

6 野菜類

Amino acids per g reference nitrogen

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	ヘ リ ジ シ ン	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン)	ト リ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス テ ジ ン	ア ル ギ ニ ン	ア ラ ニ ン	ア ス パ ラ ギ ン 酸	グ ル タ ミ ン 酸	グ リ シ ン	プ ロ リ ン	セ リ ン	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア	基 準 窒 素 換 算 係 数 Reference Nitrogen-Protein Conversion Factor	備 考 Remarks
					メ チ オ ニ ン	シ ス テ ン	合 計	フェ ニ ル アラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計															
					Ile	Leu	Lys	Met	Cys	Total															
(.....) mg (.....)																									
	野菜類 VEGETABLES																								
06007	アスパラガス Asparagus 若茎、生 Shoots, raw	180	310	300	75	69	140	180	140	320	200	62	250	110	290	270	1,000	820	230	210	280	5,000	200	4.30	グリーンアスパラガス ¹⁾ 。 株元を除いたもの ²⁾ 別名：さいとう(菜豆)、さんどまめ
06010	いんげんまめ Kidney beans さやいんげん Sayaingen 若ざや、生 Immature pods, raw	190	300	270	79	51	130	220	140	370	240	63	270	140	220	290	1,100	680	180	180	370	5,000	240	4.28	すじ及び両端を除いたもの ³⁾ 剰余アンモニア ⁴⁾ 20 mg
06015	えだまめ Edamame ⁵⁾ 生 Raw	250	430	360	77	85	160	300	190	480	220	75	270	160	410	260	730	1,000	250	300	300	5,700	140	4.89	さやを除いたもの ⁶⁾
06020	(えんどう類) (Peas) さやえんどう Sayaendo ⁷⁾ 若ざや、生 Immature pods, raw	170	240	260	50	42	91	150	110	260	200	51	240	86	200	310	950	430	170	140	330	4,100	230	3.54	すじ及び両端を除いたもの ³⁾ 剰余アンモニア ⁴⁾ 62 mg 別名：みえんどう
06023	グリーンピース Green peas 生 Raw	230	410	400	51	64	110	290	160	440	230	51	260	130	590	240	570	790	220	220	270	5,200	98	4.45	さやを除いたもの ⁶⁾
06032	オクラ Okra 果実、生 Pods, raw	170	290	270	79	60	140	200	140	340	190	76	230	120	370	270	960	1,000	200	180	230	5,000	210	4.34	へたを除いたもの ⁸⁾ 別名：かぶら
06036	かぶ Turnip 根、皮つき、生 Root, with skin, raw	240	400	440	83	98	180	250	200	450	290	84	350	160	270	340	650	1,100	290	280	300	5,800	340	4.97	根端及び葉柄基部を除いたもの ⁹⁾ 剰余アンモニア ⁴⁾ 130 mg
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	250	410	440	90	96	190	250	200	450	300	80	360	160	270	350	660	1,100	300	290	290	5,900	370	5.08	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの ¹⁰⁾ 剰余アンモニア ⁴⁾ 160 mg
06046	(かぼちゃ類) (Pumpkins and squashes) 日本かぼちゃ Pumpkin ¹¹⁾ 果実、生 Fruit, raw	210	330	310	87	75	160	220	180	400	170	80	270	120	220	490	800	720	240	230	280	5,000	150	4.31	わた、種子及び両端を除いたもの ¹²⁾ くりかぼちゃ
06048	西洋かぼちゃ Pumpkin ¹³⁾ 果実、生 Fruit, raw	170	310	300	79	79	160	270	140	400	170	71	220	120	380	260	420	810	220	190	220	4,400	110	3.82	輸入品を含む ¹⁴⁾ 。 わた、種子及び両端を除いたもの ¹²⁾ 別名：葉がらし、菜がらし
06052	からしな Leaf mustard 葉、生 Leaves, raw	250	450	400	110	72	180	300	200	510	300	110	350	140	380	370	610	980	300	290	300	5,900	270	5.09	株元を除いたもの ²⁾ 剰余アンモニア ⁴⁾ 77 mg 別名：はなやさい
06054	カリフラワー Cauliflower 花序、生 Inflorescence, raw	230	370	380	97	77	170	240	170	410	250	75	330	120	260	390	520	750	250	230	290	5,000	140	4.32	茎葉を除いたもの ¹⁵⁾
06056	かんぴょう Kanpyo ¹⁶⁾ 乾 Raw	210	300	260	57	80	140	240	130	360	190	31	250	120	320	400	470	1,200	240	190	270	4,900	210	4.23	輸入品を含む ¹⁴⁾ 。 剰余アンモニア ⁴⁾ 19 mg

1) Green asparagus 2) Without base 3) Without strings and ends 4) Ammonia derived from non-proteinous compounds 5) Immature soybeans 6) Without pods 7) Immature pods of garden peas 8) Without calyx 9) Without root tip and base 10) Without root tip, base and skin 11) *Cucurbita moschata*
12) Without cavity contents and ends 13) *Cucurbita maxima* 14) Including imported product 15) without leaves and stem

6 野菜類

Amino acids per g reference nitrogen

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	(ヘリ リ ジ シ ン)	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン)	ト リ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス テ ジ ン	ア ル ギ ニ ン	ア ラ ニ ン	ア ス パ ラ ギ ン 酸	グ ル タ ミ ン 酸	グ リ シ ン	プ ロ リ ン	セ リ ン	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア Ammonia	基 準 窒 素 換 算 係 数 Reference Nitrogen-Protein Conversion Factor	備 考 Remarks																				
					メ チ オ ニ ン	シ ス チ ン	合 計	フェ ニ ル アラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計																Thr	Trp	Val	His	Arg	Ala	Asp	Glu	Gly	Pro	Ser	Total								
																							mg																						
06061	(キャベツ類) (Cabbages) キャベツ Cabbage 結球菜、生 Head, raw	160	250	250	64	68	130	160	120	280	200	53	230	140	330	300	580	1,700	180	190	230	5,200	320	4.45	別名：かんらん しん、損傷部を除いたもの ¹⁾ 残余アンモニア ²⁾ 51 mg																				
06065	きゅうり Cucumber 果実、生 Fruit, raw	180	290	240	71	50	120	190	140	330	160	68	210	98	260	370	1,500	230	160	260	4,700	220	4.08	両端を除いたもの ³⁾ 残余アンモニア ²⁾ 1.0 mg																					
06084	ごぼう Edible burdock 根、生 Root, raw	140	170	220	32	42	74	120	88	210	130	44	160	100	1,100	120	700	270	110	560	130	4,200	170	3.68	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの ⁴⁾ 残余アンモニア ²⁾ 45 mg 別名：ふゆな、ゆきな、うぐいすな																				
06086	こまつな Komatsuna 葉、生 Leaves, raw	270	480	390	78	51	130	350	220	570	300	140	390	160	420	360	730	1,000	320	300	290	6,200	420	5.36	株元、損傷部を除いたもの ⁵⁾ 。残余アンモニア ²⁾ 210 mg 基準窒素を硝酸態窒素の回収率で補正した値に置換え ⁶⁾																				
(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)	サラダナ→(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	270	470	350	97	56	150	330	210	540	280	110	350	130	320	340	880	750	300	330	280	5,900	240	5.03	別名：きくな 基部及び損傷部を除いたもの ⁵⁾ 残余アンモニア ²⁾ 37 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	220	320	290	49	44	93	200	160	370	220	77	320	130	180	250	1,300	1,500	200	200	250	5,800	610	5.04	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 ⁷⁾ 。残余アンモニア ²⁾ 280 mg 基準窒素をアミノ酸から求めた窒素の合計値に置換え ⁸⁾																				
06124	そらまめ Broad beans 未熟豆、生 Immature beans, raw	220	410	380	42	66	110	280	160	440	200	47	260	150	590	260	640	960	220	230	270	5,400	120	4.65	さや及び種皮を除いたもの ⁹⁾																				
06130	(だいこん類) (Daikon: Japanese radishes) だいこん Daikon 葉、生 Leaves, raw	280	510	400	100	73	180	360	240	600	320	130	390	160	360	390	650	890	330	300	300	6,200	250	5.33	葉柄基部及び損傷部を除いたもの ¹⁰⁾ 。残余アンモニア ²⁾ 64 mg 基準窒素を硝酸態窒素の回収率で補正した値に置換え ⁶⁾																				
06132	根、皮つき、生 Root with skin, raw	220	280	300	67	78	150	190	150	340	240	60	320	140	270	270	540	1,900	230	210	220	5,600	480	4.87	葉柄基部及び根端を除いたもの ¹¹⁾ 。残余アンモニア ²⁾ 190 mg 基準窒素を硝酸態窒素の回収率で補正した値に置換え ⁶⁾																				
06134	根、皮むき、生 Root without skin, raw	200	280	270	64	81	150	180	130	310	220	59	310	120	260	520	1,900	210	190	200	5,400	470	4.66	葉柄基部、根端及び皮を除いたもの ⁴⁾ 残余アンモニア ²⁾ 190 mg																					
06149	たけのこ Bamboo shoots 若茎、生 Shoots, raw	150	270	270	68	73	140	170	310	480	180	53	230	110	220	290	1,200	520	190	450	290	5,000	180	4.29	輸入品を含む ¹²⁾ 。竹皮及び基部を除いたもの ¹³⁾																				
06153	(たまねぎ類) (Onions) たまねぎ Onions りん茎、生 Bulb, raw	85	160	270	49	57	110	150	130	280	110	69	110	98	820	100	440	1,600	160	100	170	4,600	190	4.05	皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの ¹⁴⁾																				

1) Without core and bruised parts 2) Ammonia derived from non-proteinous compounds 3) Without ends 4) Without skin, petiole base and root tip 5) Without base and bruised parts 6) Reference nitrogen weight was corrected using the recovery rate of nitrate to compensate the loss of nitrate during the nitrogen measurement.

7) Without base, leaf blades and skin 8) Total nitrogen weight in amino acid residues was used instead of reference nitrogen to compensate the loss of nitrate during the nitrogen measurement. 9) Without pods and seed coat 10) Without petiole base and bruised parts 11) Without petiole base and root tip

12) Including imported product 13) Without sheaths and base 14) Without skin and ends

6 野菜類

Amino acids per g reference nitrogen

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	ヘ リ ジ ン ン	含 硫 アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン)	ト リ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス テ ジ ン	ア ル ギ ニ ン	ア ラ ニ ン	ア ス パ ラ ギ ン 酸	グ ル タ ミ ン 酸	グ リ シ ン	プ ロ リ ン	セ リ ン	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア Ammonia	基準窒素1たんぱく質 換算係数 Reference Nitrogen-Protein Conversion Factor	備考 Remarks
					メ チ オ ニ ン	シ ス テ ン	合 計	フェ ニ ル アラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計															
(.....) mg (.....)																									
06175	(とうもろこし類) (Corns) スイートコーン Sweet corn 未熟種子、生 Immature kernels, raw	190	550	270	130	110	240	250	200	440	220	53	280	140	250	460	530	820	250	460	290	5,400	130	4.66	包葉、めしべ、穂軸及び頭の方の未熟な粒を除いたもの ¹⁾
06182	(トマト類) (Tomatoes) トマト Tomatoes 果実、生 Fruit, raw	130	220	230	56	79	140	160	130	290	150	45	150	110	170	170	630	2,200	160	150	190	5,100	200	4.42	へたを除いたもの ²⁾
06191	(なす類) (Eggplants) なす Eggplant 果実、生 Fruit, raw	190	300	320	63	63	130	210	140	360	190	64	250	140	330	210	800	870	190	200	200	4,700	220	4.08	へたを除いたもの ²⁾ 剰余アンモニア ³⁾ 12 mg
06207	(にら類) (Chinese chives) にら Chinese chive 葉、生 Leaves, raw	230	400	340	92	63	150	280	200	480	270	110	290	110	280	370	580	890	270	240	280	5,300	300	4.54	株元及び損傷部を除いたもの ⁴⁾ 剰余アンモニア ³⁾ 120 mg
06212	(にんじん類) (Carrots) にんじん Carrot, regular ⁵⁾ 根、皮つき、生 Root with skin, raw	210	310	310	81	65	150	210	140	350	230	74	290	120	290	470	770	1,100	210	200	260	5,300	200	4.55	根端及び葉柄基部を除いたもの ⁶⁾
06214	根、皮むき、生 Root without skin, raw	210	310	300	78	74	150	210	140	350	230	73	290	110	300	470	800	1,100	200	200	250	5,400	220	4.60	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの ⁷⁾
06223	(にんにく類) (Garlics) にんにく Garlic りん茎、生 Bulb, raw	110	210	240	61	68	130	160	120	280	130	67	180	85	1,000	140	410	990	160	97	170	4,400	160	3.84	輸入品を含む ⁸⁾ 。茎、りん皮及び根盤部を除いたもの ⁹⁾
06226	(ねぎ類) (Welsh onions) 根深ねぎ Nebuka-negi ¹⁰⁾ 葉、軟白、生 Leaves, blanched, raw	160	270	280	70	73	140	170	170	340	180	57	220	94	220	400	590	1,200	190	160	310	4,800	300	4.16	別名：長ねぎ 株元及び緑葉部を除いたもの ¹¹⁾ 剰余アンモニア ³⁾ 85 mg
06233	はくさい Chinese cabbage 結球葉、生 Head, raw	200	340	340	77	75	150	200	160	370	240	65	280	130	310	390	550	1,400	250	210	260	5,500	390	4.70	株元及び損傷部を除いたもの ⁴⁾ 剰余アンモニア ³⁾ 160 mg
06245	(ピーマン類) (Sweet peppers) 青ピーマン Green sweet pepper 果実、生 Fruit, raw	210	350	360	80	120	200	230	190	410	260	76	290	120	250	270	820	930	270	210	320	5,300	170	4.59	へた、しん及び種子を除いたもの ¹²⁾
06263	ブロッコリー Broccoli 花序、生 Inflorescence, raw	190	310	320	87	65	150	210	140	340	210	67	270	150	370	310	570	1,000	200	210	260	4,900	170	4.26	茎葉を除いたもの ¹³⁾

1) Without bracts, silk, cob and small grain on the tip 2) Without calyx 3) Ammonia derived from non-proteinous compounds 4) Without base and bruised parts 5) European type 6) Without root tip and petiole base 7) Without root tip, petiole base and skin 8) Including imported product
9) Without stems, membranous scales and root base 10) Sheaths blanched by covering with soil 11) Without base and green leaves 12) Without calyx and cavity contents 13) Without stems and leaves

6 野菜類

Amino acids per g reference nitrogen

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	（ヘリ リ ジ シ ン ）	含 硫 アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			（ト ス レ オ ニ ン ）	ト リ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス テ ジ ン	ア ル ギ ニ ン	ア ラ ニ ン	ア ス パ ラ ギ ン 酸	グ ル タ ミ ン 酸	グ リ シ ン	プ ロ リ ン	セ リ ン	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア Ammonia	基準窒素-たんぱく質 換算係数 Reference Nitrogen-Protein Conversion Factor	備 考 Remarks
					メ チ オ ニ ン	シ ス チ ン	合 計	フェ ニ ル アラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計															
(.....) mg (.....)																									
06267	ほうれんそう Spinach 葉、生 Leaves, raw	230	400	310	99	81	180	290	220	510	240	120	300	140	380	280	610	910	260	230	250	5,300	210	4.61	株元及び損傷部を除いたもの ¹⁾ 剰余アンモニア ²⁾ 27 mg
06268	葉、ゆで Leaves, boiled	240	450	350	110	89	200	300	260	560	260	120	320	150	370	290	590	880	290	260	260	5,600	160	4.83	株元及び損傷部を除いたもの ¹⁾
06269	葉、冷凍 Leaves, frozen	260	510	400	120	96	220	320	270	590	300	120	340	160	360	350	620	810	360	290	280	6,000	120	5.12	輸入品を含む ³⁾
(もやし類) (Bean sprouts)																									
だいずもやし Soybean sprouts																									
06287	生 Raw	220	330	240	58	66	120	280	150	420	200	74	270	160	310	220	1,400	510	170	200	250	5,100	230	4.38	種皮及び損傷部を除いたもの ⁴⁾
ブラックマッペもやし Black gram sprouts																									
06289	生 Raw	230	260	180	54	29	83	290	130	420	170	64	310	170	260	180	1,400	260	98	120	200	4,400	250	3.77	種皮及び損傷部を除いたもの ⁴⁾ 剰余アンモニア ²⁾ 48 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																									
06312	結球葉、生 Head, raw	240	390	330	83	54	140	240	180	420	290	77	300	120	300	300	840	1,100	250	240	270	5,600	290	4.85	株元及び損傷部を除いたもの ¹⁾ 剰余アンモニア ²⁾ 54 mg
サラダナ Head lettuce, butter type																									
06313	葉、生 Leaves, raw	270	470	350	100	62	170	300	200	500	300	110	330	130	340	340	800	1,100	300	280	290	6,100	360	5.22	株元及び損傷部を除いたもの ¹⁾ 剰余アンモニア ²⁾ 130 mg
れんこん East Indian lotus root																									
06317	根茎、生 Rhizome, raw	100	170	160	59	78	140	160	110	260	150	55	150	100	390	110	2,200	510	110	120	180	5,000	310	4.29	節部及び皮を除いたもの ⁵⁾

1) Without base and bruised parts 2) Ammonia derived from non-proteinous compounds 3) Including imported product 4) Without seed coat and bruised parts 5) Without node and skin