2 いも及びでん粉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		いも及びでん粉類																							
		<いも類>																							
		(さつまいも類)																							
		さつまいも																							
02006	171	塊根、皮むき、生	65.6	0.2	0.05	0.03	Tr	0.02	Tr	0.02	Tr	1	Tr	Tr	20	Tr	3	1	Tr	Tr	0	0	0	0	0
02007	172	塊根、皮むき、蒸し	65.6	0.2	(0.05)	(0.03)	(Tr)	(0.02)	(Tr)	(0.02)	(Tr)	(1)	(Tr)	(Tr)	(20)	(Tr)	(3)	(1)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
02008	173	塊根、皮むき、焼き	58.1	0.2	(0.05)	(0.03)	(Tr)	(0.03)	(Tr)	(0.02)	(Tr)	(1)	(Tr)	(Tr)	(21)	(Tr)	(3)	(1)	(Tr)	(Tr)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
02045	174	塊根、皮つき、生	64.6	0.5	0.11	0.06	Tr	0.05	0.01	0.04	Tr	4	Tr	Tr	46	1	8	2	1	1	0	0	0	Tr	0
02046	175	塊根、皮つき、蒸し	64.2	0.2	0.08	0.03	Tr	0.05	0.01	0.04	Tr	2	Tr	Tr	23	Tr	4	1	Tr	Tr	0	0	0	0	0
02047	176	塊根、皮つき、天ぷら	52.4	6.8	6.07	0.48	3.92	1.68	0.49	1.18	0	3	3	2	280	3	110	37	19	10	0	0	0	12	3
02009	177	蒸し切干	22.2	0.6	0.19	0.06	0.01	0.12	0.01	0.10	1	2	Tr	Tr	50	1	7	2	1	1	0	0	0	Tr	0
		むらさきいも																							
02048	178	塊根、皮むき、生	66.0	0.3	0.10	0.05	Tr	0.04	Tr	0.04	1	5	Tr	Tr	41	Tr	5	1	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0
02049	179	塊根、皮むき、蒸し	66.2	0.3	0.14	0.06	Tr	0.08	0.01	0.07	1	5	Tr	Tr	44	1	5	1	Tr	1	0	0	0	Tr	0
		(さといも類)																							
		さといも																							
02010	180	球茎、生	84.1	0.1	0.05	0.01	Tr	0.03	Tr	0.03	0	0	0	0	13	Tr	1	Tr	Tr	0	-	-	-	0	0
02011	181	球茎、水煮	84.0	0.1	(0.05)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(Tr)	(0.03)	(0)	(0)	(0)	(0)	(13)	(Tr)	(1)	(Tr)	(Tr)	(0)	-	-	-	(0)	(0)
02012	182	球茎、冷凍	80.9	0.1	0.07	0.02	0.01	0.03	Tr	0.03	0	0	Tr	Tr	20	Tr	2	Tr	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0
		セレベス																							
02050	183	球茎、生	76.4	0.3	0.20	0.07	0.02	0.11	0.01	0.09	0	Tr	Tr	1	61	1	5	1	1	0	0	0	0	Tr	0
02051	184	球茎、水煮	77.5	0.3	0.16	0.06	0.02	0.08	0.01	0.08	0	Tr	Tr	1	50	1	4	1	1	1	0	0	0	Tr	0
		たけのこいも																							
02052	185	球茎、生	73.4	0.4	0.21	0.08	0.03	0.10	0.01	0.09	0	Tr	Tr	1	72	1	5	1	1	1	0	0	0	Tr	Tr
02053	186	球茎、水煮	75.4	0.4	0.24	0.08	0.03	0.12	0.02	0.10	0	Tr	Tr	1	73	1	4	1	1	1	0	0	0	Tr	0
		みずいも																							
02013	187	球茎、生	70.5	0.4	0.22	0.08	0.05	0.10	0.01	0.09	Tr	Tr	1	1	64	1	7	1	1	1	0	0	0	Tr	Tr
02014	188	球茎、水煮	72.0	0.4	0.22	0.07	0.05	0.10	0.01	0.09	Tr	0	Tr	Tr	61	1	7	1	1	1	0	0	0	Tr	Tr
		やつがしら																							
02015	189	球茎、生	74.5	0.7	0.29	0.11	0.03	0.15	0.02	0.13	1	Tr	1	2	94	1	4	1	3	2	0	0	0	Tr	0
02016	190	球茎、水煮	75.6	0.6	0.31	0.10	0.02	0.19	0.03	0.16	1	Tr	Tr	1	86	1	4	1	3	1	0	0	0	1	0
		じゃがいも																							
02017	191	塊茎、生	79.8	0.1	0.03	0.01	0	0.02	0.01	0.01	0	0	Tr	Tr	8	Tr	2	Tr	Tr	0	-	-	-	Tr	0
02018	192	塊茎、蒸し	78.1	0.1	(0.03)	(0.01)	(0)	(0.02)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(8)	(Tr)	(2)	(Tr)	(Tr)	(0)	-	-	-	(Tr)	(0)
02019	193	塊茎、水煮	81.0	0.1	(0.03)	(0.01)	(0)	(0.02)	(0.01)	(0.01)	(0)	(0)	(Tr)	(Tr)	(8)	(Tr)	(2)	(Tr)	(Tr)	(0)	-	-	-	(Tr)	(0)
02020	194	フライドポテト	52.9	10.6	(9.85)	(0.83)	(6.28)	(2.74)	(0.79)	(1.95)	(1)	(8)	(14)	(1)	(480)	(1)	(220)	(62)	(30)	(16)	(Tr)	(Tr)	(0)	(22)	(Tr)
02021	195	乾燥マッシュポテト	7.5	0.6	0.46	0.30	0.10	0.07	0.01	0.05	4	5	17	2	180	2	82	3	1	1	Tr	1	0	2	Tr
		(やまのいも類)																							
		ながいも																							
		いちょういも																							
02022	198	塊根、生	71.1	0.5	0.27	0.11	0.03	0.13	0.01	0.12	0	Tr	Tr	5	92	1	3	Tr	1	3	0	0	0	1	Tr
		ながいも																							
02023	199	塊根、生	82.6	0.3	0.14	0.04	0.02	0.08	0.01	0.07	0	0	Tr	2	34	Tr	1	Tr	Tr	0	-	-	-	2	0
02024	200	塊根、水煮	84.2	0.3	(0.14)	(0.04)	(0.02)	(0.08)	(0.01)	(0.07)	(0)	(0)	(Tr)	(2)	(34)	(Tr)	(1)	(Tr)	(Tr)	(0)	-	-	-	(2)	(0)

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
			(mg)																									
		いも及びでん粉類																										
		<いも類>																										
		(さつまいも類)																										別名：かんしょ（甘藷）
		さつまいも																										
02006	171	塊根、皮むき、生	1	1	Tr	0	0	0	0	0	0	21	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層及び両端（表皮の割合：2％）
02007	172	塊根、皮むき、蒸し	(1)	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(21)	(3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	廃棄部位：表皮及び両端 02006さつまいも皮むき生から推計
02008	173	塊根、皮むき、焼き	(1)	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(22)	(3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	別名：石焼き芋 廃棄部位：表層 02006さつまいも皮むき生から推計
02045	174	塊根、皮つき、生	3	2	1	0	0	0	0	0	0	41	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：両端
02046	175	塊根、皮つき、蒸し	1	1	Tr	0	0	0	0	0	0	39	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：両端
02047	176	塊根、皮つき、天ぷら	3800	-	-	70	0	9	0	0	0	1200	490	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	揚げ油：なたね油
02009	177	蒸し切干	6	5	1	0	0	0	0	0	0	100	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：乾燥いも、干しいも
		むらさきいも																										
02048	178	塊根、皮むき、生	2	1	1	0	0	0	0	0	0	39	5	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層及び両端
02049	179	塊根、皮むき、蒸し	2	1	1	0	0	0	0	0	0	70	9	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表皮及び両端
		(さといも類)																										
		さといも																										
02010	180	球茎、生	4	-	-	Tr	-	-	-	-	-	26	5	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr	廃棄部位：表層
02011	181	球茎、水煮	(4)	-	-	(Tr)	-	-	-	-	-	(26)	(5)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(Tr)	02010さといも生から推計
02012	182	球茎、冷凍	9	9	Tr	0	0	0	0	0	0	30	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		セレベス																										別名：あかめいも
02050	183	球茎、生	23	22	1	0	0	0	0	0	0	94	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	-	廃棄部位：表層
02051	184	球茎、水煮	19	18	1	0	0	0	0	0	0	76	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		たけのこいも																										別名：京いも
02052	185	球茎、生	29	28	1	0	0	0	0	0	0	86	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層
02053	186	球茎、水煮	31	30	1	0	0	0	0	0	0	100	17	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	-	
		みずいも																										別名：田芋
02013	187	球茎、生	47	47	Tr	Tr	0	0	0	0	0	87	11	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層及び両端
02014	188	球茎、水煮	47	47	Tr	Tr	0	0	0	0	0	89	12	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		やつがしら																										
02015	189	球茎、生	25	23	2	1	0	0	0	0	0	130	21	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層
02016	190	球茎、水煮	23	21	2	1	0	0	0	0	0	160	28	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		じゃがいも																										別名：ばれいしょ（馬鈴薯）
02017	191	塊茎、生	Tr	-	-	0	-	-	-	-	-	13	5	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位：表層
02018	192	塊茎、蒸し	(Tr)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	(13)	(5)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位：表皮 02017じゃがいも生から推計
02019	193	塊茎、水煮	(Tr)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	(13)	(5)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	02017じゃがいも生から推計
02020	194	フライドポテト	(6100)	-	-	(120)	(14)	(15)	(0)	(0)	(0)	(2000)	(790)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	02021じゃがいも乾燥マッシュポテトと14008なたね油から推計
02021	195	乾燥マッシュポテト	96	94	3	Tr	0	0	0	0	0	55	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
		(やまのいも類)																										別名：やまいも
		ながいも																										
		いちょういも																										別名：手いも
02022	198	塊根、生	28	20	8	0	0	0	0	0	0	120	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層
		ながいも																										
02023	199	塊根、生	15	-	-	0	-	-	-	-	-	75	9	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	廃棄部位：表層、ひげ根及び切り口
02024	200	塊根、水煮	(15)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	(75)	(9)	-	-	(0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(1)	02023ながいも生から推計

2 いも及びでん粉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部100g当たり 水分	脂質	脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	n-3系 多価不飽和	n-6系 多価不飽和	飽和 10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	一価不飽和 10:1 デセン酸	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸
			(g)								(mg)														
		やまといも																							
02025	201	塊根、生	66.7	0.2	0.12	0.03	0.02	0.07	0.01	0.06	0	Tr	Tr	1	29	Tr	2	Tr	Tr	1	0	0	0	2	Tr
		じねんじょ																							
02026	202	塊根、生	68.8	0.7	0.27	0.11	0.04	0.11	0.02	0.10	0	Tr	1	6	97	2	3	Tr	1	4	0	0	0	3	0
		だいじょ																							
02027	203	塊根、生	71.2	0.1	0.04	0.02	Tr	0.02	Tr	0.02	0	0	Tr	1	15	Tr	1	0	Tr	1	0	0	0	0	0
		＜でん粉・でん粉製品＞																							
		（でん粉類）																							
02035	211	とうもろこしでん粉	12.8	0.7	(0.71)	(0.14)	(0.22)	(0.35)	(0)	(0.35)	(0)	(0)	(0)	-	(130)	-	(14)	-	-	-	-	-	-	(0)	-
		（でん粉製品）																							
02056	214	ごま豆腐	84.8	4.3	(3.36)	(0.50)	(1.28)	(1.58)	(0.01)	(1.56)	(0)	(0)	(1)	(0)	(300)	(2)	(180)	(20)	(4)	(2)	(0)	(0)	(0)	(4)	(1)

食品番号	可食部100g当たり 一価不飽和 18:1 計	n-9 オレイン酸	n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	多価不飽和 16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	n-6 18:2 リノール酸	n-3 18:3 α-リノレン酸	n-6 18:3 γ-リノレン酸	n-3 18:4 オクタデカテトラエン酸	n-6 20:2 イコサジエン酸	n-6 20:3 イコサトリエン酸	n-3 20:4 イコサテトラエン酸	n-6 20:4 アラキドン酸	n-3 20:5 イコサペンタエン酸	n-3 21:5 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	n-6 22:4 ドコサテトラエン酸	n-3 22:5 ドコサペンタエン酸	n-6 22:5 ドコサペンタエン酸	n-3 22:6 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
	(mg)																									
02025	15	-	-	Tr	0	0	0	0	0	58	9	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	伊勢いも、丹波いもを含む 廃棄部位：表層及びひげ根
02026	40	20	19	Tr	0	0	0	0	0	98	16	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層及びひげ根
																										別名：だいしょ
02027	4	4	Tr	0	0	0	0	0	0	16	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層
02035	(220)	-	-	(0)	(0)	-	-	-	-	(350)	(0)	(0)	(0)	-	-	(0)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	-	(0)	-	別名：コーンスターチ 米国成分表から推計
02056	(1300)	-	-	(7)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(1600)	(12)	(0)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	-	05019ごま（むき）から推計