S.A., dried, raw	877	144	193	539	–	0	0.1	0	11.6	0.1	4.2	0.3	0.3	–	–	–	–	0.1	0.1	21.7	0.2	0	–	–	–	–	52.8	8.7	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	脂質1g当たり脂肪酸 Fatty acids per g lipid				総脂肪酸100g当たり脂肪酸 Fatty acids per 100g total fatty acids																																					備考 Remarks
						飽和 Saturated										一価不飽和 Monounsaturated									多価不飽和 Polyunsaturated																			
		総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 オレイン酸	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 トヘリキサデカン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	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 ヘンペンタエンイコサ酸	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 Unidentified	
		(……mg……)				(……g……)																																					
04026	中国産、乾 China, dried, raw	877	135	173	568	–	0	0	0	11.4	0	4.0	0	0	–	–	–	–	0	0	19.8	0	0	–	–	–	–	53.4	11.5	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	
04027	ブラジル産、乾 Brazil, dried, raw	853	139	222	492	0	0	0.1	Tr	11.5	0.1	3.5	0.4	0.5	0.2	0	0	0	0.1	0.1	25.5	0.3	0.1	0	0	0	0	51.4	6.2	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(06015, 017)	えだまめ→野菜類・えだまめ																																										
(06287)	もやし→野菜類・（もやし類）																																										
	[豆腐・油揚げ類] [Tofu and *Abura-age*]																																										
04039	生揚げ *Nama-age* 1)	921	185	210	527	–	0	0.2	0	12.1	0.1	6.7	0.5	0.4	–	–	–	–	0.1	0.1	22.4	0.2	0	–	–	–	–	50.0	7.2	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	別名：厚揚げ
04040	油揚げ *Abura-age* 2)	921	185	210	527	–	0	0.2	0	12.1	0.1	6.7	0.5	0.4	–	–	–	–	0.1	0.1	22.4	0.2	0	–	–	–	–	50.0	7.2	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	
04041	がんもどき *Ganmodoki* 3)	906	182	206	518	–	0	0.2	0	12.1	0.1	6.7	0.5	0.4	–	–	–	–	0.1	0.1	22.4	0.2	0	–	–	–	–	50.0	7.2	–	–	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	
04043	豆腐よう *Tofu-yo*	862	141	191	529	0	0	0.1	0	11.4	0.1	4.0	0.3	0.4	0	0	0	0	0.1	0.1	21.8	0.3	0	0	0	0	0	53.7	7.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	豆腐竹輪 *Tofu-chikuwa*																																										原材料配合割合：豆腐2、すり身1 4)
04044	蒸し Steamed type	801	142	165	494	0	0	0.2	Tr	11.1	0	5.6	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	20.3	0.2	0.1	Tr	0	0	0	51.6	8.2	0	0	0.1	0	Tr	0.1	0.5	0	0	0	0.1	Tr	1.1	0	
04045	焼き Baked type	797	142	167	489	0	0	0.2	Tr	11.1	0	5.6	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	20.5	0.3	0.1	Tr	0	0	0	51.2	8.1	0	0	0.1	0	Tr	0.1	0.5	0	0	0	0.1	Tr	1.2	0	
	[納豆類] [Natto]																																										
04048	五斗納豆 *Goto-natto*	817	140	151	526	0	0	0.1	Tr	11.9	0.1	4.2	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	18.1	0.2	Tr	0	0	0	0	53.7	10.6	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04049	寺納豆 *Tera-natto*	717	125	136	457	0	0	0.1	Tr	12.9	0.1	3.5	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	18.3	0.2	0.2	0	0	0	0	53.3	10.2	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	別名：塩辛納豆、浜納豆
(17044 ～050)	[みそ類]→調味料及び香辛料類・（みそ類）																																										
	[その他] [Others]																																										
	豆乳 Soy milk																																										
04053	調製豆乳 Reconstituted type	900	140	207	553	0	0.2	0.1	0	10.4	0.1	3.9	0.4	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.1	22.6	0.3	0	0	0	0	0	55.2	6.1	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04054	豆乳飲料・麦芽コーヒー Drink type, coffee flavored	892	150	198	544	0	0	0.1	0	11.6	0.1	4.2	0.4	0.3	0.1	0	0	0	0.1	Tr	21.9	0.2	0	0	0	0	0	55.2	5.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	大豆たんぱく Soy protein																																										
04055	粒状大豆たんぱく Textured type	610	127	97	386	0	0	0.1	0.1	15.3	0.2	4.3	0.2	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0.1	15.6	0.1	0	0	0	0	0	55.5	7.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04056	濃縮大豆たんぱく Concentrated type	402	121	52	228	0	0	0.2	0	22.5	0.2	6.0	0.2	0.6	0.3	0	0	0	0.1	0	12.9	0	0	0	0	0	0	51.5	5.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04057	分離大豆たんぱく Isolated type	521	138	62	320	0	0	0.2	0	20.1	0.2	5.1	0.2	0.5	0.3	0	0	0	0.1	0	11.8	0.1	0	0	0	0	0	55.5	5.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04058	繊維状大豆たんぱく Structured type	695	144	139	413	0	0.1	0.2	0	15.2	0.1	4.3	0.3	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0.1	19.6	0.2	0	0	0	0	0	53.4	6.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	湯葉 *Yuba* 5)																																										
04059	生 Wet type	858	138	204	515	0	0	0.1	Tr	10.7	0.1	4.4	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	23.3	0.2	0.1	0	0	0	0	52.2	7.8	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04060	干し Dried type	867	143	204	520	0	0	0.1	Tr	10.7	0.1	4.7	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	23.0	0.2	0.1	0	0	0	0	52.3	7.6	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	脂質1g当たり脂肪酸 Fatty acids per g lipid				総脂肪酸100g当たり脂肪酸 Fatty acids per 100g total fatty acids																																					備考 Remarks
						飽和 Saturated										一価不飽和 Monounsaturated									多価不飽和 Polyunsaturated																		未同定 Unidentified	
		総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 オレイン酸	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 トヘリキサデカン酸	16:4 テトラヘキサデカン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	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 ヘンイコサペンタエン酸	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		
		(…… mg ……)				(…… g ……)																																					
04061	金山寺みそ *Kinzanji-miso*	789	169	146	473	0	0	0.2	0.2	16.7	0.2	3.2	0.3	0.3	0.4	0	0	0	0.2	0.1	17.7	0.4	0.2	0	0	0	0	53.2	6.6	0	Tr	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	
04062	ひしおみそ *Hishio-miso*	794	134	189	471	0	0	0.1	Tr	11.6	0.1	4.1	0.3	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0.1	23.2	0.3	0.1	0	0	0	0	52.0	7.2	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04063	テンペ Tempeh[1)]	833	133	179	521	0	0	0.1	0	11.0	0.1	4.1	0.3	0.4	0	0	0	0	0.1	0.1	21.1	0.2	0	0	0	0	0	53.0	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	丸大豆製品
	つるあずき Rice beans																																										別名：たけあずき
04064	全粒、乾 Whole, dried, raw	606	199	61	346	0	Tr	0.3	0.2	23.7	0.4	5.2	1.1	1.4	0.7	0	0	0	0.3	0	9.6	0.1	Tr	0	0	0	0	38.8	18.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[2)]
	ひよこまめ Chickpeas																																										別名：チックピー、ガルバンゾー
04065	全粒、乾 Whole, dried, raw	787	108	285	393	0	Tr	0.2	0.1	9.9	0.1	2.2	0.8	0.4	0.2	0	0	0	0.2	0.1	35.4	0.5	0.1	0	0	0	0	47.8	2.1	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[2)]
04067	全粒、フライ、味付け Whole, oil-roasted and salted	742	120	307	315	Tr	Tr	0.2	0.1	12.1	0.1	2.5	0.6	0.4	0.2	0	0	0	0.2	0.1	40.2	0.7	0.2	0	0	0	0	39.2	3.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	べにばないんげん Scarlet runner beans																																										別名：はなまめ
04068	全粒、乾 Whole, dried, raw	685	123	62	500	0	0	0.1	0.1	14.5	0.2	2.2	0.4	0.4	0	0	0	0	0.2	0.1	8.5	0.2	0	0	0	0	0	43.0	30.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	らいまめ Lima beans																																										別名：ライマビーン、バタービーン
04070	全粒、乾 Whole, dried, raw	685	225	54	405	0	Tr	0.3	0.4	24.9	0.3	4.9	0.6	0.4	0.9	0	0	0	0.1	0.1	7.5	0.2	0.1	0	0	0	0	43.5	15.7	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[2)]
(05034 ～035)	らっかせい→種実類・らっかせい																																										
	りょくとう Mung beans																																										別名：やえなり
04071	全粒、乾 Whole, dried, raw	654	224	25	405	0	0	0.2	0.1	25.9	0.2	4.5	1.0	1.3	1.0	0	0	0	Tr	Tr	3.3	0.3	0.1	0	0	0	0	44.9	17.0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[2)]
	レンズまめ Lentils																																										別名：ひらまめ
04073	全粒、乾 Whole, dried, raw	652	119	208	326	0	0	0.4	0.2	14.3	0.2	1.9	0.4	0.4	0.4	0	0	0	0.1	0.1	30.6	0.8	0.2	0	0	0	0	40.3	9.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[2)]