

6 野菜類

Amino acids per g protein

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 ン)	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(ト ス レ オ オ ニ ン )	トリ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス チ 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	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 (.....)																								
<b>野菜類</b> VEGETABLES																								
<b>アスパラガス</b> Asparagus																								
06007	若茎、生 Shoots, raw	41	71	70	17	16	33	41	33	74	46	14	59	25	66	62	240	190	54	49	66	1,200	45	グリーンアスパラガス <sup>1)</sup> 。株元を除いたもの <sup>2)</sup>
別名：さいとう(菜豆)、さんどまめ																								
<b>いんげんまめ</b> Kidney beans																								
さやいんげん Sayaingen																								
06010	若ざや、生 Immature pods, raw	44	71	64	19	12	30	52	33	86	57	15	62	33	51	68	280	160	42	41	85	1,200	56	すじ及び両端を除いたもの <sup>3)</sup> 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 4.7 mg
<b>えだまめ</b> Edamame <sup>5)</sup>																								
06015	生 Raw	52	89	73	16	17	33	60	39	99	45	15	55	34	84	53	150	210	51	61	61	1,200	28	さやを除いたもの <sup>6)</sup>
<b>(えんどう類)</b> (Peas)																								
さやえんどう Sayendo <sup>7)</sup>																								
06020	若ざや、生 Immature pods, raw	47	68	73	14	12	26	44	30	74	57	14	68	24	57	89	270	120	47	39	95	1,200	66	すじ及び両端を除いたもの <sup>3)</sup> 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 18 mg
別名：みえんどう																								
<b>グリーンピース</b> Green peas																								
06023	生 Raw	51	92	90	11	14	26	64	35	99	51	11	58	29	130	55	130	180	50	49	61	1,200	22	さやを除いたもの <sup>6)</sup>
<b>オクラ</b> Okra																								
06032	果実、生 Pods, raw	40	67	61	18	14	32	47	33	79	44	18	54	27	84	62	220	230	45	42	53	1,200	49	へたを除いたもの <sup>8)</sup>
別名：かぶら																								
<b>かぶ</b> Turnip																								
06036	根、皮つき、生 Root, with skin, raw	48	81	88	17	20	36	50	40	90	58	17	70	32	54	68	130	220	59	57	59	1,200	68	根端及び葉柄基部を除いたもの <sup>9)</sup> 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 26 mg
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	48	80	86	18	19	37	49	40	89	59	16	71	32	54	68	130	220	59	57	58	1,200	73	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの <sup>10)</sup> 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 31 mg
<b>(かぼちゃ類)</b> (Pumpkins and squashes)																								
日本かぼちゃ Pumpkin <sup>11)</sup>																								
06046	果実、生 Fruit, raw	48	76	72	20	17	37	52	41	93	40	19	63	29	51	110	180	170	57	54	66	1,200	35	わた、種子及び両端を除いたもの <sup>12)</sup>
くりかぼちゃ																								
06048	果実、生 Fruit, raw	46	82	79	21	21	41	69	35	100	45	18	58	32	98	69	110	210	58	49	58	1,200	29	輸入品を含む <sup>14)</sup> 。わた、種子及び両端を除いたもの <sup>12)</sup>
<b>からしな</b> Leaf mustard																								
06052	葉、生 Leaves, raw	48	89	79	21	14	35	59	40	100	59	22	68	28	75	73	120	190	59	57	60	1,200	53	株元を除いたもの <sup>2)</sup> 剰余アンモニア <sup>4)</sup> 15 mg
別名：はなやさい																								
<b>カリフラワー</b> Cauliflower																								
06054	花序、生 Inflorescence, raw	52	86	89	23	18	40	55	40	95	57	17	76	29	60	91	120	170	57	53	68	1,200	32	茎葉を除いたもの <sup>15)</sup>
<b>かんぴょう</b> Kanpyo <sup>16)</sup>																								
06056	乾 Raw	50	71	62	14	19	32	56	30	86	44	7.3	60	29	75	94	110	280	57	45	64	1,200	51	輸入品を含む <sup>14)</sup> 。剰余アンモニア <sup>4)</sup> 4.5 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 16) Dried shavings of immature bottle gourd fruit

6 野菜類

Amino acids per g protein

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	（ リ ジ シ ン ）	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			（ ス レ オ オ ニ ン ）	ト リ ブ ト フ ア ン	パ リ ン	ヒ ス チ 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 m	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														
					Met	Cys	Total	Phe	Tyr	Total														
(.....) mg (.....)																								
	(キャベツ類) (Cabbages)																							
06061	キャベツ Cabbage 結球菜、生 Head, raw	35	56	56	14	15	30	35	27	62	44	12	52	32	74	68	130	370	41	43	52	1,200	71	
06065	きゅうり Cucumber 果実、生 Fruit, raw	43	71	60	17	12	30	47	35	82	39	17	52	24	64	56	91	370	55	39	64	1,200	55	
06084	ごぼう Edible burdock 根、生 Root, raw	37	47	59	8.7	11	20	34	24	58	36	12	43	27	300	32	190	75	30	150	36	1,200	45	
06086	こまつな Komatsuna 葉、生 Leaves, raw	51	89	72	15	9.5	24	65	41	110	55	25	73	29	78	68	140	190	60	55	55	1,200	78	
(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	53	94	70	19	11	30	66	41	110	56	22	70	26	63	68	180	150	60	65	56	1,200	47	
(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	43	64	57	9.7	8.8	19	40	32	72	44	15	64	26	36	50	250	290	40	40	49	1,200	120	
06124	そらまめ Broad beans 未熟豆、生 Immature beans, raw	48	88	81	9.1	14	23	60	35	95	42	10	55	33	130	56	140	210	48	50	58	1,200	27	
	(だいこん類) (Daikon : Japanese radishes)																							
06130	だいこん Daikon 葉、生 Leaves, raw	52	96	76	19	14	33	68	45	110	61	25	73	30	67	73	120	170	63	57	57	1,200	47	
06132	根、皮つき、生 Root with skin, raw	44	58	62	14	16	30	40	30	70	50	12	67	28	55	55	110	380	47	43	46	1,200	98	
06134	根、皮むき、生 Root without skin, raw	43	55	59	14	17	31	38	28	66	48	13	66	27	53	56	110	400	45	40	43	1,200	100	
06149	たけのこ Bamboo shoots 若茎、生 Shoots, raw	35	62	62	16	17	33	40	72	110	43	12	54	25	51	67	270	120	44	100	68	1,200	43	
	(たまねぎ類) (Onions)																							
06153	たまねぎ Onions りん茎、生 Bulb, raw	21	39	67	12	14	26	37	33	70	27	17	26	24	200	25	110	390	40	26	42	1,100	46	

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) Without base, leaf blades and skin 7) Without pods and seed coat  
8) Without petiole base and bruised parts 9) Without petiole base and root tip 10) Including imported product 11) Without sheaths and base 12) Without skin and ends

6 野菜類

Amino acids per g protein

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 ） ン	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			（ト ス レ オ オ ニ ン ） ン	トリ プト ファン	バ リ ン	ヒ ス チ 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	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 (.....)																								
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	41	120	58	29	24	52	53	42	95	48	11	61	31	53	99	110	180	53	98	61	1,200	27	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>
06182	(トマト類) (Tomatoes) トマト Tomatoes 果実、生 Fruit, raw	30	50	51	13	18	31	36	29	65	35	10	34	25	39	38	140	490	37	34	44	1,200	45	へたを除いたもの <sup>2)</sup>
06191	(なす類) (Eggplants) なす Eggplant 果実、生 Fruit, raw	46	73	77	15	16	31	53	35	88	47	16	62	33	80	52	200	210	47	48	50	1,200	53	へたを除いたもの <sup>2)</sup> 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 3.0 mg
06207	(にら類) (Chinese chives) にら Chinese chive 葉、生 Leaves, raw	50	87	75	20	14	34	62	44	110	59	25	65	25	61	81	130	200	59	52	61	1,200	66	株元及び損傷部を除いたもの <sup>4)</sup> 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 27 mg
06212	(にんじん類) (Carrots) にんじん Carrot, regular <sup>5)</sup> 根、皮つき、生 Root with skin, raw	45	68	67	18	14	32	46	31	77	51	16	64	25	64	100	170	240	46	44	57	1,200	45	根端及び葉柄基部を除いたもの <sup>6)</sup>
06214	根、皮むき、生 Root without skin, raw	45	66	64	17	16	33	45	31	76	50	16	62	24	66	100	170	240	44	42	55	1,200	47	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの <sup>7)</sup>
06223	(にんにく類) (Garlics) にんにく Garlic りん茎、生 Bulb, raw	29	55	61	16	18	34	41	32	73	35	17	47	22	280	36	110	260	41	25	45	1,100	41	輸入品を含む <sup>8)</sup> 。茎、りん皮及び根盤部を除いたもの <sup>9)</sup>
06226	(ねぎ類) (Welsh onions) 根深ねぎ Nebuka-negi <sup>10)</sup> 葉、軟白、生 Leaves, blanched, raw	38	66	68	17	18	34	42	40	82	43	14	52	23	54	96	140	290	45	40	75	1,200	73	別名：長ねぎ 株元及び緑葉部を除いたもの <sup>11)</sup> 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 21 mg
06233	はくさい Chinese cabbage 結球菜、生 Head, raw	42	72	72	16	16	32	43	35	78	50	14	60	27	66	82	120	300	53	44	54	1,200	83	株元及び損傷部を除いたもの <sup>4)</sup> 剰余アンモニア <sup>3)</sup> 34 mg
06245	(ピーマン類) (Sweet peppers) 青ピーマン Green sweet pepper 果実、生 Fruit, raw	46	77	77	17	26	44	49	40	90	56	16	62	27	55	59	180	200	58	46	70	1,200	38	へた、しん及び種子を除いたもの <sup>12)</sup>
06263	ブロッコリー Broccoli 花序、生 Inflorescence, raw	44	72	76	20	15	36	49	32	81	48	16	64	34	87	72	130	240	47	49	60	1,200	40	茎葉を除いたもの <sup>13)</sup>

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 protein

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	（ リ ジ シ ン ）	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			（ ス レ オ オ ニ ン ）	ト リ プ ト フ ア ン	パ リ ン	ヒ ス チ 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	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	50	87	67	22	18	39	63	48	110	53	25	66	31	82	60	130	200	56	51	54	1,200	45	株元及び損傷部を除いたもの <sup>1)</sup> 剰余アンモニア <sup>2)</sup> 5.8 mg
06268	葉、ゆで Leaves, boiled	51	93	72	24	18	42	62	53	120	54	26	67	30	77	61	120	180	60	53	54	1,200	33	株元及び損傷部を除いたもの <sup>1)</sup>
06269	葉、冷凍 Leaves, frozen	50	99	78	24	19	42	63	53	120	58	23	67	31	70	68	120	160	70	57	55	1,200	23	輸入品を含む <sup>3)</sup>
(もやし類) (Bean sprouts)																								
だいずもやし Soybean sprouts																								
06287	生 Raw	51	75	55	13	15	28	63	34	97	46	17	62	36	71	51	310	120	39	46	58	1,200	52	種皮及び損傷部を除いたもの <sup>4)</sup>
ブラックマッペもやし Black gram sprouts																								
06289	生 Raw	60	69	47	14	7.6	22	76	36	110	44	17	82	45	68	48	360	70	26	33	52	1,200	67	種皮及び損傷部を除いたもの <sup>4)</sup> 剰余アンモニア13 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	50	80	69	17	11	28	49	38	87	59	16	61	25	62	62	170	230	51	50	57	1,200	60	株元及び損傷部を除いたもの <sup>1)</sup> 剰余アンモニア <sup>2)</sup> 11 mg
サラダナ Head lettuce, butter type																								
06313	葉、生 Leaves, raw	52	90	68	20	12	32	58	38	96	57	21	64	26	66	66	150	210	57	54	55	1,200	68	株元及び損傷部を除いたもの <sup>1)</sup> 剰余アンモニア <sup>2)</sup> 25 mg
れんこん East Indian lotus root																								
06317	根茎、生 Rhizome, raw	24	39	38	14	18	32	37	25	61	36	13	34	24	90	26	520	120	25	28	43	1,200	72	節部及び皮を除いたもの <sup>5)</sup>

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