4 豆類

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……)																	
		豆類																						
		あずき																						
04001	251	全粒、乾	408	122	30	252	-	0	0.2	0	24.7	0.3	2.7	0.4	1.6	-	-	-	-	1.3	0	6.0	-	-
04003	253	ゆで小豆缶詰	538	163	31	343	0.1	0.1	0.1	0.1	24.6	0.3	2.6	0.4	1.4	0.6	0	0	0	0.2	0	5.4	-	-
		あん																						
04006	256	つぶしあん	441	142	25	273	0	0	0.2	0	25.9	0	3.6	0.3	1.5	0.7	0	0	0	0.2	0	5.6	-	-
		いんげんまめ																						
04007	257	全粒、乾	564	112	85	359	-	0	0.1	0.1	16.2	0.2	1.7	0.4	1.1	-	-	-	-	0.6	0.2	13.9	-	-
04009	259	うずら豆	440	82	48	309	0	0	0.1	0.1	15.1	0.2	1.3	0.3	0.7	0.9	0	0	0	0.2	0.2	10.4	-	-
		えんどう																						
04012	262	全粒、青えんどう、乾	604	118	189	297	-	0	0.3	0.2	13.7	0.2	4.7	0.5	0	-	-	-	-	0.2	0	30.7	-	-
04014	266	グリンピース(揚げ豆)	808	74	455	278	0	0	0.1	Tr	5.8	0.1	2.3	0.6	0.3	0	0	0	0	0.2	0.1	54.2	-	-
04015	267	塩豆	677	126	228	323	0	0	0.2	0.2	12.3	0.2	4.6	0.5	0.2	0.3	0	0	0	0.1	0.1	32.8	-	-
04016	268	うぐいす豆	453	87	154	212	0	0.1	0.2	0.2	12.8	0.2	4.6	0.5	0.2	0.3	0	0	0	0.1	Tr	32.8	-	-
		ささげ																						
04017	269	全粒、乾	643	217	60	366	-	0	0.1	0.1	25.3	0.4	3.5	1.0	3.4	-	-	-	-	0.2	0	8.7	-	-
		そらまめ																						
04019	271	全粒、乾	609	118	164	326	-	0	0.3	0.2	15.5	0.1	1.9	1.0	0.4	-	-	-	-	0	0	26.5	-	-
04021	273	おたふく豆	517	93	148	276	0	0.2	0.2	0.2	13.6	0.1	1.9	1.0	0.5	0.3	0	0	0	Tr	Tr	28.0	-	-
04022	274	ふき豆	672	114	205	353	0	Tr	0.2	0.2	13.0	0.1	1.8	1.0	0.4	0.3	0	0	0	Tr	Tr	29.9	-	-
		だいず																						
		［全粒・全粒製品］																						
		全粒																						
04023	276	国産、黄大豆、乾	901	131	244	526	0	0	0.1	0	10.7	0.1	2.9	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	26.7	25.2	1.5
04077	277	国産、黒大豆、乾	868	134	205	529	0	0	0.1	Tr	11.0	0.1	3.3	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	23.3	21.9	1.4
04027	281	ブラジル産、黄大豆、乾	853	139	222	492	0	0	0.1	Tr	11.5	0.1	3.5	0.4	0.5	0.2	0	0	0	0.1	0.1	25.5	-	-
		いり大豆																						
04078	282	黄大豆	897	130	239	527	0	0	0.1	Tr	10.6	0.1	2.9	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	26.3	24.7	1.6
04079	283	黒大豆	881	129	267	486	0	0	0.1	Tr	10.3	0.1	3.3	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	29.9	28.4	1.5
04080	284	青大豆	882	137	194	550	0	0	0.1	Tr	11.4	0.1	3.1	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	Tr	21.6	20.2	1.4
		きな粉																						
04029	287	全粒大豆、黄大豆	916	139	230	547	0	0	0.1	Tr	11.1	0.1	2.9	0.3	0.5	0.2	0	0	0	0.1	0.1	24.7	23.1	1.5
04082	288	全粒大豆、青大豆	874	140	183	551	0	0	0.1	Tr	11.2	0.1	3.7	0.3	0.5	0.1	0	0	0	0.1	0.1	20.3	19.0	1.3
04030	289	脱皮大豆、黄大豆	904	137	224	543	0	0	0.1	Tr	11.0	0.1	3.1	0.3	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0.1	24.3	22.9	1.5
		［豆腐・油揚げ類］																						
04032	292	木綿豆腐	874	161	186	527	-	0	0.2	0	11.5	0.1	5.6	0.5	0.4	-	-	-	-	0.1	Tr	21.0	-	-
		油揚げ																						
04040	300	生	868	113	361	394	0	0	0.1	Tr	8.4	0.1	3.4	0.5	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	40.7	38.4	2.2
04084	301	油抜き、生	870	117	344	409	0	0	0.1	Tr	8.7	0.1	3.6	0.4	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	38.7	36.5	2.1
04085	302	油抜き、焼き	854	116	334	404	0	0	0.1	Tr	8.8	0.1	3.6	0.4	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	38.3	36.2	2.1
04086	303	油抜き、ゆで	871	122	315	434	0	0	0.1	0.1	9.1	0.1	3.8	0.4	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	35.4	33.4	2.0

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……)																						
04001	0.2	0	-	-	-	-	42.8	18.9	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	
04003	0.2	0	0	0	0	0	44.0	19.7	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	液汁を含む
04006	0	0	0	0	0	0	43.3	18.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	試料：しょ糖添加品
																							金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む
04007	0.2	0	-	-	-	-	22.5	41.1	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.6	
04009	0.2	0	0	0	0	0	25.7	44.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	試料(原材料)：金時類 煮豆
04012	0.5	0	-	-	-	-	43.0	6.2	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
04014	1.4	0.5	0	0	0	0	26.3	8.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04015	0.7	0	0.1	0	0	0	41.5	6.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	-	
04016	0.9	0	0.1	0	0	0	39.7	7.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	煮豆
04017	0.4	0	-	-	-	-	35.9	21.0	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
04019	0.5	0	-	-	-	-	50.5	3.2	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
04021	0.6	0	0	0	0	0	50.2	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	煮豆
04022	0.6	0	0	0	0	0	49.4	3.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	煮豆
04023	0.2	0	0	0	0	0	49.7	8.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04077	0.2	0	0	0	0	0	50.7	10.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04027	0.3	0.1	0	0	0	0	51.4	6.2	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04078	0.2	0	0	0	0	0	50.3	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04079	0.2	Tr	0	0	0	0	46.3	8.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04080	0.2	0.1	0	0	0	0	52.4	9.9	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04029	0.2	0.1	0	0	0	0	51.1	8.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04082	0.2	0.3	0	0	0	0	53.0	10.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04030	0.2	0.1	0	0	0	0	51.4	8.7	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04032	0.2	0	-	-	-	-	53.1	7.2	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
04040	0.7	0	0.1	0	0	0	37.8	7.6	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04084	0.6	0	0.1	0	0	0	39.4	7.6	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04085	0.6	0	0.1	0	0	0	39.7	7.6	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04086	0.5	0	0.1	0	0	0	42.0	7.8	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	

4 豆類

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……)																	
		凍り豆腐																						
04042	305	乾	907	153	217	537	0	0	0.1	Tr	11.4	0.1	4.4	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	Tr	23.5	22.2	1.3
04087	306	水煮	877	148	211	518	0	0	0.1	Tr	11.4	0.1	4.3	0.4	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	23.7	22.3	1.3
04043	307	豆腐よう	862	141	191	529	0	0	0.1	0	11.4	0.1	4.0	0.3	0.4	0	0	0	0	0.1	0.1	21.8	-	-
		豆腐竹輪																						
04044	308	蒸し	801	142	165	494	0	0	0.2	Tr	11.1	0	5.6	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	20.3	-	-
04045	309	焼き	797	142	167	489	0	0	0.2	Tr	11.1	0	5.6	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	20.5	-	-
		［納豆類］																						
04048	313	五斗納豆	817	140	151	526	0	0	0.1	Tr	11.9	0.1	4.2	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	18.1	-	-
04049	314	寺納豆	717	125	136	457	0	0	0.1	Tr	12.9	0.1	3.5	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	18.3	-	-
		［その他］																						
		豆乳																						
04053	318	調製豆乳	900	140	207	553	0	0.2	0.1	0	10.4	0.1	3.9	0.4	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.1	22.6	-	-
04054	319	豆乳飲料・麦芽コーヒー	892	150	198	544	0	0	0.1	0	11.6	0.1	4.2	0.4	0.3	0.1	0	0	0	0.1	Tr	21.9	-	-
		大豆たんぱく																						
04055	320	粒状大豆たんぱく	610	127	97	386	0	0	0.1	0.1	15.3	0.2	4.3	0.2	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0.1	15.6	-	-
04056	321	濃縮大豆たんぱく	402	121	52	228	0	0	0.2	0	22.5	0.2	6.0	0.2	0.6	0.3	0	0	0	0.1	0	12.9	-	-
		分離大豆たんぱく																						
04057	322	塩分無調整タイプ	521	138	62	320	0	0	0.2	0	20.1	0.2	5.1	0.2	0.5	0.3	0	0	0	0.1	0	11.8	-	-
04058	324	繊維状大豆たんぱく	695	144	139	413	0	0.1	0.2	0	15.2	0.1	4.3	0.3	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0.1	19.6	-	-
		湯葉																						
04059	325	生	858	138	204	515	0	0	0.1	Tr	10.7	0.1	4.4	0.3	0.4	0.1	0	0	0	0.1	0.1	23.3	-	-
04060	326	干し、乾	895	155	233	506	0	0	0.1	Tr	11.6	0.1	4.5	0.3	0.5	0.2	0	0	0	0.1	0.1	25.7	24.2	1.5
04091	327	干し、湯戻し	870	151	224	494	0	0	0.1	Tr	11.7	0.1	4.4	0.3	0.5	0.2	0	0	0	0.1	0.1	25.4	23.9	1.5
04061	328	金山寺みそ	789	169	146	473	0	0	0.2	0.2	16.7	0.2	3.2	0.3	0.3	0.4	0	0	0	0.2	0.1	17.7	-	-
04062	329	ひしおみそ	794	134	189	471	0	0	0.1	Tr	11.6	0.1	4.1	0.3	0.4	0.2	0	0	0	0.1	0.1	23.2	-	-
04063	330	テンペ	833	133	179	521	0	0	0.1	0	11.0	0.1	4.1	0.3	0.4	0	0	0	0	0.1	0.1	21.1	-	-
		つるあずき																						
04064	331	全粒、乾	606	199	61	346	0	Tr	0.3	0.2	23.7	0.4	5.2	1.1	1.4	0.7	0	0	0	0.3	0	9.6	-	-
		ひよこまめ																						
04065	333	全粒、乾	787	108	285	393	0	Tr	0.2	0.1	9.9	0.1	2.2	0.8	0.4	0.2	0	0	0	0.2	0.1	35.4	-	-
04066	334	全粒、ゆで	799	110	290	399	0	Tr	0.2	0.1	9.9	0.1	2.2	0.8	0.4	0.2	0	0	0	0.2	0.1	35.5	-	-
04067	335	全粒、フライ、味付け	742	120	307	315	0	Tr	0.2	0.1	12.1	0.1	2.5	0.6	0.4	0.2	0	0	0	0.2	0.1	40.2	-	-
		べにばないんげん																						
04068	336	全粒、乾	685	123	62	500	0	0	0.1	0.1	14.5	0.2	2.2	0.4	0.4	0	0	0	0	0.2	0.1	8.5	-	-
04069	337	全粒、ゆで	671	127	61	483	0	0	0.1	0.1	15.4	0.2	2.3	0.4	0.4	0	0	0	0	0.2	0.1	8.6	-	-
		らいまめ																						
04070	338	全粒、乾	685	225	54	405	0	Tr	0.3	0.4	24.9	0.3	4.9	0.6	0.4	0.9	0	0	0	0.1	0.1	7.5	-	-
		りょくとう																						
04071	340	全粒、乾	654	224	25	405	0	0	0.2	0.1	25.9	0.2	4.5	1.0	1.3	1.0	0	0	0	Tr	Tr	3.3	-	-
		レンズまめ																						
04073	342	全粒、乾	652	119	208	326	0	0	0.4	0.2	14.3	0.2	1.9	0.4	0.4	0.4	0	0	0	0.1	0.1	30.6	-	-

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：高野豆腐
04042	0.2	Tr	0	0	0	0	51.1	8.0	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	試料：炭酸水素ナトリウム処理製品
04087	0.2	0.1	0	0	0	0	51.0	8.0	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	湯戻し後、煮たもの
04043	0.3	0	0	0	0	0	53.7	7.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							原材料配合割合：豆腐2、すり身1
04044	0.2	0.1	Tr	0	0	0	51.6	8.2	0	0	0.1	0	Tr	0.1	0.5	0	0	0	0.1	Tr	1.1	-	
04045	0.3	0.1	Tr	0	0	0	51.2	8.1	0	0	0.1	0	Tr	0.1	0.5	0	0	0	0.1	Tr	1.2	-	
04048	0.2	Tr	0	0	0	0	53.7	10.6	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：こうじ納豆
04049	0.2	0.2	0	0	0	0	53.3	10.2	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	別名：塩辛納豆、浜納豆
04053	0.3	0	0	0	0	0	55.2	6.1	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04054	0.2	0	0	0	0	0	55.2	5.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04055	0.1	0	0	0	0	0	55.5	7.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04056	0	0	0	0	0	0	51.5	5.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04057	0.1	0	0	0	0	0	55.5	5.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04058	0.2	0	0	0	0	0	53.4	6.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04059	0.2	0.1	0	0	0	0	52.2	7.8	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04060	0.2	0	0	0	0	0	48.9	7.6	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04091	0.2	0	0	0	0	0	49.1	7.6	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04061	0.4	0.2	0	0	0	0	53.2	6.6	0	Tr	0.1	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	-	
04062	0.3	0.1	0	0	0	0	52.0	7.2	0	Tr	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04063	0.2	0	0	0	0	0	53.0	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	丸大豆製品
																							別名：たけあずき
04064	0.1	Tr	0	0	0	0	38.8	18.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：チックピー、ガルバンゾー
04065	0.5	0.1	0	0	0	0	47.8	2.1	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04066	0.5	0	0	0	0	0	47.9	2.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04067	0.7	0.2	0	0	0	0	39.2	3.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：はなまめ
04068	0.2	0	0	0	0	0	43.0	30.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
04069	0.2	0	0	0	0	0	43.3	28.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：ライマビーン、バタービーン
04070	0.2	0.1	0	0	0	0	43.5	15.7	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：やえなり
04071	0.3	0.1	0	0	0	0	44.9	17.0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	
																							別名：ひらまめ
04073	0.8	0.2	0	0	0	0	40.3	9.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	