

6 野菜類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	イソロイシン	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															
		野菜類													
		アスパラガス													
06007	395	若茎、生	180	310	300	75	69	140	180	140	320	200	62	250	110
		いんげんまめ													
		さやいんげん													
06010	400	若ざや、生	190	300	270	79	51	130	220	140	370	240	63	270	140
		えだまめ													
06015	405	生	250	430	360	77	85	160	300	190	480	220	75	270	160
		(えんどう類)													
		さやえんどう													
06020	413	若ざや、生	170	240	260	50	42	91	150	110	260	200	51	240	86
		グリーンピース													
06023	416	生	230	410	400	51	64	110	290	160	440	230	51	260	130
		オクラ													
06032	425	果実、生	170	290	270	79	60	140	200	140	340	190	76	230	120
		かぶ													
06036	429	根、皮つき、生	240	400	440	83	98	180	250	200	450	290	84	350	160
06038	431	根、皮むき、生	250	410	440	90	96	190	250	200	450	300	80	360	160
		(かぼちゃ類)													
		日本かぼちゃ													
06046	439	果実、生	210	330	310	87	75	160	220	180	400	170	80	270	120
		西洋かぼちゃ													
06048	441	果実、生	170	310	300	79	79	160	270	140	400	170	71	220	120
		からしな													
06052	446	葉、生	250	450	400	110	72	180	300	200	510	300	110	350	140
		カリフラワー													
06054	448	花序、生	230	370	380	97	77	170	240	170	410	250	75	330	120
		かんぴょう													
06056	450	乾	210	300	260	57	80	140	240	130	360	190	31	250	120
		(キャベツ類)													
		キャベツ													
06061	455	結球葉、生	160	250	250	64	68	130	160	120	280	200	53	230	140
		きゅうり													
06065	460	果実、生	180	290	240	71	50	120	190	140	330	160	68	210	98
		ごぼう													
06084	476	根、生	140	170	220	32	42	74	120	88	210	130	44	160	100

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
290	270	1000	820	230	210	280	5000	200	4.30	試料：グリーンアスパラガス 廃棄部位：株元
220	290	1100	680	180	180	370	5000	240	4.28	別名：さいとう(菜豆)、さんどまめ 廃棄部位：すじ及び両端
410	260	730	1000	250	300	300	5700	140	4.89	廃棄部位：さや
200	310	950	430	170	140	330	4100	230	3.54	別名：きぬさやえんどう 廃棄部位：すじ及び両端
590	240	570	790	220	220	270	5200	98	4.45	別名：みえんどう さやを除いたもの
370	270	960	1000	200	180	230	5000	210	4.34	廃棄部位：へた
270	340	650	1100	290	280	300	5800	340	4.97	別名：かぶら、すずな 廃棄部位：根端及び葉柄基部
270	350	660	1100	300	290	290	5900	370	5.08	廃棄部位：根端、葉柄基部及び皮
220	490	800	720	240	230	280	5000	150	4.31	別名：とうなす、ぼうぶら、なんきん 廃棄部位：わた、種子及び両端
380	260	420	810	220	190	220	4400	110	3.82	別名：くりかぼちゃ 廃棄部位：わた、種子及び両端
380	370	610	980	300	290	300	5900	270	5.09	別名：葉がらし、菜がらし 株元を除いたもの
260	390	520	750	250	230	290	5000	140	4.32	別名：はなやさい 廃棄部位：莖葉
320	400	470	1200	240	190	270	4900	210	4.23	
330	300	580	1700	180	190	230	5200	320	4.45	別名：かんらん、たまな 廃棄部位：しん
260	230	370	1500	230	160	260	4700	220	4.08	廃棄部位：両端
1100	120	700	270	110	560	130	4200	170	3.68	廃棄部位：皮、葉柄基部及び先端

6 野菜類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	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			
			イソロイシン	ロイシン	リジン (リジン)	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))															
06086	478	こまつな 葉、生	270	480	390	78	51	130	350	220	570	300	140	390	160
06093	485	ししとう 果実、生	190	300	340	69	110	180	220	180	400	210	71	260	120
06099	491	しゅんぎく 葉、生	270	470	350	97	56	150	330	210	540	280	110	350	130
06103	495	(しょうが類) しょうが 根茎、生	200	290	150	68	73	140	200	190	390	290	91	270	120
06119	511	セロリ 葉柄、生	250	370	330	56	51	110	230	190	420	260	89	370	150
06124	516	そらまめ 未熟豆、生	220	410	380	42	66	110	280	160	440	200	47	260	150
06130	522	(だいこん類) だいこん 葉、生	280	510	400	100	73	180	360	240	600	320	130	390	160
06132	524	根、皮つき、生	220	280	300	67	78	150	190	150	340	240	60	320	140
06134	526	根、皮むき、生	200	260	270	64	81	150	180	130	310	220	59	310	120
06149	543	たけのこ 若茎、生	150	270	270	68	73	140	170	310	480	180	53	230	110
06153	547	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎、生	85	160	270	49	57	110	150	130	280	110	69	110	98
06160	556	チンゲンサイ 葉、生	340	570	490	72	48	120	400	260	660	380	170	460	190
06175	572	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子、生	190	550	270	130	110	240	250	200	440	220	53	280	140
06182	580	(トマト類) トマト 果実、生	130	220	230	56	79	140	160	130	290	150	45	150	110
06191	591	(なす類) なす 果実、生	190	300	320	63	63	130	210	140	360	190	64	250	140
06205	607	にがうり 果実、生	200	340	380	71	63	130	240	230	470	220	85	270	160

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
420	360	730	1000	320	300	290	6200	420	5.36	廃棄部位: 株元
260	220	740	900	220	180	260	4900	180	4.18	別名: ししとうがらし 廃棄部位: へた
320	340	880	750	300	330	280	5900	240	5.03	別名: きくな 廃棄部位: 基部
380	290	1600	730	230	170	500	5800	270	4.99	ひねしょうが 廃棄部位: 皮
210	290	1400	1700	230	230	290	6700	700	5.79	別名: セロリー、セルリー、オランダみつば 廃棄部位: 株元、葉身及び表皮
590	260	640	960	220	230	270	5400	120	4.65	廃棄部位: 種皮
360	390	650	890	330	300	300	6200	250	5.33	廃棄部位: 葉柄基部
270	270	540	1900	230	210	220	5600	480	4.87	廃棄部位: 根端及び葉柄基部
250	260	520	1900	210	190	200	5400	470	4.66	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮
220	290	1200	520	190	450	290	5000	180	4.29	廃棄部位: 竹皮及び基部
820	100	440	1600	160	100	170	4600	190	4.05	廃棄部位: 皮(保護葉)、底盤部及び頭部
490	530	870	1700	390	360	360	8100	790	6.97	廃棄部位: しん
250	460	530	820	250	460	290	5400	130	4.66	廃棄部位: 包葉、めしべ及び穂軸
170	170	630	2200	160	150	190	5100	200	4.42	廃棄部位: へた
330	210	800	870	190	200	200	4700	220	4.08	廃棄部位: へた
520	230	460	630	200	210	240	4800	140	4.12	別名: つるれいし、ゴーヤ 廃棄部位: 両端、わた及び種子

6 野菜類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	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			
			イソロイシン	ロイシン	(リジン)	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
		(にら類)	mg												
		にら													
06207	609	葉、生	230	400	340	92	63	150	280	200	480	270	110	290	110
		(にんじん類)	mg												
		にんじん													
06212	615	根、皮つき、生	210	310	310	81	65	150	210	140	350	230	74	290	120
06214	617	根、皮むき、生	210	310	300	78	74	150	210	140	350	230	73	290	110
		(にんにく類)	mg												
		にんにく													
06223	630	りん茎、生	110	210	240	61	68	130	160	120	280	130	67	180	85
		(ねぎ類)	mg												
		根深ねぎ													
06226	634	葉、軟白、生	160	270	280	70	73	140	170	170	340	180	57	220	94
		葉ねぎ													
06227	637	葉、生	230	400	360	88	73	160	260	200	460	240	92	280	120
		はくさい													
06233	644	結球葉、生	200	340	340	77	75	150	200	160	370	240	65	280	130
		パセリ													
06239	650	葉、生	270	510	370	110	84	200	350	230	590	300	140	360	150
		はつかだいこん													
06240	651	根、生	230	320	350	60	78	140	220	180	410	270	85	390	150
		(ピーマン類)	mg												
		青ピーマン													
06245	657	果実、生	210	350	360	80	120	200	230	190	410	260	76	290	120
		ブロッコリー													
06263	675	花序、生	190	310	320	87	65	150	210	140	340	210	67	270	150
		ほうれんそう													
06267	680	葉、通年平均、生	230	400	310	99	81	180	290	220	510	240	120	300	140
06268	683	葉、通年平均、ゆで	240	450	350	110	89	200	300	260	560	260	120	320	150
06269	687	葉、冷凍	260	510	400	120	96	220	320	270	590	300	120	340	160
		(もやし類)	mg												
		だいずもやし													
06287	709	生	220	330	240	58	66	120	280	150	420	200	74	270	160
		ブラックマツペもやし													
06289	711	生	230	260	180	54	29	83	290	130	420	170	64	310	170

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
280	370	580	890	270	240	280	5300	300	4.54	廃棄部位: 株元
290	470	770	1100	210	200	260	5300	200	4.55	廃棄部位: 根端及び葉柄基部
300	470	800	1100	200	200	250	5400	220	4.60	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮
1000	140	410	990	160	97	170	4400	160	3.84	廃棄部位: 茎、りん皮及び根盤部
220	400	590	1200	190	160	310	4800	300	4.16	別名: 長ねぎ 廃棄部位: 株元及び緑葉部
280	340	520	810	260	230	280	5100	200	4.34	別名: 青ねぎ 廃棄部位: 株元
310	390	550	1400	250	210	260	5500	390	4.70	廃棄部位: 株元
310	330	640	720	310	310	270	5800	140	4.95	別名: オランダゼリ 廃棄部位: 茎
350	290	710	2000	250	230	280	6500	790	5.60	別名: ラディッシュ 試料: 赤色球形種 廃棄部位: 根端、葉及び葉柄基部
250	270	820	930	270	210	320	5300	170	4.59	廃棄部位: へた、しん及び種子
370	310	570	1000	200	210	260	4900	170	4.26	廃棄部位: 茎葉
380	280	610	910	260	230	250	5300	210	4.61	廃棄部位: 株元
370	290	590	880	290	260	260	5600	160	4.83	廃棄部位: 株元 ゆでた後水出し、手搾りしたもの
360	350	620	810	360	290	280	6000	120	5.12	
310	220	1400	510	170	200	250	5100	230	4.38	廃棄部位: 種皮及び損傷部
260	180	1400	260	98	120	200	4400	250	3.77	廃棄部位: 種皮及び損傷部

6 野菜類

基準窒素 1 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	イソロイシン	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))															
06291	713	りよくとうもやし 生	230	260	290	46	24	70	310	130	450	150	62	310	190
		(らっきょう類)													
		らっきょう													
06305	727	りん茎、生	130	210	330	58	54	110	190	120	310	130	72	160	110
		(レタス類)													
		レタス													
06312	735	土耕栽培、結球葉、生	240	390	330	83	54	140	240	180	420	290	77	300	120
		サラダな													
06313	737	葉、生	270	470	350	100	62	170	300	200	500	300	110	330	130
		れんこん													
06317	742	根茎、生	100	170	160	59	78	140	160	110	260	150	55	150	100
		わらび													
06324	748	生わらび、生	200	370	290	82	54	140	340	160	500	230	78	280	120

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
440	110	1700	240	87	120	170	4900	280	4.22	廃棄部位：種皮及び損傷部
別名：おおにら、さとにら										
660	160	310	1400	130	140	170	4500	210	3.90	廃棄部位：根、膜状りん片及び両端
別名：たまちしゃ										
300	300	840	1100	250	240	270	5600	290	4.85	廃棄部位：株元
340	340	800	1100	300	280	290	6100	360	5.22	廃棄部位：株元
390	110	2200	510	110	120	180	5000	310	4.28	廃棄部位：節部及び皮
270	270	440	1400	230	190	250	5200	210	4.52	廃棄部位：基部