4 豆類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy		水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	
	豆類																																																										
	PULSES																																																										
	あずき																																																										
	Adzuki beans								*																																																		
04001	全粒、乾	0	339	1418	15.5	20.3	16.1	2.2	0.9	58.7	3.3	1	1500	75	120	350	5.4	2.3	0.67	–	0	1	2	210	(0)	–	–	–	7	1	(0)	0.1	0.2	3.0	10.7	8	0.45	0.16	2.2	0.39	(0)	130	1.00	9.6	Tr	0.27	0.07	0.55	0	1.2	16.6	17.8	0	*未同定脂肪酸(9 mg)を含まない[1]
	Whole, dried, raw								*																																																		
04002	全粒、ゆで	0	143	598	64.8	8.9	–	1.0	0.4	24.2	1.1	1	460	30	43	100	1.7	0.9	0.30	–	0	Tr	1	96	(0)	–	–	–	Tr	(0)	(0)	0.1	0.1	1.4	4.8	3	0.15	0.06	Tr	0.11	(0)	25	0.46	3.5	Tr	0.12	0.03	0.25	(0)	0.8	11.0	11.8	0	*未同定脂肪酸(4 mg)を含まない[1]
	Whole, dried, boiled	*																																																									
04003	ゆで小豆缶詰	0	218	912	45.3	4.4	–	0.4	0.2	49.2	0.7	90	160	13	36	80	1.3	0.4	0.12	0.28	–	–	–	–	(0)	–	–	–	0	(0)	(0)	0	0	0.8	2.0	4	0.02	0.04	0.3	0.05	(0)	13	0.14	–	Tr	0.07	0.01	0.14	(0)	0.5	2.9	3.4	0.2	*液汁を含む[2]
	Boiled, canned in syrup																																																										
	あん																																																										
	An : bean paste								*																																																		
04004	こしあん	0	155	649	62.0	9.8	–	0.6	0.3	27.1	0.5	3	60	25	30	85	2.8	1.1	0.23	–	–	–	–	–	(0)	–	–	–	0	(0)	(0)	0	0	1.4	3.8	7	0.02	0.05	0.1	0	(0)	2	0.07	–	Tr	0.07	0.02	0.15	(0)	0.3	6.5	6.8	0	生こしあん
	Koshi-an[3]								*																																																		*未同定脂肪酸(3 mg)を含まない[1]
04005	さらしあん	0	385	1611	5.0	26.2	22.1	1.0	0.4	66.8	1.0	11	180	60	85	220	7.4	2.4	0.41	–	2	1	14	150	(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0.1	0	3.5	4.0	5	0.01	0.03	0.8	0.02	(0)	2	0.10	7.4	Tr	0.12	0.03	0.25	(0)	1.0	26.6	27.6	0	乾燥あん
	Sarashi-an[4]																																																										*未同定脂肪酸(4 mg)を含まない[1]
04006	つぶしあん	0	244	1021	39.3	5.6	–	0.6	0.3	54.0	0.5	56	160	19	23	73	1.5	0.7	0.20	0.40	–	–	–	–	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	Tr	0.9	1.9	6	0.02	0.03	0.1	0.03	0	8	0.18	–	Tr	0.09	0.02	0.16	0	0.5	5.2	5.7	0.1	しょ糖添加品
	Tsubushi-an[5]																																																										
	いんげんまめ																																																										金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む
	Kidney beans								*																																																		
04007	全粒、乾	0	333	1393	16.5	19.9	15.6	2.2	1.3	57.8	3.6	1	1500	130	150	400	6.0	2.5	0.75	0.54	0	1	3	110	(0)	–	–	–	12	1	(0)	0.1	0	2.0	0.1	8	0.50	0.20	2.0	0.36	(0)	85	0.63	9.4	Tr	0.25	0.19	0.79	(0)	3.3	16.0	19.3	0	*未同定脂肪酸(19 mg)を含まない[1]
	Whole, dried, raw								*																																																		
04008	全粒、ゆで	0	143	598	64.3	8.5	–	1.0	0.6	24.8	1.4	Tr	470	60	47	150	2.0	1.1	0.32	0.58	0	Tr	Tr	27	(0)	–	–	–	Tr	(0)	(0)	0	0	1.3	0.1	3	0.18	0.08	0.6	0.09	(0)	33	0.14	3.8	Tr	0.11	0.08	0.36	(0)	1.5	11.8	13.3	0	*未同定脂肪酸(9 mg)を含まない[1]
	Whole, dried, boiled																																																										
04009	うずら豆	0	237	992	41.4	6.7	–	1.3	0.6	49.6	1.0	110	230	41	25	100	2.3	0.6	0.14	–	–	–	–	–	(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0	0	0.6	0	3	0.03	0.01	0.3	0.04	(0)	23	0.14	–	Tr	0.11	0.06	0.40	(0)	1.3	4.6	5.9	0.3	原材料：金時類。煮豆[6]
	Uzura-mame[6]								*																																																		
04010	こしあん	0	155	649	62.3	9.4	–	0.9	0.5	27.0	0.4	9	55	60	45	75	2.7	0.8	0.09	–	–	–	–	–	(0)	–	–	–	(0)	(0)	(0)	0	0	1.5	0.1	3	0.01	0.02	0	0	(0)	14	0.07	–	Tr	0.10	0.08	0.32	(0)	0.5	8.0	8.5	0	生こしあん
	Koshi-an[3]								*																																																		*未同定脂肪酸(8 mg)を含まない[1]
04011	豆きんとん	0	249	1042	37.8	4.9	–	0.5	0.3	56.2	0.6	100	120	28	23	83	1.0	0.5	0.09	0.50	–	–	–	–	(0)	Tr	Tr	–	Tr	(0)	(0)	0	Tr	1.3	0.1	1	0.01	0.01	0.1	0.03	(0)	15	0.07	–	Tr	0.06	0.04	0.18	(0)	4.3	0.5	4.8	0.3	市販品[8]
	Mame-kinton[7]																																																										*未同定脂肪酸(4 mg)を含まない[1]
(06010	さやいんげん→野菜類・																																																										
～011)	いんげんまめ																																																										
	えんどう																																																										赤えんどう、青えんどうを含む[9]
	Peas																																																										
04012	全粒、乾	0	352	1473	13.4	21.7	17.4	2.3	1.5	60.4	2.2	1	870	65	120	360	5.0	4.1	0.49	–	1	11	2	280	(0)	0	89	6	92	8	(0)	0.1	0	6.7	0.2	16	0.72	0.15	2.5	0.29	(0)	24	1.74	16.0	Tr	0.27	0.44	0.68	(0)	1.2	16.2	17.4	0	赤えんどうの場合[10]
	Whole, dried, raw																										*	**	***	****																											*16 μg、**4 μg、***18 μg、****1 μg
04013	全粒、ゆで	0	148	619	63.8	9.2	–	1.0	0.6	25.2	0.8	1	260	28	40	65	2.2	1.4	0.21	–	0	5	1	63	(0)	0	43	2	44	4	(0)	0	0	2.3	0.1	7	0.27	0.06	0.8	Tr	(0)	5	0.39	5.7	Tr	0.12	0.19	0.30	(0)	0.5	7.2	7.7	0	赤えんどうの場合[10]
	Whole, dried, boiled																																																										*6 μg、**1 μg、***7 μg、****1 μg
04014	グリンピース（揚げ豆）	0	423	1770	5.6	20.8	–	11.6	9.8	58.8	3.2	350	850	88	110	450	5.4	3.5	0.62	0.90	–	–	–	–	(0)	–	–	–	26	2	(0)	1.1	0.5	5.2	0.4	24	0.52	0.16	1.9	0.17	0	8	0.44	–	Tr	0.86	5.28	3.23	(0)	0.9	18.7	19.6	0.9	
	Oil-roasted and salted													*																																												
04015	塩豆	0	364	1523	6.3	23.3	–	2.4	1.7	61.5	6.5	610	970	1300	120	360	5.6	3.6	0.57	1.03	–	–	–	–	(0)	0	68	2	69	6	(0)	0.1	0	3.7	0.1	16	0.20	0.10	2.2	0.15	(0)	17	1.25	–	Tr	0.30	0.55	0.78	(0)	1.1	16.8	17.9	1.5	*炭酸カルシウム使用[12]
	Shio-mame[11]																																																										
04016	うぐいす豆	0	240	1004	39.7	5.6	–	0.7	0.3	52.9	1.1	150	100	18	26	130	2.5	0.8	0.15	–	–	–	–	–	(0)	–	–	–	6	Tr	(0)	0	0	2.2	0.1	8	0.02	0.01	0.3	0.04	(0)	4	0.24	–	Tr	0.06	0.11	0.15	(0)	0.7	4.6	5.3	0.4	煮豆[13]
	Uguisu-mame[13]																																																										
(06019	えんどう類→野菜類・																																																										
～026)	（えんどう類）																																																										
	ささげ																																																										
	Cowpeas																																																										
04017	全粒、乾	0	336	1406	15.5	23.9	19.2	2.0	1.3	55.0	3.6	1	1400	75	170	400	5.6	4.9	0.71	–	0	6	6	380	(0)	0	18	1	19	2	(0)	Tr	0	6.2	9.7	14	0.50	0.10	2.5	0.24	(0)	300	1.30	11.1	Tr	0.43	0.12	0.73	(0)	1.3	17.1	18.4	0	
	Whole, dried, raw																																																										
04018	全粒、ゆで	0	145	607	63.9	10.2	–	0.9	0.6	23.8	1.2	Tr	400	32	55	150	2.6	1.5	0.23	–	0	2	2	150	(0)	0	8	0	8	1	(0)	0	0	2.3	4.7	6	0.20	0.05	0.6	0.06	(0)	48	0.27	4.8	Tr	0.19	0.05	0.33	(0)	0.8	9.9	10.7	0	
	Whole, dried, boiled																																																										
	そらまめ																																																										
	Broad beans																																																										
04019	全粒、乾	0	348	1456	13.3	26.0	20.0	2.0	1.3	55.9	2.8	1	1100	100	120	440	5.7	4.6	1.20	–	0	3	1	260	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.7	0	5.0	0.1	13	0.50	0.20	2.5	0.41	(0)	260	0.48	12.5	Tr	0.24	0.33	0.65	(0)	1.3	8.0	9.3	0	
	Whole, dried, raw																																																										
04020	フライビーンズ	0	472	1975	4.0	24.7	–	20.8	–	46.4	4.1	690	710	90	87	440	7.5	2.6	0.77	–	–	–	–	–	(0)	–	–	–	18	2	(0)	3.3	0	8.4	0.3	38	0.10	0.05	1.0	0.36	(0)	120	0.26	–	Tr	–	–	–	–	0.9	14.0	14.9	1.8	別名：いかり豆
	Oil-roasted and salted																																																										種皮付き[14]
04021	おたふく豆	0	251	1050	37.2	7.9	–	1.2	0.6	52.2	1.5	160	110	54	27	140	5.3	0.8	0.32	–	–	–	–	–	(0)	–	–	–	Tr	(0)	(0)	0.2	0	1.1	0	6	0.01	0.01	0.2	0.06	(0)	30	0.14	–	Tr	0.11	0.18	0.33	(0)	1.4	4.5	5.9	0.4	煮豆[15]
	Otafuku-mame[15]																																																										

1) Excluding unidentified fatty acids　2) Including syrup　3) Strained *An* (bean paste)　4) Powder of strained *An* (bean paste)　5) Whole bean *An* (bean paste) with sugar　6) Beans cooked with sugar and salt　7) Sweetened whole beans with bean paste　8) Commercial product　9) Including dun-colored and green peas　10) Dun-colored pea　11) Roasted and salted　12) Containing calcium carbonate for coating　13) Green peas cooked with sugar and salt　14) With hull　15) Beans cooked with sugar and salt or soy sauce

4 豆類

| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 廃棄率 Refuse | エネルギー Energy | | 水分 Water | たんぱく質 Protein | アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues | 脂質 Lipid | トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents | 炭水化物 Carbohydrate | 灰分 Ash | ナトリウム Sodium | カリウム Potassium | カルシウム Calcium | マグネシウム Magnesium | リン Phosphorus | 鉄 Iron | 亜鉛 Zinc | 銅 Copper | マンガン Manganese | ヨウ素 Iodine | セレン Selenium | クロム Chromium | モリブデン Molybdenum | レチノール Retinol | カロテン Carotenes α | カロテン Carotenes β | β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin | β-カロテン当量 β-Carotene equivalents | レチノール当量 Retinol activity equivalents | D Vitamin D | トコフェロール Tocopherols α | トコフェロール Tocopherols β | トコフェロール Tocopherols γ | トコフェロール Tocopherols δ | K Vitamin K | B_1 Thiamin | B_2 Riboflavin | ナイアシン Niacin | B_6 Vitamin B_6 | B_{12} Vitamin B_{12} | 葉酸 Folate | パントテン酸 Pantothenic acid | ビオチン Biotin | C Ascorbic acid | 脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated | 一価不飽和 Monounsaturated | 多価不飽和 Polyunsaturated | コレステロール Cholesterol | 食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble | 不溶性 Insoluble | 総量 Total | 食塩相当量 Salt equivalents | 備考 Remarks |
|---|---|---

4 豆類

| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 廃棄率 Refuse | エネルギー Energy | | 水分 Water | たんぱく質 Protein | アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues | 脂質 Lipid | トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents | 炭水化物 Carbohydrate | 灰分 Ash | ナトリウム Sodium | カリウム Potassium | カルシウム Calcium | マグネシウム Magnesium | リン Phosphorus | 鉄 Iron | 亜鉛 Zinc | 銅 Copper | マンガン Manganese | ヨウ素 Iodine | セレン Selenium | クロム Chromium | モリブデン Molybdenum | レチノール Retinol | カロテン Carotenes α | カロテン Carotenes β | β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin | β-カロテン当量 β-Carotene equivalents | レチノール当量 Retinol activity equivalents | D Vitamin D | トコフェロール Tocopherols α | トコフェロール Tocopherols β | トコフェロール Tocopherols γ | トコフェロール Tocopherols δ | K Vitamin K | B_1 Thiamin | B_2 Riboflavin | ナイアシン Niacin | B_6 Vitamin B_6 | B_{12} Vitamin B_{12} | 葉酸 Folate | パントテン酸 Pantothenic acid | ビオチン Biotin | C Ascorbic acid | 飽和 Saturated | 一価不飽和 Monounsaturated | 多価不飽和 Polyunsaturated | コレステロール Cholesterol | 水溶性 Soluble | 不溶性 Insoluble | 総量 Total | 食塩相当量 Salt equivalents | 備考 Remarks |
|---|---|---

4 豆類

| 食品番号 Item No. | 食品名 Food and description | 廃棄率 Refuse | エネルギー Energy | | 水分 Water | たんぱく質 Protein | アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues | 脂質 Lipid | トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents | 炭水化物 Carbohydrate | 灰分 Ash | ナトリウム Sodium | カリウム Potassium | カルシウム Calcium | マグネシウム Magnesium | リン Phosphorus | 鉄 Iron | 亜鉛 Zinc | 銅 Copper | マンガン Manganese | ヨウ素 Iodine | セレン Selenium | クロム Chromium | モリブデン Molybdenum | レチノール Retinol | カロテン Carotenes α | カロテン Carotenes β | β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin | β-カロテン当量 β-Carotene equivalents | レチノール当量 Retinol activity equivalents | D Vitamin D | トコフェロール Tocopherols α | トコフェロール Tocopherols β | トコフェロール Tocopherols γ | トコフェロール Tocopherols δ | K Vitamin K | B_1 Thiamin | B_2 Riboflavin | ナイアシン Niacin | B_6 Vitamin B_6 | B_{12} Vitamin B_{12} | 葉酸 Folate | パントテン酸 Pantothenic acid | ビオチン Biotin | C Ascorbic acid | 脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated | 一価不飽和 Monounsaturated | 多価不飽和 Polyunsaturated | コレステロール Cholesterol | 食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble | 不溶性 Insoluble | 総量 Total | 食塩相当量 Salt equivalents | 備考 Remarks |
|---|---|---