

4 豆類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water	たんばく質 Protein	アミノ酸組成に由来するたんばく質 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	(リジン) (リ)シ Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(トスレオニン) (ト)レオニン Thr	トリプトファン Trp	バリン Val	ヒスチジン His	アルギニン Arg	アラニン Ala	アスパラギン酸 Asp	グルタミン酸 Glu	グリシン Gly	プロリン Pro	セリン Ser	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks																		
								メチオニン Met	システチン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g)																							(..... mg)														
豆類 PULSES																																													
あずき Adzuki beans																																													
04001	全粒、乾 Whole, dried, raw	15.5	20.3	18.1	800	1,500	1,500	310	280	590	1,100	550	1,700	720	220	980	630	1,200	820	2,200	3,200	750	850	1,000	19,000	350	輸入品を含む ¹⁾																		
あん An: bean paste																																													
04005	さらしあん Sarashi-an ²⁾	5.0	26.2	22.1	1,300	2,300	1,900	380	410	790	1,600	810	2,400	990	290	1,500	860	1,500	1,100	3,000	3,800	1,000	1,200	1,500	26,000	490	乾燥あん																		
いんげんまめ Kidney beans																																													
04007	全粒、乾 Whole, dried, raw	16.5	19.9	15.6	910	1,600	1,300	250	260	510	1,100	570	1,600	790	220	1,000	600	1,200	780	2,200	2,800	750	710	1,000	18,000	370	金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む																		
(06010)	さやいんげん→野菜類・いんげんまめ																																												
えんどう Peas																																													
04012	全粒、乾 Whole, dried, raw	13.4	21.7	17.4	850	1,500	1,600	210	340	550	1,000	630	1,600	830	200	990	550	1,800	930	2,400	3,500	940	870	1,000	20,000	360	赤えんどう、青えんどうを含む ³⁾																		
(06020, 023)	えんどう類→野菜類・(えんどう類)																																												
ささげ Cowpeas																																													
04017	全粒、乾 Whole, dried, raw	15.5	23.9	19.2	1,000	1,800	1,600	370	360	730	1,300	710	2,000	870	280	1,200	780	1,500	1,000	2,500	3,800	1,000	1,000	1,100	22,000	490																			
そらまめ Broad beans																																													
04019	全粒、乾 Whole, dried, raw	13.3	26.0	20.0	990	1,800	1,600	180	310	490	1,000	740	1,800	910	220	1,100	670	2,400	1,000	2,700	4,100	1,100	1,100	1,200	23,000	480	輸入品 ⁴⁾																		
(06124)	未熟豆→野菜類・そらまめ																																												
だいず Soybeans																																													
[全粒・全粒製品] [Whole beans and its products]																																													
全粒 Whole beans																																													
04023	国産、乾 Domestic, dried, raw	12.5	35.3	32.3	1,700	2,900	2,400	520	620	1,100	2,000	1,300	3,200	1,500	520	1,800	1,000	2,700	1,600	4,400	7,000	1,600	2,000	2,000	37,000	750																			
04025	米国産、乾 U.S.A., dried, raw	11.7	33.0	30.3	1,600	2,700	2,300	490	580	1,100	1,800	1,200	3,000	1,400	490	1,700	1,000	2,500	1,500	4,100	6,500	1,500	1,800	1,800	35,000	690	遺伝子組換えをしていないもの ⁶⁾																		
04026	中国産、乾 China, dried, raw	12.5	32.8	30.5	1,600	2,700	2,300	490	560	1,100	1,800	1,200	3,000	1,400	470	1,700	1,000	2,700	1,500	4,200	6,600	1,500	1,800	1,800	35,000	700	遺伝子組換えをしていないもの ⁶⁾																		
きな粉 Kinako ⁷⁾																																													
04029	全粒大豆 Whole bean type	5.0	35.5	32.2	1,700	2,900	2,200	520	580	1,100	2,000	1,300	3,300	1,500	490	1,800	1,100	2,700	1,700	4,400	6,900	1,700	2,000	1,900	37,000	780	青大豆を含む ⁶⁾																		
04030	脱皮大豆 Hulled bean type	5.0	36.8	32.8	1,700	3,000	2,000	550	530	1,100	2,000	1,300	3,400	1,600	500	1,800	1,100	2,800	1,700	4,600	7,300	1,600	2,000	2,000	38,000	790																			
(06015)	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]																																													
04032	木綿豆腐 Momen-tofu ⁹⁾	86.8	6.6	6.2	320	560	450	92	95	190	380	280	660	280	98	330	190	560	300	850	1,400	300	390	380	7,200	140																			
04040	油揚げ Abura-age ¹⁰⁾	44.0	18.6	17.8	960	1,700	1,300	250	240	490	1,100	800	1,900	790	270	1,000	540	1,600	860	2,400	3,900	860	1,100	1,100	21,000	420																			

1) Including imported product 2) Powder of strained An (bean paste) 3) Including dun-colored and green peas 4) Imported 5) Yellow type 6) Non-GMO 7) Roasted and ground beans 8) Including green type 9) Regular tofu 10) Fried thin slices of pressed tofu

4 豆類

per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成に由来するたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	(リジン) Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(トスレオニン) Thr	トリプトファン Trp	バリン Val	ヒスチジン His	アルギニン Arg	アラニン Ala	アスパラギン酸 Asp	グルタミン酸 Glu	グリシン Gly	プロリン Pro	セリン Ser	アミノ酸合計 Total	アンモニア Ammonia	備考 Remarks																				
								メチオニン Met	システチン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																		
								(..... g)																								(..... mg)															
04042	凍り豆腐 Kori-dofu ¹⁾ [納豆類] [Natto]	8.1	49.4	47.2	2,700	4,500	3,400	780	870	1,800	2,900	2,200	5,100	2,100	750	2,800	1,400	4,100	2,400	6,300	9,500	2,300	3,000	2,700	55,000	1,200	別名：高野豆腐 炭酸水素ナトリウム処理製品 ²⁾																				
04046	糸引き納豆 Itohiki-natto ³⁾ [みそ類]→調味料及び 香辛料類・(みそ類)	59.5	16.5	14.2	760	1,300	1,100	260	290	550	870	680	1,600	620	240	830	480	940	680	1,800	3,200	680	900	720	16,000	450																					
(17044 ~048)	[その他] [Others] おから Okara ⁴⁾																																														
04050	旧来製法 Traditional product	81.1	4.8	4.2	230	400	320	80	97	180	250	160	410	210	72	270	160	310	230	530	790	250	270	250	4,900	110	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」07-038 だいず(その他) おからの収載値から算出 ⁵⁾																				
04051	新製法 Modern product	75.5	6.1	5.3	270	490	400	96	110	200	330	200	530	270	82	320	190	410	290	700	1,100	310	340	330	6,200	120																					
04052	豆乳 Soy milk 豆乳 Regular type	90.8	3.6	3.3	170	290	240	52	59	110	200	150	350	150	53	170	100	300	170	450	730	160	200	200	3,900	78																					
04057	大豆たんぱく Soy protein 分離大豆たんぱく Isolated type	5.9	79.1	75.3	3,900	6,900	5,500	1,100	1,100	2,200	4,500	3,300	7,900	3,400	1,200	4,000	2,300	6,700	3,600	10,000	17,000	3,600	4,700	4,600	87,000	1,800																					
04060	湯葉 Yuba ⁶⁾ 干し Dried type	6.5	53.2	49.6	2,600	4,500	3,800	740	760	1,500	3,000	2,200	5,300	2,300	730	2,700	1,500	4,400	2,500	6,800	11,000	2,400	3,100	3,000	58,000	1,100																					
(05034)	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	10.8	25.1	20.2	1,000	1,900	1,700	330	180	510	1,500	670	2,200	800	250	1,300	720	1,600	1,000	2,900	4,200	920	1,000	1,300	23,000	480	輸入品 ⁷⁾																				

1) Frozen, thawed and dried tofu 2) Treated with an alkaline (sodium bicarbonate) solution for an easy cooking 3) Fermented whole soybean 4) Insoluble residue from soy milk processing
5) Calculated from Item No. 07-038 in "STANDARD TABLES OF FOOD COMPOSITION IN JAPAN - AMINO ACID COMPOSITION OF FOODS Revised edition" (hereafter referred to as the Revised edition) 6) Film formed on surface of boiling soy milk 7) Imported