

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
			(..... g))			(..... mg))								
野菜類														
あさつき														
06003	391	葉、生	89.0	4.2	(2.9)	(150)	(270)	(240)	(59)	(49)	(110)	(170)	(130)	(310)
06004	392	葉、ゆで	87.3	4.2	(2.9)	(150)	(270)	(240)	(59)	(49)	(110)	(170)	(130)	(310)
アスパラガス														
06007	395	若茎、生	92.6	2.6	1.8	74	130	120	31	29	60	74	59	130
06008	396	若茎、ゆで	92.0	2.6	(1.8)	(74)	(130)	(120)	(31)	(29)	(60)	(74)	(59)	(130)
06327	397	若茎、油いため	88.3	2.9	(2.0)	(81)	(140)	(140)	(34)	(32)	(66)	(81)	(65)	(150)
06009	398	水煮缶詰	91.9	2.4	(1.6)	(68)	(120)	(110)	(29)	(26)	(55)	(68)	(54)	(120)
いんげんまめ														
さやいんげん														
06010	400	若ざや、生	92.2	1.8	1.2	54	88	79	23	15	37	65	41	110
06011	401	若ざや、ゆで	91.7	1.8	(1.2)	(54)	(88)	(79)	(23)	(15)	(37)	(65)	(41)	(110)
えだまめ														
06015	405	生	71.7	11.7	10.0	520	890	740	160	170	330	600	390	990
06016	406	ゆで	72.1	11.5	(9.8)	(510)	(870)	(720)	(160)	(170)	(330)	(590)	(380)	(980)
06017	407	冷凍	67.1	13.0	(11.1)	(580)	(990)	(820)	(180)	(190)	(370)	(670)	(430)	(1100)
エンダイブ														
06018	408	葉、生	94.6	1.2	(0.9)	(69)	(94)	(60)	(13)	(9.6)	(23)	(51)	(38)	(89)
(えんどう類)														
さやえんどう														
06020	413	若ざや、生	88.6	3.1	1.8	82	120	130	25	21	45	77	52	130
06021	414	若ざや、ゆで	89.1	3.2	(1.8)	(85)	(120)	(130)	(25)	(21)	(47)	(79)	(54)	(130)
スナップえんどう														
06022	415	若ざや、生	86.6	2.9	(1.6)	(77)	(110)	(120)	(23)	(19)	(42)	(72)	(49)	(120)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(160)	(62)	(190)	(80)	(190)	(230)	(350)	(540)	(170)	(150)	(190)	(3400)	-	06227葉ねぎ生から推計。硝酸イオン: 0 g
(160)	(62)	(190)	(80)	(190)	(230)	(350)	(540)	(170)	(150)	(190)	(3400)	-	06227葉ねぎ生から推計。硝酸イオン: 0 g
82	26	110	44	120	110	430	340	96	88	120	2100	81	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: Tr 試料: グリーンアスパラガス
(82)	(26)	(110)	(44)	(120)	(110)	(430)	(340)	(96)	(88)	(120)	(2100)	-	株元を除いたもの。試料: グリーンアスパラガス 06007アスパラガス生から推計。硝酸イオン: Tr
(90)	(28)	(120)	(49)	(130)	(120)	(480)	(380)	(110)	(98)	(130)	(2300)	-	株元を除いたもの。試料: グリーンアスパラガス 06007アスパラガス生から推計。硝酸イオン: 0 g
(75)	(24)	(97)	(41)	(110)	(100)	(400)	(310)	(88)	(82)	(110)	(1900)	-	試料: ホワイトアスパラガス 液汁を除いたもの 06007アスパラガス生から推計
別名: さいとう(菜豆)、さんどまめ													
70	18	77	41	63	84	310	200	52	51	110	1400	69	廃棄部位: すじ及び両端 硝酸イオン: Tr、剰余アンモニア: 5.8 mg
(70)	(18)	(77)	(41)	(63)	(84)	(310)	(200)	(52)	(51)	(110)	(1400)	-	すじ及び両端を除いたもの 06010さやいんげん生から推計。硝酸イオン: Tr
450	150	550	340	840	530	1500	2100	510	610	610	12000	280	廃棄部位: さや。硝酸イオン: 0 g
(450)	(150)	(540)	(330)	(830)	(520)	(1500)	(2000)	(500)	(600)	(600)	(11000)	-	廃棄部位: さや 06015えだまめ生から推計。硝酸イオン: 0 g
(510)	(170)	(610)	(370)	(940)	(590)	(1700)	(2300)	(560)	(680)	(680)	(13000)	-	廃棄部位: さや 06015えだまめ生から推計。硝酸イオン: 0 g
別名: きくちしゃ、にがちしゃ													
(48)	(4.8)	(60)	(22)	(60)	(60)	(120)	(160)	(56)	(57)	(47)	(1000)	-	廃棄部位: 株元 米国成分表から推計。硝酸イオン: 0.2 g
別名: きぬさやえんどう													
99	25	120	42	99	160	470	210	83	68	170	2000	120	廃棄部位: すじ及び両端 硝酸イオン: Tr、剰余アンモニア: 31 mg
(100)	(26)	(120)	(44)	(100)	(160)	(490)	(220)	(86)	(70)	(170)	(2100)	-	すじ及び両端を除いたもの 06020さやえんどう生から推計。硝酸イオン: Tr
別名: スナックえんどう													
(93)	(24)	(110)	(40)	(93)	(150)	(440)	(200)	(78)	(64)	(160)	(1900)	-	廃棄部位: すじ及び両端 06020さやえんどう生から推計。硝酸イオン: 0 g

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸		
						イソロイシン	ロイシン	リジン(リジン)	メチオニン	システイン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計
			(..... g))			(..... mg))								
		グリーンピース												
06023	416	生	76.5	6.9	4.9	250	450	440	56	71	130	320	170	490
06024	417	ゆで	72.2	8.3	(5.9)	(300)	(540)	(530)	(68)	(85)	(150)	(380)	(210)	(590)
06025	418	冷凍	75.7	5.6	(4.0)	(200)	(370)	(360)	(46)	(57)	(100)	(260)	(140)	(400)
06026	419	水煮缶詰	74.9	3.6	(2.6)	(130)	(240)	(230)	(29)	(37)	(66)	(160)	(90)	(250)
		おおさかしろな												
06027	420	葉、生	94.9	1.4	(1.1)	(45)	(76)	(76)	(17)	(17)	(34)	(45)	(37)	(82)
06028	421	葉、ゆで	94.0	1.6	(1.2)	(51)	(87)	(87)	(20)	(19)	(39)	(52)	(42)	(94)
06029	422	塩漬	91.0	1.3	(1.0)	(42)	(70)	(71)	(16)	(16)	(32)	(42)	(34)	(76)
		オクラ												
06032	425	果実、生	90.2	2.1	1.5	59	98	89	27	20	47	68	47	120
06033	426	果実、ゆで	89.4	2.1	(1.5)	(59)	(98)	(89)	(27)	(20)	(47)	(68)	(47)	(120)
		かぶ												
06034	427	葉、生	92.3	2.3	(2.0)	(100)	(180)	(140)	(29)	(19)	(48)	(130)	(80)	(210)
06035	428	葉、ゆで	92.2	2.3	(2.0)	(100)	(180)	(140)	(29)	(19)	(48)	(130)	(80)	(210)
06036	429	根、皮つき、生	93.9	0.7	0.6	27	45	49	9.3	11	20	28	22	50
06037	430	根、皮つき、ゆで	93.8	0.7	(0.6)	(27)	(45)	(49)	(9.3)	(11)	(20)	(28)	(22)	(50)
06038	431	根、皮むき、生	93.9	0.6	0.5	24	39	42	8.6	9.3	18	24	20	44
06039	432	根、皮むき、ゆで	93.7	0.6	(0.5)	(24)	(39)	(42)	(8.6)	(9.3)	(18)	(24)	(20)	(44)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
250	56	290	140	650	270	630	870	240	240	300	5700	110	別名: みえんどう さやを除いたもの。硝酸イオン: 0 g
(300)	(68)	(350)	(170)	(780)	(320)	(750)	(1000)	(290)	(290)	(360)	(6900)	-	さやを除いたもの。06023グリーンピース生から推計 硝酸イオン: (0) g
(200)	(46)	(230)	(120)	(530)	(220)	(510)	(710)	(200)	(190)	(240)	(4600)	-	06023グリーンピース生から推計 硝酸イオン: (0) g
(130)	(29)	(150)	(75)	(340)	(140)	(330)	(450)	(130)	(120)	(160)	(3000)	-	液汁を除いたもの 06023グリーンピース生から推計 硝酸イオン: (0) g
(53)	(15)	(64)	(29)	(69)	(86)	(120)	(310)	(56)	(46)	(57)	(1200)	-	廃棄部位: 株元 06233はくさい生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
(60)	(17)	(73)	(33)	(79)	(99)	(140)	(360)	(64)	(53)	(65)	(1400)	-	廃棄部位: 株元。ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計。硝酸イオン: 0.2 g
(49)	(14)	(59)	(27)	(64)	(80)	(110)	(290)	(52)	(43)	(53)	(1100)	-	廃棄部位: 株元。水洗いし、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
65	26	78	40	120	90	320	340	66	61	78	1700	71	廃棄部位: へた。硝酸イオン: Tr
(65)	(26)	(78)	(40)	(120)	(90)	(320)	(340)	(66)	(61)	(78)	(1700)	-	廃棄部位: へた。06032オクラ生から推計 硝酸イオン: 0 g
(110)	(50)	(140)	(57)	(150)	(130)	(270)	(370)	(120)	(110)	(110)	(2300)	-	別名: かぶら、すずな 廃棄部位: 葉柄基部 06086こまつな生から推計。硝酸イオン: Tr
(110)	(50)	(140)	(57)	(150)	(130)	(270)	(370)	(120)	(110)	(110)	(2300)	-	廃棄部位: 葉柄基部 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06086こまつな生から推計。硝酸イオン: 0.1 g
32	9.4	39	18	30	38	73	120	33	32	33	650	38	廃棄部位: 根端及び葉柄基部 硝酸イオン: 0.1 g、剰余アンモニア: 14 mg
(32)	(9.4)	(39)	(18)	(30)	(38)	(73)	(120)	(33)	(32)	(33)	(650)	-	根端及び葉柄基部を除いたもの 06036かぶ根皮つき生から推計 硝酸イオン: 0.1 g
29	7.7	35	15	26	33	63	110	29	28	28	570	36	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 硝酸イオン: 0.1 g、剰余アンモニア: 15 mg
(29)	(7.7)	(35)	(15)	(26)	(33)	(63)	(110)	(29)	(28)	(28)	(570)	-	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 06038かぶ根皮むき生から推計 硝酸イオン: 0.1 g

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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				
									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		
									(..... g)							
		漬物														
		塩漬														
06040	433	葉	87.9	2.3	(2.0)	(100)	(180)	(140)	(29)	(19)	(48)	(130)	(80)	(210)		
06041	434	根、皮つき	90.5	1.0	(0.8)	(39)	(65)	(70)	(14)	(15)	(30)	(40)	(33)	(73)		
06042	435	根、皮むき	89.4	0.8	(0.7)	(32)	(52)	(56)	(11)	(12)	(24)	(32)	(26)	(58)		
		(かぼちゃ類)														
		日本かぼちゃ														
06046	439	果実、生	86.7	1.6	1.1	53	83	80	22	19	41	57	46	100		
06047	440	果実、ゆで	84.0	1.9	(1.3)	(63)	(99)	(95)	(26)	(23)	(49)	(68)	(54)	(120)		
		西洋かぼちゃ														
06048	441	果実、生	76.2	1.9	1.2	53	95	91	24	24	48	81	41	120		
06049	442	果実、ゆで	75.7	1.6	(1.0)	(45)	(80)	(77)	(20)	(20)	(41)	(68)	(35)	(100)		
06332	443	果実、焼き	68.2	2.5	(1.5)	(70)	(120)	(120)	(32)	(32)	(64)	(110)	(54)	(160)		
06050	444	果実、冷凍	78.1	2.2	(1.3)	(61)	(110)	(110)	(28)	(28)	(56)	(93)	(48)	(140)		
		そうめんかぼちゃ														
06051	445	果実、生	92.4	0.7	(0.5)	(26)	(37)	(24)	(7.7)	(5.5)	(13)	(26)	(22)	(48)		
		からしな														
06052	446	葉、生	90.3	3.3	2.7	130	240	210	56	38	94	160	110	270		
06053	447	塩漬	84.5	4.0	(3.3)	(160)	(290)	(260)	(68)	(46)	(110)	(190)	(130)	(320)		
		カリフラワー														
06054	448	花序、生	90.8	3.0	2.1	110	180	180	47	37	84	120	82	200		
06055	449	花序、ゆで	91.5	2.7	(1.9)	(98)	(160)	(170)	(42)	(33)	(75)	(100)	(74)	(180)		

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	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	備考											
														mg										
														(..... mg)										
(110)	(50)	(140)	(57)	(150)	(130)	(270)	(370)	(120)	(110)	(110)	(2300)		廃棄部位：葉柄基部 水洗いし、手搾りしたもの 06086こまつな生から推計											
(48)	(13)	(58)	(26)	(44)	(56)	(110)	(180)	(48)	(47)	(47)	(950)		水洗いし、手搾りしたもの 06036かぶ根皮つき生から推計											
(38)	(10)	(46)	(21)	(35)	(44)	(84)	(140)	(39)	(37)	(37)	(760)		水洗いし、手搾りしたもの 06038かぶ根皮むき生から推計 硝酸イオン：0.2 g											
													別名：とうなす、ぼうぶら、なんきん											
44	21	69	32	56	120	200	180	62	60	73	1300	39	廃棄部位：わた、種子及び両端 硝酸イオン：Tr											
(53)	(24)	(82)	(38)	(67)	(150)	(240)	(220)	(74)	(71)	(87)	(1500)		わた、種子及び両端を除いたもの 06046日本かぼちゃ生から推計 硝酸イオン：(Tr)											
													別名：くりかぼちゃ											
52	21	67	37	110	80	130	250	67	57	68	1300	33	廃棄部位：わた、種子及び両端 硝酸イオン：Tr											
(44)	(18)	(57)	(31)	(96)	(68)	(110)	(210)	(57)	(48)	(57)	(1100)		わた、種子及び両端を除いたもの 06048西洋かぼちゃ生から推計 硝酸イオン：0 g											
(69)	(28)	(89)	(49)	(150)	(110)	(170)	(330)	(89)	(75)	(89)	(1800)		わた、種子及び両端を除いたもの 06048西洋かぼちゃ生から推計 硝酸イオン：0 g											
(60)	(25)	(78)	(43)	(130)	(93)	(150)	(290)	(78)	(65)	(78)	(1600)		06048西洋かぼちゃ生から推計 硝酸イオン：Tr											
(20)	(9.8)	(28)	(12)	(36)	(27)	(70)	(110)	(24)	(23)	(26)	(540)		別名：べぼかぼちゃ、きんしうり、そうめんうり、いとかぼちゃ 廃棄部位：わた、種子、皮及び両端 米国成分表から推計。硝酸イオン：0.1 g											
													別名：葉がらし、菜がらし											
160	59	180	77	200	190	320	510	160	150	160	3100	140	株元を除いたもの 硝酸イオン：0.3 g、剰余アンモニア：41 mg											
(190)	(72)	(220)	(93)	(240)	(240)	(390)	(620)	(190)	(180)	(190)	(3800)		株元を除いたもの。水洗いし、手搾りしたもの 06052からしな生から推計。硝酸イオン：0.4 g											
													別名：はなやさい											
120	36	160	59	120	190	250	360	120	110	140	2400	66	廃棄部位：茎葉。硝酸イオン：Tr											
(110)	(32)	(140)	(53)	(110)	(170)	(230)	(330)	(110)	(99)	(130)	(2200)		茎葉を除いたもの。06054カリフラワー生から推計 硝酸イオン：(Tr)											

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
			(..... g))			(..... mg))								
06077	469	クレソン 茎葉、生	94.1	2.1	(1.5)	(85)	(150)	(120)	(18)	(6.4)	(25)	(100)	(58)	(160)
06080	472	ケール 葉、生	90.2	2.1	(1.6)	(130)	(150)	(130)	(21)	(28)	(48)	(110)	(74)	(180)
06081	473	コーララビ 球茎、生	93.2	1.0	(0.6)	(16)	(23)	(23)	(5.1)	(7.8)	(13)	(13)	(9.4)	(22)
06082	474	コーララビ 球茎、ゆで	93.1	1.0	(0.6)	(16)	(23)	(23)	(5.1)	(7.8)	(13)	(13)	(9.4)	(22)
06084	476	ごぼう 根、生	81.7	1.8	1.1	40	50	62	9.3	12	21	36	25	61
06085	477	ごぼう 根、ゆで	83.9	1.5	(0.9)	(33)	(42)	(52)	(7.7)	(10)	(18)	(30)	(21)	(51)
06086	478	こまつな 葉、生	94.1	1.5	1.3	65	110	93	19	12	31	84	52	140
06087	479	こまつな 葉、ゆで	94.0	1.6	(1.4)	(70)	(120)	(100)	(20)	(13)	(33)	(90)	(56)	(150)
06088	480	ザーサイ 漬物	77.6	2.5	(2.0)	(98)	(180)	(160)	(43)	(29)	(71)	(120)	(82)	(200)
06089	481	さんとうさい 葉、生	94.7	1.0	(0.8)	(32)	(54)	(54)	(12)	(12)	(24)	(32)	(26)	(59)
06090	482	さんとうさい 葉、ゆで	94.3	1.4	(1.1)	(45)	(76)	(76)	(17)	(17)	(34)	(45)	(37)	(82)
06091	483	さんとうさい 塩漬	90.3	1.5	(1.1)	(48)	(81)	(82)	(18)	(18)	(36)	(49)	(39)	(88)
06092	484	しかくまめ 若ざや、生	92.8	2.4	(2.0)	(120)	(200)	(170)	(29)	(44)	(73)	(120)	(120)	(230)
06093	485	ししとう 果実、生	91.4	1.9	1.3	59	92	100	21	32	53	66	55	120
06094	486	ししとう 果実、油いため	88.3	1.9	(1.3)	(59)	(92)	(100)	(21)	(32)	(53)	(66)	(55)	(120)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(120)	(27)	(130)	(37)	(140)	(130)	(170)	(170)	(100)	(88)	(55)	(1700)	-	別名: オランダがらし、オランダみずがらし 廃棄部位: 株元。米国成分表から推計 硝酸イオン: 0.1 g
(94)	(25)	(110)	(44)	(120)	(110)	(190)	(240)	(100)	(120)	(88)	(1900)	-	別名: 葉キャベツ、はごろもかんらん 廃棄部位: 葉柄基部。米国成分表から推計 硝酸イオン: 0.2 g
(19)	(9.0)	(28)	(9.0)	(32)	(35)	(54)	(280)	(18)	(44)	(24)	(650)	-	別名: 球茎かんらん、かぶかんらん 廃棄部位: 根元及び葉柄基部 豪州成分表から推計。硝酸イオン: 0.1 g
(19)	(9.0)	(28)	(9.0)	(32)	(35)	(54)	(280)	(18)	(44)	(24)	(650)	-	根元及び葉柄基部を除いたもの 豪州成分表から推計。硝酸イオン: 0.1 g
39	13	46	29	320	34	200	79	32	160	38	1200	48	廃棄部位: 皮、葉柄基部及び先端 硝酸イオン: 0.1 g、剰余アンモニア: 13 mg
(32)	(10)	(38)	(24)	(260)	(29)	(170)	(66)	(27)	(130)	(32)	(1000)	-	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの 06084ごぼう生から推計。硝酸イオン: 0.1 g
71	33	93	37	100	87	180	240	77	71	70	1500	100	廃棄部位: 株元 硝酸イオン: 0.5 g、剰余アンモニア: 51 mg
(76)	(35)	(100)	(40)	(110)	(93)	(190)	(260)	(83)	(76)	(75)	(1600)	-	廃棄部位: 株元。ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06086こまつな生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
(120)	(45)	(140)	(58)	(150)	(150)	(250)	(390)	(120)	(120)	(120)	(2400)	-	別名: ダイシンサイ 06062からしな生から推計。硝酸イオン: 0.2 g
(38)	(10)	(45)	(20)	(49)	(62)	(88)	(220)	(40)	(33)	(41)	(880)	-	別名: さんとうな 廃棄部位: 根及び株元 06233はくさい生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
(53)	(15)	(64)	(29)	(69)	(86)	(120)	(310)	(56)	(46)	(57)	(1200)	-	廃棄部位: 株元 根を除いたもの。ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計。硝酸イオン: 0.2 g
(57)	(16)	(68)	(31)	(74)	(93)	(130)	(340)	(60)	(50)	(61)	(1300)	-	廃棄部位: 株元。水洗いし、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
(95)	(62)	(120)	(64)	(150)	(84)	(260)	(320)	(92)	(160)	(100)	(2300)	-	廃棄部位: さやの両端 米国成分表から推計。硝酸イオン: 0.1 g
64	22	80	37	78	68	230	270	67	55	80	1500	56	別名: ししとうがらし 廃棄部位: へた
(64)	(22)	(80)	(37)	(78)	(68)	(230)	(270)	(67)	(55)	(80)	(1500)	-	へたを除いたもの 06093ししとう生から推計

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
			(..... g))			(..... mg))								
06117	509	せり 茎葉、生	93.4	2.0	(1.9)	(80)	(120)	(110)	(18)	(16)	(34)	(74)	(60)	(130)
06118	510	茎葉、ゆで	93.6	2.1	(1.9)	(84)	(130)	(110)	(19)	(17)	(36)	(78)	(63)	(140)
06119	511	セロリ 葉柄、生	94.7	0.4	0.4	15	23	20	3.5	3.1	6.6	14	12	26
06124	516	そらまめ 未熟豆、生	72.3	10.9	8.1	390	720	660	74	120	190	490	290	770
06125	517	未熟豆、ゆで	71.3	10.5	(7.8)	(370)	(690)	(630)	(71)	(110)	(180)	(470)	(280)	(750)
06126	518	タアサイ 葉、生	94.3	1.3	(1.1)	(57)	(99)	(81)	(16)	(11)	(27)	(73)	(45)	(120)
06127	519	葉、ゆで	95.0	1.1	(0.9)	(48)	(84)	(68)	(14)	(9.0)	(23)	(62)	(38)	(100)
06128	520	(だいこん類) かいわれだいこん 芽ばえ、生	93.4	2.1	(1.8)	(94)	(170)	(140)	(35)	(25)	(59)	(120)	(81)	(200)
06129	521	葉だいこん 葉、生	92.6	2.0	(1.7)	(89)	(160)	(130)	(33)	(23)	(57)	(120)	(77)	(190)
06130	522	だいこん 葉、生	90.6	2.2	1.9	98	180	140	36	26	62	130	85	210
06131	523	葉、ゆで	91.3	2.2	(1.9)	(98)	(180)	(140)	(36)	(26)	(62)	(130)	(85)	(210)
06132	524	根、皮つき、生	94.6	0.5	0.4	17	23	24	5.4	6.2	12	15	12	27
06133	525	根、皮つき、ゆで	94.4	0.4	(0.3)	(14)	(18)	(19)	(4.3)	(5.0)	(9.3)	(12)	(9.4)	(22)
06134	526	根、皮むき、生	94.6	0.4	0.3	13	17	18	4.1	5.2	9.3	11	8.4	20
06135	527	根、皮むき、ゆで	94.8	0.5	(0.4)	(16)	(21)	(22)	(5.2)	(6.5)	(12)	(14)	(10)	(24)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(82)	(28)	(120)	(49)	(68)	(93)	(460)	(540)	(74)	(73)	(92)	(2200)		別名: かわな - 廃棄部位: 根及び株元 06119セロリ生から推計。硝酸イオン: 0 g
(86)	(30)	(130)	(51)	(71)	(98)	(490)	(560)	(78)	(77)	(96)	(2300)		- 廃棄部位: 株元。根を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06119セロリ生から推計。硝酸イオン: 0 g
16	5.5	23	9.4	13	18	89	100	14	14	18	410	43	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 硝酸イオン: 0.2 g、剰余アンモニア: 20 mg
340	82	450	270	1000	460	1100	1700	390	410	470	9400	220	- 廃棄部位: 種皮。硝酸イオン: 0 g
(330)	(79)	(430)	(260)	(990)	(440)	(1100)	(1600)	(380)	(390)	(460)	(9100)		- 廃棄部位: 種皮。06124そらまめ生から推計 硝酸イオン: (0) g
(62)	(28)	(81)	(32)	(87)	(76)	(150)	(210)	(67)	(62)	(61)	(1300)		別名: ひさごな、ゆきな、タアサイ、ターサイ、ターツアイ、きさらぎな - 廃棄部位: 株元。06086こまつな葉生から推計 硝酸イオン: 0.7 g
(52)	(24)	(69)	(27)	(73)	(64)	(130)	(180)	(57)	(52)	(51)	(1100)		- 廃棄部位: 株元。ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06086こまつな葉生から推計。硝酸イオン: 0.5 g
(110)	(44)	(130)	(53)	(120)	(130)	(220)	(300)	(110)	(100)	(100)	(2100)		別名: かいわれ - 茎基部約1 cmを除去したもの 06130だいこん葉生から推計。硝酸イオン: 0.1 g
(100)	(42)	(120)	(51)	(110)	(130)	(210)	(280)	(110)	(97)	(97)	(2000)		試料: 水耕栽培品 - 廃棄部位: 株元及び根 06130だいこん葉生から推計。硝酸イオン: 0.4 g
110	47	140	56	130	140	230	310	120	110	110	2200	88	- 廃棄部位: 葉柄基部。硝酸イオン: 0.2 g 剰余アンモニア: 23 mg
(110)	(47)	(140)	(56)	(130)	(140)	(230)	(310)	(120)	(110)	(110)	(2200)		- 葉柄基部を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの。06130だいこん 葉生から推計。硝酸イオン: 0.1 g
19	4.8	26	11	22	21	43	150	18	17	18	450	38	- 廃棄部位: 根端及び葉柄基部 硝酸イオン: 0.1 g、剰余アンモニア: 15 mg
(15)	(3.9)	(21)	(8.7)	(17)	(17)	(35)	(120)	(15)	(13)	(14)	(360)		- 根端及び葉柄基部を除いたもの。06132だいこん 根皮つき生から推計。硝酸イオン: 0.2 g
14	3.8	20	7.9	16	17	33	120	14	12	13	350	30	- 廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 硝酸イオン: 0.2 g、剰余アンモニア: 12 mg
(18)	(4.7)	(25)	(9.9)	(20)	(21)	(42)	(150)	(17)	(15)	(16)	(430)		- 根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 06134だいこん根皮むき生から推計 硝酸イオン: 0.1 g

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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													
									メチオニン	システチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計											
			(..... g))			(..... mg))																			
		切干しだいこん																							
06136	528	乾	8.4	9.7	(7.3)	(310)	(400)	(430)	(100)	(130)	(230)	(270)	(200)	(480)											
06334	529	ゆで	94.6	0.9	(0.7)	(28)	(37)	(39)	(9.1)	(11)	(21)	(25)	(19)	(43)											
06335	530	油いため	84.5	1.5	(1.1)	(49)	(63)	(66)	(16)	(20)	(35)	(42)	(32)	(74)											
		たかな																							
06147	541	葉、生	92.7	1.8	(1.5)	(71)	(130)	(120)	(31)	(21)	(51)	(87)	(59)	(150)											
06148	542	たかな漬	83.5	2.8	(2.3)	(110)	(200)	(180)	(48)	(32)	(80)	(140)	(92)	(230)											
		たけのこ																							
06149	543	若茎、生	90.8	3.6	2.5	86	150	150	39	42	81	100	180	280											
06150	544	若茎、ゆで	89.9	3.5	(2.4)	(84)	(150)	(150)	(38)	(41)	(79)	(97)	(170)	(270)											
06151	545	水煮缶詰	92.8	2.7	(1.9)	(64)	(120)	(110)	(30)	(31)	(61)	(75)	(130)	(210)											
06152	546	めんま、塩蔵、塩抜き	93.9	1.0	(0.7)	(24)	(43)	(43)	(11)	(12)	(23)	(28)	(49)	(77)											
		(たまねぎ類)																							
		たまねぎ																							
06153	547	りん茎、生	89.7	1.0	0.6	14	25	43	7.8	9.2	17	24	21	45											
06154	548	りん茎、水さらし	93.0	0.6	(0.4)	(8.1)	(15)	(26)	(4.7)	(5.5)	(10)	(14)	(13)	(27)											
06155	549	りん茎、ゆで	91.5	0.8	(0.5)	(11)	(20)	(35)	(6.3)	(7.4)	(14)	(19)	(17)	(36)											
06336	550	りん茎、油いため	80.1	1.4	(0.9)	(18)	(34)	(59)	(11)	(13)	(23)	(33)	(29)	(62)											
		赤たまねぎ																							
06156	551	りん茎、生	89.6	0.9	(0.6)	(12)	(22)	(39)	(7.0)	(8.3)	(15)	(22)	(19)	(41)											

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(350)	(92)	(480)	(190)	(390)	(410)	(810)	(2900)	(330)	(290)	(310)	(8400)		- 06134だいこん根皮むき生から推計 硝酸イオン: 2.9 g
(32)	(8.3)	(44)	(18)	(35)	(37)	(74)	(270)	(30)	(27)	(29)	(770)		- 水もどし後、ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06134だいこん根皮むき生から推計 硝酸イオン: Tr
(54)	(14)	(75)	(30)	(60)	(63)	(130)	(450)	(51)	(45)	(49)	(1300)		- 水もどし後、油いため 06134だいこん根皮むき生から推計 硝酸イオン: Tr
(87)	(32)	(100)	(42)	(110)	(110)	(180)	(280)	(87)	(83)	(88)	(1700)		- 廃棄部位: 株元 06052からしな葉生から推計。硝酸イオン: 0.2 g
(140)	(50)	(160)	(65)	(170)	(170)	(270)	(440)	(140)	(130)	(140)	(2700)		- 06052からしな葉生から推計
110	31	130	63	130	170	670	300	110	260	170	2900	110	廃棄部位: 竹皮及び基部 硝酸イオン: Tr
(100)	(30)	(130)	(61)	(120)	(160)	(650)	(290)	(110)	(250)	(160)	(2800)		- 竹皮及び基部を除いたもの 06149たけのこ生から推計 硝酸イオン: (Tr)
(79)	(23)	(99)	(47)	(94)	(120)	(500)	(220)	(81)	(190)	(130)	(2200)		- 液汁を除いたもの 06149たけのこ生から推計 硝酸イオン: 0 g
(29)	(8.5)	(37)	(17)	(35)	(46)	(180)	(83)	(30)	(72)	(47)	(800)		- 別名: しなちく 06149たけのこ生から推計。硝酸イオン: (Tr)
18	11	17	16	130	16	71	250	26	17	27	740	30	廃棄部位: 皮(保護葉)、底盤部及び頭部 硝酸イオン: Tr
(11)	(6.6)	(10)	(9.4)	(79)	(9.6)	(42)	(150)	(16)	(10)	(16)	(450)		- 皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの 06153たまねぎりん茎生から推計 硝酸イオン: Tr
(14)	(8.8)	(14)	(13)	(100)	(13)	(57)	(200)	(21)	(13)	(22)	(600)		- 皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの 06153たまねぎりん茎生から推計 硝酸イオン: Tr
(24)	(15)	(23)	(21)	(180)	(22)	(96)	(340)	(36)	(23)	(37)	(1000)		- 皮(保護葉)、底盤部及び頭部を除いたもの 06153たまねぎりん茎生から推計 硝酸イオン: Tr
(16)	(9.9)	(15)	(14)	(120)	(14)	(64)	(230)	(24)	(15)	(24)	(670)		別名: レッドオニオン、紫たまねぎ 廃棄部位: 皮(保護葉)、底盤部及び頭部 06153たまねぎりん茎生から推計 硝酸イオン: Tr

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
			(..... g))			(..... mg))								
06159	555	チコリ 若芽、生	94.7	1.0	(0.8)	(39)	(62)	(53)	(13)	(8.6)	(22)	(38)	(30)	(67)
06160	556	チンゲンサイ 葉、生	96.0	0.6	0.7	33	55	47	6.9	4.6	12	39	25	64
06161	557	葉、ゆで	95.3	0.9	(1.0)	(49)	(83)	(70)	(10)	(6.9)	(17)	(58)	(38)	(95)
06338	558	葉、油いため	92.6	0.8	(0.8)	(41)	(69)	(58)	(8.6)	(5.8)	(14)	(48)	(31)	(80)
06169	566	とうがらし 葉・果実、生	86.7	3.4	(2.5)	(110)	(190)	(190)	(43)	(66)	(110)	(120)	(100)	(220)
06170	567	葉・果実、油いため	79.5	4.0	(2.9)	(130)	(230)	(230)	(51)	(77)	(130)	(140)	(120)	(260)
06171	568	果実、生	75.0	3.9	(2.9)	(130)	(220)	(220)	(50)	(75)	(120)	(140)	(120)	(260)
06172	569	果実、乾	8.8	14.7	(10.8)	(490)	(830)	(840)	(190)	(280)	(470)	(530)	(440)	(970)
06173	570	とうがん 果実、生	95.2	0.5	(0.3)	(14)	(23)	(20)	(5.7)	(4.0)	(9.7)	(15)	(12)	(27)
06174	571	果実、ゆで	95.3	0.6	(0.4)	(17)	(28)	(23)	(6.8)	(4.8)	(12)	(18)	(14)	(32)
06175	572	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子、生	77.1	3.6	2.7	110	320	160	77	63	140	140	110	250
06176	573	未熟種子、ゆで	75.4	3.5	(2.6)	(110)	(310)	(150)	(75)	(61)	(140)	(140)	(110)	(250)
06339	574	未熟種子、電子レンジ調理	73.5	4.2	(3.1)	(130)	(370)	(180)	(90)	(74)	(160)	(170)	(130)	(300)
06177	575	未熟種子、穂軸つき、冷凍	75.6	3.5	(3.1)	(140)	(380)	(150)	(73)	(29)	(100)	(160)	(130)	(300)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(46)	(12)	(48)	(19)	(48)	(48)	(130)	(180)	(40)	(39)	(44)	(900)	-	別名：きくにがな、アンディーブ、チコリー 廃棄部位：株元及びしん 06312レタス生から推計。硝酸イオン：Tr
37	16	45	18	47	51	83	160	37	35	34	780	76	廃棄部位：しん 硝酸イオン：0.5 g、剰余アンモニア：46 mg
(55)	(24)	(67)	(28)	(70)	(77)	(130)	(250)	(56)	(52)	(52)	(1200)	-	廃棄部位：しん ゆでた後水出し、手搾りしたもの 06160チンゲンサイ生から推計 硝酸イオン：0.5 g
(46)	(20)	(56)	(23)	(59)	(64)	(100)	(210)	(47)	(43)	(43)	(970)	-	しんを除いたもの 06160チンゲンサイ生から推計 硝酸イオン：0.5 g
(140)	(41)	(160)	(67)	(140)	(150)	(450)	(510)	(150)	(110)	(170)	(2900)	-	別名：なんばん、葉とうがらし 試料：辛味種 廃棄部位：硬い茎及びへた 重量比：葉6、実4 06245青ピーマン生から推計 硝酸イオン：0.4 g
(160)	(48)	(180)	(79)	(160)	(170)	(520)	(600)	(170)	(130)	(210)	(3400)	-	硬い茎及びへたを除いたもの 06245青ピーマン生から推計 硝酸イオン：0.5 g
(160)	(47)	(180)	(77)	(160)	(170)	(510)	(580)	(170)	(130)	(200)	(3300)	-	廃棄部位：へた 06245青ピーマン生から推計
(610)	(180)	(670)	(290)	(600)	(640)	(1900)	(2200)	(630)	(490)	(750)	(13000)	-	別名：赤とうがらし、たかのつめ へたを除いたもの 06245青ピーマン生から推計
(13)	(5.4)	(17)	(7.8)	(21)	(18)	(30)	(120)	(18)	(13)	(21)	(380)	-	別名：かもうり 廃棄部位：果皮、わた及びへた 06065きゅうり生から推計
(15)	(6.5)	(21)	(9.4)	(25)	(22)	(36)	(150)	(22)	(15)	(25)	(450)	-	果皮、わた及びへたを除いたもの 06065きゅうり生から推計
130	31	160	82	140	270	300	470	140	260	160	3100	73	廃棄部位：包葉、めしべ及び穂軸 硝酸イオン：0 g
(130)	(30)	(160)	(80)	(140)	(260)	(300)	(460)	(140)	(260)	(160)	(3000)	-	包葉及びめしべを除いたもの 廃棄部位：穂軸。 06175スイートコーン生から推計。硝酸イオン：0 g
(150)	(36)	(190)	(96)	(170)	(310)	(360)	(550)	(170)	(310)	(190)	(3700)	-	廃棄部位：穂軸 06175スイートコーン生から推計 硝酸イオン：0 g
(140)	(25)	(200)	(96)	(140)	(320)	(260)	(690)	(140)	(320)	(170)	(3600)	-	廃棄部位：穂軸。米国成分表から推計 硝酸イオン：0 g

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
			(..... g))			(..... mg))								
06178	576	未熟種子、カーネル、冷凍 缶詰	75.5	2.9	(2.4)	(110)	(320)	(93)	(73)	(66)	(140)	(130)	(110)	(240)
06179	577	クリームスタイル	78.2	1.7	(1.5)	(68)	(180)	(72)	(35)	(14)	(49)	(79)	(64)	(140)
06180	578	ホールカーネルスタイル ヤングコーン	78.4	2.3	(2.2)	(73)	(290)	(220)	(54)	(36)	(89)	(110)	(89)	(200)
06181	579	幼雌穂、生	90.9	2.3	(1.7)	(70)	(200)	(99)	(49)	(40)	(90)	(90)	(72)	(160)
		(トマト類)												
		トマト												
06182	580	果実、生 ミニトマト	94.0	0.7	0.5	15	25	25	6.3	8.9	15	18	14	32
06183	581	果実、生 缶詰	91.0	1.1	(0.8)	(24)	(39)	(40)	(9.9)	(14)	(24)	(28)	(22)	(51)
06184	582	ホール、食塩無添加	93.3	0.9	(0.9)	(25)	(31)	(32)	(9.1)	(9.1)	(18)	(31)	(21)	(51)
06185	583	トマトジュース、食塩添加	94.1	0.7	(0.7)	(19)	(24)	(25)	(7.1)	(7.1)	(14)	(24)	(16)	(40)
06186	585	ミックスジュース、食塩添加	94.2	0.6	(0.5)	(12)	(17)	(19)	(3.9)	(6.5)	(10)	(18)	(9.0)	(27)
		トレビス												
06187	587	葉、生	94.1	1.1	(0.9)	(43)	(68)	(59)	(15)	(9.4)	(24)	(42)	(32)	(74)
		ながさきはくさい												
06189	589	葉、生	93.9	1.3	(1.0)	(42)	(70)	(71)	(16)	(16)	(32)	(42)	(34)	(76)
06190	590	葉、ゆで	93.2	2.2	(1.7)	(70)	(120)	(120)	(27)	(26)	(53)	(71)	(57)	(130)
		(なす類)												
		なす												
06191	591	果実、生	93.2	1.1	0.7	33	52	56	11	11	22	38	25	63
06192	592	果実、ゆで	94.0	1.0	(0.7)	(30)	(47)	(50)	(10)	(10)	(20)	(34)	(23)	(57)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(140)	(22)	(160)	(86)	(110)	(230)	(180)	(490)	(100)	(230)	(140)	(2800)	-	穂軸を除いた実のみ。豪州成分表から推計 硝酸イオン: 0 g
(68)	(12)	(98)	(47)	(69)	(160)	(130)	(340)	(66)	(150)	(81)	(1700)	-	米国成分表から推計 硝酸イオン: (0) g
(69)	(21)	(110)	(62)	(96)	(190)	(160)	(460)	(83)	(290)	(130)	(2500)	-	液汁を除いたもの。米国成分表から推計 硝酸イオン: (0) g 別名: ベビーコーン、ミニコーン
(82)	(20)	(100)	(52)	(91)	(170)	(190)	(300)	(90)	(170)	(100)	(2000)	-	穂軸基部を除いたもの。06175スイートコーン生から推計。硝酸イオン: 0 g
17	5.0	17	12	19	19	71	240	18	17	22	570	22	廃棄部位: へた。硝酸イオン: 0 g 別名: プチトマト、チェリートマト
(27)	(7.9)	(27)	(19)	(30)	(30)	(110)	(380)	(29)	(26)	(34)	(900)	-	廃棄部位: へた。06182トマト生から推計 硝酸イオン: 0 g
(48)	(9.1)	(18)	(17)	(26)	(36)	(170)	(510)	(22)	(17)	(27)	(1100)	-	別名: トマト水煮缶詰 液汁を除いたもの。米国成分表から推計 硝酸イオン: (0) g
(37)	(7.1)	(14)	(13)	(20)	(28)	(140)	(400)	(17)	(13)	(21)	(830)	-	果汁100% 米国成分表から推計。硝酸イオン: (0) g
(19)	(4.5)	(12)	(9.7)	(14)	(19)	(92)	(290)	(13)	(10)	(17)	(590)	-	原材料: トマト、にんじん、セロリ等 米国成分表から推計
(50)	(13)	(52)	(21)	(53)	(53)	(150)	(200)	(44)	(43)	(48)	(990)	-	別名: トレビッツ、あかめチコリ、レッドチコリ 廃棄部位: しん 06312レタス生から推計。硝酸イオン: Tr
(49)	(14)	(59)	(27)	(64)	(80)	(110)	(290)	(52)	(43)	(53)	(1100)	-	別名: とうな、とうじんな、ちりめんはくさい 廃棄部位: 株元。06233はくさい生から推計 硝酸イオン: 0.3 g
(83)	(23)	(100)	(45)	(110)	(140)	(190)	(490)	(88)	(73)	(90)	(1900)	-	廃棄部位: 株元 ゆでた後水出し、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
34	11	44	24	58	38	140	150	34	35	36	830	38	廃棄部位: へた 硝酸イオン: Tr、剰余アンモニア: 2.1 mg
(31)	(10)	(40)	(22)	(52)	(34)	(130)	(140)	(30)	(32)	(32)	(760)	-	へたを除いたもの 06191なす生から推計。硝酸イオン: Tr

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									メチオニン	システチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計
			(..... g))			(..... mg))								
06342	593	果実、油いため	85.8	1.5	(1.0)	(44)	(71)	(75)	(15)	(15)	(30)	(51)	(35)	(86)
06343	594	果実、天ぷら	71.9	1.6	(1.1)	(48)	(77)	(82)	(16)	(16)	(33)	(56)	(38)	(93)
		べいなす												
06193	595	果実、生	93.0	1.1	(0.9)	(51)	(72)	(53)	(12)	(6.7)	(19)	(48)	(30)	(79)
06194	596	果実、素揚げ	74.8	1.0	(0.8)	(46)	(65)	(48)	(11)	(6.1)	(17)	(44)	(28)	(71)
		漬物												
06195	597	塩漬	90.4	1.4	(0.9)	(42)	(66)	(71)	(14)	(14)	(28)	(48)	(32)	(80)
		(なばな類)												
		和種なばな												
06201	603	花らい・茎、生	88.4	4.4	(3.6)	(180)	(320)	(280)	(77)	(51)	(130)	(210)	(140)	(350)
06202	604	花らい・茎、ゆで	90.2	4.7	(3.8)	(190)	(340)	(300)	(83)	(54)	(140)	(230)	(150)	(380)
		洋種なばな												
06203	605	茎葉、生	88.3	4.1	(3.3)	(160)	(300)	(260)	(72)	(47)	(120)	(200)	(130)	(330)
06204	606	茎葉、ゆで	90.0	3.6	(2.9)	(140)	(260)	(230)	(63)	(41)	(100)	(170)	(120)	(290)
		にがうり												
06205	607	果実、生	94.4	1.0	0.7	33	55	60	11	10	22	38	37	75
06206	608	果実、油いため	90.3	1.2	(0.8)	(39)	(65)	(72)	(14)	(12)	(26)	(46)	(45)	(90)
		(にら類)												
		にら												
06207	609	葉、生	92.6	1.7	1.2	62	110	92	25	17	42	76	54	130
06208	610	葉、ゆで	89.8	2.6	(1.9)	(95)	(170)	(140)	(38)	(26)	(64)	(120)	(82)	(200)
06344	611	葉、油いため	85.8	1.9	(1.4)	(68)	(120)	(100)	(28)	(19)	(46)	(84)	(59)	(140)
		花にら												
06209	612	花茎・花らい、生	91.4	1.9	(1.4)	(69)	(120)	(100)	(28)	(19)	(47)	(85)	(60)	(150)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(46)	(15)	(60)	(32)	(78)	(51)	(190)	(210)	(45)	(47)	(48)	(1100)	-	へたを除いたもの 06191なす生から推計。硝酸イオン: Tr
(50)	(17)	(65)	(35)	(85)	(55)	(210)	(230)	(49)	(51)	(53)	(1200)	-	へたを除いたもの。06191なす生から推計 硝酸イオン: Tr
													別名: 洋なす
(42)	(10)	(59)	(26)	(64)	(57)	(180)	(210)	(46)	(48)	(47)	(1100)	-	廃棄部位: へた及び果皮。米国成分表から推計 硝酸イオン: Tr
(38)	(9.2)	(54)	(23)	(58)	(52)	(170)	(190)	(42)	(44)	(43)	(970)	-	廃棄部位: へた及び果皮 米国成分表から推計。硝酸イオン: 0 g
(43)	(14)	(56)	(30)	(73)	(48)	(180)	(190)	(43)	(44)	(45)	(1100)	-	水洗いし、水切りしたもの 06191なす生から推計。硝酸イオン: (Tr)
													別名: なのはな、しんつみな、かぶれな
(210)	(77)	(250)	(99)	(270)	(260)	(430)	(690)	(210)	(200)	(210)	(4200)	-	06052からしな葉生から推計 硝酸イオン: Tr
(230)	(83)	(260)	(110)	(290)	(280)	(460)	(740)	(230)	(220)	(230)	(4400)	-	ゆでた後水出し、手搾りしたもの 06052からしな葉生から推計。硝酸イオン: Tr
(200)	(72)	(230)	(92)	(250)	(240)	(400)	(640)	(200)	(190)	(200)	(3900)	-	06052からしな葉生から推計、硝酸イオン: 0.1 g
(170)	(63)	(200)	(81)	(220)	(210)	(350)	(560)	(170)	(170)	(170)	(3400)	-	ゆでた後水出し、手搾りしたもの 06052からしな葉生から推計、硝酸イオン: Tr
													別名: つるれいし、ゴーヤ
36	14	44	26	83	37	74	100	33	34	39	760	22	廃棄部位: 両端、わた及び種子 硝酸イオン: Tr、剰余アンモニア: 1.2 mg
(43)	(16)	(53)	(31)	(99)	(45)	(89)	(120)	(39)	(40)	(46)	(920)	-	両端、わた及び種子を除いたもの 06205にがうり生から推計。硝酸イオン: (Tr)
													廃棄部位: 株元 硝酸イオン: 0.3 g、剰余アンモニア: 33 mg
(110)	(48)	(120)	(47)	(120)	(150)	(240)	(370)	(110)	(98)	(120)	(2200)	-	株元を除いたもの ゆでた後水出し、手搾りしたもの 06207にら生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
(80)	(34)	(88)	(34)	(84)	(110)	(170)	(270)	(81)	(71)	(84)	(1600)	-	株元を除いたもの 06207にら生から推計。硝酸イオン: 0.4 g
(81)	(35)	(90)	(34)	(85)	(110)	(180)	(270)	(82)	(71)	(85)	(1600)	-	廃棄部位: 花茎基部。06207にら生から推計 硝酸イオン: Tr

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸		
						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
			(.....g.....)			(.....mg.....)								
06210	613	黄いら 葉、生	94.0	2.1	(1.5)	(77)	(130)	(110)	(31)	(21)	(52)	(94)	(66)	(160)
		(にんじん類)												
		にんじん												
06212	615	根、皮つき、生	89.1	0.7	0.5	24	36	35	9.3	7.5	17	24	16	40
06213	616	根、皮つき、ゆで	90.2	0.6	(0.4)	(20)	(29)	(29)	(7.6)	(6.2)	(14)	(20)	(13)	(33)
06214	617	根、皮むき、生	89.7	0.8	0.6	25	37	36	9.5	9.1	19	25	17	43
06215	618	根、皮むき、ゆで	90.0	0.7	(0.5)	(24)	(36)	(34)	(9.1)	(8.6)	(18)	(24)	(17)	(41)
06345	619	根、皮むき、油いため	79.1	1.1	(0.8)	(35)	(53)	(51)	(13)	(13)	(26)	(36)	(24)	(60)
06346	620	根、皮むき、素揚げ	80.6	1.0	(0.7)	(32)	(47)	(46)	(12)	(12)	(24)	(32)	(22)	(54)
06216	622	根、冷凍	90.2	0.8	(0.6)	(26)	(39)	(38)	(10)	(9.5)	(20)	(27)	(18)	(45)
06348	623	グラッセ	83.8	0.7	(0.5)	(21)	(32)	(31)	(8.2)	(7.7)	(16)	(22)	(15)	(37)
06217	624	ジュース、缶詰	92.0	0.6	(0.4)	(20)	(29)	(28)	(7.5)	(7.1)	(15)	(20)	(14)	(34)
		きんとき												
06218	625	根、皮つき、生	87.3	1.8	(1.3)	(60)	(90)	(88)	(23)	(19)	(42)	(60)	(41)	(100)
06219	626	根、皮つき、ゆで	87.7	1.9	(1.4)	(63)	(95)	(93)	(25)	(20)	(44)	(63)	(43)	(110)
06220	627	根、皮むき、生	87.1	1.8	(1.3)	(59)	(88)	(85)	(23)	(21)	(44)	(60)	(41)	(100)
06221	628	根、皮むき、ゆで	87.1	1.9	(1.4)	(62)	(93)	(90)	(24)	(23)	(46)	(63)	(43)	(110)
		ミニキャロット												
06222	629	根、生	90.9	0.7	(0.5)	(23)	(35)	(34)	(9.1)	(7.3)	(16)	(23)	(16)	(39)

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(90)	(38)	(99)	(38)	(94)	(120)	(200)	(300)	(90)	(79)	(94)	(1800)	-	06207にら生から推計。硝酸イオン: Tr
27	8.5	33	13	33	54	88	120	24	23	30	610	23	廃棄部位: 根端及び葉柄基部 硝酸イオン: 0 g
(22)	(7.0)	(27)	(11)	(27)	(44)	(73)	(100)	(20)	(19)	(25)	(500)	-	根端及び葉柄基部を除いたもの 06212にんじん根皮つき生から推計 硝酸イオン: 0 g
28	8.8	35	14	37	57	98	140	25	24	31	650	27	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 硝酸イオン: 0 g
(27)	(8.4)	(33)	(13)	(35)	(54)	(93)	(130)	(24)	(23)	(30)	(620)	-	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 06214にんじん根皮むき生から推計 硝酸イオン: 0 g
(40)	(12)	(49)	(19)	(52)	(80)	(140)	(190)	(35)	(34)	(44)	(920)	-	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 06214にんじん根皮むき生から推計 硝酸イオン: 0 g
(36)	(11)	(44)	(17)	(47)	(72)	(120)	(170)	(32)	(30)	(39)	(830)	-	別名: フライドキャロット 根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 06214にんじん根皮むき生から推計 硝酸イオン: 0 g
(30)	(9.3)	(37)	(14)	(39)	(60)	(100)	(140)	(26)	(25)	(33)	(690)	-	06214にんじん根皮むき生から推計 硝酸イオン: Tr
(24)	(7.6)	(30)	(12)	(31)	(48)	(83)	(120)	(21)	(20)	(26)	(560)	-	06214にんじん根皮むき生から推計 硝酸イオン: Tr
(22)	(7.0)	(28)	(11)	(29)	(45)	(77)	(110)	(20)	(19)	(24)	(510)	-	06214にんじん根皮むき生から推計 硝酸イオン: (Tr)
(67)	(21)	(84)	(33)	(83)	(130)	(220)	(310)	(60)	(58)	(75)	(1500)	-	別名: きょうにんじん 廃棄部位: 根端及び葉柄基部 06212にんじん根皮つき生から推計 硝酸イオン: Tr
(71)	(22)	(88)	(35)	(88)	(140)	(230)	(330)	(64)	(61)	(79)	(1600)	-	根端及び葉柄基部を除いたもの 06212にんじん根皮つき生から推計 硝酸イオン: Tr
(67)	(21)	(83)	(32)	(87)	(130)	(230)	(320)	(59)	(56)	(73)	(1500)	-	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 06214にんじん根皮むき生から推計 硝酸イオン: Tr
(70)	(22)	(87)	(34)	(92)	(140)	(240)	(340)	(62)	(59)	(77)	(1600)	-	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 06214にんじん根皮むき生から推計 硝酸イオン: Tr
(26)	(8.3)	(32)	(13)	(32)	(52)	(86)	(120)	(24)	(22)	(29)	(590)	-	廃棄部位: 根端及び葉柄基部 06212にんじん根皮つき生から推計 硝酸イオン: Tr

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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				
									メチオニン	システチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計		
			(..... g))			(..... mg))										
		漬物														
06235	646	塩漬	92.2	1.4	(1.1)	(45)	(76)	(76)	(17)	(17)	(34)	(45)	(37)	(82)		
		バジル														
06238	649	葉、生	91.5	2.0	(1.2)	(66)	(120)	(70)	(23)	(18)	(41)	(83)	(49)	(130)		
		パセリ														
06239	650	葉、生	84.7	4.0	3.1	170	320	240	71	53	120	220	150	370		
		はつかだいこん														
06240	651	根、生	95.3	0.8	0.7	29	41	45	7.7	10	18	29	23	52		
		はやとまり														
06241	652	果実、白色種、生	94.0	0.6	(0.4)	(23)	(36)	(28)	(5.6)	(7.1)	(13)	(26)	(21)	(47)		
06242	654	果実、白色種、塩漬	91.0	0.6	(0.4)	(23)	(36)	(28)	(5.6)	(7.1)	(13)	(26)	(21)	(47)		
		ビーツ														
06243	655	根、生	87.6	1.6	(1.0)	(48)	(68)	(58)	(18)	(19)	(37)	(46)	(38)	(83)		
06244	656	根、ゆで	86.9	1.5	(1.0)	(45)	(63)	(54)	(17)	(18)	(34)	(43)	(35)	(78)		
		(ピーマン類)														
		青ピーマン														
06245	657	果実、生	93.4	0.9	0.7	30	51	51	11	17	29	32	27	59		
06246	658	果実、油いため	89.0	0.9	(0.7)	(30)	(51)	(51)	(11)	(17)	(29)	(32)	(27)	(59)		
		赤ピーマン														
06247	659	果実、生	91.1	1.0	(0.8)	(21)	(36)	(36)	(6.1)	(19)	(25)	(51)	(9.1)	(60)		
06248	660	果実、油いため	86.6	1.0	(0.8)	(21)	(36)	(36)	(6.1)	(19)	(25)	(51)	(9.1)	(60)		
		黄ピーマン														
06249	661	果実、生	92.0	0.8	(0.6)	(26)	(42)	(35)	(9.6)	(15)	(25)	(25)	(17)	(42)		
06250	662	果実、油いため	87.6	0.8	(0.6)	(26)	(42)	(35)	(9.6)	(15)	(25)	(25)	(17)	(42)		

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	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	備考
(53)	(15)	(64)	(29)	(69)	(86)	(120)	(310)	(56)	(46)	(57)	(1200)		廃棄部位：株元 水洗いし、手搾りしたもの 06233はくさい生から推計
(66)	(25)	(81)	(32)	(74)	(84)	(190)	(180)	(77)	(66)	(63)	(1400)		別名：バジリコ、スイートバジル 廃棄部位：茎及び穂 米国成分表から推計。硝酸イオン：0.4 g
190	87	230	94	200	210	410	460	200	190	170	3700	87	別名：オランダゼリ 廃棄部位：茎 硝酸イオン：0.2 g
34	11	50	19	45	37	91	260	32	29	36	830	100	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 剰余アンモニア：59 mg
(16)	(4.7)	(25)	(11)	(32)	(21)	(50)	(44)	(17)	(17)	(23)	(410)		別名：せんりうり 廃棄部位：種子。豪州成分表から推計 硝酸イオン：Tr
(16)	(4.7)	(25)	(11)	(32)	(21)	(50)	(44)	(17)	(17)	(23)	(410)		水洗いし、水切りしたもの。豪州成分表から推計 硝酸イオン：Tr
(47)	(19)	(56)	(21)	(42)	(60)	(120)	(430)	(31)	(42)	(59)	(1200)		別名：ビート、ビートルート、レッドビート、テーブルビート、かえんさい 廃棄部位：根端、皮及び葉柄基部 米国成分表から推計。硝酸イオン：0.3 g
(44)	(18)	(52)	(20)	(39)	(56)	(110)	(400)	(29)	(39)	(55)	(1100)		廃棄部位：皮。根端及び葉柄基部を除いたもの 米国成分表から推計。硝酸イオン：0.3 g
37	11	41	18	36	39	120	130	38	30	46	770	25	廃棄部位：へた、しん及び種子 硝酸イオン：Tr
(37)	(11)	(41)	(18)	(36)	(39)	(120)	(130)	(38)	(30)	(46)	(770)		へた、しん及び種子を除いたもの 06245青ピーマン生から推計。硝酸イオン：(Tr)
(40)	(12)	(31)	(17)	(36)	(26)	(290)	(210)	(28)	(24)	(51)	(950)		別名：パプリカ、クィーンベル 廃棄部位：へた、しん及び種子 米国成分表から推計。硝酸イオン：0 g
(40)	(12)	(31)	(17)	(36)	(26)	(290)	(210)	(28)	(24)	(51)	(950)		へた、しん及び種子を除いたもの 米国成分表から推計。硝酸イオン：(0) g
(30)	(10)	(34)	(16)	(38)	(33)	(110)	(110)	(30)	(35)	(32)	(650)		別名：パプリカ、キングベル、イエローベル 廃棄部位：へた、しん及び種子 米国成分表から推計。硝酸イオン：0 g
(30)	(10)	(34)	(16)	(38)	(33)	(110)	(110)	(30)	(35)	(32)	(650)		へた、しん及び種子を除いたもの 米国成分表から推計。硝酸イオン：(0) g

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸								
						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						
			(..... g			mg.....)														
		ひのな																		
06252	664	根・茎葉、生	92.5	1.0	(0.8)	(38)	(64)	(70)	(13)	(16)	(29)	(40)	(32)	(71)						
06253	665	根・茎葉、甘酢漬	76.4	1.4	(1.1)	(53)	(90)	(98)	(19)	(22)	(41)	(56)	(44)	(100)						
		ひろしまな																		
06254	666	葉、生	92.7	1.5	(1.1)	(48)	(81)	(82)	(18)	(18)	(36)	(49)	(39)	(88)						
06255	667	塩漬	92.7	1.2	(0.9)	(38)	(65)	(65)	(15)	(14)	(29)	(39)	(31)	(70)						
		ブロッコリー																		
06263	675	花序、生	89.0	4.3	2.9	130	210	220	60	45	100	140	94	240						
06264	676	花序、ゆで	91.3	3.5	(2.4)	(100)	(170)	(180)	(49)	(37)	(85)	(120)	(76)	(190)						
06354	677	芽ばえ、生	94.3	1.9	(1.3)	(56)	(91)	(96)	(26)	(20)	(46)	(62)	(41)	(100)						
		へちま																		
06265	678	果実、生	94.9	0.8	(0.5)	(27)	(39)	(33)	(7.3)	(10)	(18)	(30)	(16)	(47)						
06266	679	果実、ゆで	94.2	1.6	(1.1)	(54)	(77)	(67)	(15)	(20)	(35)	(61)	(32)	(93)						
		ほうれんそう																		
06267	680	葉、通年平均、生	92.4	2.2	1.6	81	140	110	35	29	64	100	77	180						
06268	683	葉、通年平均、ゆで	91.5	2.6	2.0	100	190	140	47	37	84	130	110	230						
06359	686	葉、通年平均、油いため	82.0	3.8	(3.0)	(150)	(280)	(210)	(70)	(54)	(120)	(190)	(160)	(340)						
06269	687	葉、冷凍	92.2	3.3	2.7	130	270	210	64	51	110	170	140	310						
		みずかけな																		
06272	690	葉、生	91.1	2.9	(2.5)	(130)	(220)	(180)	(36)	(24)	(60)	(160)	(100)	(260)						
06273	691	塩漬	85.6	4.9	(4.2)	(210)	(370)	(300)	(61)	(40)	(100)	(280)	(170)	(450)						

トレオニン)	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
													別名：えびな
(46)	(13)	(56)	(26)	(43)	(54)	(100)	(170)	(47)	(45)	(47)	(930)		廃棄部位：根端 - 06036かぶ根皮つき生から推計 硝酸イオン：0.5 g
(65)	(19)	(78)	(36)	(60)	(76)	(150)	(240)	(65)	(64)	(66)	(1300)		- 06036かぶ根皮つき生から推計 硝酸イオン：0.5 g
(57)	(16)	(68)	(31)	(74)	(93)	(130)	(340)	(60)	(50)	(61)	(1300)		別名：ひらぐきな、ひらぐき - 廃棄部位：株元。06233はくさい生から推計 硝酸イオン：0.3 g
(45)	(12)	(55)	(25)	(59)	(74)	(110)	(270)	(48)	(40)	(49)	(1100)		- 廃棄部位：株元 06233はくさい生から推計。硝酸イオン：0.1 g
140	46	190	100	260	210	390	710	140	140	180	3400	120	廃棄部位：茎葉。硝酸イオン：Tr
(120)	(38)	(150)	(81)	(210)	(170)	(320)	(580)	(110)	(120)	(140)	(2800)		茎葉を除いたもの - 06263ブロッコリー花序生から推計 硝酸イオン：Tr
(62)	(20)	(81)	(43)	(110)	(91)	(170)	(310)	(60)	(63)	(77)	(1500)		別名：ブロッコリースプラウト - 06263ブロッコリー花序生から推計 硝酸イオン：0.1 g
(24)	(4.0)	(33)	(16)	(41)	(51)	(60)	(150)	(31)	(24)	(34)	(630)		別名：いとり、ナーベラー、ナビヤラ、 ナーベラ、ナーベナ - 廃棄部位：両端及び皮 06056かんびょう乾から推計。硝酸イオン：Tr
(48)	(7.9)	(65)	(31)	(81)	(100)	(120)	(300)	(62)	(48)	(69)	(1300)		- 両端及び皮を除いたもの 06056かんびょう乾から推計。硝酸イオン：0 g
86	41	110	50	130	97	210	320	92	82	88	1900	74	廃棄部位：株元 硝酸イオン：0.2 g、剰余アンモニア：9.4 mg
110	51	130	61	150	120	250	370	120	110	110	2300	67	廃棄部位：株元 ゆでた後水出し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.2 g
(160)	(76)	(200)	(90)	(230)	(180)	(370)	(540)	(180)	(160)	(160)	(3500)		株元を除いたもの - 06268ほうれんそう通年平均ゆでから推計 硝酸イオン：0.2 g
160	63	180	85	190	180	330	430	190	150	150	3100	61	硝酸イオン：0.1 g
(140)	(63)	(180)	(72)	(190)	(170)	(340)	(460)	(150)	(140)	(140)	(2900)		別名：とうな(蕪菜) - 06086こまつな生から推計。硝酸イオン：0.1 g
(230)	(110)	(310)	(120)	(330)	(290)	(570)	(780)	(250)	(230)	(230)	(4900)		水洗いし、手搾りしたもの - 06086こまつな生から推計 硝酸イオン：0.2 g

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	含硫アミノ酸						芳香族アミノ酸													
						イソロイシン	ロイシン	(リジン)	メチオニン	システチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計											
			(..... g))			(..... mg))																			
		みずな																							
06072	692	葉、生	91.4	2.2	(1.9)	(96)	(170)	(140)	(27)	(18)	(45)	(120)	(77)	(200)											
06073	693	葉、ゆで	91.8	2.0	(1.7)	(87)	(150)	(120)	(25)	(16)	(41)	(110)	(70)	(180)											
06074	694	塩漬	88.2	2.0	(1.7)	(87)	(150)	(120)	(25)	(16)	(41)	(110)	(70)	(180)											
		(みつば類)																							
		切りみつば																							
06274	695	葉、生	93.8	1.0	(0.9)	(40)	(60)	(53)	(9.0)	(8.2)	(17)	(37)	(30)	(67)											
06275	696	葉、ゆで	95.2	0.9	(0.8)	(36)	(54)	(48)	(8.1)	(7.4)	(15)	(33)	(27)	(60)											
		根みつば																							
06276	697	葉、生	92.7	1.9	(1.8)	(76)	(110)	(100)	(17)	(16)	(33)	(71)	(57)	(130)											
06277	698	葉、ゆで	92.9	2.3	(2.1)	(92)	(140)	(120)	(21)	(19)	(40)	(86)	(69)	(150)											
		糸みつば																							
06278	699	葉、生	94.6	0.9	(0.8)	(36)	(54)	(48)	(8.1)	(7.4)	(15)	(33)	(27)	(60)											
06279	700	葉、ゆで	93.7	1.1	(1.0)	(44)	(66)	(59)	(9.9)	(9.0)	(19)	(41)	(33)	(74)											
		みぶな																							
06360	701	葉、生	93.9	1.1	(0.9)	(46)	(81)	(66)	(13)	(8.7)	(22)	(60)	(37)	(97)											
		(みょうが類)																							
		みょうが																							
06280	702	花穂、生	95.6	0.9	(0.7)	(28)	(42)	(22)	(9.8)	(11)	(20)	(28)	(28)	(56)											
		みょうがたけ																							
06281	703	茎葉、生	97.1	0.4	(0.3)	(13)	(19)	(9.6)	(4.3)	(4.7)	(9.0)	(13)	(12)	(25)											
		むかご																							
06282	704	肉芽、生	75.1	2.9	(1.8)	(71)	(110)	(86)	(30)	(28)	(58)	(88)	(46)	(130)											

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(100)	(48)	(140)	(55)	(150)	(130)	(260)	(350)	(110)	(100)	(100)	(2200)		別名: きょうな、せんすじきょうな - 廃棄部位: 株元。06086こまつな生から推計 硝酸イオン: 0.2 g
(95)	(44)	(120)	(50)	(130)	(120)	(230)	(320)	(100)	(95)	(94)	(2000)		- 株元を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06086こまつな生から推計 硝酸イオン: 0.3 g
(95)	(44)	(120)	(50)	(130)	(120)	(230)	(320)	(100)	(95)	(94)	(2000)		- 廃棄部位: 株元 水洗いし、手搾りしたもの 06086こまつな生から推計 硝酸イオン: 0.4 g
(41)	(14)	(60)	(24)	(34)	(47)	(230)	(270)	(37)	(37)	(46)	(1100)		軟白栽培品 - 06119セロリ生から推計。硝酸イオン: Tr
(37)	(13)	(54)	(22)	(30)	(42)	(210)	(240)	(33)	(33)	(41)	(970)		- ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06119セロリ生から推計。硝酸イオン: 0 g
(78)	(27)	(110)	(46)	(64)	(88)	(440)	(510)	(70)	(70)	(87)	(2000)		軟白栽培品 - 廃棄部位: 根及び株元 06119セロリ生から推計。硝酸イオン: Tr
(94)	(33)	(140)	(56)	(78)	(110)	(530)	(620)	(85)	(84)	(110)	(2500)		- 根及び株元を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06119セロリ生から推計。硝酸イオン: 0 g
(37)	(13)	(54)	(22)	(30)	(42)	(210)	(240)	(33)	(33)	(41)	(970)		別名: あおみつば - 廃棄部位: 株元 06119セロリ生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
(45)	(16)	(65)	(27)	(37)	(51)	(250)	(290)	(41)	(40)	(50)	(1200)		- 株元を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 06119セロリ生から推計。硝酸イオン: 0.3 g
(50)	(23)	(66)	(26)	(71)	(62)	(120)	(170)	(55)	(50)	(50)	(1100)		別名: きょうな - 廃棄部位: 根 06086こまつな生から推計。硝酸イオン: 0.5 g
(41)	(13)	(40)	(18)	(55)	(41)	(220)	(110)	(34)	(25)	(73)	(840)		別名: 花みょうが、みょうがの子 - 廃棄部位: 花茎。06103しょうが根茎生から推計
(18)	(5.8)	(18)	(7.8)	(24)	(18)	(100)	(47)	(15)	(11)	(32)	(370)		- 06103しょうが根茎生から推計 硝酸イオン: 0.1 g
(78)	(30)	(100)	(50)	(250)	(150)	(210)	(460)	(77)	(59)	(210)	(2100)		- 廃棄部位: 皮。02023ながいも塊根生から推計

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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			
									メチオニン	システチン	合計	フェニルアラニン	チロシン	合計	
			(..... g))			(..... mg))									
06304	726	未熟豆、ゆで	51.3	11.9	(11.1)	(440)	(860)	(470)	(140)	(180)	(320)	(700)	(500)	(1200)	
		(らっきょう類)													
		らっきょう													
06305	727	りん茎、生	68.3	1.4	0.9	28	46	73	13	12	25	43	26	69	
06306	728	甘酢漬	67.8	0.7	(0.4)	(14)	(23)	(37)	(6.5)	(6.0)	(12)	(21)	(13)	(34)	
		エシャレット													
06307	729	りん茎、生	79.1	2.3	(1.4)	(47)	(76)	(120)	(21)	(20)	(41)	(70)	(43)	(110)	
		リーキ													
06308	730	りん茎葉、生	90.8	1.6	(1.2)	(56)	(94)	(88)	(19)	(24)	(43)	(53)	(38)	(91)	
06309	731	りん茎葉、ゆで	91.3	1.3	(1.0)	(46)	(77)	(72)	(16)	(20)	(35)	(43)	(31)	(74)	
		(レタス類)													
		レタス													
06312	735	土耕栽培、結球葉、生	95.9	0.6	0.5	23	37	32	7.9	5.2	13	23	18	40	
06361	736	水耕栽培、結球葉、生	95.3	0.8	(0.6)	(30)	(48)	(42)	(10)	(6.7)	(17)	(30)	(23)	(53)	
		サラダナ													
06313	737	葉、生	94.9	1.0	0.8	42	74	55	16	9.6	26	47	31	78	
		リーフレタス													
06314	738	葉、生	94.0	1.4	(1.0)	(86)	(81)	(86)	(16)	(16)	(33)	(57)	(33)	(90)	
		サニーレタス													
06315	739	葉、生	94.1	1.2	(0.7)	(34)	(63)	(41)	(14)	(8.1)	(23)	(60)	(26)	(87)	
		サンチュ													
06362	740	葉、生	94.5	1.2	(1.0)	(53)	(92)	(69)	(20)	(12)	(32)	(59)	(39)	(97)	
		コスレタス													
06316	741	葉、生	94.5	1.2	(0.8)	(44)	(74)	(62)	(15)	(5.9)	(20)	(63)	(24)	(88)	

トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	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	備考
(370)	(130)	(560)	(330)	(1500)	(510)	(1600)	(2600)	(750)	(570)	(650)	(13000)		廃棄部位：さや 05034らっかせい乾から推計 硝酸イオン：Tr
													別名：おおにら、さとにら
28	16	36	26	150	37	69	300	29	32	38	1000	46	廃棄部位：根、膜状りん片及び両端 剰余アンモニア：2.2 mg
(14)	(8.1)	(18)	(13)	(74)	(18)	(35)	(150)	(14)	(16)	(19)	(500)		液汁を除いたもの 06305らっきょう生から推計
													別名：エシヤ、エシヤらっきょう 土寄せ軟白若採りのらっきょう
(46)	(27)	(59)	(42)	(240)	(61)	(110)	(500)	(47)	(52)	(62)	(1700)		廃棄部位：株元及び緑葉部 06305らっきょう生から推計。硝酸イオン：Tr
													別名：西洋ねぎ、ポロねぎ
(61)	(13)	(74)	(23)	(70)	(80)	(170)	(310)	(62)	(51)	(74)	(1400)		廃棄部位：株元及び緑葉部 豪州成分表から推計。硝酸イオン：Tr
(50)	(10)	(60)	(18)	(57)	(65)	(140)	(250)	(51)	(42)	(60)	(1100)		株元及び緑葉部を除いたもの 豪州成分表から推計。硝酸イオン：Tr
													別名：たまちしゃ
27	7.3	29	11	29	29	80	110	24	23	26	540	28	廃棄部位：株元 硝酸イオン：0.1 g、剰余アンモニア：5.2 mg
(36)	(9.6)	(37)	(15)	(38)	(37)	(100)	(140)	(31)	(30)	(34)	(700)		廃棄部位：株元 06312レタス土耕栽培生から推計 硝酸イオン：0.2 g
													別名：ちりめんちしゃ、あおちりめんちしゃ
46	17	52	21	53	54	120	170	46	44	45	950	56	廃棄部位：株元 硝酸イオン：0.2 g、剰余アンモニア：20 mg
(61)	(9.3)	(72)	(23)	(73)	(58)	(150)	(190)	(59)	(49)	(40)	(1200)		部位：株元。米国成分表から推計 硝酸イオン：0.2 g
													別名：あかちりめんちしゃ
(43)	(20)	(43)	(17)	(37)	(46)	(130)	(140)	(43)	(34)	(40)	(840)		部位：株元。米国成分表から推計 硝酸イオン：0.2 g
													別名：かきちしゃ
(57)	(21)	(65)	(26)	(67)	(67)	(150)	(210)	(57)	(55)	(56)	(1200)		株元を除いたもの
													別名：ロメインレタス、たちちしゃ、たちレタス
(42)	(9.8)	(54)	(20)	(53)	(55)	(140)	(170)	(48)	(44)	(49)	(970)		廃棄部位：株元。米国成分表から推計 硝酸イオン：0.1 g

6 野菜類

可食部 100 g 当たり

食品番号	索引番号	食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	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		
									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
			(..... g))			(..... mg))								
06317	742	れんこん 根茎、生	81.5	1.9	1.3	32	50	49	18	24	41	48	32	80
06318	743	根茎、ゆで	81.9	1.3	(0.9)	(22)	(34)	(34)	(12)	(16)	(28)	(33)	(22)	(55)
06320	744	わけぎ 葉、生	90.3	1.6	(1.1)	(59)	(100)	(92)	(23)	(19)	(41)	(66)	(51)	(120)
06321	745	葉、ゆで	90.4	1.9	(1.3)	(70)	(120)	(110)	(27)	(22)	(49)	(78)	(60)	(140)
06324	748	わらび 生わらび、生	92.7	2.4	1.7	77	140	110	31	21	52	130	62	190
06325	749	生わらび、ゆで	95.2	1.5	(1.1)	(48)	(89)	(69)	(20)	(13)	(33)	(82)	(39)	(120)
06326	750	干しわらび、乾	10.4	20.0	(14.5)	(640)	(1200)	(920)	(260)	(170)	(430)	(1100)	(520)	(1600)

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	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	備考
46	17	44	31	120	34	680	160	33	36	56	1500	94	廃棄部位：節部及び皮。硝酸イオン：0 g
(32)	(11)	(30)	(21)	(80)	(23)	(470)	(110)	(22)	(25)	(38)	(1000)	-	節部及び皮を除いたもの。 06317れんこん生から推計。硝酸イオン：0 g
(61)	(24)	(71)	(30)	(71)	(86)	(130)	(210)	(66)	(59)	(72)	(1300)	-	廃棄部位：株元。06227葉ねぎ生から推計 硝酸イオン：Tr
(73)	(28)	(85)	(36)	(85)	(100)	(160)	(250)	(78)	(70)	(85)	(1500)	-	株元を除いたもの。06227葉ねぎ生から推計 硝酸イオン：Tr
87	30	110	45	100	100	170	540	87	72	95	2000	79	廃棄部位：基部。硝酸イオン：Tr
(55)	(19)	(68)	(28)	(65)	(65)	(100)	(340)	(55)	(45)	(59)	(1300)	-	基部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 06324生わらび生から推計。硝酸イオン：0 g
(730)	(250)	(910)	(380)	(870)	(870)	(1400)	(4500)	(730)	(600)	(790)	(17000)	-	06324生わらび生から推計。硝酸イオン：Tr