

6 野菜類

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	アミノ酸組成に含むたんばく質 protein: the sum of amino acid residues	イソロイシン Ile	ロイシン Leu	(リジン) (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	ヒステジン 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	システイン Cys	合計 Total	フェニルアラニン Phe	チロシン Tyr	合計 Total																																
								(..... g .....)																							(..... mg .....)														
野菜類 VEGETABLES																																													
アスパラガス Asparagus																																													
06007	若茎、生 Shoots, raw	92.6	2.6	1.8	72	130	120	31	28	59	72	58	130	80	25	100	43	120	110	430	340	94	87	120	2,000	80	グリーンアスパラガス <sup>1)</sup> 。株元を除いたもの <sup>2)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> Tr																		
いんげんまめ Kidney beans																																													
さやいんげん Sayaingen																																													
06010	若ざや、生 Immature pods, raw	92.2	1.8	1.2	54	89	80	23	15	38	65	42	110	71	18	78	41	64	85	320	200	52	52	110	1,500	69	すじ及び両端を除いたもの <sup>4)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> Tr。 剰余アンモニア <sup>5)</sup> 5.8 mg																		
えだまめ Edamame <sup>6)</sup>																																													
生 Raw																																													
06015	生 Raw	71.7	11.7	10.0	520	880	730	160	170	330	600	390	990	450	150	550	340	840	530	1,500	2,100	510	610	610	12,000	280	さやを除いたもの <sup>7)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> 0 g																		
(えんどう類) (Peas)																																													
さやえんどう Sayendo <sup>8)</sup>																																													
06020	若ざや、生 Immature pods, raw	88.6	3.1	1.8	82	120	130	25	21	45	77	52	130	99	25	120	42	99	160	470	210	83	68	170	2,000	120	すじ及び両端を除いたもの <sup>4)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> Tr。 剰余アンモニア <sup>5)</sup> 31 mg																		
グリーンピース Green peas																																													
06023	生 Raw	76.5	6.9	4.9	250	450	440	56	70	130	310	170	490	250	56	290	140	650	270	620	870	240	240	300	5,700	110	さやを除いたもの <sup>7)</sup>																		
オクラ Okra																																													
06032	果実、生 Pods, raw	90.2	2.1	1.5	59	99	90	27	20	47	69	48	120	65	26	79	40	120	91	320	340	66	61	78	1,700	71	へたを除いたもの <sup>9)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> Tr																		
かぶ Turnip																																													
06036	根、皮つき、生 Root, with skin, raw	93.9	0.7	0.6	28	48	52	9.8	12	21	29	23	53	34	10	41	19	32	40	77	130	35	34	35	690	40	根端及び葉柄基部を除いたもの <sup>10)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> 0.1 g。 剰余アンモニア <sup>5)</sup> 15 mg																		
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	93.9	0.6	0.5	23	38	41	8.4	9.0	17	23	19	42	28	7.4	34	15	25	32	62	100	28	27	27	550	35	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの <sup>11)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> 0.1 g。 剰余アンモニア <sup>5)</sup> 15 mg																		
(かぼちゃ類) (Pumpkins and squashes)																																													
日本かぼちゃ Pumpkin <sup>12)</sup>																																													
06046	果実、生 Fruit, raw	86.7	1.6	1.1	53	83	80	22	19	41	57	46	100	44	21	69	32	56	120	200	180	62	60	73	1,300	39	わた、種子及び両端を除いたもの <sup>13)</sup>																		
西洋かぼちゃ Pumpkin <sup>14)</sup>																																													
06048	果実、生 Fruit, raw	76.2	1.9	1.2	53	95	91	24	24	48	81	41	120	52	21	67	37	110	80	130	250	67	57	68	1,300	33	輸入品を含む <sup>15)</sup> 。わた、種子及び両端を除いたもの <sup>13)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> Tr																		
からしな Leaf mustard																																													
06052	葉、生 Leaves, raw	90.3	3.3	2.7	130	240	210	56	38	94	160	110	270	160	59	180	77	200	190	320	510	160	150	160	3,100	140	株元を除いたもの <sup>2)</sup> 硝酸イオン <sup>3)</sup> 0.3 g。 剰余アンモニア <sup>5)</sup> 41 mg																		
カリフラワー Cauliflower																																													
06054	花序、生 Inflorescence, raw	90.8	3.0	2.1	110	180	190	47	37	84	120	83	200	120	36	160	60	130	190	250	360	120	110	140	2,400	66	茎葉を除いたもの <sup>16)</sup>																		
かんぴょう Kampyo <sup>17)</sup>																																													
06056	乾 Raw	19.8	7.1	4.8	240	340	300	65	91	160	270	140	420	210	35	290	140	360	450	540	1,300	280	220	310	5,600	240	輸入品を含む <sup>15)</sup> 。 剰余アンモニア <sup>5)</sup> 22 mg																		

1) Green asparagus 2) Without base 3) NO<sub>3</sub> 4) Without strings and ends 5) Ammonia derived from non-proteinous compounds 6) Immature soybeans 7) Without pods 8) Immature pods of garden peas 9) Without calyx 10) Without root tip and base 11) Without root tip, base and skin 12) Cucurbita moschata  
13) Without cavity contents and ends 14) Cucurbita maxima 15) Including imported product 16) Without leaves and stem 17) Dried shavings of immature bottle gourd fruit

6 野菜類

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 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) 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	ヒステジン 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 .....)														
06061	(キャベツ類) (Cabbages) キャベツ Cabbage 結球菜、生 Head, raw	92.7	1.3	0.9	32	51	52	13	14	27	32	25	57	41	11	47	29	68	62	120	340	37	39	48	1,100	66	別名：かんらん しん、損傷部を除いたもの <sup>1)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.1 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 10 mg																		
06065	きゅうり Cucumber 果実、生 Fruit, raw	95.4	1.0	0.7	28	46	39	11	8.0	19	30	23	54	25	11	34	16	42	36	59	240	36	25	42	760	36	両端を除いたもの <sup>4)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> Tr。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 0.2 mg																		
06084	ごぼう Edible burdock 根、生 Root, raw	81.7	1.8	1.1	40	50	62	9.3	12	21	36	25	61	39	13	46	29	320	34	200	79	32	160	38	1,200	48	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの <sup>5)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.1 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 13 mg 別名：ふゆな、ゆきな、うぐいすな																		
06086	こまつな Komatsuna 葉、生 Leaves, raw	94.1	1.5	1.3	63	110	91	18	12	30	82	51	130	69	32	91	36	97	85	170	230	75	69	68	1,500	98	株元及び損傷部を除いたもの <sup>6)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.5 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 49 mg																		
(02006)	さつまいも→いも及びでん粉類 ・〈いも類〉																																												
(02010)	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)																																												
(02017)	じゃがいも→いも及びでん粉類 ・〈いも類〉																																												
06099	しゅんぎく Garland chrysanthemum 葉、生 Leaves, raw	91.8	2.3	1.9	98	180	130	36	21	57	120	77	200	100	40	130	48	120	130	330	280	110	120	100	2,200	87	別名：きくな 基部及び損傷部を除いたもの <sup>6)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.3 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 14 mg																		
(06175)	スイートコーン→とうもろこし																																												
06119	セロリー Celery 葉柄、生 Petiole, raw	94.7	1.0	0.8	35	52	46	7.8	7.1	15	32	26	58	36	12	52	21	29	40	200	230	32	32	40	940	97	別名：セルリー、オランダみつば 株元、葉身及び表皮を除いたもの <sup>7)</sup> 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 44 mg																		
06124	そらまめ Broad beans 未熟豆、生 Immature beans, raw	72.3	10.9	8.1	390	720	660	74	120	190	490	290	770	340	82	450	270	1,000	460	1,100	1,700	390	410	470	9,400	220	さや及び種皮を除いたもの <sup>8)</sup>																		
06130	(だいこん類) (Daikon: Japanese radishes) だいこん Daikon 葉、生 Leaves, raw	90.6	2.2	1.9	97	180	140	36	25	61	130	83	210	110	46	130	55	120	140	230	310	120	100	110	2,200	87	葉柄基部及び損傷部を除いたもの <sup>9)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.2 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 22 mg																		
06132	根、皮つき、生 Root with skin, raw	94.6	0.5	0.4	17	23	24	5.4	6.2	12	15	12	27	19	4.8	26	11	22	21	43	150	18	17	18	450	38	葉柄基部及び根端を除いたもの <sup>10)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.1 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 15 mg																		
06134	根、皮むき、生 Root without skin, raw	94.6	0.4	0.3	13	17	18	4.3	5.3	9.6	12	8.7	20	15	3.9	20	8.2	16	17	34	120	14	12	13	360	31	葉柄基部、根端及び皮を除いたもの <sup>11)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.2 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 13 mg																		
06149	たけのこ Bamboo shoots 若茎、生 Shoots, raw	90.8	3.6	2.5	86	160	150	40	42	82	100	180	280	110	31	130	63	130	170	670	300	110	260	170	2,900	110	輸入品を含む <sup>12)</sup> 。 竹皮及び基部を除いたもの <sup>13)</sup>																		
06153	(たまねぎ類) (Onions) たまねぎ Onions りん茎、生 Bulb, raw	89.7	1.0	0.6	14	25	43	7.8	9.2	17	24	21	45	18	11	17	16	130	16	71	250	26	17	27	740	30	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの <sup>14)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> Tr																		

1) Without core and bruised parts 2) NO<sub>3</sub> 3) Ammonia derived from non-proteinous compounds 4) Without ends 5) Without skin, petiole base and root tip 6) Without base and bruised parts 7) Without base, leaf blades and skin 8) Without pods and seed coat 9) Without petiole base and bruised parts

10) Without petiole base and root tip 11) Without petiole base, root tip and skin 12) Including imported product 13) Without sheaths and base 14) Without skin and ends

6 野菜類

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 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) 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	ヒステジン 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 .....)															
	(とうもろこし類) (Corns)																																														
06175	スイートコーン Sweet corn 未熟種子、生 Immature kernels, raw	77.1	3.8	2.7	110	320	160	77	63	140	140	110	250	130	31	160	82	140	270	300	470	140	260	160	3,100	73	包葉、めしべ、穂軸及び頭の方の未熟な粒を除いたもの <sup>1)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0 g																				
	(トマト類) (Tomatoes)																																														
06182	トマト Tomatoes 果実、生 Fruit, raw	94.0	0.7	0.5	15	24	24	6.1	8.6	15	17	14	31	17	4.8	16	12	19	18	68	230	18	16	21	550	21	へたを除いたもの <sup>3)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0 g																				
	(なす類) (Eggplants)																																														
06191	なす Eggplant 果実、生 Fruit, raw	93.2	1.1	0.7	33	52	56	11	11	22	38	25	63	34	11	44	24	58	38	140	150	34	35	36	830	38	へたを除いたもの <sup>3)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> Tr。 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 2.1 mg																				
	(にら類) (Chinese chives)																																														
06207	にら Chinese chive 葉、生 Leaves, raw	92.6	1.7	1.2	61	110	91	25	17	41	75	53	130	71	31	79	30	75	99	160	240	72	63	75	1,400	80	株元及び損傷部を除いたもの <sup>5)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.3 g。 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 33 mg																				
	(にんじん類) (Carrots)																																														
06212	にんじん Carrot, regular <sup>6)</sup> 根、皮つき、生 Root with skin, raw	89.5	0.6	0.4	20	30	29	7.8	6.3	14	20	14	34	22	7.1	28	11	28	45	74	100	20	19	25	510	20	根端及び葉柄基部を除いたもの <sup>7)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> Tr																				
06214	にんじん Carrot, regular <sup>6)</sup> 根、皮むき、生 Root without skin, raw	89.6	0.6	0.4	20	29	28	7.5	7.1	15	20	14	34	22	7.0	28	11	29	45	77	110	20	19	24	510	21	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの <sup>8)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> Tr																				
	(にんにく類) (Garlics)																																														
06223	にんにく Garlic りん茎、生 Bulb, raw	65.1	6.0	3.7	110	200	220	58	65	120	150	120	270	130	64	170	81	970	130	400	940	150	93	160	4,200	150	輸入品を含む <sup>9)</sup> 。 茎、りん皮及び根盤部を除いたもの <sup>10)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0 g																				
	(ねぎ類) (Welsh onions)																																														
06226	根深ねぎ Nebuka-negi <sup>11)</sup> 葉、軟白、生 Leaves, blanched, raw	91.7	0.5	0.3	13	22	23	5.6	5.8	11	14	13	27	14	4.6	17	7.5	18	32	48	97	15	13	25	390	24	別名：長ねぎ 株元及び緑葉部を除いたもの <sup>12)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.1 g。 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 6.8 mg																				
	はくさい Chinese cabbage																																														
06233	結球菜、生 Head, raw	95.2	0.8	0.6	27	45	45	10	10	20	27	22	49	31	8.7	38	17	41	52	73	190	33	28	34	730	52	株元及び損傷部を除いたもの <sup>5)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.1 g。 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 21 mg																				
	(ピーマン類) (Sweet peppers)																																														
06245	青ピーマン Green sweet pepper 果実、生 Fruit, raw	93.4	0.9	0.7	31	51	52	12	18	29	33	27	60	38	11	42	18	37	40	120	140	39	31	47	780	25	へた、しん及び種子を除いたもの <sup>13)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> Tr																				
	ブロッコリー Broccoli																																														
06263	花序、生 Inflorescence, raw	89.0	4.3	2.9	130	210	220	60	45	100	140	94	240	140	46	190	100	250	210	390	710	140	140	180	3,400	120	茎葉を除いたもの <sup>14)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> Tr																				

1) Without bracts, silk, cob and small grain on the tip 2) NO<sub>3</sub> 3) Without calyx 4) Ammonia derived from non-proteinous compounds 5) Without base and bruised parts 6) European type 7) Without root tip and petiole base 8) Without root tip, petiole base and skin 9) Including imported product 10) Without stems, membranous scales and root base 11) Sheaths blanched by covering with soil 12) Without base and green leaves 13) Without calyx and cavity contents 14) Without stems and leaves

6 野菜類

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 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) 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	ヒステジン 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 .....)														
06267	ほうれんそう Spinach 葉、生 Leaves, raw	92.4	2.2	1.6	82	140	110	35	29	64	100	78	180	86	41	110	51	130	98	210	320	92	83	88	1,900	74	株元及び損傷部を除いたもの <sup>1)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.2 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 9.5 mg																		
06268	葉、ゆで Leaves, boiled	91.5	2.6	2.0	100	190	140	47	37	84	130	110	230	110	51	130	61	150	120	250	370	120	110	110	2,300	67	株元及び損傷部を除いたもの <sup>1)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.2 g																		
06269	葉、冷凍 Leaves, frozen	92.2	3.3	2.7	140	270	210	64	51	120	170	140	310	160	64	180	86	190	180	330	430	190	160	150	3,200	61	輸入品を含む <sup>4)</sup> 。硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.1 g																		
06287	(もやし類) (Bean sprouts) だいずもやし Soybean sprouts 生 Raw	92.0	3.7	2.8	140	210	160	38	43	80	180	96	270	130	48	170	100	200	150	890	330	110	130	160	3,300	150	種皮及び損傷部を除いたもの <sup>5)</sup>																		
06289	ブラックマツペもやし Black gram sprouts 生 Raw	95.0	2.0	1.2	72	84	57	17	9.2	27	92	43	130	53	21	99	54	82	58	440	84	31	39	63	1,400	81	種皮及び損傷部を除いたもの <sup>5)</sup> 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 15 mg																		
(02023)	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	結球菜、生 Head, raw	95.9	0.6	0.4	22	36	31	7.6	5.0	13	22	17	39	26	7.1	27	11	28	28	77	100	23	22	25	520	27	株元及び損傷部を除いたもの <sup>1)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0.1 g。 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 5.0 mg																		
06313	サラダな Head lettuce, butter type 葉、生 Leaves, raw	94.9	1.7	1.4	74	130	96	29	17	45	82	54	140	80	30	91	36	93	94	220	300	80	77	78	1,700	97	株元及び損傷部を除いたもの <sup>1)</sup> 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 35 mg																		
06317	れんこん East Indian lotus root 根茎、生 Rhizome, raw	81.5	1.9	1.3	32	51	50	18	24	42	48	33	81	47	17	45	32	120	34	690	160	33	37	57	1,500	95	節部及び皮を除いたもの <sup>6)</sup> 硝酸イオン <sup>2)</sup> 0 g																		

1) Without base and bruised parts 2) NO<sub>3</sub> 3) Ammonia derived from non-proteinous compounds 4) Including imported product 5) Without seed coat and bruised parts 6) Without node and skin