2 いも及びでん粉類

食品番号	索引番号	食品名	脂質1g当たり脂肪酸 総量	飽和	一価不飽和	多価不飽和	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 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	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸
			(……mg……)				(……g……)																	
		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	268	138	5	125	0.2	2.0	0.2	0.2	40.0	0.4	5.8	1.5	0.4	0.7	0	0	0	0.1	0	1.9	1.5	0.4
02045	174	塊根、皮つき、生	244	134	6	104	0.3	3.1	0.3	0.3	40.7	0.5	6.9	1.7	0.5	0.8	0	0	0	0.1	0	2.4	1.9	0.5
02046	175	塊根、皮つき、蒸し	414	166	8	239	0.4	2.4	0.2	0.2	29.9	0.3	4.9	1.1	0.3	0.5	0	0	0	0.1	0	1.9	1.5	0.4
02047	176	塊根、皮つき、天ぷら	890	70	574	246	0	0.1	0.1	Tr	4.7	0.1	1.9	0.6	0.3	0.2	0	0	0	0.2	0.1	63.0	-	-
02009	177	蒸し切干	311	108	10	193	0.4	1.2	0.2	0.2	26.8	0.3	3.9	1.0	0.3	0.4	0	0	0	0.1	0	3.0	2.6	0.4
		むらさきいも																						
02048	178	塊根、皮むき、生	371	203	7	162	0.6	4.7	0.4	0.2	41.3	0.5	5.0	1.3	0.4	0.4	0	0	0	0.1	0	1.7	1.1	0.6
02049	179	塊根、皮むき、蒸し	464	194	6	264	0.4	3.4	0.2	0.1	31.6	0.4	3.8	1.1	0.3	0.4	0	0	0	0.1	0	1.2	0.8	0.4
		(さといも類)																						
		さといも																						
02010	180	球茎、生	504	145	43	311	0	0.1	0.2	0.2	25.7	0.2	1.4	0.4	0.7	0	-	-	-	0.2	0.1	7.7	-	-
02012	182	球茎、冷凍	661	238	97	326	0	0.1	0.3	0.4	30.6	0.5	2.6	0.3	0.6	0.6	0	0	0	0.3	0.1	14.2	13.6	0.7
		セレベス																						
02050	183	球茎、生	585	207	69	310	0	0.1	0.2	0.4	30.7	0.3	2.4	0.5	0.7	0	0	0	0	0.1	0	11.6	11.2	0.5
02051	184	球茎、水煮	602	218	70	314	0	0.1	0.2	0.4	31.0	0.3	2.4	0.5	0.7	0.5	0	0	0	0.1	0	11.5	11.1	0.5
		たけのこいも																						
02052	185	球茎、生	579	225	80	273	0	0.1	0.2	0.4	34.0	0.3	2.2	0.4	0.6	0.6	0	0	0	0.1	0.1	13.7	13.4	0.3
02053	186	球茎、水煮	577	204	76	298	0	0.1	0.1	0.4	31.0	0.3	1.9	0.4	0.6	0.6	0	0	0	0.2	0	12.9	12.6	0.4
		みずいも																						
02013	187	球茎、生	558	192	120	246	0.1	0.1	0.3	0.3	28.6	0.5	3.3	0.4	0.5	0.6	0	0	0	0.1	0.1	21.1	21.0	0.1
02014	188	球茎、水煮	555	183	120	252	0.1	0	0.1	0.2	27.6	0.4	3.1	0.4	0.5	0.6	0	0	0	Tr	0.1	21.3	21.3	0.1
		やつがしら																						
02015	189	球茎、生	411	155	38	218	0.3	0.1	0.2	0.5	32.8	0.3	1.6	0.4	0.9	0.6	0	0	0	0.2	0	8.8	7.9	0.9
02016	190	球茎、水煮	521	163	41	317	0.2	0.1	0.1	0.4	27.4	0.3	1.3	0.3	0.8	0.5	0	0	0	0.2	0	7.4	6.7	0.7
		じゃがいも																						
02017	191	塊茎、生	295	104	5	186	0	0	0.4	0.4	26.1	0.4	5.7	1.5	0.7	0	-	-	-	0.4	0	1.5	-	-
02021	195	乾燥マッシュポテト	774	492	169	114	0.8	1.0	3.8	0.4	38.5	0.4	17.7	0.6	0.2	0.2	0.1	0.3	0	0.5	0.1	20.7	20.2	0.6
		(やまのいも類)																						
		ながいも																						
		いちょういも																						
02022	198	塊根、生	538	212	59	266	0	0.1	0.2	1.8	34.1	0.5	1.2	0.1	0.2	1.1	0	0	0	0.5	0.1	10.5	7.6	2.9
		ながいも																						
02023	199	塊根、生	465	128	54	280	0	0.1	0.2	1.2	24.7	0.3	0.7	0.3	0.2	0	-	-	-	1.2	0	10.4	-	-
		やまといも																						
02025	201	塊根、生	591	170	85	336	0	0.1	0.2	1.2	24.4	0.4	1.3	0.1	0.2	0.8	0	0	0	1.5	0.1	12.6	-	-
		じねんじょ																						
02026	202	塊根、生	387	163	61	163	Tr	0.1	0.3	2.1	35.9	0.6	1.2	0.1	0.3	1.4	0	0	0	1.1	0	14.6	7.5	7.1

食品番号	脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 一価不飽和 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 ヘキサデカトリエン酸	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
	(……g……)																						
																							別名：かんしょ（甘藷）
02006	0	0	0	0	0	0	40.8	5.8	0	0	Tr	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％）
02045	0	0	0	0	0	0	36.6	5.9	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：両端
02046	0	0	0	0	0	0	50.1	7.7	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：両端
02047	1.1	0	0.1	0	0	0	19.5	8.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	揚げ油：なたね油
02009	0	0	0	0	0	0	56.2	5.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：乾燥いも、干しいも
02048	0	0	0	0	0	0	38.8	4.5	0	0	Tr	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層及び両端
02049	0	0	0	0	0	0	50.5	6.3	0	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表皮及び両端
02010	0.6	-	-	-	-	-	52.2	9.5	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	廃棄部位：表層
02012	0.1	0	0	0	0	0	45.3	4.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：あかめいも
02050	0	0	0	0	0	0	47.2	5.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	-	廃棄部位：表層
02051	0	0	0	0	0	0	46.8	5.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：京いも
02052	0	0	0	0	0	0	40.7	6.5	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層
02053	0	0	0	0	0	0	43.8	7.3	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	-	
																							別名：田芋
02013	0.2	0	0	0	0	0	38.9	5.1	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層及び両端
02014	0.2	0	0	0	0	0	40.0	5.3	0	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
02015	0.3	0	0	0	0	0	45.7	7.3	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層
02016	0.2	0	0	0	0	0	51.7	9.0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：ばれいしょ（馬鈴薯）
02017	0	-	-	-	-	-	44.9	18.1	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	廃棄部位：表層
02021	0.1	0	0	0	0	0	11.7	2.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：やまいも
																							別名：手いも
02022	0	0	0	0	0	0	46.2	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層
02023	0	-	-	-	-	-	53.7	6.5	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7	廃棄部位：表層、ひげ根及び切り口
02025	0.1	0	0	0	0	0	49.2	7.4	0	0	0.1	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	0.1	0	0	0	0	0	36.1	5.9	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	廃棄部位：表層及びひげ根

2 いも及びでん粉類

| 食品番号 | 索引番号 | 食品名 | 脂質1g当たり脂肪酸 | | | | 脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 | | | |