食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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	一価不飽和 Monounsaturated 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	多価不飽和 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘトリキサエンデカ	16:4 ヘキサテトラエンデカ	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 ヘンタ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	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	野菜類 VEGETABLES																																															
	えだまめ *Edamame* [1]																																															
06015	生 Raw	71.7	6.2	5.49	0.84	1.88	2.77	0.52	2.25	0	0	5	0	600	6	180	18	25	0	0	0	0	6	4	1900	14	0	0	0	0	0	2200	520	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品を含む[2] さやを除いたもの[3]
06016	ゆで Boiled	72.1	6.1	5.58	0.86	1.91	2.82	0.54	2.28	0	0	5	0	610	6	190	19	24	0	0	0	0	6	4	1900	14	0	0	0	0	0	2300	540	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	さやを除いたもの[3]
06017	冷凍 Frozen	67.1	7.6	6.87	0.95	2.58	3.34	0.50	2.85	0	0	6	0	710	10	180	18	25	0	0	0	0	6	4	2500	20	0	0	0	0	0	2800	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[4] さやを除いたもの[3]
	（えんどう類） (Peas)																																															
	グリンピース Green peas																																															別名 ： みえんどう
06023	生 Raw	76.5	0.4	0.16	0.05	0.03	0.08	0.01	0.07	0	Tr	1	Tr	37	Tr	7	1	1	–	–	0	–	Tr	Tr	29	1	2	–	–	0	–	69	12	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	さやを除いたもの[3]
06024	ゆで Boiled	72.2	0.2	0.08	0.02	0.02	0.04	0.01	0.03	0	Tr	Tr	Tr	18	Tr	4	1	1	–	–	0	–	Tr	Tr	15	1	1	–	–	0	–	35	6	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	さやを除いたもの[3]
06025	冷凍 Frozen	75.7	0.7	0.39	0.10	0.07	0.22	0.03	0.18	1	0	3	1	79	1	11	2	1	2	0	0	0	Tr	0	69	2	Tr	0	0	0	0	180	35	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[4]
	（かぼちゃ類） (Pumpkins and squashes)																																															
	日本かぼちゃ Pumpkin[5]																																															
06046	果実、生 Fruit, raw	86.7	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.02	0.01	0	Tr	Tr	Tr	12	Tr	2	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	Tr	1	1	0	–	–	0	–	7	19	–	–	Tr	Tr	–	0	0	–	–	–	–	–	–	わた、種子及び両端を除いたもの[6]
06047	果実、ゆで Fruit, boiled	84.0	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.02	0.01	0	Tr	Tr	Tr	12	Tr	2	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	Tr	1	1	0	–	–	0	–	7	19	–	–	Tr	Tr	–	0	0	–	–	–	–	–	–	わた、種子及び両端を除いたもの[6]
	西洋かぼちゃ Pumpkin[7]																																															くりかぼちゃ
06048	果実、生 Fruit, raw	76.2	0.3	0.16	0.04	0.06	0.06	0.02	0.04	0	Tr	1	Tr	30	Tr	6	1	Tr	–	–	0	–	1	Tr	59	1	0	–	–	0	–	37	23	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	輸入品を含む[2] わた、種子及び両端を除いたもの[6]
06049	果実、ゆで Fruit, boiled	75.7	0.3	0.16	0.04	0.06	0.06	0.02	0.04	0	Tr	1	Tr	30	Tr	6	1	Tr	–	–	0	–	1	Tr	59	1	0	–	–	0	–	37	23	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	わた、種子及び両端を除いたもの[6]
	（キャベツ類） (Cabbages)																																															
	キャベツ Cabbage																																															別名 ： かんらん
06061	結球葉、生 Head, raw	92.7	0.2	0.05	0.02	0.01	0.02	0.01	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	15	Tr	3	1	1	–	–	0	–	1	Tr	7	Tr	1	–	–	0	–	13	9	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	2	しんを除いたもの[8]
06062	結球葉、ゆで Head, boiled	93.9	0.2	0.05	0.02	0.01	0.02	0.01	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	15	Tr	3	1	1	–	–	0	–	1	Tr	7	Tr	1	–	–	0	–	13	9	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	2	しんを除いたもの[8]
	レッドキャベツ Red cabbage																																															別名 ： 赤キャベツ、紫キャベツ
06064	結球葉、生 Head, raw	90.4	0.1	0.03	0.01	Tr	0.01	0.01	0.01	0	Tr	Tr	Tr	5	Tr	1	Tr	0	–	–	0	–	Tr	0	4	Tr	0	–	–	0	–	6	7	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	しんを除いたもの[8]
	きゅうり Cucumber																																															
06065	果実、生 Fruit, raw	95.4	0.1	0.03	0.01	Tr	0.01	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	10	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	4	8	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	両端を除いたもの[9]
	漬物 Pickles																																															
06068	ぬかみそ漬 *Nukamiso-zuke* [10]	85.6	0.1	0.03	0.01	Tr	0.01	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	10	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	4	8	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	両端を除いたもの[9]
	ケール Kale																																															
06080	葉、生 Leaves, raw	90.2	0.4	0.10	0.03	0.01	0.07	0.04	0.02	Tr	Tr	Tr	Tr	23	Tr	3	1	Tr	2	0	0	0	2	0	3	1	1	Tr	0	0	0	20	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	葉柄基部を除いたもの[11]

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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	一価不飽和 Monounsaturated 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	多価不飽和 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘトリキサエン酸	16:4 ヘキサテトラエン酸	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 ヘンタ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	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	こまつな *Komatsuna*																																															別名：ふゆな、ゆきな、うぐいすな
06086	葉、生 Leaves, raw	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	3	Tr	Tr	–	–	12	–	8	56	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	0	株元を除いたもの[1]
06087	葉、ゆで Leaves, boiled	94.0	0.1	0.05	0.01	Tr	0.04	0.03	Tr	0	0	Tr	Tr	7	0	1	Tr	Tr	–	–	0	–	1	0	1	Tr	Tr	–	–	6	–	4	28	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	0	株元を除いたもの[1]
(02006～008)	さつまいも→いも及びでん粉類・〈いも類〉																																														
(02010～011)	(さといも類)→いも及びでん粉類・〈いも類〉																																														
(06313)	サラダな→（レタス類）																																														
	ししとうがらし Sweet peppers		*																																												
06094	果実、油いため Fruit, sauted	88.3	3.2	2.70	0.32	1.19	1.19	0.20	0.99	0	1	2	1	200	0	86	14	9	4	0	0	0	4	0	1200	19	2	2	0	0	0	990	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	へたを除いたもの[2] *植物油（調合油）[3] 2.9g
(02017～020)	じゃがいも→いも及びでん粉類・〈いも類〉																																														
	しゅんぎく Garland chrysanthemum																																														別名：きくな
06099	葉、生 Leaves, raw	91.8	0.3	0.13	0.02	0.01	0.10	0.07	0.03	0	Tr	Tr	Tr	19	Tr	1	1	1	–	–	Tr	–	2	Tr	1	2	0	–	–	0	–	27	75	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	基部を除いたもの[4]
06100	葉、ゆで Leaves, boiled	91.1	0.5	0.22	0.04	0.01	0.17	0.12	0.05	0	Tr	1	Tr	32	Tr	2	1	1	–	–	Tr	–	4	1	2	4	0	–	–	0	–	46	120	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	
(06175～178)	スイートコーン→（とうもろこし類）																																														
	セロリー Celery																																														別名：セルリー、オランダみつば
06119	葉柄、生 Petiole, raw	94.7	0.1	0.05	0.02	Tr	0.03	Tr	0.03	0	Tr	Tr	1	13	Tr	1	Tr	1	–	–	Tr	–	Tr	0	1	Tr	Tr	–	–	1	–	28	5	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	輸入品を含む[5] 株元、葉身及び表皮を除いたもの[6]
	そらまめ Broad beans																																														
06124	未熟豆、生 Immature beans, raw	72.3	0.2	0.09	0.03	0.01	0.05	Tr	0.05	0	Tr	Tr	Tr	21	Tr	2	1	2	–	–	0	–	Tr	0	11	1	1	–	–	0	–	48	4	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	種皮を除いたもの[7]
06125	未熟豆、ゆで Immature beans, boiled	71.3	0.2	0.09	0.03	0.01	0.05	Tr	0.05	0	Tr	Tr	Tr	21	Tr	2	1	2	–	–	0	–	Tr	0	11	1	1	–	–	0	–	48	4	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	種皮を除いたもの[7]
	（だいこん類） (*Daikon* : Japanese radishes)																																														
	だいこん *Daikon*																																														
06130	葉、生 Leaves, raw	90.6	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.02	Tr	0	Tr	Tr	Tr	8	Tr	1	Tr	Tr	–	–	Tr	–	1	0	2	1	0	–	–	5	–	3	22	–	–	Tr	0	–	Tr	0	–	–	–	–	–	–	Tr	葉柄基部を除いたもの[8]
06131	葉、ゆで Leaves, boiled	91.3	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.02	Tr	0	Tr	Tr	Tr	8	Tr	1	Tr	Tr	–	–	Tr	–	1	0	2	1	0	–	–	5	–	3	22	–	–	Tr	0	–	Tr	0	–	–	–	–	–	–	Tr	葉柄基部を除いたもの[8]
06132	根、皮つき、生 Root with skin, raw	94.6	0.1	0.04	0.01	Tr	0.02	0.02	0.01	0	0	Tr	Tr	11	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	3	Tr	0	–	–	0	0	6	18	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	根端及び葉柄基部を除いたもの[9]
	（たいさい類） (*Taisai* : Chinese mustards)																																														
	つまみな *Tsumamina*																																														若採りせっぱくたいさい（雪白体菜）[10]
06144	葉、生 Leaves, raw	92.3	0.3	0.12	0.03	0.01	0.08	0.06	0.01	Tr	Tr	1	Tr	20	Tr	3	1	1	2	0	Tr	0	1	Tr	6	Tr	1	1	0	16	0	12	56	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	
	（たまねぎ類） (Onions)																																														
	たまねぎ Onions																																														
06153	りん茎、生 Bulb, raw	89.7	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	Tr	0.02	0	0	0	0	8	Tr	Tr	Tr	1	–	–	0	–	Tr	Tr	3	Tr	0	–	–	0	–	24	1	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	輸入品を含む[5]。皮（保護葉）、底盤部及び頭部を除いたもの[11]
06154	りん茎、水さらし Bulb, leached in water	93.0	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	Tr	0.02	0	0	0	0	8	Tr	Tr	Tr	1	–	–	0	–	Tr	Tr	3	Tr	0	–	–	0	–	24	1	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	皮（保護葉）、底盤部及び頭部を除いたもの[11]

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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	一価不飽和 Monounsaturated 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	多価不飽和 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 トリキサエン酸	16:4 テトラキサデカエン酸	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 ヘンタ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	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
06155	りん茎、ゆで Bulb, boiled	91.5	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	Tr	0.02	0	0	0	0	8	Tr	Tr	Tr	1	–	–	0	–	Tr	Tr	3	Tr	0	–	–	0	–	24	1	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの[1]
	とうがらし Red peppers																																														別名 ：なんばん 辛味種
06170	葉・果実、油いため Leaves and fruits, sauteed	79.5	* 4.9	4.46	0.53	1.97	1.97	0.33	1.64	0	2	4	1	330	0	140	22	16	7	0	0	0	7	0	1900	32	3	4	0	0	0	1600	330	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	硬い茎及びへたを除いたもの[2] *植物油(調合油)[3] 4.8g
	(とうもろこし類) (Corns)																																														
	スイートコーン Sweet corn																																														
06175	未熟種子、生 Immature kernels, raw	77.1	1.7	1.29	0.26	0.49	0.54	0.02	0.53	0	0	1	Tr	210	1	36	7	1	–	–	0	–	3	1	480	5	0	–	–	0	–	530	16	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	2	包葉、めしべ及び穂軸を除いたもの[4]
06176	未熟種子、ゆで Immature kernels, boiled	75.4	1.7	1.29	0.26	0.49	0.54	0.02	0.53	0	0	1	Tr	210	1	36	7	1	–	–	0	–	3	1	480	5	0	–	–	0	–	530	16	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	2	包葉、めしべ及び穂軸を除いたもの[4]
06177	未熟種子、ホール、冷凍 Immature kernels on cob, frozen	75.6	1.5	1.30	0.29	0.44	0.57	0.02	0.55	0	0	0	0	230	1	44	8	3	3	0	0	0	2	0	440	3	0	0	0	0	0	550	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[5] 穂軸を除いたもの[6]
06178	未熟種子、カーネル、冷凍 Immature kernels, frozen	75.5	1.5	1.03	0.22	0.32	0.49	0.02	0.47	0	0	Tr	0	180	1	26	5	2	2	0	0	0	2	0	320	2	0	0	0	0	0	470	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品[5]
	(トマト類) (Tomatoes)																																														
	トマト Tomatoes																																														
06182	果実、生 Fruit, raw	94.0	0.1	0.05	0.02	0.01	0.03	Tr	0.02	0	Tr	Tr	Tr	12	Tr	3	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	8	Tr	Tr	–	–	0	–	24	3	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	へたを除いたもの[7]
	ミニトマト Cherry tomatoes																																														別名 ：プチトマト、チェリートマト
06183	果実、生 Fruit, raw	91.0	0.1	0.05	0.02	0.01	0.03	Tr	0.02	0	Tr	Tr	Tr	12	Tr	3	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	8	Tr	Tr	–	–	0	–	24	3	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	へたを除いたもの[7]
	缶詰 Canned products																																														
06184	ホール Whole	93.3	0.2	0.11	0.03	0.02	0.06	0.01	0.05	0	Tr	Tr	Tr	24	Tr	6	1	1	–	–	0	–	1	0	17	Tr	1	–	–	0	–	48	7	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	食塩添加品[8]。液汁を除いたもの[9]
06185	ジュース Juice	94.1	0.1	0.05	0.02	0.01	0.03	Tr	0.02	0	Tr	Tr	Tr	12	Tr	3	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	8	Tr	Tr	–	–	0	–	24	3	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	果汁[10] 100%
(17034)	ピューレー→調味料及び香辛料類・(トマト加工品)																																														
(17035)	ペースト→調味料及び香辛料類・(トマト加工品)																																														
	トレビス Red chicory																																														別名 ：あかめチコリー、レッドチコリー
06187	葉、生 Leaves, raw	94.1	0.2	0.07	0.02	Tr	0.05	0.02	0.03	Tr	Tr	Tr	Tr	14	Tr	1	1	1	1	0	Tr	0	Tr	Tr	3	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0	32	18	0	0	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	輸入品[5] しんを除いたもの[11]
	とんぶり Summer cypress seeds																																														ほうきぎ(ほうきぐさ)の種子 別名 ：ずぶし、ねんどう
06188	ゆで Seeds, boiled	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	470	19	4	3	0	0	0	1500	150	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	市販品[12]
	(なす類) (Eggplants)																																														
	なす Eggplant																																														
06191	果実、生 Fruit, raw	93.2	0.1	0.03	0.03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	17	Tr	8	1	Tr	–	–	0	–	0	0	2	Tr	0	–	–	0	–	4	1	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	へたを除いたもの[7]
06192	果実、ゆで Fruit, boiled	94.0	0.1	0.03	0.03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	17	Tr	8	1	Tr	–	–	0	–	0	0	2	Tr	0	–	–	0	–	4	1	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	へたを除いたもの[7]

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 Polyunsaturated	飽和 Saturated 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	一価不飽和 Monounsaturated 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	多価不飽和 Polyunsaturated 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘトリキサエン酸カ	16:4 ヘキサテトラエン酸カ	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 ヘンペンタエンコ酸サ	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 Unidentified	備考 Remarks
		(g)								(mg)																																							
	べいなす Western type																																															別名：洋なす
06193	果実、生 Fruit, raw	93.0	0.1	0.03	0.03	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	17	Tr	8	1	Tr	–	–	0	–	0	0	2	Tr	0	–	–	0	–	4	1	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	へた及び果皮を除いたもの[1]
06194	果実、油揚げ Fruit, fried	74.8	* 17.0	15.75	1.88	6.95	6.92	1.15	5.77	Tr	5	13	4	1200	Tr	510	80	56	24	0	0	0	24	0	6800	110	12	13	0	0	0	5800	1200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	*植物油(調合油)[2] 16.9g へた及び果皮を除いたもの[1]
	にがうり Bitter gourd																																														別名：つるれいし、ゴーヤ
06206	果実、油いため Fruit, sauted	90.3	* 3.3	2.98	0.35	1.32	1.31	0.22	1.09	0	1	2	1	220	0	95	15	10	5	0	0	0	5	0	1300	21	2	2	0	0	0	1100	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	両端、わた及び種子を除いたもの[3] *植物油(調合油)[2] 3.2g
	(にんじん類) (Carrots)																																														
	にんじん Carrot, regular[4]																																														
06212	根、皮つき、生 Root with skin, raw	89.5	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	Tr	0.03	0	0	Tr	Tr	8	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	1	Tr	0	–	–	0	–	29	4	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	輸入品を含む[5] 根端及び葉柄基部を除いたもの[6]
06213	根、皮つき、ゆで Root with skin, boiled	90.1	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	Tr	0.03	0	0	Tr	Tr	8	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	1	Tr	0	–	–	0	–	29	4	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	根端及び葉柄基部を除いたもの[6]
	きんとき *Kintoki*[7]																																														別名：きょうにんじん
06218	根、皮つき、生 Root with skin, raw	87.3	0.2	0.05	0.01	Tr	0.04	Tr	0.03	Tr	0	Tr	Tr	11	Tr	1	Tr	Tr	0	0	0	0	Tr	Tr	2	Tr	0	0	0	0	0	34	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	根端及び葉柄基部を除いたもの[6]
06219	根、皮つき、ゆで Root with skin, boiled	87.7	0.2	0.07	0.02	Tr	0.05	0.01	0.05	Tr	0	Tr	Tr	15	Tr	1	Tr	Tr	0	0	0	0	Tr	Tr	2	Tr	0	0	0	0	0	45	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	根端及び葉柄基部を除いたもの[6]
06220	根、皮むき、生 Root without skin, raw	87.1	0.3	0.08	0.02	Tr	0.06	0.01	0.05	1	0	Tr	Tr	16	Tr	1	Tr	Tr	0	0	0	0	Tr	Tr	3	Tr	0	0	0	0	0	53	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの[8]
06221	根、皮むき、ゆで Root without skin, boiled	87.1	0.4	0.11	0.02	Tr	0.08	0.01	0.07	Tr	0	Tr	1	21	Tr	1	Tr	Tr	0	0	0	0	Tr	Tr	3	0	0	0	0	0	0	69	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの[8]
	(にんにく類) (Garlics)																																														
	にんにく Garlic																																														
06223	りん茎、生 Bulb, raw	65.1	1.3	0.64	0.18	0.04	0.41	0.04	0.37	Tr	1	1	2	150	4	4	4	9	–	–	0	–	4	2	32	3	Tr	–	–	0	–	370	43	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	6	輸入品を含む[5]。茎、りん皮及び根盤部を除いたもの[9]
	(ねぎ類) (Welsh onions)																																														別名：長ねぎ
	葉ねぎ *Ha-negi*																																														
06227	葉、生 Leaves, raw	90.6	0.3	0.13	0.04	0.01	0.08	0.04	0.04	Tr	Tr	1	1	29	Tr	2	1	2	–	–	0	–	2	Tr	5	1	0	–	–	0	–	39	42	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	株元を除いたもの[10]
	はくさい Chinese cabbage																																														
06233	結球葉、生 Head, raw	95.2	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.02	Tr	0	Tr	Tr	Tr	8	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	4	Tr	Tr	–	–	1	–	3	24	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	株元を除いたもの[10]
06234	結球葉、ゆで Head, boiled	95.4	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.02	Tr	0	Tr	Tr	Tr	8	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	4	Tr	Tr	–	–	1	–	3	24	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	株元を除いたもの[10]
	漬物 Pickles																																														
06235	塩漬 Salted pickles	92.2	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.02	Tr	0	Tr	Tr	Tr	8	Tr	1	Tr	Tr	–	–	0	–	Tr	0	4	Tr	Tr	–	–	1	–	3	24	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	1	株元を除いたもの[10]
	(ピーマン類) (Sweet peppers)																																														
	青ピーマン Green sweet pepper																																														
06245	果実、生 Fruit, raw	93.4	0.2	0.07	0.02	Tr	0.05	0.01	0.03	0	Tr	Tr	Tr	17	Tr	4	1	0	–	–	Tr	–	Tr	0	2	0	0	–	–	0	–	34	10	–	–	Tr	Tr	–	0	1	–	–	–	–	–	–	2	へた、しん及び種子を除いたもの[11]
06246	果実、油いため Fruit, sauted	89.0	* 4.3	3.89	0.47	1.69	1.72	0.29	1.43	0	1	3	1	300	Tr	130	20	13	6	0	Tr	0	6	0	1600	27	3	3	0	0	0	1400	290	0	0	Tr	Tr	0	0	1	0	0	0	0	0	0	へた、しん及び種子を除いたもの[11]

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	脂質 Lipid	総量 Total	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	n-3系多価不飽和 n-3 Polyunsaturated	n-6系多価不飽和 n-6 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 ヘトリキサン酸	16:4 ヘキサテトラエンデカ酸	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 ヘンタエンコ酸サ	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 Unidentified	備考 Remarks
		(…… g ……)								(…… mg ……)																																					
	赤ピーマン Red sweet pepper		*																																												別名：クィーンベル
06248	果実、油いため Fruit, sauted	86.6	4.3	3.81	0.45	1.69	1.68	0.28	1.40	0	1	3	1	280	0	120	19	13	6	0	0	0	6	0	1600	27	3	3	0	0	0	1400	280	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	へた、しん及び種子を除いたもの[1] *植物油(調合油)[2] 4.1g
	黄ピーマン Yellow sweet pepper		*																																												別名：キングベル、イエローベル
06250	果実、油いため Fruit, sauted	87.6	4.3	3.81	0.45	1.69	1.68	0.28	1.40	0	1	3	1	280	0	120	19	13	6	0	0	0	6	0	1600	27	3	3	0	0	0	1400	280	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	へた、しん及び種子を除いたもの[1] *植物油(調合油)[2] 4.1g
	ほうれんそう Spinach																																														
06267	葉、生 Leaves, raw	92.4	0.4	0.23	0.04	0.02	0.17	0.12	0.04	0	0	1	Tr	31	0	2	1	1	–	–	0	–	4	0	12	2	2	–	–	13	–	34	120	–	–	1	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	6	株元を除いたもの[3]
06268	葉、ゆで Leaves, boiled	91.5	0.5	0.28	0.05	0.02	0.21	0.15	0.04	0	0	1	1	39	0	2	1	2	–	–	0	–	5	0	15	2	2	–	–	16	–	43	150	–	–	2	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	7	株元を除いたもの[3]
06269	葉、冷凍 Leaves, frozen	92.2	0.2	0.11	0.02	0.01	0.08	0.06	0.02	0	0	Tr	Tr	15	0	1	1	1	–	–	0	–	2	0	6	1	1	–	–	6	–	17	58	–	–	1	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	3	輸入品[4]
	まこも Manchurian wild rice																																														別名：まこもたけ
06271	茎、生 Stem, raw	93.5	0.2	0.10	0.05	0.01	0.04	Tr	0.03	Tr	Tr	1	Tr	40	Tr	2	1	2	3	0	Tr	0	1	Tr	7	1	2	Tr	0	Tr	0	31	5	0	0	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	葉鞘及び基部を除いたもの[5]
	むかご *Mukago*[6]																																														
06282	肉芽、生 Raw	75.1	0.2	0.11	0.03	0.01	0.06	0.01	0.05	Tr	Tr	Tr	1	27	Tr	1	1	1	1	0	0	0	1	Tr	12	Tr	0	0	0	0	0	50	13	0	0	Tr	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	皮を除いたもの[7]
	(もやし類) (Bean sprouts)																																														
	だいずもやし Soybean sprouts																																														
06287	生 Raw	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	Tr	190	2	0	–	–	0	–	640	130	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	0	種皮及び損傷部を除いたもの[8]
06288	ゆで Boiled	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	Tr	210	2	0	–	–	0	–	680	140	–	–	0	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	0	種皮及び損傷部を除いたもの[8]
(02023～025)	**やまのいも類→いも及びでん粉類・〈いも類〉**																																														
	(レタス類) (Lettuces)																																														
	レタス Head lettuce, crisp type																																														別名：たまちしゃ
06312	結球葉、生 Head, raw	95.9	0.1	0.04	0.01	Tr	0.03	0.01	0.01	0	Tr	Tr	Tr	9	Tr	1	Tr	1	–	–	0	–	1	Tr	1	Tr	0	–	–	0	–	12	14	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	株元を除いたもの[3]
	サラダな Head lettuce, butter type																																														
06313	葉、生 Leaves, raw	94.9	0.2	0.08	0.01	Tr	0.06	0.05	0.02	0	Tr	1	Tr	10	Tr	1	Tr	1	–	–	0	–	2	Tr	1	1	Tr	–	–	0	–	16	48	–	–	Tr	0	–	Tr	0	–	–	–	–	–	–	Tr	株元を除いたもの[3]
	コスレタス Cos lettuce																																														別名：たちちしゃ、ローメインレタス
06316	葉、生 Leaves, raw	94.5	0.2	0.05	0.02	Tr	0.03	0.02	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	13	Tr	1	1	1	1	0	Tr	0	1	Tr	1	0	1	Tr	0	0	0	14	21	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	輸入品を含む[9] 株元を除いたもの[3]
	れんこん East Indian lotus root																																														
06317	根茎、生 Rhizome, raw	81.5	0.1	0.04	0.01	0.01	0.02	Tr	0.02	0	Tr	Tr	Tr	10	Tr	1	Tr	Tr	–	–	Tr	–	Tr	Tr	6	Tr	0	–	–	0	–	18	3	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	節部及び皮を除いたもの[10]
06318	根茎、ゆで Rhizome, boiled	81.9	0.1	0.04	0.01	0.01	0.02	Tr	0.02	0	Tr	Tr	Tr	10	Tr	1	Tr	Tr	–	–	Tr	–	Tr	Tr	6	Tr	0	–	–	0	–	18	3	–	–	Tr	0	–	0	0	–	–	–	–	–	–	Tr	節部及び皮を除いたもの[10]
	ロケットサラダ Rocket salad																																														別名：エルカ、ルコラ、ロケット
06319	葉、生 Leaves, raw	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	4	1	1	1	0	0	0	15	54	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	株元を除いたもの[3]