

4 豆類

| 食品番号 | 索引番号 | 食品名 | イソロイシン | ロイシン | リジン (リジン) | 含硫アミノ酸 | | | 芳香族アミノ酸 | | | トレオニン (スレオニン) | トリプトファン | バリン | ヒスチジン |
|----------------|------|------------|--------|------|------------------|--------|------|-----|----------|------|-----|----------------------|---------|-----|-------|
| | | | | | | 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.....) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 豆類 | | | | | | | | | | | | | |
| | | あずき | | | | | | | | | | | | | |
| 04001 | 251 | 全粒、乾 | 270 | 490 | 480 | 93 | 84 | 180 | 360 | 180 | 540 | 230 | 71 | 330 | 210 |
| 04002 | 252 | 全粒、ゆで | 270 | 500 | 480 | 93 | 76 | 170 | 370 | 180 | 550 | 230 | 71 | 330 | 210 |
| 04003 | 253 | ゆで小豆缶詰 | 250 | 490 | 440 | 93 | 61 | 150 | 360 | 170 | 530 | 220 | 64 | 310 | 200 |
| | | あん | | | | | | | | | | | | | |
| 04004 | 254 | こしあん | 280 | 540 | 470 | 94 | 63 | 160 | 390 | 180 | 570 | 220 | 66 | 330 | 200 |
| 04005 | 255 | さらしあん | 320 | 550 | 440 | 92 | 97 | 190 | 390 | 190 | 580 | 240 | 68 | 360 | 210 |
| 04006 | 256 | つぶしあん | 270 | 520 | 470 | 99 | 64 | 160 | 380 | 170 | 550 | 230 | 65 | 330 | 210 |
| | | いんげんまめ | | | | | | | | | | | | | |
| 04007 | 257 | 全粒、乾 | 280 | 490 | 400 | 79 | 81 | 160 | 340 | 180 | 520 | 250 | 69 | 330 | 190 |
| 04009 | 259 | うずら豆 | 310 | 560 | 460 | 74 | 55 | 130 | 410 | 170 | 580 | 300 | 75 | 370 | 220 |
| | | えんどう | | | | | | | | | | | | | |
| 04012 | 262 | 全粒、青えんどう、乾 | 240 | 430 | 450 | 60 | 97 | 160 | 290 | 180 | 470 | 240 | 57 | 290 | 160 |
| | | ささげ | | | | | | | | | | | | | |
| 04017 | 269 | 全粒、乾 | 270 | 470 | 410 | 98 | 93 | 190 | 350 | 190 | 530 | 230 | 73 | 320 | 200 |
| | | そらまめ | | | | | | | | | | | | | |
| 04019 | 271 | 全粒、乾 | 240 | 440 | 390 | 44 | 75 | 120 | 250 | 180 | 430 | 220 | 53 | 270 | 160 |
| | | だいず | | | | | | | | | | | | | |
| | | [全粒・全粒製品] | | | | | | | | | | | | | |
| | | 全粒 | | | | | | | | | | | | | |
| 04023 | 276 | 国産、黄大豆、乾 | 280 | 480 | 400 | 86 | 98 | 180 | 330 | 220 | 550 | 260 | 83 | 300 | 170 |
| 04077 | 277 | 国産、黒大豆、乾 | 280 | 460 | 390 | 80 | 95 | 180 | 320 | 210 | 520 | 240 | 81 | 290 | 170 |
| 04024 | 278 | 国産、黄大豆、ゆで | 290 | 480 | 380 | 81 | 85 | 170 | 330 | 220 | 550 | 250 | 81 | 300 | 160 |
| 04025 | 279 | 米国産、黄大豆、乾 | 270 | 470 | 390 | 85 | 100 | 190 | 310 | 210 | 520 | 250 | 85 | 290 | 180 |
| 04026 | 280 | 中国産、黄大豆、乾 | 280 | 470 | 400 | 85 | 98 | 180 | 310 | 200 | 520 | 250 | 81 | 290 | 180 |
| | | いり大豆 | | | | | | | | | | | | | |
| 04078 | 282 | 黄大豆 | 280 | 480 | 350 | 84 | 95 | 180 | 320 | 200 | 520 | 250 | 84 | 290 | 180 |
| 04079 | 283 | 黒大豆 | 280 | 470 | 330 | 82 | 84 | 170 | 310 | 210 | 520 | 250 | 82 | 290 | 180 |
| 04080 | 284 | 青大豆 | 290 | 480 | 340 | 85 | 100 | 190 | 320 | 210 | 520 | 250 | 80 | 300 | 180 |
| | | 水煮缶詰 | | | | | | | | | | | | | |
| 04028 | 285 | 黄大豆 | 290 | 500 | 380 | 85 | 92 | 180 | 330 | 240 | 560 | 260 | 84 | 300 | 170 |
| | | きな粉 | | | | | | | | | | | | | |
| 04029 | 287 | 全粒大豆、黄大豆 | 290 | 480 | 310 | 85 | 89 | 170 | 320 | 210 | 530 | 250 | 80 | 300 | 180 |
| 04082 | 288 | 全粒大豆、青大豆 | 280 | 470 | 380 | 87 | 99 | 190 | 320 | 210 | 530 | 250 | 81 | 300 | 170 |

基準窒素 1g 当たり

| 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 | 窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による | 備考 |
|-------|------|---------|--------|------|------|-----|--------|-------|----------------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | | | | |
| 410 | 260 | 730 | 1100 | 240 | 260 | 320 | 6100 | 120 | 5.24 | |
| 410 | 260 | 730 | 1000 | 240 | 270 | 330 | 6100 | 120 | 5.25 | |
| 390 | 260 | 690 | 990 | 230 | 260 | 320 | 5800 | 110 | 5.01 | 液汁を含む |
| 410 | 260 | 730 | 1000 | 230 | 280 | 340 | 6100 | 110 | 5.28 | 生こしあん |
| 370 | 270 | 720 | 920 | 240 | 280 | 350 | 6100 | 120 | 5.25 | 乾燥あん |
| 410 | 270 | 740 | 1000 | 240 | 280 | 350 | 6200 | 120 | 5.31 | 試料: しょ糖添加品 |
| 380 | 250 | 700 | 890 | 240 | 220 | 320 | 5700 | 120 | 4.89 | 金時類、白金時類、手亡類、鶏類、大福、虎豆を含む |
| 370 | 290 | 820 | 1000 | 280 | 260 | 420 | 6400 | 120 | 5.54 | 試料(原材料): 金時類。煮豆 |
| 510 | 270 | 700 | 1000 | 270 | 250 | 290 | 5800 | 100 | 5.00 | |
| 390 | 260 | 660 | 990 | 270 | 270 | 280 | 5800 | 130 | 5.02 | |
| 580 | 250 | 660 | 980 | 250 | 250 | 290 | 5600 | 120 | 4.82 | |
| 470 | 270 | 750 | 1200 | 270 | 330 | 330 | 6300 | 130 | 5.43 | |
| 510 | 260 | 730 | 1100 | 260 | 320 | 310 | 6100 | 120 | 5.29 | |
| 460 | 260 | 730 | 1100 | 260 | 330 | 320 | 6200 | 130 | 5.32 | |
| 440 | 270 | 720 | 1100 | 270 | 320 | 320 | 6100 | 120 | 5.24 | |
| 460 | 270 | 730 | 1200 | 270 | 320 | 320 | 6200 | 120 | 5.31 | |
| 440 | 270 | 720 | 1100 | 260 | 320 | 310 | 6100 | 120 | 5.21 | |
| 450 | 270 | 710 | 1100 | 260 | 310 | 310 | 6000 | 120 | 5.16 | |
| 460 | 270 | 720 | 1100 | 270 | 330 | 310 | 6100 | 120 | 5.27 | |
| 460 | 270 | 750 | 1100 | 270 | 330 | 340 | 6300 | 130 | 5.40 | 液汁を除いたもの |
| 430 | 270 | 730 | 1100 | 270 | 320 | 310 | 6100 | 130 | 5.22 | |
| 460 | 260 | 720 | 1100 | 260 | 320 | 310 | 6100 | 130 | 5.27 | |

4 豆類

| 食品番号 | 索引番号 | 食品名 | インロイシン | ロイシン | (リジン) | 含硫アミノ酸 | | | 芳香族アミノ酸 | | | トリアントニン (スレオニン) | トリプトファン | バリン | ヒスチジン |
|-------|------|-------------|--------|------|-------|--------|------|-----|----------|------|-----|--------------------|---------|-----|-------|
| | | | | | | 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 | | | | | | | | | |
| 04030 | 289 | 脱皮大豆、黄大豆 | 290 | 480 | 300 | 84 | 86 | 170 | 320 | 210 | 530 | 250 | 83 | 300 | 180 |
| 04031 | 291 | ぶどう豆 | 290 | 500 | 380 | 82 | 83 | 170 | 330 | 200 | 540 | 260 | 82 | 310 | 170 |
| | | [豆腐・油揚げ類] | | | | | | | | | | | | | |
| 04032 | 292 | 木綿豆腐 | 280 | 480 | 390 | 80 | 82 | 160 | 330 | 240 | 570 | 250 | 85 | 290 | 160 |
| 04033 | 293 | 絹ごし豆腐 | 290 | 500 | 400 | 82 | 97 | 180 | 340 | 240 | 580 | 250 | 87 | 300 | 170 |
| 04034 | 294 | ソフト豆腐 | 280 | 480 | 400 | 83 | 100 | 180 | 330 | 250 | 580 | 250 | 88 | 300 | 180 |
| 04035 | 295 | 充てん豆腐 | 300 | 510 | 410 | 80 | 90 | 170 | 340 | 250 | 590 | 260 | 86 | 310 | 180 |
| 04038 | 298 | 焼き豆腐 | 300 | 510 | 410 | 84 | 94 | 180 | 340 | 250 | 600 | 250 | 90 | 310 | 170 |
| 04039 | 299 | 生揚げ | 280 | 490 | 390 | 80 | 84 | 160 | 330 | 240 | 570 | 240 | 87 | 300 | 160 |
| | | 油揚げ | | | | | | | | | | | | | |
| 04040 | 300 | 生 | 300 | 510 | 380 | 73 | 74 | 150 | 340 | 250 | 590 | 240 | 86 | 310 | 170 |
| 04084 | 301 | 油抜き、生 | 300 | 510 | 380 | 76 | 73 | 150 | 340 | 250 | 590 | 250 | 87 | 310 | 170 |
| 04085 | 302 | 油抜き、焼き | 300 | 520 | 370 | 73 | 68 | 140 | 350 | 250 | 600 | 240 | 87 | 310 | 170 |
| 04086 | 303 | 油抜き、ゆで | 300 | 520 | 380 | 76 | 72 | 150 | 350 | 260 | 600 | 250 | 89 | 310 | 170 |
| 04041 | 304 | がんもどき | 300 | 510 | 390 | 74 | 76 | 150 | 350 | 240 | 590 | 250 | 84 | 310 | 170 |
| | | 凍り豆腐 | | | | | | | | | | | | | |
| 04042 | 305 | 乾 | 300 | 510 | 390 | 74 | 75 | 150 | 340 | 250 | 590 | 250 | 85 | 310 | 160 |
| 04087 | 306 | 水煮 | 310 | 540 | 390 | 77 | 68 | 140 | 360 | 260 | 630 | 260 | 86 | 330 | 170 |
| | | [納豆類] | | | | | | | | | | | | | |
| 04046 | 311 | 糸引き納豆 | 260 | 440 | 390 | 90 | 110 | 200 | 300 | 240 | 540 | 210 | 84 | 290 | 170 |
| 04047 | 312 | 挽きわり納豆 | 270 | 460 | 380 | 86 | 94 | 180 | 330 | 220 | 550 | 230 | 84 | 300 | 170 |
| | | [その他] | | | | | | | | | | | | | |
| | | おから | | | | | | | | | | | | | |
| 04051 | 315 | 生 | 260 | 460 | 380 | 89 | 98 | 190 | 300 | 190 | 490 | 260 | 77 | 300 | 170 |
| | | 豆乳 | | | | | | | | | | | | | |
| 04052 | 317 | 豆乳 | 270 | 460 | 390 | 83 | 93 | 180 | 310 | 240 | 550 | 240 | 84 | 280 | 160 |
| 04053 | 318 | 調製豆乳 | 280 | 480 | 400 | 76 | 93 | 170 | 320 | 240 | 560 | 240 | 82 | 300 | 170 |
| 04054 | 319 | 豆乳飲料・麦芽コーヒー | 270 | 460 | 370 | 73 | 90 | 160 | 310 | 230 | 540 | 230 | 81 | 290 | 160 |
| | | 大豆たんぱく | | | | | | | | | | | | | |
| | | 分離大豆たんぱく | | | | | | | | | | | | | |
| 04057 | 322 | 塩分無調整タイプ | 280 | 500 | 400 | 80 | 79 | 160 | 330 | 240 | 570 | 240 | 83 | 290 | 170 |
| | | 湯葉 | | | | | | | | | | | | | |
| 04059 | 325 | 生 | 300 | 500 | 390 | 82 | 83 | 170 | 340 | 240 | 580 | 250 | 80 | 310 | 170 |
| 04060 | 326 | 干し、乾 | 290 | 490 | 400 | 81 | 89 | 170 | 340 | 240 | 590 | 250 | 80 | 300 | 160 |
| 04091 | 327 | 干し、湯戻し | 290 | 490 | 390 | 80 | 83 | 160 | 350 | 250 | 590 | 250 | 77 | 300 | 160 |

基準窒素 1g 当たり

| 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 | 窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による | 備考 | | | | | | | | | | |
|-------|------|---------|--------|------|------|-----|--------|-------|----------------------------------|------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | mg | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | mg | | | | | | | | | |
| 430 | 270 | 720 | 1100 | 260 | 310 | 300 | 6000 | 130 | 5.16 | | | | | | | | | | | |
| 440 | 280 | 730 | 1100 | 290 | 330 | 330 | 6200 | 120 | 5.36 | 煮豆 | | | | | | | | | | |
| 480 | 260 | 740 | 1200 | 260 | 330 | 330 | 6200 | 120 | 5.38 | | | | | | | | | | | |
| 490 | 270 | 760 | 1200 | 270 | 330 | 330 | 6400 | 130 | 5.56 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 750 | 1200 | 290 | 330 | 320 | 6400 | 130 | 5.52 | | | | | | | | | | | |
| 510 | 270 | 780 | 1300 | 270 | 340 | 330 | 6600 | 130 | 5.68 | | | | | | | | | | | |
| 490 | 270 | 760 | 1200 | 270 | 340 | 330 | 6500 | 130 | 5.61 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 260 | 740 | 1200 | 260 | 340 | 320 | 6300 | 120 | 5.39 | 別名：厚揚げ | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 750 | 1200 | 260 | 340 | 330 | 6300 | 130 | 5.47 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 750 | 1200 | 260 | 340 | 330 | 6400 | 130 | 5.49 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 750 | 1200 | 270 | 350 | 320 | 6400 | 130 | 5.53 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 760 | 1200 | 270 | 350 | 330 | 6400 | 130 | 5.53 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 760 | 1200 | 300 | 340 | 330 | 6400 | 140 | 5.56 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 別名：高野豆腐 | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 750 | 1200 | 260 | 340 | 330 | 6400 | 130 | 5.49 | 試料：炭酸水素ナトリウム処理製品 | | | | | | | | | | |
| 490 | 280 | 770 | 1200 | 260 | 340 | 340 | 6500 | 130 | 5.61 | 湯戻し後、煮たもの | | | | | | | | | | |
| 320 | 240 | 640 | 1100 | 240 | 310 | 250 | 5700 | 150 | 4.92 | | | | | | | | | | | |
| 330 | 240 | 650 | 1200 | 240 | 310 | 250 | 5900 | 180 | 5.09 | | | | | | | | | | | |
| 380 | 270 | 660 | 1000 | 290 | 310 | 310 | 5800 | 120 | 4.98 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 260 | 720 | 1200 | 260 | 320 | 320 | 6100 | 120 | 5.28 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 750 | 1200 | 280 | 330 | 320 | 6400 | 130 | 5.48 | | | | | | | | | | | |
| 440 | 260 | 710 | 1200 | 260 | 330 | 310 | 6100 | 140 | 5.24 | | | | | | | | | | | |
| 490 | 260 | 740 | 1200 | 260 | 340 | 330 | 6300 | 130 | 5.44 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 280 | 750 | 1200 | 270 | 330 | 320 | 6300 | 130 | 5.47 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 760 | 1200 | 260 | 340 | 330 | 6400 | 120 | 5.50 | | | | | | | | | | | |
| 480 | 270 | 760 | 1200 | 260 | 330 | 330 | 6300 | 120 | 5.44 | | | | | | | | | | | |

4 豆類

| 食品番号 | 索引番号 | 食品名 | イソロイシン | ロイシン | (リジン) リジン | 含硫アミノ酸 | | | 芳香族アミノ酸 | | | (スレオニン) トレオニン | トリプトファン | バリン | ヒスチジン |
|-------|------|---------------|----------------|------|--------------|--------|------|-----|----------|------|-----|------------------|---------|-----|-------|
| | | | | | | 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.....) | | | | | | | | | | | | |
| 04071 | 340 | りよくとう 全粒、乾 | 260 | 480 | 430 | 83 | 44 | 130 | 370 | 170 | 540 | 200 | 61 | 320 | 180 |

基準窒素 1g 当たり

| 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 | 窒素換算係数 たんぱく質に対する アミノ酸組成による | 備考 |
|-------|------|---------|--------|------|------|-----|--------|-------|----------------------------------|----------|
| | | | | | | | | | | |
| 410 | 260 | 720 | 1100 | 230 | 250 | 310 | 5800 | 120 | 5.03 | 別名: やえなり |