

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																													備考 Remarks																	
		水 分 Water	脂 質 Lipid	総 量 Total	脂 肪 酸 Fatty acids																									未 同 定 Unidentified																		
					飽 和 Saturated	一 価 不 飽 和 Monounsaturated	多 価 不 飽 和 Polyunsaturated	飽 和 Saturated									一 価 不 飽 和 Monounsaturated									多 価 不 飽 和 Polyunsaturated																						
								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	18:1	20:1	22:1	24:1	16:2	16:3	16:4			18:2 n-6	18:3 n-3	18:3 n-6	18:4 n-3	20:2 n-6	20:3 n-6	20:4 n-3	20:4 n-6	20:5 n-3	21:5 n-3	22:2	22:4 n-6	22:5 n-3	22:5 n-6	22:6 n-3		
(..... g)	(..... mg)																																															
04061	金山寺みそ Kinzanji-miso	34.3	3.2	2.52	0.54	0.47	1.51	0.17	1.35	0	0	4	4	420	5	82	8	8	9	0	0	0	5	3	450	9	4	0	0	0	0	1300	170	0	1	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
04062	ひしおみそ Hishio-miso	46.3	2.7	2.14	0.36	0.51	1.27	0.16	1.12	0	0	2	1	250	3	89	7	8	4	0	0	0	2	1	500	6	2	0	0	0	0	1100	160	0	Tr	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
04063	テンペ Tempeh ¹⁾ つるあずき Rice beans	57.8	9.0	7.50	1.20	1.61	4.69	0.72	3.97	0	0	6	0	820	9	310	25	29	0	0	0	0	10	6	1600	16	0	0	0	0	4000	720	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 丸大豆製品 別名：たけあずき	
04064	全粒、乾 Whole, dried, raw ひよこまめ Chickpeas	12.3	1.6	0.97	0.32	0.10	0.55	0.18	0.38	0	Tr	2	2	230	3	50	11	13	6	0	0	0	3	0	93	1	Tr	0	0	0	0	380	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 輸入品 ²⁾ 別名：チックピー、ガルバンゾー	
04065	全粒、乾 Whole, dried, raw	10.4	5.2	4.09	0.56	1.48	2.04	0.08	1.96	0	1	6	3	400	3	90	31	17	9	0	0	0	7	5	1400	20	3	0	0	0	2000	84	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 輸入品 ²⁾	
04066	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	59.6	2.5	2.00	0.28	0.72	1.00	0.04	0.96	0	Tr	3	1	200	2	44	15	8	4	0	0	0	4	2	710	10	0	0	0	0	960	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04067	全粒、フライ、味付け Whole, oil-roasted and salted	4.6	10.4	7.71	1.24	3.19	3.28	0.25	3.03	Tr	3	19	5	930	6	200	48	27	12	0	0	0	16	7	3100	57	13	0	0	0	3000	250	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04068	べにばないんげん Scarlet runner beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	15.4	1.7	1.16	0.21	0.11	0.85	0.35	0.50	0	0	2	1	170	3	25	5	5	0	0	0	0	2	2	100	2	0	0	0	0	500	350	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04069	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	69.7	0.6	0.40	0.08	0.04	0.29	0.12	0.17	0	0	1	Tr	82	1	9	2	2	0	0	0	0	1	1	35	1	0	0	0	0	170	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
04070	らいまめ Lima beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	11.9	1.8	1.23	0.40	0.10	0.73	0.19	0.54	0	Tr	4	6	310	4	60	7	5	11	0	0	0	1	1	93	2	1	0	0	0	540	190	0	0	1	0	0	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																																															
04071	りよくとう Mung beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	10.8	1.5	0.98	0.34	0.04	0.61	0.17	0.44	0	0	2	1	250	2	44	10	13	10	0	0	0	Tr	Tr	33	3	1	0	0	0	440	170	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 輸入品 ²⁾	
04072	全粒、ゆで Whole, dried, boiled	66.0	0.6	0.39	0.13	0.01	0.24	0.07	0.18	0	0	1	Tr	100	1	18	4	5	4	0	0	0	Tr	Tr	13	1	Tr	0	0	0	180	67	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
04073	レンズまめ Lentils 全粒、乾 Whole, dried, raw	11.4	1.3	0.85	0.15	0.27	0.42	0.08	0.34	0	0	3	1	120	2	16	3	3	3	0	0	0	1	1	260	7	2	0	0	0	340	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 輸入品 ²⁾	