6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄	無機質 亜鉛	無機質 銅	無機質 マンガン	無機質 ヨウ素	無機質 セレン	無機質 クロム	無機質 モリブデン	ビタミン A レチノール	ビタミン A カロテン α	ビタミン A カロテン β	ビタミン A β-クリプトキサンチン	ビタミン A β-カロテン当量	ビタミン A レチノール活性当量	ビタミン D	ビタミン E トコフェロール α	ビタミン E トコフェロール β	ビタミン E トコフェロール γ	ビタミン E トコフェロール δ	ビタミン K	ビタミン B_1	ビタミン B_2	ナイアシン	ビタミン B_6	ビタミン B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミン C	食塩相当量	備考
						可食部100 g当たり																																																			
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
		野菜類																																																							
		アーティチョーク																																																							別名：ちょうせんあざみ
06001	389	花らい、生	75	48	201	85.1	2.3	-	0.2	(0.1)	(0.05)	(0.01)	(0.08)	(0)	11.3	(1.0)	6.1	2.6	8.7	1.1	21	430	52	50	61	0.8	0.2	0.05	0.19	-	-	-	-	(0)	0	6	0	6	1	(0)	0.4	0	0	0	2	0.08	0.10	1.2	0.08	(0)	81	0.51	-	15	0.1	廃棄部位：花床の基部及び総包の一部 硝酸イオン：Tr
06002	390	花らい、ゆで	80	45	188	85.9	2.1	-	0.1	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.04)	(0)	10.8	(0.9)	6.3	2.3	8.6	1.1	12	380	47	46	55	0.7	0.2	0.05	0.15	-	-	-	-	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.4	0	0	0	2	0.07	0.08	1.1	0.06	(0)	76	0.51	-	11	0	廃棄部位：花床の基部及び総包の一部 硝酸イオン：Tr
		あさつき																																																						
06003	391	葉、生	0	33	138	89.0	4.2	(2.9)	0.3	(0.1)	(0.04)	(0.01)	(0.08)	(0)	5.6	-	0.7	2.6	3.3	0.9	4	330	20	16	86	0.7	0.8	0.09	0.40	-	-	-	-	(0)	0	740	12	750	62	(0)	0.9	Tr	1.6	0	50	0.15	0.16	0.8	0.36	(0)	210	0.62	-	26	0	硝酸イオン：0 g
06004	392	葉、ゆで	0	39	163	87.3	4.2	(2.9)	0.3	(0.1)	(0.04)	(0.01)	(0.08)	(0)	7.3	-	1.3	2.1	3.4	0.9	4	330	21	17	85	0.7	0.8	0.09	0.43	-	-	-	-	(0)	0	710	11	720	60	(0)	0.9	Tr	1.6	0	43	0.17	0.15	0.7	0.27	(0)	200	0.55	-	27	0	硝酸イオン：0 g
		あしたば																																																						別名：あしたぐさ、はちじょうそう
06005	393	茎葉、生	2	33	138	88.6	3.3	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.7	-	1.5	4.1	5.6	1.3	60	540	65	26	65	1.0	0.6	0.16	1.05	-	-	-	-	(0)	0	5300	0	5300	440	(0)	2.6	0.2	1.4	0.1	500	0.10	0.24	1.4	0.16	(0)	100	0.92	-	41	0.2	廃棄部位：基部 硝酸イオン：Tr
06006	394	茎葉、ゆで	0	31	130	89.5	2.9	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.6	-	1.4	3.9	5.3	0.9	43	390	58	20	51	0.5	0.3	0.13	0.92	-	-	-	-	(0)	0	5200	0	5200	440	(0)	2.7	Tr	1.4	0	380	0.07	0.16	0.8	0.10	(0)	75	0.45	-	23	0.1	基部を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：Tr
		アスパラガス																																																						
06007	395	若茎、生	20	22	92	92.6	2.6	1.8	0.2	(0.2)	(0.07)	(0)	(0.08)	Tr	3.9	2.1	0.4	1.4	1.8	0.7	2	270	19	9	60	0.7	0.5	0.10	0.19	1	0	0	2	(0)	5	370	9	380	31	(0)	1.5	Tr	0.2	0	43	0.14	0.15	1.0	0.12	(0)	190	0.59	1.8	15	0	廃棄部位：株元。硝酸イオン：Tr 有機酸：0.2 g。試料：グリーンアスパラガス
06008	396	若茎、ゆで	0	24	100	92.0	2.6	(1.8)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0)	(0.05)	Tr	4.6	(2.3)	0.5	1.6	2.1	0.7	2	260	19	12	61	0.6	0.6	0.13	0.23	-	-	-	-	(0)	2	360	8	370	30	(0)	1.6	0	0.1	0	46	0.14	0.14	1.1	0.08	(0)	180	0.54	-	16	0	株元を除いたもの。硝酸イオン：Tr 試料：グリーンアスパラガス
06327	397	若茎、油いため	0	57	239	88.3	2.9	(2.0)	3.9	(3.7)	(0.31)	(2.19)	(1.06)	(Tr)	4.1	(2.3)	0.4	1.7	2.1	0.8	3	310	21	10	66	0.7	0.5	0.11	0.22	-	-	-	-	(0)	4	370	11	380	31	(0)	2.0	Tr	1.3	0	48	0.15	0.17	1.2	0.11	(0)	220	0.58	-	14	0	株元を除いたもの。植物油（なたね油）：3.6 g 硝酸イオン：0 g。試料：グリーンアスパラガス
06009	398	水煮缶詰	0	22	92	91.9	2.4	(1.6)	0.1	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.04)	(0)	4.3	(2.3)	0.4	1.3	1.7	1.3	350	170	21	7	41	0.9	0.3	0.07	0.05	-	-	-	-	(0)	0	7	0	7	1	(0)	0.4	0	0	0	4	0.07	0.06	1.2	0.02	(0)	15	0.12	-	11	0.9	試料：ホワイトアスパラガス 液汁を除いたもの
		アロエ																																																						
06328	399	葉、生	30	3	13	99.0	0	-	0.1	-	-	-	-	(0)	0.7	-	0.1	0.3	0.4	0.3	8	43	56	4	2	0	0	Tr	0.02	-	-	-	-	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	(0)	4	0.06	-	1	0	試料：アロエベラ及びキダチアロエ 廃棄部位：皮。硝酸イオン：0 g
		いんげんまめ																																																						別名：さいとう（菜豆）、さんどまめ
		さやいんげん																																																						
06010	400	若ざや、生	3	23	96	92.2	1.8	1.2	0.1	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.05)	Tr	5.1	2.2	0.3	2.1	2.4	0.8	1	260	48	23	41	0.7	0.3	0.06	0.33	0	Tr	1	34	(0)	140	520	0	590	49	(0)	0.2	0	0.4	0	60	0.06	0.11	0.6	0.07	(0)	50	0.17	3.9	8	0	廃棄部位：すじ及び両端 硝酸イオン：Tr、有機酸：0.3 g
06011	401	若ざや、ゆで	0	26	109	91.7	1.8	(1.2)	0.2	(0.2)	(0.04)	(0.01)	(0.10)	Tr	5.5	(2.4)	0.6	2.0	2.6	0.8	1	270	57	22	43	0.7	0.3	0.06	0.34	-	-	-	-	(0)	150	500	0	580	48	(0)	0.2	0	0.4	0	51	0.06	0.10	0.5	0.07	(0)	53	0.16	-	6	0	すじ及び両端を除いたもの。硝酸イオン：Tr
		（うど類）																																																						
		うど																																																						軟白栽培品
06012	402	茎、生	35	18	75	94.4	0.8	-	0.1	-	-	-	-	(0)	4.3	-	0.3	1.1	1.4	0.4	Tr	220	7	9	25	0.2	0.1	0.05	0.04	Tr	0	0	0	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.2	0	0	0	2	0.02	0.01	0.5	0.04	(0)	19	0.12	0.5	4	0	廃棄部位：株元、葉及び表皮 硝酸イオン：Tr
06013	403	茎、水さらし	0	14	59	95.7	0.6	-	0	-	-	-	-	(0)	3.4	-	0.3	1.3	1.6	0.3	Tr	200	6	8	23	0.1	0.1	0.04	0.03	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	2	0.01	0.02	0.5	0.03	(0)	19	0.08	-	3	0	株元、葉及び表皮を除いたもの 硝酸イオン：Tr
		やまうど																																																						
06014	404	茎、生	35	19	79	93.9	1.1	-	0.1	-	-	-	-	(0)	4.3	-	0.3	1.5	1.8	0.6	1	270	11	13	31	0.3	0.2	0.06	0.09	-	-	-	-	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	0.2	0	0	0	3	0.03	0.02	0.5	0.05	(0)	20	0.13	-	5	0	廃棄部位：株元、葉及び表皮 硝酸イオン：Tr
(06307)	(729)	エシャレット→（らっきょう類）																																																						
		えだまめ																																																						
06015	405	生	45	135	565	71.7	11.7	10.0	6.2	5.7	0.84	1.88	2.77	(0)	8.8	4.7	0.4	4.6	5.0	1.6	1	590	58	62	170	2.7	1.4	0.41	0.71	0	1	1	240	(0)	42	240	7	260	22	(0)	0.8	0.1	6.5	2.5	30	0.31	0.15	1.6	0.15	(0)	320	0.53	11.1	27	0	廃棄部位：さや。廃棄率：茎つきの場合60 % 硝酸イオン：0 g
06016	406	ゆで	50	134	561	72.1	11.5	(9.8)	6.1	5.8	0.86	1.91	2.82	(0)	8.9	(4.6)	0.5	4.1	4.6	1.4	2	490	76	72	170	2.5	1.3	0.36	0.74	-	-	-	-	(0)	48	260	8	290	24	(0)	0.6	0.1	5.8	2.1	33	0.24	0.13	1.0	0.08	(0)	260	0.45	-	15	0	廃棄部位：さや。硝酸イオン：0 g
06017	407	冷凍	50	159	665	67.1	13.0	(11.1)	7.6	7.2	0.95	2.58	3.34	(0)	10.6	5.3	1.4	5.9	7.3	1.7	5	650	76	76	190	2.5	1.4	0.42	1.12	2	2	0	190	(0)	22	170	4	180	15	(0)	1.2	0.2	8.2	3.8	28	0.28	0.13	1.6	0.14	(0)	310	0.51	9.2	27	0	廃棄部位：さや。硝酸イオン：0 g
		エンダイブ																																																						別名：きくちしゃ、にがちしゃ
06018	408	葉、生	15	15	63	94.6	1.2	(0.9)	0.2	(0.1)	(0.05)	(Tr)	(0.09)	(0)	2.9	(0.4)	0.6	1.6	2.2	0.9	35	270	51	19	30	0.6	0.4	0.05	1.10	-	-	-	-	(0)	0	1700	0	1700	140	(0)	0.8	Tr	0.5	0	120	0.06	0.08	0.3	0.08	(0)	90	0.16	-	7	0.1	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.2 g
		（えんどう類）																																																						
		トウミョウ																																																						
06019	409	茎葉、生	0	27	112	90.9	3.8	-	0.4	-	-	-	-	(0)	4.0	-	0.2	3.1	3.3	1.0	7	350	34	22	61	1.0	0.4	0.08	1.11	-	-	-	-	(0)	0	4100	0	4100	340	(0)	3.3	Tr	0.2	0	280	0.24	0.27	1.1	0.19	(0)	91	0.80	-	79	0	硝酸イオン：Tr
06329	410	芽ばえ、生	0	24	100	92.2	3.8	-	0.4	-	-	-	-	(0)	3.2	-	0.2	2.0	2.2	0.4	1	130	7	13	47	0.8	0.5	0.10	0.23	-	-	-	-	(0)	2	3000	17	3100	250	(0)	1.6	0	Tr	0	210	0.17	0.21	0.8	0.15	(0)	120	0.39	-	43	0	硝酸イオン：0 g
06330	411	芽ばえ、ゆで	0	27	114	91.7	3.6	-	0.6	-	-	-	-	(0)	3.8	-	0.5	3.0	3.5	0.3	1	73	8	13	41	0.9	0.3	0.09	0.25	-	-	-	-	(0)	2	4800	23	4800	400	(0)	3.2	0	0.1	0	300	0.10	0.08	0.3	0.07	(0)	51	0.27	-	14	0	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0 g
06331	412	芽ばえ、油いため	0	82	341	84.3	5.0	-	5.9	-	-	-	-	(Tr)	4.3	-	0.5	2.4	3.0	0.5	2	170	8	17	62	1.0	0.6	0.13	0.29	-	-	-	-	(0)	2	4400	23	4400	370	(0)	3.7	0	2.9	0.1	300	0.21	0.26	1.1	0.18	(0)	180	0.60	-	30	0	植物油（なたね油）：5.4 g 硝酸イオン：0 g
		さやえんどう																																																						別名：きぬさやえんどう
06020	413	若ざや、生	9	36	151	88.6	3.1	1.8	0.2	(0.2)	(0.04)	(0.02)	(0.09)	0	7.5	4.2	0.3	2.7	3.0	0.6	1	200	35	24	63	0.9	0.6	0.10	0.40	Tr	0	0	24	(0)	0	560	4	560	47	(0)	0.7	0	0.2	0	47	0.15	0.11	0.8	0.08	(0)	73	0.56	5.1	60	0	廃棄部位：すじ及び両端 硝酸イオン：Tr

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	たんぱく質 アミノ酸組成による	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			%	kcal	kJ	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	mg	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
06021	414	若ざや、ゆで	0	34	142	89.1	3.2	(1.8)	0.2	(0.2)	(0.04)	(0.02)	(0.09)	(0)	7.0	(4.0)	0.9	2.2	3.1	0.5	1	160	36	23	61	0.8
		スナップえんどう																								
06022	415	若ざや、生	5	43	180	86.6	2.9	(1.6)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.04)	(0)	9.9	(5.9)	0.3	2.2	2.5	0.5	1	160	32	21	62	0.6
		グリンピース																								
06023	416	生	0	93	389	76.5	6.9	4.9	0.4	0.2	0.05	0.03	0.08	0	15.3	12.8	0.6	7.1	7.7	0.9	1	340	23	37	120	1.7
06024	417	ゆで	0	110	460	72.2	8.3	(5.9)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(0.04)	0	18.5	(15.2)	0.9	7.7	8.6	0.8	3	340	32	39	80	2.2
06025	418	冷凍	0	98	410	75.7	5.6	(4.0)	0.7	0.4	0.10	0.07	0.22	(0)	17.2	11.6	0.6	5.3	5.9	0.8	88	210	26	30	96	1.8
06026	419	水煮缶詰	0	98	410	74.9	3.6	(2.6)	0.4	(0.2)	(0.06)	(0.04)	(0.13)	(0)	19.7	(12.0)	0.8	6.1	6.9	1.4	330	37	33	18	82	1.8
		おおさかしろな																								
06027	420	葉、生	6	13	54	94.9	1.4	(1.1)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	2.2	-	0.2	1.6	1.8	1.0	22	400	150	21	52	1.2
06028	421	葉、ゆで	6	17	71	94.0	1.6	(1.2)	0.3	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.08)	(0)	3.1	-	0.6	1.6	2.2	0.8	20	240	140	15	46	1.0
06029	422	塩漬	9	22	92	91.0	1.3	(1.0)	0.3	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.08)	(0)	4.5	-	0.2	2.9	3.1	2.6	620	380	130	21	52	0.7
		おかひじき																								
06030	423	茎葉、生	6	17	71	92.5	1.4	-	0.2	-	-	-	-	(0)	3.4	-	0.5	2.0	2.5	2.0	56	680	150	51	40	1.3
06031	424	茎葉、ゆで	0	17	71	92.9	1.2	-	0.1	-	-	-	-	(0)	3.8	-	0.5	2.2	2.7	1.6	66	510	150	48	34	0.9
		オクラ																								
06032	425	果実、生	15	30	126	90.2	2.1	1.5	0.2	(0.1)	(0.03)	(0.02)	(0.03)	Tr	6.6	1.9	1.4	3.6	5.0	0.9	4	260	92	51	58	0.5
06033	426	果実、ゆで	15	33	138	89.4	2.1	(1.5)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.02)	Tr	7.6	(2.1)	1.6	3.6	5.2	0.8	4	280	90	51	56	0.5
		かぶ																								
06034	427	葉、生	30	20	84	92.3	2.3	(2.0)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	3.9	-	0.3	2.6	2.9	1.4	24	330	250	25	42	2.1
06035	428	葉、ゆで	30	22	92	92.2	2.3	(2.0)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	4.4	-	0.5	3.2	3.7	0.9	18	180	190	14	47	1.5
06036	429	根、皮つき、生	9	20	84	93.9	0.7	0.6	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.05)	(0)	4.6	3.0	0.3	1.2	1.5	0.6	5	280	24	8	28	0.3
06037	430	根、皮つき、ゆで	0	21	88	93.8	0.7	(0.6)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.05)	(0)	4.7	(3.1)	0.5	1.3	1.8	0.6	6	310	28	10	32	0.3
06038	431	根、皮むき、生	15	21	88	93.9	0.6	0.5	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.05)	(0)	4.8	3.5	0.3	1.1	1.4	0.5	5	250	24	8	25	0.2
06039	432	根、皮むき、ゆで	0	22	92	93.7	0.6	(0.5)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.05)	(0)	5.0	(3.6)	0.5	1.2	1.7	0.5	4	250	28	9	26	0.2
		漬物																								
		塩漬																								
06040	433	葉	20	29	121	87.9	2.3	(2.0)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.08)	(0)	6.0	-	0.8	2.8	3.6	3.6	910	290	240	32	46	2.6
06041	434	根、皮つき	0	23	96	90.5	1.0	(0.8)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.10)	(0)	4.9	-	0.5	1.4	1.9	3.4	1100	310	48	11	36	0.3
06042	435	根、皮むき	0	21	88	89.4	0.8	(0.7)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.05)	(0)	4.7	-	0.4	1.6	2.0	4.8	1700	400	33	14	38	0.3
		ぬかみそ漬																								
06043	436	葉	20	34	142	83.5	3.3	-	0.1	-	-	-	-	(0)	7.1	-	0.8	3.2	4.0	6.0	1500	540	280	65	81	2.2
06044	437	根、皮つき	0	28	117	89.5	1.5	-	0.1	-	-	-	-	(0)	5.9	-	0.5	1.5	2.0	3.0	860	500	57	29	44	0.3
06045	438	根、皮むき	0	31	130	83.5	1.4	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.9	-	0.7	1.1	1.8	7.9	2700	740	26	68	76	0.3
		（かぼちゃ類）																								
		日本かぼちゃ																								
06046	439	果実、生	9	49	205	86.7	1.6	1.1	0.1	Tr	0.01	Tr	0.03	0	10.9	8.3	0.7	2.1	2.8	0.7	1	400	20	15	42	0.5
06047	440	果実、ゆで	0	60	251	84.0	1.9	(1.3)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	0	13.3	(9.9)	0.8	2.8	3.6	0.7	1	480	24	15	50	0.6
		西洋かぼちゃ																								
06048	441	果実、生	10	91	381	76.2	1.9	1.2	0.3	0.2	0.04	0.06	0.06	0	20.6	17.0	0.9	2.6	3.5	1.0	1	450	15	25	43	0.5

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(g)	
06021	0.6	0.09	0.39	-	-	-	-	(0)	0	580	4	580	48	(0)	0.7	0	0.2	0	40	0.14	0.10	0.6	0.06	(0)	56	0.47	-	44	0	すじ及び両端を除いたもの 硝酸イオン: Tr
																														別名: スナックえんどう
06022	0.4	0.08	0.22	-	-	-	-	(0)	2	400	4	400	34	(0)	0.4	0	0.1	0	33	0.13	0.09	0.7	0.09	(0)	53	0.22	-	43	0	廃棄部位: すじ及び両端 硝酸イオン: 0 g
																														別名: みえんどう
06023	1.2	0.19	0.48	0	1	0	65	(0)	11	410	6	420	35	(0)	0.1	0	2.6	0	27	0.39	0.16	2.7	0.15	(0)	76	0.63	6.3	19	0	さやを除いたもの（さやつきの場合　廃棄率: 55 %） 硝酸イオン: 0 g、有機酸: 0.2 g
06024	1.2	0.19	0.68	-	-	-	-	(0)	7	430	6	440	36	(0)	0.1	0	3.1	0	31	0.29	0.14	2.2	0.09	(0)	70	0.54	-	16	0	さやを除いたもの。硝酸イオン: (0) g
06025	1.0	0.17	0.29	1	1	1	70	(0)	25	500	0	520	43	(0)	Tr	0	1.6	0	22	0.33	0.13	2.1	0.09	(0)	99	0.47	6.0	23	0.2	硝酸イオン: (0) g
06026	0.6	0.15	0.30	-	-	-	-	(0)	0	200	0	200	17	(0)	0	0	2.0	0	19	0.04	0.04	1.2	0.02	(0)	10	0.69	-	0	0.8	液汁を除いたもの。硝酸イオン: (0) g
06027	0.5	0.06	0.29	-	-	-	-	(0)	0	1300	0	1300	110	(0)	1.2	Tr	0	0	190	0.06	0.18	0.7	0.13	(0)	150	0.24	-	28	0.1	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.3 g
06028	0.5	0.05	0.29	-	-	-	-	(0)	0	1500	0	1500	130	(0)	1.9	0	0.1	0	240	0.03	0.09	0.3	0.07	(0)	86	0.12	-	24	0.1	廃棄部位: 株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン: 0.2 g
06029	0.6	0.06	0.26	-	-	-	-	(0)	0	1300	0	1300	110	(0)	1.6	0	0.1	0	340	0.06	0.15	0.7	0.16	(0)	88	0.23	-	38	1.6	廃棄部位: 株元。水洗いし、手搾りしたもの 硝酸イオン: 0.3 g
																														別名: みるな
06030	0.6	0.10	0.66	-	-	-	-	(0)	0	3300	0	3300	280	(0)	1.0	Tr	0	0	310	0.06	0.13	0.5	0.04	(0)	93	0.22	-	21	0.1	廃棄部位: 茎基部。硝酸イオン: 0.5 g
06031	0.6	0.10	0.59	-	-	-	-	(0)	0	3200	0	3200	260	(0)	1.0	Tr	0	0	360	0.04	0.10	0.4	0.03	(0)	85	0.22	-	15	0.2	茎基部を除いたもの 硝酸イオン: 0.4 g
06032	0.6	0.13	0.48	Tr	Tr	1	4	(0)	2	670	1	670	56	(0)	1.2	0	0.2	0	71	0.09	0.09	0.8	0.10	(0)	110	0.42	6.0	11	0	廃棄部位: へた。硝酸イオン: Tr 有機酸: 0.1 g
06033	0.5	0.11	0.48	-	-	-	-	(0)	0	720	0	720	60	(0)	1.2	0	0.1	0	75	0.09	0.09	0.8	0.08	(0)	110	0.42	-	7	0	廃棄部位: へた。硝酸イオン: 0 g
																														別名: かぶら、すずな
06034	0.3	0.10	0.64	6	3	2	16	(0)	0	2800	41	2800	230	(0)	3.1	0.1	0.1	0	340	0.08	0.16	0.9	0.16	(0)	110	0.36	2.7	82	0.1	廃棄部位: 葉柄基部。硝酸イオン: Tr
06035	0.2	0.08	0.41	-	-	-	-	(0)	0	3200	46	3200	270	(0)	3.3	0.1	0.1	0	370	0.02	0.05	0.2	0.14	(0)	66	0.24	-	47	0	廃棄部位: 葉柄基部 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン: 0.1 g
06036	0.1	0.03	0.06	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	0.03	0.6	0.08	(0)	48	0.25	-	19	0	廃棄部位: 根端及び葉柄基部 廃棄率: 葉つきの場合 35 % 硝酸イオン: 0.1 g、有機酸: 0.1 g
06037	0.1	0.03	0.07	-	-	-	-	(0)	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	0.03	0.6	0.05	(0)	49	0.22	-	16	0	根端及び葉柄基部を除いたもの 硝酸イオン: 0.1 g
06038	0.1	0.03	0.05	0	0	0	1	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	0.03	0.6	0.07	(0)	49	0.23	1.0	18	0	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 廃棄率: 葉つきの場合 40 % 硝酸イオン: 0.1 g、有機酸: 0 g
06039	0.1	0.02	-	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	0.03	0.5	0.06	(0)	56	0.21	-	16	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 硝酸イオン: 0.1 g
06040	0.3	0.06	0.33	-	-	-	-	(0)	0	1200	38	1200	100	(0)	2.9	0.1	0.1	0	360	0.07	0.19	1.0	1.10	(0)	78	0.49	-	44	2.3	廃棄部位: 葉柄基部 水洗いし、手搾りしたもの
06041	0.1	0.03	0.05	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.02	0.03	0.7	0.08	(0)	48	0.39	-	19	2.8	水洗いし、手搾りしたもの
06042	0.2	0.04	0.05	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.04	0.03	0.1	0.10	(0)	58	0.25	-	21	4.3	水洗いし、手搾りしたもの 硝酸イオン: 0.2 g
06043	0.4	0.09	0.40	-	-	-	-	(0)	0	1600	37	1600	140	(0)	4.0	0.1	0.1	0	260	0.31	0.24	4.8	0.36	(0)	81	0.73	-	49	3.8	廃棄部位: 葉柄基部 水洗いし、手搾りしたもの
06044	0.2	0.04	0.09	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	Tr	0.25	0.04	2.8	0.19	(0)	74	0.46	-	28	2.2	水洗いし、水切りしたもの
06045	0.2	0.04	-	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.45	0.05	3.2	0.42	(0)	70	1.11	-	20	6.9	水洗いし、水切りしたもの 硝酸イオン: 0.2 g
																														別名: とうなす、ぼうぶら、なんきん
06046	0.3	0.08	0.10	Tr	Tr	0	2	0	49	700	3	730	60	(0)	1.8	0	3.2	0.1	26	0.07	0.06	0.6	0.12	(0)	80	0.50	1.7	16	0	廃棄部位: わた、種子及び両端 硝酸イオン: Tr
06047	0.2	0.07	0.09	-	-	-	-	(0)	45	810	2	830	69	(0)	2.2	0	3.8	0.1	27	0.08	0.07	0.7	0.13	(0)	75	0.50	-	16	0	わた、種子及び両端を除いたもの 硝酸イオン: (Tr)
																														別名: くりかぼちゃ
06048	0.3	0.07	0.13	Tr	1	0	5	(0)	17	3900	90	4000	330	(0)	4.9	0.1	1.3	0	25	0.07	0.09	1.5	0.22	(0)	42	0.62	1.7	43	0	廃棄部位: わた、種子及び両端 硝酸イオン: Tr、有機酸: 0.4 g

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
			可食部100g当たり																							
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
06049	442	果実、ゆで	0	93	389	75.7	1.6	(1.0)	0.3	(0.2)	(0.04)	(0.06)	(0.06)	(0)	21.3	(15.1)	0.9	3.2	4.1	1.1	1	430	14	24	43	0.5
06332	443	果実、焼き	0	122	510	68.2	2.5	(1.5)	0.4	(0.2)	(0.05)	(0.07)	(0.07)	(0)	27.7	(19.7)	1.3	3.9	5.3	1.2	0	570	19	31	55	0.6
06050	444	果実、冷凍	0	83	347	78.1	2.2	(1.3)	0.3	(0.2)	(0.04)	(0.06)	(0.06)	(0)	18.5	(15.7)	0.9	3.3	4.2	0.9	3	430	25	26	46	0.5
		そうめんかぼちゃ																								
06051	445	果実、生	30	24	100	92.4	0.7	(0.5)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.04)	(0)	6.1	-	0.3	1.2	1.5	0.6	1	260	27	16	35	0.3
		からしな																								
06052	446	葉、生	0	26	109	90.3	3.3	2.7	0.1	-	-	-	-	(0)	4.7	-	0.9	2.8	3.7	1.3	60	620	140	21	72	2.2
06053	447	塩漬	0	36	151	84.5	4.0	(3.3)	0.1	-	-	-	-	(0)	7.2	-	1.0	4.0	5.0	3.8	970	530	150	23	71	1.8
		カリフラワー																								
06054	448	花序、生	50	27	113	90.8	3.0	2.1	0.1	(0.1)	(0.05)	(0.01)	(0.01)	0	5.2	3.2	0.4	2.5	2.9	0.9	8	410	24	18	68	0.6
06055	449	花序、ゆで	0	26	109	91.5	2.7	(1.9)	0.1	(0.1)	(0.05)	(0.01)	(0.01)	(0)	5.1	(3.0)	0.7	2.5	3.2	0.6	8	220	23	13	37	0.7
		かんぴょう																								
06056	450	乾	0	260	1089	19.8	6.3	4.3	0.2	-	-	-	-	(0)	68.1	33.3	6.8	23.3	30.1	5.0	3	1800	250	110	140	2.9
06057	451	ゆで	0	28	115	91.6	0.7	(0.5)	0	-	-	-	-	(0)	7.2	(3.5)	1.9	3.4	5.3	0.4	1	100	34	10	16	0.3
		きく																								
06058	452	花びら、生	15	27	113	91.5	1.4	-	0	-	-	-	-	(0)	6.5	-	0.8	2.6	3.4	0.6	2	280	22	12	28	0.7
06059	453	花びら、ゆで	0	23	96	92.9	1.0	-	0	-	-	-	-	(0)	5.7	-	0.8	2.1	2.9	0.4	1	140	16	9	20	0.5
06060	454	菊のり	0	292	1222	9.5	11.6	-	0.2	-	-	-	-	(0)	73.5	-	8.2	21.4	29.6	5.2	14	2500	160	140	250	11.0
(02001)	(162)	きくいも→いも及びでん粉類・〈いも類〉																								
(06236)	(647)	キムチ→はくさい																								
		（キャベツ類）																								
		キャベツ																								
06061	455	結球葉、生	15	23	96	92.7	1.3	0.9	0.2	0.1	0.02	0.01	0.02	(0)	5.2	3.5	0.4	1.4	1.8	0.5	5	200	43	14	27	0.3
06062	456	結球葉、ゆで	0	20	84	93.9	0.9	(0.6)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.02)	(0)	4.6	1.9	0.5	1.5	2.0	0.3	3	92	40	9	20	0.2
06333	457	結球葉、油いため	0	81	337	85.7	1.6	(1.1)	6.0	(5.7)	(0.44)	(3.49)	(1.54)	(Tr)	5.9	(2.7)	0.6	1.6	2.2	0.6	6	250	53	17	33	0.4
		グリーンボール																								
06063	458	結球葉、生	15	20	84	93.4	1.4	(1.0)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0)	4.3	(3.2)	0.3	1.3	1.6	0.7	4	270	58	17	41	0.4
		レッドキャベツ																								
06064	459	結球葉、生	10	30	126	90.4	2.0	(1.3)	0.1	Tr	0.01	Tr	0.01	(0)	6.7	(3.5)	0.6	2.2	2.8	0.8	4	310	40	13	43	0.5
		きゅうり																								
06065	460	果実、生	2	14	59	95.4	1.0	0.7	0.1	Tr	0.01	Tr	0.01	0	3.0	2.0	0.2	0.9	1.1	0.5	1	200	26	15	36	0.3
		漬物																								
06066	461	塩漬	2	16	67	92.1	1.0	(0.7)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0)	3.7	-	0.3	1.0	1.3	3.1	1000	220	26	15	38	0.2
06067	462	しょうゆ漬	0	50	209	81.0	3.2	-	0.4	(0.1)	(0.05)	(Tr)	(0.05)	(0)	10.8	-	0.7	2.7	3.4	4.6	1600	79	39	21	29	1.3
06068	463	ぬかみそ漬	2	27	113	85.6	1.5	-	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0)	6.2	-	0.4	1.1	1.5	6.6	2100	610	22	48	88	0.3
		ピクルス																								
06069	464	スイート型	0	67	280	80.0	0.3	(0.2)	0.1	(Tr)	(0.02)	(0)	(0.03)	(0)	18.3	(17.4)	0.3	1.4	1.7	1.3	440	18	25	6	16	0.3
06070	465	サワー型	0	12	50	93.4	1.4	(1.0)	Tr	-	-	-	-	(0)	2.5	-	0.3	1.1	1.4	2.7	1000	11	23	24	5	1.2
		ぎょうじゃにんにく																								
06071	466	葉、生	10	34	142	88.8	3.5	(2.4)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	6.6	-	0.5	2.8	3.3	0.9	2	340	29	22	30	1.4

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	無機質							ビタミン																						
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
06049	0.3	0.07	0.15	-	-	-	-	(0)	18	3900	90	4000	330	(0)	4.7	0.1	1.0	0	22	0.07	0.08	1.5	0.19	(0)	38	0.62	-	32	0	わた、種子及び両端を除いたもの 硝酸イオン: 0 g
06332	0.4	0.08	0.17	-	-	-	-	(0)	26	5400	130	5500	450	(0)	6.9	0.1	1.8	0	0	0.09	0.12	2.1	0.22	(0)	58	0.77	-	44	0	わた、種子及び両端を除いたもの 硝酸イオン: 0 g
06050	0.6	0.05	0.14	-	-	-	-	(0)	0	3700	57	3800	310	(0)	4.2	0.1	1.1	0	17	0.06	0.09	1.3	0.19	(0)	48	0.44	-	34	0	硝酸イオン: Tr
																														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
06051	0.2	0.05	0.09	-	-	-	-	(0)	0	49	0	49	4	(0)	0.2	0	Tr	0	Tr	0.05	0.01	0.5	0.10	(0)	25	0.36	-	11	0	廃棄部位: わた、種子、皮及び両端 硝酸イオン: 0.1 g
																														別名: 葉がらし、菜がらし
06052	0.9	0.08	1.02	-	-	-	-	0	0	2800	0	2800	230	(0)	3.0	0.1	0.1	0	260	0.12	0.27	1.2	0.25	(0)	310	0.32	-	64	0.2	株元を除いたもの 硝酸イオン: 0.3 g
06053	1.1	0.10	0.76	-	-	-	-	(0)	0	3000	0	3000	250	(0)	3.1	0.1	0.1	0	270	0.08	0.28	0.6	0.27	(0)	210	0.37	-	80	2.5	株元を除いたもの。水洗いし、手搾りしたもの 硝酸イオン: 0.4 g
																														別名: はなやさい
06054	0.6	0.05	0.22	0	0	0	4	(0)	0	18	0	18	2	(0)	0.2	0	0.4	0	17	0.06	0.11	0.7	0.23	(0)	94	1.30	8.5	81	0	廃棄部位: 茎葉。硝酸イオン: Tr 有機酸: 0.3 g
06055	0.4	0.03	0.17	-	-	-	-	(0)	0	16	0	16	1	(0)	0.2	0	0.4	0	31	0.05	0.05	0.2	0.13	(0)	88	0.84	-	53	0	茎葉を除いたもの。硝酸イオン: (Tr)
06056	1.8	0.62	1.60	2	2	5	13	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.4	Tr	0	0	Tr	0	0.04	2.7	0.04	(0)	99	1.75	8.0	0	0	硝酸イオン: 0.5 g
06057	0.2	0.08	0.14	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	0	0	0	0.3	0	(0)	7	0	-	0	0	硝酸イオン: 0.1 g
																														別名: 食用ぎく、料理ぎく
06058	0.3	0.04	0.36	-	-	-	-	(0)	0	67	0	67	6	(0)	4.6	0.1	0.3	0	11	0.10	0.11	0.5	0.08	(0)	73	0.20	-	11	0	廃棄部位: 花床。硝酸イオン: Tr
06059	0.2	0.04	0.24	-	-	-	-	(0)	0	61	0	61	5	(0)	4.1	0.1	0.3	0	10	0.06	0.07	0.2	0.04	(0)	40	0.15	-	5	0	花床を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン: Tr
06060	2.2	0.62	1.34	-	-	-	-	(0)	0	180	0	180	15	(0)	25.0	0.5	0.6	0.1	62	0.73	0.89	3.8	0.69	(0)	370	1.50	-	10	0	別名: 乾燥食用ぎく 硝酸イオン: Tr
(02001)																														
(06236)																														
																														別名: かんらん、たまな
06061	0.2	0.02	0.16	0	Tr	1	4	(0)	0	49	1	50	4	(0)	0.1	0	0	0	78	0.04	0.03	0.2	0.11	(0)	78	0.22	1.6	41	0	廃棄部位: しん。硝酸イオン: 0.1 g 有機酸: 0.1 g
06062	0.1	0.02	0.14	0	Tr	0	3	(0)	0	57	2	58	5	(0)	0.1	0	0	0	76	0.02	0.01	0.1	0.05	(0)	48	0.11	1.2	17	0	しんを除いたもの 硝酸イオン: 0.1 g
06333	0.2	0.03	0.19	-	-	-	-	(0)	0	77	2	78	7	(0)	1.1	0	1.8	0.1	120	0.05	0.04	0.2	0.15	(0)	130	0.30	-	47	0	しんを除いたもの。植物油（なたね油）: 5.8 g 硝酸イオン: 0.1 g
06063	0.2	0.03	0.18	-	-	-	-	(0)	0	110	0	110	9	(0)	0.2	0	0	0	79	0.05	0.04	0.4	0.13	(0)	53	0.31	-	47	0	廃棄部位: しん 硝酸イオン: 0.1 g
																														別名: 赤キャベツ、紫キャベツ
06064	0.3	0.04	0.20	-	-	-	-	(0)	0	36	0	36	3	(0)	0.1	0	0	0	29	0.07	0.03	0.3	0.19	(0)	58	0.35	-	68	0	廃棄部位: しん 硝酸イオン: Tr
06065	0.2	0.11	0.07	1	1	1	4	(0)	1	330	0	330	28	(0)	0.3	0	0	0	34	0.03	0.03	0.2	0.05	(0)	25	0.33	1.4	14	0	廃棄部位: 両端。硝酸イオン: Tr 有機酸: 0.3 g
06066	0.2	0.07	0.07	-	-	-	-	(0)	4	210	2	210	18	(0)	0.3	Tr	0.1	0	46	0.02	0.03	0.2	0.06	(0)	28	0.34	-	11	2.5	廃棄部位: 両端。水洗いし、水切りしたもの 硝酸イオン: Tr
06067	0.2	0.08	0.16	-	-	-	-	(0)	12	570	0	580	48	(0)	0.5	0.1	0.1	0	83	0.03	0.02	0.1	0.01	(0)	5	0.12	-	8	4.1	硝酸イオン: Tr
06068	0.2	0.11	0.14	1	1	1	7	(0)	4	210	0	210	18	(0)	0.2	Tr	0	0	110	0.26	0.05	1.6	0.20	0	22	0.93	1.2	22	5.3	廃棄部位: 両端。水洗いし、水切りしたもの 硝酸イオン: Tr
06069	0.1	0.04	0	-	-	-	-	(0)	0	53	0	53	4	(0)	0.1	Tr	0	0	32	Tr	0.01	0.1	0.04	(0)	2	0	-	0	1.1	酢漬けしたもの 硝酸イオン: (Tr)
06070	0.1	0.04	0.20	-	-	-	-	(0)	0	14	0	14	1	(0)	Tr	0	0	0	15	0.02	0.06	0.1	0	(0)	1	0	-	0	2.5	乳酸発酵したもの。硝酸イオン: (Tr)
																														別名: アイヌねぎ、ヒトビロ、やまびる
06071	0.4	0.16	-	-	-	-	-	(0)	0	2000	-	2000	170	0	0.4	0.1	0.4	0	320	0.10	0.16	0.8	0.15	(0)	85	0.39	-	59	0	廃棄部位: 底盤部及び萌芽葉 硝酸イオン: Tr

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
		可食部100 g当たり																			無機質					
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
(06072～074)	(692～694)	きょうな→みずな																								
		キンサイ																								
06075	467	茎葉、生	8	19	79	93.5	1.1	(0.9)	0.4	(0.2)	(0.06)	(0.01)	(0.13)	(0)	3.5	-	0.3	2.2	2.5	1.2	27	360	140	26	56	0.5
06076	468	茎葉、ゆで	0	19	79	93.6	1.1	(0.9)	0.4	(0.2)	(0.06)	(0.01)	(0.13)	(0)	3.5	-	0.6	2.3	2.9	1.0	27	320	140	24	56	0.5
(06063)	(458)	グリーンポール→（キャベツ類）																								
		クレソン																								
06077	469	茎葉、生	15	15	63	94.1	2.1	(1.5)	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.04)	(0)	2.5	(0.5)	0.2	2.3	2.5	1.1	23	330	110	13	57	1.1
		くわい																								
06078	470	塊茎、生	20	126	527	65.5	6.3	-	0.1	-	-	-	-	(0)	26.6	-	0.6	1.8	2.4	1.5	3	600	5	34	150	0.8
06079	471	塊茎、ゆで	0	128	536	65.0	6.2	-	0.1	-	-	-	-	(0)	27.2	-	0.8	2.0	2.8	1.5	3	550	5	32	140	0.8
		ケール																								
06080	472	葉、生	3	28	117	90.2	2.1	(1.6)	0.4	0.1	0.03	0.01	0.07	(0)	5.6	(1.2)	0.5	3.2	3.7	1.5	9	420	220	44	45	0.8
		コールラビ																								
06081	473	球茎、生	7	21	88	93.2	1.0	(0.6)	0	-	-	-	-	(0)	5.1	(2.2)	0.3	1.6	1.9	0.6	7	240	29	15	29	0.2
06082	474	球茎、ゆで	0	21	88	93.1	1.0	(0.6)	Tr	-	-	-	-	(0)	5.2	(2.2)	0.7	1.6	2.3	0.6	7	210	27	14	28	0.2
		こごみ																								
06083	475	若芽、生	0	28	117	90.7	3.0	-	0.2	-	-	-	-	(0)	5.3	-	0.5	4.7	5.2	0.8	1	350	26	31	69	0.6
		ごぼう																								
06084	476	根、生	10	65	272	81.7	1.8	1.1	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(0.04)	(0)	15.4	1.1	2.3	3.4	5.7	0.9	18	320	46	54	62	0.7
06085	477	根、ゆで	0	58	243	83.9	1.5	(0.9)	0.2	(0.2)	(0.03)	(0.05)	(0.08)	(0)	13.7	(0.9)	2.7	3.4	6.1	0.6	11	210	48	40	46	0.7
		こまつな																								
06086	478	葉、生	15	14	59	94.1	1.5	1.3	0.2	0.1	0.02	Tr	0.08	(0)	2.4	0.3	0.4	1.5	1.9	1.3	15	500	170	12	45	2.8
06087	479	葉、ゆで	9	15	63	94.0	1.6	(1.4)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	3.0	(0.3)	0.6	1.8	2.4	1.0	14	140	150	14	46	2.1
		ザーサイ																								
06088	480	漬物	0	23	96	77.6	2.5	(2.0)	0.1	-	-	-	-	(0)	4.6	-	0.9	3.7	4.6	15.0	5400	680	140	19	67	2.9
(02006～009, 02045～049)	(171～179)	さつまいも→いも及びでん粉類・〈いも類〉																								
(02010～16, 02050～53)	(180～190)	さといも類→いも及びでん粉類・〈いも類〉																								
(06313)	(737)	サラダな→（レタス類）																								
		さんとうさい																								
06089	481	葉、生	6	14	59	94.7	1.0	(0.8)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	2.7	-	0.4	1.8	2.2	1.1	9	360	140	14	27	0.7
06090	482	葉、ゆで	5	16	67	94.3	1.4	(1.1)	0.3	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.08)	(0)	2.9	-	0.7	1.8	2.5	0.9	9	240	130	13	30	0.6
06091	483	塩漬	6	20	84	90.3	1.5	(1.1)	0.3	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.08)	(0)	4.0	-	0.5	2.5	3.0	3.6	910	420	190	17	35	0.6
		しかくまめ																								
06092	484	若ざや、生	5	20	84	92.8	2.4	(2.0)	0.1	-	-	-	-	(0)	3.8	-	0.2	3.0	3.2	0.8	1	270	80	38	48	0.7
		ししとう																								
06093	485	果実、生	10	27	113	91.4	1.9	1.3	0.3	(0.1)	(0.03)	(Tr)	(0.07)	(0)	5.7	1.2	0.3	3.3	3.6	0.7	1	340	11	21	34	0.5
06094	486	果実、油いため	0	55	228	88.3	1.9	(1.3)	3.2	(2.9)	(0.24)	(1.75)	(0.82)	(0)	5.8	(1.2)	0.3	3.3	3.6	0.8	Tr	380	15	21	39	0.6
		しそ																								
06095	487	葉、生	0	37	155	86.7	3.9	(3.1)	0.1	Tr	0.01	Tr	0.01	(0)	7.5	-	0.8	6.5	7.3	1.7	1	500	230	70	70	1.7

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	無機質							ビタミン																						
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
(06072～074)																														
																														別名：中国セロリ、スープセロリ、リーフセロリ
06075	0.5	0.02	0.52	-	-	-	-	(0)	0	1800	23	1800	150	(0)	1.2	0	0	0	180	0.05	0.11	0.6	0.08	(0)	47	0.35	-	15	0.1	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.3 g
06076	0.5	0.02	0.42	-	-	-	-	(0)	0	1500	19	1500	130	(0)	1.2	0	0	0	210	0.03	0.06	0.4	0.05	(0)	31	0.34	-	7	0.1	株元を除いたもの 硝酸イオン：0.4 g
(06063)																														
																														別名：オランダがらし、オランダみずがらし
06077	0.2	0.05	-	2	2	1	20	(0)	0	2700	0	2700	230	(0)	1.6	0	0	0	190	0.10	0.20	0.5	0.13	(0)	150	0.30	4.0	26	0.1	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.1 g
06078	2.2	0.71	0.13	1	1	Tr	4	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	3.0	Tr	0	0	1	0.12	0.07	1.9	0.34	(0)	140	0.78	7.2	2	0	廃棄部位：皮及び芽
06079	2.1	0.59	0.12	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	3.1	Tr	0	0	1	0.10	0.06	1.6	0.30	(0)	120	0.75	-	0	0	皮及び芽を除いたもの
																														別名：葉キャベツ、はごろもかんらん
06080	0.3	0.05	0.55	1	4	1	38	(0)	0	2900	13	2900	240	(0)	2.4	Tr	0.2	0	210	0.06	0.15	0.9	0.16	(0)	120	0.31	4.0	81	0	廃棄部位：葉柄基部。硝酸イオン：0.2 g
																														別名：球茎かんらん、かぶかんらん
06081	0.1	0.02	0.07	-	-	-	-	(0)	0	0	23	12	1	(0)	0	0	0	0	7	0.04	0.05	0.2	0.09	(0)	73	0.20	-	45	0	廃棄部位：根元及び葉柄基部 硝酸イオン：0.1 g
06082	0.1	0.02	0.07	-	-	-	-	(0)	0	15	0	15	1	(0)	0	0	0	0	8	0.03	0.05	0.2	0.06	(0)	71	0.20	-	37	0	根元及び葉柄基部を除いたもの 硝酸イオン：0.1 g
																														別名：くさそてつ、こごめ
06083	0.7	0.26	0.33	-	-	-	-	(0)	200	1100	29	1200	100	(0)	1.7	0.2	0.1	0.1	120	0	0.12	2.9	0.03	(0)	150	0.60	-	27	0	硝酸イオン：Tr
06084	0.8	0.21	0.18	2	1	1	1	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	0.6	0	0	0	Tr	0.05	0.04	0.4	0.10	(0)	68	0.23	1.3	3	0	廃棄部位：皮、葉柄基部及び先端 硝酸イオン：0.1 g
06085	0.7	0.16	0.16	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.6	0	0	0	Tr	0.03	0.02	0.2	0.09	(0)	61	0.19	-	1	0	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの 硝酸イオン：0.1 g
06086	0.2	0.06	0.13	2	1	2	10	(0)	0	3100	28	3100	260	(0)	0.9	0	0.1	0	210	0.09	0.13	1.0	0.12	(0)	110	0.32	2.9	39	0	廃棄部位：株元 硝酸イオン：0.5 g
06087	0.3	0.07	0.17	-	-	-	-	(0)	0	3100	28	3100	260	(0)	1.5	Tr	0.1	0	320	0.04	0.06	0.3	0.06	(0)	86	0.23	-	21	0	廃棄部位：株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.3 g
																														別名：ダイシンサイ
06088	0.4	0.10	0.34	-	-	-	-	(0)	-	-	-	11	1	(0)	0.2	0	0.1	0	24	0.04	0.07	0.4	0.09	(0)	14	0.35	-	0	13.7	硝酸イオン：0.2 g
(02006～009, 02045～049)																														
(02010～16, 02050～53)																														
(06313)																														
																														別名：さんとうな
06089	0.3	0.04	0.16	-	-	-	-	(0)	0	1200	0	1200	96	(0)	0.8	Tr	0	0	100	0.03	0.07	0.5	0.08	(0)	130	0.17	-	35	0	廃棄部位：根及び株元 硝酸イオン：0.3 g
06090	0.4	0.04	0.20	-	-	-	-	(0)	0	1500	0	1500	130	(0)	0.9	Tr	0	0	140	0.02	0.05	0.3	0.05	(0)	74	0.12	-	22	0	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 硝酸イオン：0.2 g
06091	0.4	0.06	0.16	-	-	-	-	(0)	0	1700	0	1700	140	(0)	1.0	Tr	0	0	150	0.04	0.12	0.6	0.10	(0)	98	0.21	-	44	2.3	廃棄部位：株元。水洗いし、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.3 g
06092	0.3	0.09	0.54	-	-	-	-	(0)	18	430	0	440	36	(0)	0.4	0	1.6	Tr	63	0.09	0.09	0.8	0.10	(0)	29	0.36	-	16	0	廃棄部位：さやの両端 硝酸イオン：0.1 g
																														別名：ししとうがらし
06093	0.3	0.10	0.18	0	4	1	4	(0)	0	530	0	530	44	(0)	1.3	0	0	0	51	0.07	0.07	1.4	0.39	(0)	33	0.35	4.2	57	0	廃棄部位：へた 有機酸：0.3 g
06094	0.3	0.10	0.18	0	4	1	4	(0)	0	540	0	540	45	(0)	1.3	0	0	0	52	0.07	0.07	1.5	0.40	(0)	34	0.36	3.7	49	0	へたを除いたもの。植物油（調合油）：2.9 g
06095	1.3	0.20	2.01	6	1	2	30	(0)	0	11000	0	11000	880	(0)	3.9	0	0	0	690	0.13	0.34	1.0	0.19	(0)	110	1.00	5.1	26	0	試料：青じそ（別名：大葉） 廃棄率：小枝つきの場合 40 % 硝酸イオン：0.1 g

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	たんぱく質 アミノ酸組成による	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
06096	488	実、生	0	41	172	85.7	3.4	(2.7)	0.1	0.1	0.01	0.01	0.05	(0)	8.9	-	0.8	8.1	8.9	1.9	1	300	100	71	85	1.2
(02017～021)	(191～195)	じゃがいも→いも及びでん粉類・〈いも類〉																								
		じゅうろくささげ																								
06097	489	若ざや、生	3	24	100	91.9	2.5	-	0.1	-	-	-	-	(0)	4.8	-	0.3	3.9	4.2	0.7	1	250	28	36	48	0.5
06098	490	若ざや、ゆで	0	30	126	90.2	2.8	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.2	-	1.2	3.3	4.5	0.7	1	270	35	32	57	0.5
		しゅんぎく																								
06099	491	葉、生	1	22	92	91.8	2.3	1.8	0.3	0.1	0.02	0.01	0.10	(0)	3.9	0.4	0.8	2.4	3.2	1.4	73	460	120	26	44	1.7
06100	492	葉、ゆで	0	27	113	91.1	2.7	(2.2)	0.5	(0.2)	(0.04)	(0.01)	(0.17)	(0)	4.5	(0.4)	1.1	2.6	3.7	1.0	42	270	120	24	44	1.2
		じゅんさい																								
06101	493	若葉、水煮びん詰	0	5	21	98.6	0.4	-	0	-	-	-	-	(0)	1.0	-	0.4	0.6	1.0	Tr	2	2	4	2	5	0
		（しょうが類）																								
		葉しょうが																								
06102	494	根茎、生	40	11	46	96.3	0.5	(0.4)	0.2	(0.1)	(0.05)	(0.04)	(0.04)	(0)	2.1	-	0.1	1.5	1.6	0.7	5	310	15	21	21	0.4
		しょうが																								
06103	495	根茎、生	20	30	126	91.4	0.9	0.7	0.3	(0.2)	(0.08)	(0.06)	(0.06)	(0)	6.6	4.2	0.2	1.9	2.1	0.7	6	270	12	27	25	0.5
		漬物																								
06104	496	酢漬	0	19	79	88.2	0.2	(0.2)	0.4	(0.3)	(0.11)	(0.08)	(0.08)	(0)	4.0	-	0.2	2.2	2.4	7.2	2800	21	67	8	4	0.9
06105	497	甘酢漬	0	51	213	83.9	0.2	(0.2)	0.3	(0.2)	(0.08)	(0.06)	(0.06)	(0)	12.5	-	0.2	1.8	2.0	3.1	1200	27	36	7	4	0.5
		しろうり																								
06106	498	果実、生	25	15	63	95.3	0.9	(0.6)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0)	3.3	-	0.2	1.0	1.2	0.4	1	220	35	12	20	0.2
		漬物																								
06107	499	塩漬	1	16	67	92.8	1.0	(0.7)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	(0)	3.7	-	0.3	1.9	2.2	2.4	790	220	26	13	24	0.2
06108	500	奈良漬	0	157	657	49.9	4.5	-	0.1	-	-	-	-	(0)	40.8	-	0.8	1.6	2.4	4.7	1700	100	18	12	73	0.6
		ずいき																								
06109	501	生ずいき、生	30	16	67	94.5	0.5	-	0	-	-	-	-	(0)	4.1	-	0.4	1.2	1.6	0.9	1	390	80	6	13	0.1
06110	502	生ずいき、ゆで	0	12	50	96.1	0.4	-	0	-	-	-	-	(0)	3.1	-	0.3	1.8	2.1	0.4	1	76	95	7	9	0.1
06111	503	干しずいき、乾	0	246	1029	9.9	6.6	-	0.4	(0.3)	(0.08)	(0.03)	(0.17)	(0)	63.5	-	4.8	21.0	25.8	18.2	6	10000	1200	120	210	9.0
06112	504	干しずいき、ゆで	0	13	54	95.5	0.5	-	0	-	-	-	-	(0)	3.4	-	0.3	2.8	3.1	0.6	2	160	130	8	5	0.7
(06175～180, 06339)	(572～578)	スイートコーン→（とうもろこし類）																								
		すぐきな																								
06113	505	葉、生	25	26	109	90.5	1.9	(1.7)	0.2	(0.1)	(0.05)	(0.01)	(0.08)	(0)	5.4	-	0.7	3.3	4.0	1.8	32	680	150	18	58	2.6
06114	506	根、生	8	21	88	93.7	0.6	(0.5)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.05)	(0)	4.7	-	0.6	1.1	1.7	0.7	26	310	26	8	35	0.1
06115	507	すぐき漬	0	34	142	87.4	2.6	(2.1)	0.7	(0.5)	(0.08)	(0.05)	(0.36)	(0)	6.1	-	0.9	4.3	5.2	3.2	870	390	130	25	76	0.9
		ズッキーニ																								
06116	508	果実、生	4	14	59	94.9	1.3	(0.9)	0.1	(0.1)	(0.03)	(Tr)	(0.03)	(0)	2.8	(1.5)	0.2	1.1	1.3	0.8	1	320	24	25	37	0.5
		せり																								
06117	509	茎葉、生	30	17	71	93.4	2.0	(1.9)	0.1	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.03)	(0)	3.3	-	0.4	2.1	2.5	1.2	19	410	34	24	51	1.6
06118	510	茎葉、ゆで	15	18	75	93.6	2.1	(1.9)	0.1	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.03)	(0)	3.4	-	0.6	2.2	2.8	0.8	8	190	38	19	40	1.3
		セロリ																								
06119	511	葉柄、生	35	15	62	94.7	0.4	0.4	0.1	0.1	0.02	Tr	0.03	(0)	3.6	1.4	0.3	1.2	1.5	1.0	28	410	39	9	39	0.2

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
06096	1.0	0.52	1.35	-	-	-	-	(0)	44	2600	0	2600	220	(0)	3.8	0.1	0.7	0.2	190	0.09	0.16	1.8	0.12	(0)	72	0.80	-	5	0	試料：青じそ 廃棄率：穂じその場合 35 % 硝酸イオン：Tr
(02017～021)																														
																														別名：長ささげ、三尺ささげ
06097	0.7	0.12	0.66	-	-	-	-	(0)	40	1100	0	1200	96	(0)	0.5	0	1.8	0.3	160	0.08	0.07	0.7	0.11	(0)	150	0.43	-	25	0	廃棄部位：へた 硝酸イオン：Tr
06098	0.6	0.11	0.63	-	-	-	-	(0)	28	1100	0	1100	93	(0)	0.3	0	1.3	0.1	170	0.09	0.08	0.8	0.07	(0)	150	0.39	-	16	0	へたを除いたもの 硝酸イオン：Tr
																														別名：きくな
06099	0.2	0.10	0.40	5	2	2	12	(0)	0	4500	0	4500	380	(0)	1.7	0	0.1	0	250	0.10	0.16	0.8	0.13	(0)	190	0.23	3.5	19	0.2	廃棄部位：基部。廃棄率：根つきの場合 15 % 硝酸イオン：0.3 g
06100	0.2	0.12	0.49	-	-	-	-	(0)	0	5300	0	5300	440	(0)	2.0	0	0.1	0	460	0.05	0.08	0.4	0.06	(0)	100	0.13	-	5	0.1	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.2 g
06101	0.2	0.02	0.02	-	-	-	-	(0)	0	29	0	29	2	(0)	0.1	0	0	0	16	0	0.02	0	0	(0)	3	0	-	0	0	液汁を除いたもの
																														別名：盆しょうが、はじかみ
06102	0.4	0.05	4.73	-	-	-	-	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.1	0	0.4	0	Tr	0.02	0.03	0.3	0.08	(0)	14	0.07	-	3	0	廃棄部位：葉及び茎 硝酸イオン：0.2 g
																														ひねしょうが
06103	0.1	0.06	5.01	0	1	1	6	(0)	1	4	0	5	Tr	(0)	0.1	Tr	0.8	0	0	0.03	0.02	0.6	0.13	(0)	8	0.21	0.7	2	0	廃棄部位：皮。硝酸イオン：0.1 g 有機酸：0.1 g
06104	Tr	0.04	0.78	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0.3	0	0	0	0	Tr	0	(0)	1	0	-	Tr	7.1	別名：紅しょうが。液汁を除いたもの
06105	Tr	0.03	0.56	1	6	2	0	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0	0	(0)	1	0	0.2	0	3.0	別名：ガリ。液汁を除いたもの
																														別名：あさうり、つけうり
06106	0.2	0.03	0.05	5	0	0	2	(0)	0	65	9	70	6	(0)	0.2	0	0.1	0	29	0.03	0.03	0.2	0.04	(0)	39	0.30	1.3	8	0	廃棄部位：わた及び両端
06107	0.2	0.04	0.05	-	-	-	-	(0)	0	66	15	74	6	(0)	0.2	0	0.1	0	44	0.03	0.03	Tr	0.07	(0)	43	0.30	-	10	2.0	廃棄部位：両端。水洗いし、手搾りしたもの
06108	0.1	0.08	0.53	-	-	-	-	(0)	(0)	16	(0)	16	1	(0)	0.1	0	0.1	0	4	0.02	0.11	0.5	0.31	(0)	59	0.94	-	0	4.3	
06109	1.0	0.03	2.24	-	-	-	-	(0)	0	110	0	110	9	(0)	0.4	0	0.1	0	9	0.01	0.02	0.2	0.03	(0)	14	0.28	-	5	0	廃棄部位：株元及び表皮 硝酸イオン：Tr
06110	0.9	0.02	1.69	-	-	-	-	(0)	3	110	0	110	9	(0)	0.3	0	0.1	0	14	0	0	0	0.01	(0)	10	0.10	-	1	0	株元及び表皮を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0 g
06111	5.4	0.55	25.00	-	-	-	-	(0)	(0)	15	(0)	15	1	(0)	0.4	0	0.2	0	19	0.15	0.30	2.5	0.07	(0)	30	2.00	-	0	0	別名：いもがら 硝酸イオン：1.4 g
06112	0.3	0.05	2.35	-	-	-	-	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	3	0	0.01	0	0	(0)	1	0.06	-	0	0	別名：いもがら ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：Tr
(06175～180, 06339)																														
																														別名：かもな
06113	0.3	0.06	0.30	-	-	-	-	(0)	0	2000	30	2000	170	(0)	3.8	0.1	0.1	0	280	0.08	0.13	1.1	0.05	(0)	200	0.35	-	73	0.1	廃棄部位：葉柄基部 硝酸イオン：0.2 g
06114	0.1	0.03	0.05	-	-	-	-	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	0.03	0.7	0.01	(0)	50	0.26	-	13	0.1	廃棄部位：根端及び葉柄基部 硝酸イオン：0.2 g
06115	0.4	0.08	0.09	-	-	-	-	(0)	0	3000	0	3000	250	(0)	2.2	0	0	0	270	0.12	0.11	1.3	0.13	(0)	110	0.24	-	35	2.2	水洗いし、手搾りしたもの
																														別名：つるなしかぼちゃ
06116	0.4	0.07	0.15	Tr	Tr	1	6	(0)	0	310	10	320	27	(0)	0.4	0	0.4	0	35	0.05	0.05	0.4	0.09	(0)	36	0.22	2.7	20	0	廃棄部位：両端 硝酸イオン：0.1 g
																														別名：かわな
06117	0.3	0.15	1.24	-	-	-	-	(0)	0	1900	20	1900	160	(0)	0.7	0.1	0.8	0	160	0.04	0.13	1.2	0.11	(0)	110	0.42	-	20	0	廃棄部位：根及び株元 硝酸イオン：0 g
06118	0.2	0.10	1.30	-	-	-	-	(0)	0	1700	19	1700	150	(0)	0.6	0.1	1.0	0	160	0.02	0.06	0.6	0.07	(0)	61	0.32	-	10	0	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 硝酸イオン：0 g
																														別名：セロリー、セルリー、オランダみつば
06119	0.2	0.03	0.11	1	0	0	2	(0)	0	44	0	44	4	(0)	0.2	0	0	0	10	0.03	0.03	Tr	0.08	(0)	29	0.26	1.2	7	0.1	廃棄部位：株元、葉身及び表皮 硝酸イオン：0.2 g、有機酸：Tr

6 野菜類

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		ぜんまい																								
		生ぜんまい																								
06120	512	若芽、生	15	29	121	90.9	1.7	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.6	-	0.7	3.1	3.8	0.7	2	340	10	17	37	0.6
06121	513	若芽、ゆで	0	21	88	94.2	1.1	-	0.4	-	-	-	-	(0)	4.1	-	0.6	2.9	3.5	0.2	2	38	19	9	20	0.3
		干しぜんまい																								
06122	514	干し若芽、乾	0	293	1226	8.5	14.6	-	0.6	-	-	-	-	(0)	70.8	-	6.1	28.7	34.8	5.5	25	2200	150	140	200	7.7
06123	515	干し若芽、ゆで	0	29	121	91.2	1.7	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.8	-	0.7	4.5	5.2	0.2	2	19	20	9	16	0.4
		そらまめ																								
06124	516	未熟豆、生	25	108	452	72.3	10.9	8.1	0.2	0.1	0.03	0.01	0.05	(0)	15.5	13.2	0.2	2.4	2.6	1.1	1	440	22	36	220	2.3
06125	517	未熟豆、ゆで	25	112	469	71.3	10.5	(7.8)	0.2	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.05)	(0)	16.9	(13.7)	0.4	3.6	4.0	1.1	4	390	22	38	230	2.1
		タアサイ																								
06126	518	葉、生	6	13	54	94.3	1.3	(1.1)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.08)	(0)	2.2	-	0.2	1.7	1.9	1.3	29	430	120	23	46	0.7
06127	519	葉、ゆで	6	13	54	95.0	1.1	(0.9)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.08)	(0)	2.3	-	0.3	1.8	2.1	0.9	23	320	110	18	43	0.6
		(だいこん類)																								
		かいわれだいこん																								
06128	520	芽ばえ、生	0	21	88	93.4	2.1	(1.8)	0.5	(0.2)	(0.05)	(0.02)	(0.15)	(0)	3.3	-	0.3	1.6	1.9	0.6	5	99	54	33	61	0.5
		葉だいこん																								
06129	521	葉、生	20	18	75	92.6	2.0	(1.7)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.06)	(0)	3.3	(1.1)	0.5	2.1	2.6	1.5	41	340	170	25	43	1.4
		だいこん																								
06130	522	葉、生	10	25	105	90.6	2.2	1.9	0.1	Tr	0.01	Tr	0.03	(0)	5.3	1.4	0.8	3.2	4.0	1.6	48	400	260	22	52	3.1
06131	523	葉、ゆで	0	25	105	91.3	2.2	(1.9)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	5.4	(1.3)	0.8	2.8	3.6	0.9	28	180	220	22	62	2.2
06132	524	根、皮つき、生	10	18	75	94.6	0.5	0.4	0.1	Tr	0.01	Tr	0.02	0	4.1	2.7	0.5	0.9	1.4	0.6	19	230	24	10	18	0.2
06133	525	根、皮つき、ゆで	0	18	75	94.4	0.4	(0.3)	Tr	-	-	-	-	(0)	4.5	(2.8)	0.5	1.1	1.6	0.5	14	210	24	9	18	0.2
06134	526	根、皮むき、生	15	18	75	94.6	0.4	0.3	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.02)	0	4.1	2.9	0.5	0.8	1.3	0.6	17	230	23	10	17	0.2
06135	527	根、皮むき、ゆで	0	18	75	94.8	0.5	(0.4)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.02)	(0)	4.0	2.5	0.8	0.9	1.7	0.5	12	210	25	10	14	0.2
		切干しだいこん																								
06136	528	乾	0	301	1260	8.4	9.7	(7.3)	0.8	(0.3)	(0.10)	(0.03)	(0.19)	(0)	69.7	-	5.2	16.1	21.3	8.5	210	3500	500	160	220	3.1
06334	529	ゆで	0	19	80	94.6	0.9	(0.7)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	4.1	-	0.6	3.2	3.7	0.3	4	62	60	14	10	0.4
06335	530	油いため	0	88	370	84.5	1.5	(1.1)	6.0	(5.7)	(0.44)	(3.48)	(1.56)	(Tr)	7.6	-	1.5	4.1	5.6	0.4	8	110	91	22	18	0.7
		漬物																								
06137	531	ぬかみそ漬	0	30	126	87.1	1.3	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.7	-	0.7	1.1	1.8	4.8	1500	480	44	40	44	0.3
		たくあん漬																								
06138	532	塩押しだいこん漬	0	64	268	78.2	1.2	-	0.3	-	-	-	-	(0)	15.2	-	1.0	2.5	3.5	5.0	1700	140	26	21	46	0.4
06139	533	干しだいこん漬	0	27	113	88.8	1.9	-	0.1	-	-	-	-	(0)	5.5	-	0.6	3.1	3.7	3.7	970	500	76	80	150	1.0
06140	534	守口漬	0	187	782	46.2	5.3	-	0.2	-	-	-	-	(0)	44.3	-	1.0	2.3	3.3	4.0	1400	100	26	9	72	0.7
06141	535	べったら漬	0	57	238	81.3	0.9	-	0.1	-	-	-	-	(0)	14.0	-	0.7	1.1	1.8	3.7	1200	180	20	8	43	0.4
06142	536	みそ漬	0	78	326	67.3	4.5	-	0.3	-	-	-	-	0	16.3	-	0.8	2.5	3.3	11.6	4400	280	52	22	77	1.7
06143	537	福神漬	0	136	569	58.6	2.7	-	0.1	-	-	-	-	(0)	33.3	-	0.8	3.1	3.9	5.3	2000	100	36	13	29	1.3

食品番号	索引番号	食品名	無機質 亜鉛	無機質 銅	無機質 マンガン	無機質 ヨウ素	無機質 セレン	無機質 クロム	無機質 モリブデン	ビタミンA レチノール	ビタミンA カロテン α	ビタミンA カロテン β	ビタミンA β-クリプトキサンチン	ビタミンA β-カロテン当量	ビタミンA レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンE トコフェロール α	ビタミンE トコフェロール β	ビタミンE トコフェロール γ	ビタミンE トコフェロール δ	ビタミンK	ビタミンB_1	ビタミンB_2	ナイアシン	ビタミンB_6	ビタミンB_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	食塩相当量	備考
			mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
		ぜんまい																														
		生ぜんまい																														
06120	512	若芽、生	0.5	0.15	0.40	-	-	-	-	(0)	42	500	14	530	44	(0)	0.6	Tr	0.1	0	34	0.02	0.09	1.4	0.05	(0)	210	0.64	-	24	0	廃棄部位: 株元及び裸葉 硝酸イオン: 0 g
06121	513	若芽、ゆで	0.4	0.10	0.22	-	-	-	-	(0)	21	420	9	430	36	(0)	0.5	0	0.1	0	34	0.01	0.05	0.7	0	(0)	59	0.12	-	2	0	株元及び裸葉を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 硝酸イオン: 0 g
		干しぜんまい																														
06122	514	干し若芽、乾	4.6	1.20	3.34	-	-	-	-	(0)	29	680	37	710	59	(0)	1.4	Tr	0.4	0	120	0.10	0.41	8.0	0.02	(0)	99	3.10	-	0	0.1	硝酸イオン: 0 g
06123	515	干し若芽、ゆで	0.3	0.14	0.20	-	-	-	-	(0)	(0)	15	(0)	15	1	(0)	0.2	0	0	0	20	0	0.01	0	0	(0)	1	0	-	0	0	硝酸イオン: 0 g
		そらまめ																														
06124	516	未熟豆、生	1.4	0.39	0.21	0	Tr	0	150	(0)	2	240	0	240	20	(0)	Tr	0	1.3	0	18	0.30	0.20	1.5	0.17	(0)	120	0.46	6.9	23	0	廃棄部位: 種皮 廃棄率: さや入りの場合 80 % 硝酸イオン: 0 g
06125	517	未熟豆、ゆで	1.9	0.33	0.38	-	-	-	-	(0)	0	210	0	210	18	(0)	Tr	0	1.2	0	19	0.22	0.18	1.2	0.13	(0)	120	0.39	-	18	0	廃棄部位: 種皮 廃棄率: さや入りの場合 80 % 硝酸イオン: (0) g
		タアサイ																														別名: ひさごな、ゆきな、タァサイ、ターサイ、ターツァイ、きさらぎな
06126	518	葉、生	0.5	0.05	0.38	-	-	-	-	(0)	0	2200	27	2200	180	(0)	1.5	0	Tr	0	220	0.05	0.09	0.9	0.12	(0)	65	0.19	-	31	0.1	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.7 g
06127	519	葉、ゆで	0.4	0.04	0.32	-	-	-	-	(0)	0	2400	32	2400	200	(0)	1.7	Tr	Tr	0	230	0.02	0.03	0.4	0.05	(0)	42	0.09	-	14	0.1	廃棄部位: 株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン: 0.5 g
		(だいこん類)																														
		かいわれだいこん																														別名: かいわれ
06128	520	芽ばえ、生	0.3	0.03	0.35	12	0	0	6	(0)	0	1900	0	1900	160	(0)	2.1	0.1	0.5	0	200	0.08	0.13	1.3	0.23	(0)	96	0.29	5.6	47	0	茎基部約1 cmを除去したもの 硝酸イオン: 0.1 g
		葉だいこん																														試料: 水耕栽培品
06129	521	葉、生	0.4	0.05	0.23	-	-	-	-	(0)	0	2300	15	2300	190	(0)	1.5	Tr	0	0	220	0.07	0.15	0.5	0.22	(0)	130	0.39	-	49	0.1	廃棄部位: 株元及び根 硝酸イオン: 0.4 g
		だいこん																														
06130	522	葉、生	0.3	0.04	0.27	-	-	-	-	(0)	0	3900	0	3900	330	(0)	3.8	0	0.1	0	270	0.09	0.16	0.5	0.18	(0)	140	0.26	-	53	0.1	廃棄部位: 葉柄基部 硝酸イオン: 0.2 g
06131	523	葉、ゆで	0.2	0.03	0.25	-	-	-	-	(0)	0	4400	0	4400	370	(0)	4.9	0	0	0	340	0.01	0.06	0.1	0.10	(0)	54	0.11	-	21	0.1	葉柄基部を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン: 0.1 g
06132	524	根、皮つき、生	0.2	0.02	0.04	3	1	0	3	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	Tr	0.02	0.01	0.3	0.04	(0)	34	0.12	0.3	12	0	廃棄部位: 根端及び葉柄基部 硝酸イオン: 0.1 g
06133	525	根、皮つき、ゆで	0.2	0.02	0.05	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0.03	(0)	38	0.10	-	9	0	根端及び葉柄基部を除いたもの 硝酸イオン: 0.2 g
06134	526	根、皮むき、生	0.1	0.02	0.04	3	1	0	2	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	Tr	0.02	0.01	0.2	0.05	(0)	33	0.11	0.3	11	0	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 硝酸イオン: 0.2 g
06135	527	根、皮むき、ゆで	0.1	0.01	0.05	3	1	0	2	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0.04	(0)	33	0.08	0.3	9	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 硝酸イオン: 0.1 g
		切干しだいこん																														
06136	528	乾	2.1	0.13	0.74	20	2	3	29	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	0	0	0	0	Tr	0.35	0.20	4.6	0.29	(0)	210	1.24	5.9	28	0.5	硝酸イオン: 2.9 g
06334	529	ゆで	0.2	0.02	0.08	-	-	-	-	(0)	0	Tr	0	Tr	0	(0)	0	0	0	0	0	0.01	Tr	0.1	0.01	(0)	7	0.04	-	Tr	0	水もどし後、ゆでた後湯切りしたもの 硝酸イオン : Tr
06335	530	油いため	0.3	0.03	0.14	-	-	-	-	(0)	0	1	0	1	0	(0)	0.9	0	1.8	0.1	7	0.02	0.02	0.2	0.02	(0)	12	0.07	-	Tr	0	水もどし後、油いため 植物油(なたね油): 5.8 g 硝酸イオン : Tr
		漬物																														
06137	531	ぬかみそ漬	0.1	0.02	0.13	-	-	-	-	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	1	0.33	0.04	2.7	0.22	0	98	0.43	-	15	3.8	根、皮つき 水洗いし、水切りしたもの
		たくあん漬																														
06138	532	塩押しだいこん漬	0.2	0.07	0.28	2	1	1	8	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.21	0.01	0.7	0.07	(0)	24	0.27	0.4	53	4.3	別名: 新漬たくあん、早漬たくあん ビタミンC: 酸化防止用として添加品あり 硝酸イオン: 0.1 g
06139	533	干しだいこん漬	0.8	0.05	0.89	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.21	0.03	1.6	0.22	(0)	47	0.66	-	12	2.5	別名: 本たくあん 硝酸イオン: Tr
06140	534	守口漬	0.8	0.12	0.69	-	-	-	-	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.05	0.17	0.7	0.32	(0)	45	0.19	-	0	3.6	
06141	535	べったら漬	0.2	0.03	0.05	-	-	-	-	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	0.02	0.1	0.04	(0)	14	0.13	-	45	3.0	ビタミンC: 酸化防止用として添加品あり
06142	536	みそ漬	0.3	0.08	0.28	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.06	0.08	0.3	0.06	(0)	12	0.20	-	0	11.2	
06143	537	福神漬	0.1	0.05	0.15	5	3	2	12	(0)	0	100	0	100	8	(0)	0.1	0	0	0	7	0.02	0.10	0	0	(0)	3	0	1.1	0	5.1	原材料: だいこん、なす、なたまめ、れんこん、しょうが等

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
			可食部100 g当たり																		無機質					
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		(たいさい類)																								
		つまみな																								
06144	538	葉、生	0	20	84	92.3	1.9	-	0.3	0.1	0.03	0.01	0.08	(0)	3.6	-	0.3	2.0	2.3	1.6	22	450	210	30	55	3.3
		たいさい																								
06145	539	葉、生	0	16	67	93.7	0.9	-	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	3.5	-	0.4	1.2	1.6	1.2	38	340	79	22	49	1.1
06146	540	塩漬	0	20	84	90.9	1.6	-	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	4.3	-	0.2	2.3	2.5	3.1	700	330	78	22	45	1.3
		たかな																								
06147	541	葉、生	8	21	88	92.7	1.8	(1.5)	0.2	-	-	-	-	(0)	4.2	-	0.8	1.7	2.5	0.9	43	300	87	16	35	1.7
06148	542	たかな漬	0	33	138	83.5	2.8	(2.3)	0.2	-	-	-	-	(0)	7.0	-	1.0	4.2	5.2	6.5	2300	450	150	20	43	2.1
		たけのこ																								
06149	543	若茎、生	50	26	109	90.8	3.6	2.5	0.2	(0.1)	(0.04)	(Tr)	(0.09)	(0)	4.3	1.4	0.3	2.5	2.8	1.1	Tr	520	16	13	62	0.4
06150	544	若茎、ゆで	0	30	126	89.9	3.5	(2.4)	0.2	(0.1)	(0.04)	(Tr)	(0.09)	0	5.5	(1.6)	0.4	2.9	3.3	0.9	1	470	17	11	60	0.4
06151	545	水煮缶詰	0	23	96	92.8	2.7	(1.9)	0.2	(0.1)	(0.04)	(Tr)	(0.09)	(0)	4.0	(2.3)	0.5	1.8	2.3	0.3	3	77	19	4	38	0.3
06152	546	めんま、塩蔵、塩抜き	0	19	79	93.9	1.0	(0.7)	0.5	(0.4)	(0.10)	(0.01)	(0.22)	(0)	3.6	-	0.3	3.2	3.5	1.0	360	6	18	3	11	0.2
		(たまねぎ類)																								
		たまねぎ																								
06153	547	りん茎、生	6	37	155	89.7	1.0	0.6	0.1	Tr	0.01	Tr	0.03	1	8.8	7.0	0.6	1.0	1.6	0.4	2	150	21	9	33	0.2
06154	548	りん茎、水さらし	0	26	109	93.0	0.6	(0.4)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	6.1	(4.0)	0.5	1.0	1.5	0.2	4	88	18	7	20	0.2
06155	549	りん茎、ゆで	0	31	130	91.5	0.8	(0.5)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	7.3	4.8	0.7	1.0	1.7	0.3	3	110	18	7	25	0.2
06336	550	りん茎、油いため	0	105	437	80.1	1.4	(0.9)	5.9	(5.7)	(0.42)	(3.48)	(1.55)	(Tr)	12.0	(8.0)	1.7	0.9	2.7	0.6	3	210	24	11	47	0.2
		赤たまねぎ																								
06156	551	りん茎、生	8	38	159	89.6	0.9	(0.6)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	9.0	(7.1)	0.6	1.1	1.7	0.4	2	150	19	9	34	0.3
		葉たまねぎ																								
06337	552	りん茎及び葉、生	1	37	157	89.5	1.8	-	0.4	-	-	-	-	(0)	7.6	(5.1)	0.7	2.3	3.0	0.7	3	290	67	14	45	0.6
		たらのめ																								
06157	553	若芽、生	30	27	113	90.2	4.2	-	0.2	-	-	-	-	(0)	4.3	-	1.1	3.1	4.2	1.1	1	460	16	33	120	0.9
06158	554	若芽、ゆで	0	26	109	90.8	4.0	-	0.2	-	-	-	-	(0)	4.1	-	1.1	2.5	3.6	0.9	1	260	19	28	92	0.9
		チコリ																								
06159	555	若芽、生	15	16	67	94.7	1.0	(0.8)	Tr	-	-	-	-	(0)	3.9	(0.8)	0.2	0.9	1.1	0.4	3	170	24	9	25	0.2
		チンゲンサイ																								
06160	556	葉、生	15	9	38	96.0	0.6	0.7	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.05)	(0)	2.0	0.4	0.2	1.0	1.2	0.8	32	260	100	16	27	1.1
06161	557	葉、ゆで	20	12	50	95.3	0.9	(1.0)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.05)	(0)	2.4	(0.5)	0.3	1.2	1.5	0.8	28	250	120	17	27	0.7
06338	558	葉、油いため	0	39	164	92.6	0.8	(0.8)	3.2	(3.1)	(0.24)	(1.88)	(0.87)	(0)	2.2	(0.5)	0.4	1.0	1.4	0.7	31	230	92	16	27	0.9
		つくし																								
06162	559	胞子茎、生	15	38	159	86.9	3.5	-	0.1	-	-	-	-	(0)	8.1	-	1.2	6.9	8.1	1.4	6	640	50	33	94	2.1
06163	560	胞子茎、ゆで	0	33	138	88.9	3.4	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.7	-	1.1	5.6	6.7	0.9	4	340	58	26	82	1.1
		つるな																								
06164	561	茎葉、生	0	15	63	93.8	1.8	-	0.1	-	-	-	-	(0)	2.8	-	0.5	1.8	2.3	1.3	5	300	48	35	75	3.0
		つるむらさき																								
06165	562	茎葉、生	0	13	54	95.1	0.7	-	0.2	-	-	-	-	(0)	2.6	-	0.6	1.6	2.2	1.1	9	210	150	67	28	0.5
06166	563	茎葉、ゆで	0	15	63	94.5	0.9	-	0.2	-	-	-	-	(0)	3.2	-	0.5	2.6	3.1	0.9	7	150	180	41	24	0.4

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	無機質							ビタミン																						
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg		mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
																														(たいさい類)
																														つまみな
06144	0.4	0.07	0.22	-	-	-	-	(0)	0	1900	-	1900	160	(0)	1.4	0.1	0.1	0	270	0.06	0.14	1.0	0.10	(0)	65	0.33	-	47	0.1	試料：若採りせっぱくたいさい（雪白体菜） 硝酸イオン：0.3 g
																														たいさい
06145	0.7	0.03	0.76	-	-	-	-	(0)	0	1500	17	1500	130	(0)	0.9	Tr	0	0	110	0.07	0.07	0.5	0.08	(0)	120	0.14	-	45	0.1	別名：しゃくしな 硝酸イオン：0.6 g
06146	1.0	0.05	0.73	-	-	-	-	(0)	0	2100	29	2100	180	(0)	1.1	0	0	0	140	0.03	0.07	0.5	0.10	(0)	120	0.19	-	41	1.8	水洗いし、手搾りしたもの
																														たかな
06147	0.3	0.04	0.24	2	Tr	4	4	(0)	0	2300	0	2300	190	(0)	0.8	0	0.1	0	120	0.06	0.10	0.4	0.16	(0)	180	0.27	2.1	69	0.1	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.2 g
06148	0.4	0.09	0.22	-	-	-	-	(0)	0	3600	51	3600	300	(0)	1.4	0	0.1	0	220	0.07	0.14	0.5	0.10	(0)	81	0.25	-	30	5.8	
																														たけのこ
06149	1.3	0.13	0.68	4	1	0	2	(0)	0	11	0	11	1	(0)	0.7	0	0.3	0	2	0.05	0.11	0.7	0.13	(0)	63	0.63	0.8	10	0	廃棄部位：竹皮及び基部。廃棄率：はちく、まだけ等の小型の場合 60 % 硝酸イオン：Tr、有機酸：0.1 g
06150	1.2	0.13	0.55	-	-	-	-	(0)	0	12	0	12	1	0	1.0	0	0.6	0	2	0.04	0.09	0.6	0.06	(0)	63	0.63	-	8	0	竹皮及び基部を除いたもの。硝酸イオン：(Tr)
06151	0.4	0.04	0.68	0	0	1	0	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	1.0	0	0.8	0	1	0.01	0.04	0.1	0.02	(0)	36	0.10	0.8	0	0	液汁を除いたもの。硝酸イオン：0 g
06152	Tr	0.02	0.03	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	Tr	Tr	0	0	Tr	0	0	0	0	(0)	1	0	-	0	0.9	別名：しなちく 硝酸イオン：(Tr)
																														(たまねぎ類)
																														たまねぎ
06153	0.2	0.05	0.15	1	1	0	1	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	0.1	0	0	0	Tr	0.03	0.01	0.1	0.16	(0)	16	0.19	0.6	8	0	廃棄部位：皮（保護葉）、底盤部及び頭部 硝酸イオン：Tr、有機酸：0.2 g
06154	0.1	0.04	0.10	-	-	-	-	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	Tr	0	0	0	Tr	0.03	0.01	0.1	0.09	(0)	11	0.14	-	5	0	皮（保護葉）、底盤部及び頭部を除いたもの 硝酸イオン：Tr
06155	0.1	0.05	0.12	0	0	1	1	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	0	0	0	0	Tr	0.03	0.01	0.1	0.11	(0)	11	0.15	0.5	5	0	皮（保護葉）、底盤部及び頭部を除いたもの 硝酸イオン：Tr
06336	0.3	0.08	0.18	-	-	-	-	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	0.9	0	1.8	0.1	7	0.04	0.02	0.1	0.22	(0)	21	0.29	-	9	0	植物油（なたね油）：5.8 g 皮（保護葉）、底盤部及び頭部を除いたもの 硝酸イオン：Tr
																														別名：レッドオニオン、紫たまねぎ
06156	0.2	0.04	0.14	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	Tr	0.03	0.02	0.1	0.13	(0)	23	0.15	-	7	0	廃棄部位：皮（保護葉）、底盤部及び頭部 硝酸イオン：Tr
																														葉たまねぎ
06337	0.3	0.03	0.35	-	-	-	-	0	2	1500	17	1500	120	(0)	1.1	0	0.3	0	92	0.06	0.11	0.6	0.16	(0)	120	0.13	-	32	0	廃棄部位：底盤部 硝酸イオン：0 g
																														たらのめ
06157	0.8	0.35	0.47	0	1	0	1	(0)	0	570	0	570	48	(0)	2.4	0.1	1.6	0.2	99	0.15	0.20	2.5	0.22	(0)	160	0.53	6.7	7	0	廃棄部位：木質部及びりん片 硝酸イオン：0 g
06158	0.7	0.30	0.44	-	-	-	-	(0)	0	600	6	600	50	(0)	2.0	0.1	1.2	0.1	97	0.07	0.11	1.3	0.11	(0)	83	0.23	-	3	0	木質部及びりん片を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0 g
																														チコリ
06159	0.2	0.05	0.07	1	0	1	1	(0)	0	11	0	11	1	(0)	0.2	0	0.1	0	8	0.06	0.02	0.2	0.03	(0)	41	0.14	1.1	2	0	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 硝酸イオン：Tr
																														チンゲンサイ
06160	0.3	0.07	0.12	Tr	1	1	7	(0)	0	2000	3	2000	170	(0)	0.7	0	0	0	84	0.03	0.07	0.3	0.08	(0)	66	0.17	1.3	24	0.1	廃棄部位：しん。硝酸イオン：0.5 g 有機酸：0.1 g
06161	0.2	0.06	0.17	-	-	-	-	(0)	0	2600	-	2600	220	(0)	0.9	0	0	0	120	0.03	0.05	0.3	0.04	(0)	53	0.12	-	15	0.1	廃棄部位：しん ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.5 g
06338	0.3	0.07	0.12	-	-	-	-	(0)	0	3000	5	3000	250	(0)	1.4	0	1.0	Tr	110	0.03	0.06	0.3	0.05	(0)	62	0.12	-	21	0.1	植物油（なたね油）：3.1 g しんを除いたもの 硝酸イオン：0.5 g
																														つくし
06162	1.1	0.22	0.22	-	-	-	-	(0)	53	1000	49	1100	88	(0)	4.9	Tr	0	0.1	19	0.07	0.14	2.2	0.35	(0)	110	0.90	-	33	0	廃棄部位：基部及びはかま（葉鞘）
06163	1.0	0.16	0.18	-	-	-	-	(0)	56	1100	50	1200	96	(0)	3.6	0.1	0	0.1	17	Tr	0.10	1.1	0.21	(0)	74	0.48	-	15	0	基部及びはかま（葉鞘）を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの
																														つるな
06164	0.5	0.06	0.81	-	-	-	-	(0)	0	2700	0	2700	230	(0)	1.3	Tr	0	0	310	0.08	0.30	1.0	0.13	(0)	90	0.46	-	22	0	別名：はまぢしゃ 硝酸イオン：0.2 g
																														つるむらさき
06165	0.4	0.05	0.29	-	-	-	-	(0)	210	2900	74	3000	250	(0)	1.1	Tr	0.2	0	350	0.03	0.07	0.3	0.09	(0)	78	0.21	-	41	0	硝酸イオン：0.3 g
06166	0.4	0.07	0.32	-	-	-	-	(0)	260	3200	88	3400	280	(0)	1.3	0	0.2	0	350	0.02	0.05	0.2	0.04	(0)	51	0.15	-	18	0	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.3 g

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄	無機質 亜鉛	無機質 銅	無機質 マンガン	無機質 ヨウ素	無機質 セレン	無機質 クロム	無機質 モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
			可食部100g当たり																		無機質						ビタミン																													
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
		つわぶき																																																								
06167	564	葉柄、生	0	21	88	93.3	0.4	-	0	-	-	-	-	(0)	5.6	-	0.4	2.1	2.5	0.7	100	410	38	15	11	0.2	0.1	0.02	0.23	-	-	-	-	(0)	0	60	0	60	5	(0)	0.4	0	0	0	8	0.01	0.04	0.4	0.02	(0)	16	0.10	-	4	0.3	表皮を除いたもの 硝酸イオン: Tr
06168	565	葉柄、ゆで	0	16	67	95.0	0.3	-	0	-	-	-	-	(0)	4.4	-	0.2	2.1	2.3	0.3	42	160	31	8	33	0.1	0.1	0.02	0.23	-	-	-	-	(0)	0	80	0	80	7	(0)	0.4	0	0	0	8	0.01	0.03	0.2	0.01	(0)	7	0	-	0	0.1	ゆでた後水冷し、水切りしたもの 硝酸イオン: Tr
		とうがらし																																																							別名: なんばん、葉とうがらし 試料: 辛味種
06169	566	葉・果実、生	60	35	146	86.7	3.4	(2.5)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.02)	(0)	7.2	-	0.7	5.0	5.7	2.2	3	650	490	79	65	2.2	0.4	0.12	0.43	-	-	-	-	(0)	190	5100	0	5200	430	(0)	7.7	0.2	0.1	0	230	0.08	0.28	1.3	0.25	(0)	87	0.41	-	92	0	廃棄部位: 硬い茎及びへた 重量比: 葉6、実4 硝酸イオン: 0.4 g
06170	567	葉・果実、油いため	0	85	356	79.5	4.0	(2.9)	4.9	(4.7)	(0.35)	(2.89)	(1.28)	(0)	8.5	-	0.8	5.5	6.3	2.6	2	690	550	87	76	2.8	0.4	0.13	0.47	-	-	-	-	(0)	210	5600	0	5700	480	(0)	8.5	0.2	0.1	0	250	0.12	0.28	1.4	0.28	(0)	96	0.45	-	56	0	植物油(調合油): 4.8 g 硬い茎及びへたを除いたもの 硝酸イオン: 0.5 g
06171	568	果実、生	9	96	402	75.0	3.9	(2.9)	3.4	(1.3)	(0.39)	(0.04)	(0.77)	(0)	16.3	(7.7)	1.4	8.9	10.3	1.4	6	760	20	42	71	2.0	0.5	0.23	0.27	-	-	-	-	(0)	130	6600	2200	7700	640	(0)	8.9	0.1	2.0	0	27	0.14	0.36	3.7	1.00	(0)	41	0.95	-	120	0	廃棄部位: へた
06172	569	果実、乾	0	345	1443	8.8	14.7	(10.8)	12.0	(4.4)	(1.37)	(0.14)	(2.72)	(0)	58.4	-	5.4	41.0	46.4	6.1	17	2800	74	190	260	6.8	1.5	0.85	1.08	-	-	-	-	(0)	400	14000	7400	17000	1500	(0)	29.8	0.4	6.9	0.3	58	0.50	1.40	14.0	3.81	(0)	30	3.61	-	1	0	別名:赤とうがらし、たかのつめ へたを除いたもの 廃棄率: へたつきの場合 10 %
		とうがん																																																						別名: かもうり
06173	570	果実、生	30	16	67	95.2	0.5	(0.3)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.02)	(0.04)	(0)	3.8	-	0.4	0.9	1.3	0.4	1	200	19	7	18	0.2	0.1	0.02	0.02	7	0	0	4	(0)	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	1	0.01	0.01	0.4	0.03	(0)	26	0.21	0.2	39	0	廃棄部位: 果皮、わた及びへた
06174	571	果実、ゆで	0	16	67	95.3	0.6	(0.4)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.02)	(0.04)	(0)	3.7	-	0.5	1.0	1.5	0.3	1	200	22	7	19	0.3	0.1	0.01	0.02	-	-	-	-	(0)	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	Tr	0.01	0.01	0.4	0.03	(0)	25	0.20	-	27	0	果皮、わた及びへたを除いたもの
(06189, 190)	(589, 590)	とうな(唐菜)→ながさきはくさい																																																							
(06272, 273)	(690, 691)	とうな(薹菜)→みずかけな																																																							
(06019, 329 ~331)	(409 ~412)	トウミョウ→(えんどう類)																																																							
		(とうもろこし類)																																																							
		スイートコーン																																																							
06175	572	未熟種子、生	50	92	385	77.1	3.6	2.7	1.7	1.3	0.26	0.49	0.54	0	16.8	12.5	0.3	2.7	3.0	0.8	Tr	290	3	37	100	0.8	1.0	0.10	0.32	0	Tr	1	6	0	9	22	54	53	4	(0)	0.3	Tr	1.0	Tr	1	0.15	0.10	2.3	0.14	(0)	95	0.58	5.4	8	0	廃棄部位: 包葉、めしべ及び穂軸 硝酸イオン: 0 g、有機酸: 0.2 g
06176	573	未熟種子、ゆで	30	99	414	75.4	3.5	(2.6)	1.7	(1.3)	(0.26)	(0.49)	(0.54)	(0)	18.6	(13.5)	0.3	2.8	3.1	0.8	Tr	290	5	38	100	0.8	1.0	0.10	0.31	-	-	-	-	0	7	20	53	49	4	(0)	0.3	0	0.9	0.1	0	0.12	0.10	2.2	0.12	(0)	86	0.51	-	6	0	廃棄部位: 穂軸 包葉及びめしべを除いたもの 硝酸イオン: 0 g
06339	574	未熟種子、電子レンジ調理	30	107	447	73.5	4.2	(3.1)	2.2	(1.7)	(0.33)	(0.63)	(0.69)	(0)	19.1	(14.5)	0.3	3.1	3.4	1.0	0	330	3	42	120	0.9	1.1	0.10	0.32	-	-	-	-	(0)	11	23	63	59	5	(0)	0.3	0	1.2	0	0	0.16	0.11	2.4	0.14	(0)	97	0.67	-	6	0	廃棄部位: 穂軸。硝酸イオン: 0 g
06177	575	未熟種子、穂軸つき、冷凍	40	97	406	75.6	3.5	(3.1)	1.5	1.4	0.29	0.44	0.57	(0)	18.7	(13.4)	0.3	2.5	2.8	0.7	1	230	4	33	90	0.6	1.0	0.08	0.22	-	-	-	-	(0)	31	36	60	82	7	(0)	0.1	0	0.6	0	Tr	0.12	0.09	2.2	0.10	(0)	77	0.49	-	6	0	廃棄部位: 穂軸。硝酸イオン: 0 g
06178	576	未熟種子、カーネル、冷凍	0	99	414	75.5	2.9	(2.4)	1.5	1.1	0.22	0.32	0.49	(0)	19.4	(13.4)	0.2	2.6	2.8	0.7	1	260	3	24	84	0.2	0.5	0.05	0.11	-	-	-	-	(0)	30	30	58	74	6	(0)	0.1	0	0.3	0	0	0.11	0.08	1.8	0.08	(0)	66	0.40	-	4	0	穂軸を除いた実のみ。硝酸イオン: 0 g
		缶詰																																																						
06179	577	クリームスタイル	0	84	351	78.2	1.7	(1.5)	0.5	(0.5)	(0.08)	(0.15)	(0.24)	(0)	18.6	-	0.2	1.6	1.8	1.0	260	150	2	18	46	0.4	0.4	0.04	0.07	-	-	-	-	(0)	19	14	52	50	4	(0)	0.1	0	0.3	0	0	0.02	0.05	0.8	0.03	(0)	19	0.34	-	3	0.7	硝酸イオン: (0) g
06180	578	ホールカーネルスタイル	0	82	343	78.4	2.3	(2.2)	0.5	(0.3)	(0.06)	(0.08)	(0.15)	(0)	17.8	(13.9)	0.7	2.6	3.3	1.0	210	130	2	13	40	0.4	0.6	0.04	0.06	-	-	-	-	(0)	19	19	67	62	5	(0)	0.1	0	0.2	0	Tr	0.03	0.05	0.8	0.05	(0)	18	0.19	-	2	0.5	液汁を除いたもの。硝酸イオン: (0) g
		ヤングコーン																																																						別名: ベビーコーン、ミニコーン
06181	579	幼雌穂、生	0	29	121	90.9	2.3	(1.7)	0.2	(0.2)	(0.03)	(0.06)	(0.06)	(0)	6.0	(2.9)	0.2	2.5	2.7	0.6	0	230	19	25	63	0.4	0.8	0.09	0.60	-	-	-	-	(0)	0	33	4	35	3	(0)	0.4	0	0.4	0	1	0.09	0.11	0.9	0.16	(0)	110	0.40	-	9	0	穂軸基部を除いたもの 廃棄率: 穂軸基部つきの場合10 % 硝酸イオン: 0 g
		(トマト類)																																																						
		トマト																																																							
06182	580	果実、生	3	19	79	94.0	0.7	0.5	0.1	0.1	0.02	0.01	0.03	0	4.7	3.1	0.3	0.7	1.0	0.5	3	210	7	9	26	0.2	0.1	0.04	0.08	Tr	1	Tr	2	(0)	4	540	0	540	45	(0)	0.9	Tr	0.2	0	4	0.05	0.02	0.7	0.08	(0)	22	0.17	2.3	15	0	廃棄部位: へた 硝酸イオン: 0 g、有機酸: 0.4 g
		ミニトマト																																																						別名: プチトマト、チェリートマト
06183	581	果実、生	2	29	121	91.0	1.1	(0.8)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.03)	(0)	7.2	4.6	0.4	1.0	1.4	0.6	4	290	12	13	29	0.4	0.2	0.06	0.10	4	Tr	0	4	(0)	4	960	0	960	80	(0)	0.9	Tr	0.5	0	7	0.07	0.05	0.8	0.11	(0)	35	0.17	3.6	32	0	廃棄部位: へた 硝酸イオン: 0 g、有機酸: 0.6 g
		缶詰																																																						
06184	582	ホール、食塩無添加	0	20	84	93.3	0.9	(0.9)	0.2	(0.1)	(0.03)	(0.02)	(0.06)	(0)	4.4	(3.6)	0.5	0.8	1.3	1.2	4	240	9	13	26	0.4	0.1	0.08	0.09	-	-	-	-	(0)	0	570	0	570	47	(0)	1.2	0	0.2	0	5	0.06	0.03	0.6	0.10	(0)	21	0.22	-	10	0	液汁を除いたもの。硝酸イオン: (0) g 別名: トマト水煮缶詰
06185	583	トマトジュース、食塩添加	0	17	71	94.1	0.7	(0.7)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.03)	(0)	4.0	(2.9)	0.3	0.4	0.7	1.1	120	260	6	9	18	0.3	0.1	0.06	0.05	4	Tr	1	4	(0)	0	310	0	310	26	(0)	0.7	0	0.1	0	2	0.04	0.04	0.7	0.09	(0)	17	0.18	4.2	6	0.3	果汁100 %、硝酸イオン: (0) g
06340	584	トマトジュース、食塩無添加	0	17	71	94.1	0.7	-	0.1	-	-	-	-	(0)	4.0	-	0.3	0.4	0.7	1.1	8	260	6	9	18	0.3	0.1	0.06	0.05	4	Tr	1	4	(0)	0	310	0	310	26	(0)	0.7	0	0.1	0	2	0.04	0.04	0.7	0.09	(0)	17	0.18	4.2	6	0	果汁100 %、硝酸イオン: (0) g
06186	585	ミックスジュース、食塩添加	0	17	71	94.2	0.6	(0.5)	0	-	-	-	-	(0)	4.3	-	0.4	0.3	0.7	0.9	82	200	11	13	11	0.3	0.1	0.08	0.07	-	-	-	-	(0)	66	350	0	390	32	(0)	0.8	0	0.1	0	6	0.03	0.03	0.4	0.06	(0)	10	0.20	-	3	0.2	原材料: トマト、にんじん、セロリ等
06341	586	ミックスジュース、食塩無添加	0	17	71	94.2	0.6	-	0	-	-	-	-	(0)	4.3	-	0.4	0.3	0.7	0.9	12	200	11	13	11	0.3	0.1	0.08	0.07	-	-	-	-	(0)	66	350	0	390	32	(0)	0.8	0	0.1	0	6	0.03	0.03	0.4	0.06	(0)	10	0.20	-	3	0	原材料: トマト、にんじん、セロリ等
(17034)	(2112)	ピューレー→調味料及び香辛料類・(トマト加工品)																																																						
(17035)	(2113)	ペースト→調味料及び香辛料類・(トマト加工品)																																																						
		トレビス																																																						別名: トレビッツ、あかめチコリ、レッドチコリ
06187	587	葉、生	20	18	75	94.1	1.1	(0.9)	0.2	0.1	0.02	Tr	0.05	(0)	3.9	-	0.5	1.5	2.0	0.7	11	290	21	11	34	0.3	0.2	0.06	0.15	-	-	-	-	(0)	0	14	-	14	1	(0)	0.1	0.2	0.1	0	13	0.04	0.04	0.2	0.03	(0)	41	0.24	-	6	0	廃棄部位: しん。硝酸イオン: Tr

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄	無機質 亜鉛	無機質 銅	無機質 マンガン	無機質 ヨウ素	無機質 セレン	無機質 クロム	無機質 モリブデン	ビタミン A レチノール	ビタミン A カロテン α	ビタミン A カロテン β	ビタミン A β-クリプトキサンチン	ビタミン A β-カロテン当量	ビタミン A レチノール活性当量	ビタミン D	ビタミン E トコフェロール α	ビタミン E トコフェロール β	ビタミン E トコフェロール γ	ビタミン E トコフェロール δ	ビタミン K	ビタミン B_1	ビタミン B_2	ビタミン ナイアシン	ビタミン B_6	ビタミン B_{12}	ビタミン 葉酸	ビタミン パントテン酸	ビタミン ビオチン	ビタミン C	食塩相当量	備考
			可食部100 g当たり																		無機質						無機質							ビタミン																							
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
		とんぶり																																																									別名：ずぶし、ねんどう
06188	588	ゆで	0	90	377	76.7	6.1	-	3.5	2.6	0.36	0.50	1.65	(0)	12.9	-	0.6	6.5	7.1	0.8	5	190	15	74	170	2.8	1.4	0.25	0.78	-	-	-	-	(0)	1	800	-	800	67	(0)	4.6	0.1	1.1	0	120	0.11	0.17	0.3	0.16	(0)	100	0.48	-	1	0	ほうきぎ（ほうきぐさ）の種子 硝酸イオン：Tr
		ながさきはくさい																																																									別名：とうな、とうじんな、ちりめんはくさい
06189	589	葉、生	3	13	54	93.9	1.3	(1.0)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	2.6	-	0.4	1.8	2.2	1.8	21	300	140	27	37	2.3	0.3	0.05	0.21	-	-	-	-	(0)	0	1900	0	1900	160	(0)	1.3	Tr	0	0	130	0.05	0.13	0.7	0.14	(0)	150	0.28	-	88	0.1	廃棄部位：株元 硝酸イオン：0.3 g
06190	590	葉、ゆで	5	18	75	93.2	2.2	(1.7)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	3.4	-	0.7	1.7	2.4	0.8	12	120	120	24	48	1.6	0.2	0.04	0.20	-	-	-	-	(0)	0	2600	0	2600	220	(0)	1.3	Tr	0	0	150	0.02	0.07	0.3	0.06	(0)	69	0.11	-	23	0	廃棄部位：株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.3 g
		（なす類）																																																									
		なす																																																									
06191	591	果実、生	10	22	92	93.2	1.1	0.7	0.1	Tr	0.03	Tr	Tr	1	5.1	2.6	0.3	1.9	2.2	0.5	Tr	220	18	17	30	0.3	0.2	0.06	0.16	0	0	0	10	(0)	0	100	1	100	8	(0)	0.3	0	0	0	10	0.05	0.05	0.5	0.05	(0)	32	0.33	2.3	4	0	廃棄部位：へた。硝酸イオン：Tr 有機酸：0.4 g
06192	592	果実、ゆで	0	19	79	94.0	1.0	(0.7)	0.1	(Tr)	(0.03)	(Tr)	(Tr)	Tr	4.5	(2.3)	0.7	1.4	2.1	0.4	1	180	20	16	27	0.3	0.2	0.05	0.15	-	-	-	-	(0)	0	98	1	98	8	(0)	0.3	0	0	0	10	0.04	0.04	0.4	0.03	(0)	22	0.29	-	1	0	へたを除いたもの 硝酸イオン：Tr
06342	593	果実、油いため	0	79	331	85.8	1.5	(1.0)	5.8	(5.5)	(0.43)	(3.39)	(1.48)	(Tr)	6.3	(3.2)	0.9	1.8	2.6	0.6	Tr	290	22	21	40	0.4	0.2	0.07	0.20	-	-	-	-	(0)	1	190	3	190	16	(0)	1.4	0	1.8	0.1	11	0.06	0.07	0.7	0.06	(0)	36	0.40	-	2	0	へたを除いたもの 植物油（なたね油）：5.6 g 硝酸イオン：Tr
06343	594	果実、天ぷら	0	180	754	71.9	1.6	(1.1)	14.0	13.1	0.97	8.13	3.39	1	12.0	10.4	0.7	1.3	1.9	0.5	21	200	31	14	41	0.2	0.2	0.07	0.16	-	-	-	7	-	Tr	110	3	110	9	-	2.6	0	5.5	0.1	22	0.05	0.07	0.6	0.04	0	28	0.16	2.3	2	0.1	へたを除いたもの。硝酸イオン：Tr 増加した脂質量、衣等の割合：第3章表17参照 同一試料の生の分析値：第2章別表参照
		べいなす																																																									別名：洋なす
06193	595	果実、生	30	22	92	93.0	1.1	(0.9)	0.1	(Tr)	(0.03)	(Tr)	(Tr)	(0)	5.3	(2.7)	0.3	2.1	2.4	0.5	1	220	10	14	26	0.4	0.2	0.08	0.13	-	-	-	-	(0)	0	45	0	45	4	(0)	0.3	0	0	0	9	0.04	0.04	0.6	0.06	(0)	19	0.30	-	6	0	廃棄部位：へた及び果皮 硝酸イオン：Tr
06194	596	果実、素揚げ	35	183	765	74.8	1.0	(0.8)	17.0	(16.5)	(1.22)	(10.16)	(4.42)	(0)	6.7	(3.2)	0.7	1.1	1.8	0.5	1	220	10	14	26	0.4	0.2	0.09	0.13	-	-	-	-	(0)	0	20	0	20	2	(0)	2.5	0.2	7.5	1.5	31	0.05	0.04	0.6	0.05	(0)	12	0.30	-	2	0	廃棄部位：へた及び果皮 植物油（調合油）：16.9 g 硝酸イオン：0 g
		漬物																																																								
06195	597	塩漬	0	23	96	90.4	1.4	(0.9)	0.1	(Tr)	(0.03)	(Tr)	(Tr)	(0)	5.2	-	0.5	2.2	2.7	2.9	880	260	18	18	33	0.6	0.2	0.09	0.18	-	-	-	-	(0)	0	44	0	44	4	(0)	0.3	0	0	0	10	0.03	0.04	0.4	0.07	(0)	32	0.41	-	7	2.2	水洗いし、水切りしたもの 硝酸イオン：(Tr)
06196	598	ぬかみそ漬	0	27	113	88.7	1.7	-	0.1	-	-	-	-	(0)	6.1	-	0.6	2.1	2.7	3.4	990	430	21	33	44	0.5	0.2	0.09	0.19	-	-	-	-	(0)	0	26	0	26	2	(0)	0.3	0	0	0	12	0.10	0.04	1.0	0.15	Tr	43	0.67	-	8	2.5	水洗いし、水切りしたもの 廃棄率：へたつきの場合10 % 硝酸イオン：(Tr)
06197	599	こうじ漬	0	79	331	69.1	5.5	-	0.1	-	-	-	-	(0)	18.2	-	0.8	3.4	4.2	7.1	2600	210	65	22	65	1.4	0.4	0.17	0.40	-	-	-	-	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	0.5	Tr	0	0	27	0.03	0.05	0.3	0.03	(0)	9	0.13	-	0	6.6	硝酸イオン：(Tr)
06198	600	からし漬	0	118	494	61.2	2.6	-	0.2	-	-	-	-	(0)	30.7	-	1.0	3.2	4.2	5.3	1900	72	71	36	55	1.5	0.4	0.13	0.32	-	-	-	-	(0)	0	76	0	76	6	(0)	0.2	Tr	0	0	24	0.06	0.04	0.6	0.09	(0)	18	0.08	-	87	4.8	硝酸イオン：0 g
06199	601	しば漬	0	30	126	86.4	1.4	-	0.2	-	-	-	-	(0)	7.0	-	0.6	3.8	4.4	4.9	1600	50	30	16	27	1.7	0.2	0.12	0.29	-	-	-	-	(0)	8	570	5	580	48	(0)	0.7	Tr	0.1	0	72	0	0.02	0.1	0.03	(0)	9	0.13	-	0	4.1	硝酸イオン：0.1 g
		なずな																																																								別名：べんべんぐさ、三味線草
06200	602	葉、生	5	36	151	86.8	4.3	-	0.1	-	-	-	-	(0)	7.0	-	0.5	4.9	5.4	1.7	3	440	290	34	92	2.4	0.7	0.16	1.00	-	-	-	-	(0)	0	5200	0	5200	430	(0)	2.5	Tr	0.1	0	330	0.15	0.27	0.5	0.32	(0)	180	1.10	-	110	0	廃棄部位：株元 硝酸イオン：0.1 g
		（なばな類）																																																								別名：なのはな、しんつみな、かぶれな
		和種なばな																																																									
06201	603	花らい・茎、生	0	33	138	88.4	4.4	(3.6)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.08)	(0)	5.8	-	0.7	3.5	4.2	1.2	16	390	160	29	86	2.9	0.7	0.09	0.32	1	1	1	6	(0)	0	2200	21	2200	180	(0)	2.9	Tr	0.6	0	250	0.16	0.28	1.3	0.26	(0)	340	0.73	12.2	130	0	硝酸イオン：Tr
06202	604	花らい・茎、ゆで	0	28	117	90.2	4.7	(3.8)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	4.3	-	1.3	3.0	4.3	0.7	7	170	140	19	86	1.7	0.4	0.07	0.25	-	-	-	-	(0)	0	2400	20	2400	200	(0)	2.8	Tr	0.6	0	250	0.07	0.14	0.5	0.11	(0)	190	0.30	-	44	0	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：Tr
		洋種なばな																																																								
06203	605	茎葉、生	0	35	146	88.3	4.1	(3.3)	0.4	(0.2)	(0.04)	(0.01)	(0.15)	(0)	6.0	-	0.7	3.0	3.7	1.1	12	410	97	28	78	0.9	0.6	0.09	0.67	-	-	-	-	(0)	0	2600	24	2600	220	(0)	1.7	Tr	0.1	0	260	0.11	0.24	1.3	0.22	(0)	240	0.80	-	110	0	硝酸イオン：0.1 g
06204	606	茎葉、ゆで	0	31	130	90.0	3.6	(2.9)	0.4	(0.2)	(0.04)	(0.01)	(0.15)	(0)	5.3	-	1.1	3.0	4.1	0.7	10	210	95	19	71	0.7	0.4	0.07	0.61	-	-	-	-	(0)	0	2700	24	2700	230	(0)	1.6	Tr	0.1	0	270	0.06	0.13	0.6	0.11	(0)	240	0.47	-	55	0	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：Tr
		にがうり																																																							別名：つるれいし、ゴーヤ
06205	607	果実、生	15	17	71	94.4	1.0	0.7	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.02)	(0.04)	(0)	3.9	0.3	0.5	2.1	2.6	0.6	1	260	14	14	31	0.4	0.2	0.05	0.10	1	0	1	7	(0)	93	160	3	210	17	(0)	0.8	0.1	0.1	0	41	0.05	0.07	0.3	0.06	(0)	72	0.37	0.5	76	0	廃棄部位：両端、わた及び種子 硝酸イオン：Tr、有機酸：Tr
06206	608	果実、油いため	0	50	208	90.3	1.2	(0.8)	3.3	(3.2)	(0.23)	(1.94)	(0.88)	(0)	4.6	(0.4)	0.5	2.3	2.8	0.6	1	260	14	15	33	0.5	0.2	0.05	0.11	1	Tr	1	8	0	100	180	4	230	19	(0)	0.9	0.1	0.1	0	45	0.05	0.08	0.3	0.07	(0)	79	0.41	0.5	75	0	両端、わた及び種子を除いたもの 植物油（調合油）：3.2 g 硝酸イオン：(Tr)
		（にら類）																																																								
		にら																																																								
06207	609	葉、生	5	21	88	92.6	1.7	1.2	0.3	(0.1)	(0.04)	(0.01)	(0.08)	Tr	4.0	1.7	0.5	2.2	2.7	1.1	1	510	48	18	31	0.7	0.3	0.07	0.39	1	1	1	15	(0)	0	3500	32	3500	290	(0)	2.5	0	0.5	0	180	0.06	0.13	0.6	0.16	(0)	100	0.50	2.1	19	0	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.3 g
06208	610	葉、ゆで	0	31	130	89.8	2.6	(1.9)	0.5	(0.2)	(0.06)	(0.01)	(0.14)	Tr	5.7	(2.3)	0.8	3.5	4.3	1.1	1	400	51	20	26	0.7	0.3	0.09	0.49	-	-	-	-	(0)	0	4400	30	4400	370	(0)	3.1	0.1	0.7	0	330	0.04	0.12	0.3	0.13	(0)	77	0.39	-	11	0	株元を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.3 g
06344	611	葉、油いため	0	74	312	85.8	1.9	(1.4)	5.7	(5.4)	(0.42)	(3.24)	(1.50)	(Tr)	4.9	(2.0)	1.3	2.2	3.5	1.3	Tr	600	48	22	38	0.8	0.4	0.08	0.46	-	-	-	-	(0)	2	4500	49	4600	380	(0)	4.1	0	3.3	0.1	220	0.06	0.16	0.8	0.20	(0)	140	0.59	-	21	0	株元を除いたもの 植物油（なたね油）：5.4 g 硝酸イオン：0.4 g

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		花にら																								
06209	612	花茎・花らい、生	5	27	113	91.4	1.9	(1.4)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	5.9	-	0.5	2.3	2.8	0.6	1	250	22	15	41	0.5
		黄にら																								
06210	613	葉、生	0	18	75	94.0	2.1	(1.5)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	3.3	-	0.4	1.6	2.0	0.5	Tr	180	15	11	35	0.7
		（にんじん類）																								
		葉にんじん																								
06211	614	葉、生	15	18	75	93.5	1.1	-	0.2	-	-	-	-	(0)	3.7	-	0.5	2.2	2.7	1.1	31	510	92	27	52	0.9
		にんじん																								
06212	615	根、皮つき、生	3	39	164	89.1	0.7	0.5	0.2	0.1	0.02	Tr	0.06	(0)	9.3	5.9	0.7	2.1	2.8	0.8	28	300	28	10	26	0.2
06213	616	根、皮つき、ゆで	0	36	150	90.2	0.6	(0.4)	0.2	(0.1)	(0.03)	(Tr)	(0.08)	(0)	8.4	(5.3)	1.0	1.9	3.0	0.6	23	270	32	12	29	0.3
06214	617	根、皮むき、生	10	36	152	89.7	0.8	0.6	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	8.7	5.8	0.6	1.8	2.4	0.7	34	270	26	9	25	0.2
06215	618	根、皮むき、ゆで	0	36	149	90.0	0.7	(0.5)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	8.5	5.1	0.8	2.0	2.8	0.7	27	240	29	9	26	0.2
06345	619	根、皮むき、油いため	0	109	457	79.1	1.1	(0.8)	6.4	(6.1)	(0.46)	(3.75)	(1.68)	(Tr)	12.4	(7.5)	1.0	2.1	3.1	1.1	48	400	35	13	37	0.3
06346	620	根、皮むき、素揚げ	0	89	371	80.6	1.0	(0.7)	3.5	3.3	0.26	1.97	0.89	0	13.9	(8.2)	0.3	0.8	1.1	1.0	39	380	36	13	35	0.3
06347	621	根、皮、生	0	31	131	90.4	0.7	-	0.2	-	-	-	-	(0)	7.3	-	1.3	2.5	3.8	1.5	16	630	45	20	43	0.3
06216	622	根、冷凍	0	35	146	90.2	0.8	(0.6)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.07)	(0)	8.2	(5.0)	1.1	1.8	2.9	0.6	64	170	30	8	35	0.3
06348	623	グラッセ	0	66	276	83.8	0.7	(0.5)	1.4	1.1	0.71	0.27	0.10	5	12.7	9.4	1.4	1.2	2.6	1.4	390	240	26	10	27	0.2
06217	624	ジュース、缶詰	0	28	117	92.0	0.6	(0.4)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	6.7	(5.9)	0.2	0	0.2	0.6	19	280	10	7	20	0.2
		きんとき																								
06218	625	根、皮つき、生	15	44	184	87.3	1.8	(1.3)	0.2	0.1	0.01	Tr	0.04	(0)	9.6	-	1.5	2.4	3.9	1.1	11	540	37	11	64	0.4
06219	626	根、皮つき、ゆで	0	42	176	87.7	1.9	(1.4)	0.2	0.1	0.02	Tr	0.05	(0)	9.2	-	2.0	2.3	4.3	1.0	10	470	39	10	66	0.5
06220	627	根、皮むき、生	20	45	188	87.1	1.8	(1.3)	0.3	0.1	0.02	Tr	0.06	(0)	9.7	-	1.4	2.2	3.6	1.1	12	520	34	10	67	0.4
06221	628	根、皮むき、ゆで	0	45	188	87.1	1.9	(1.4)	0.4	0.1	0.02	Tr	0.08	(0)	9.6	-	1.9	2.2	4.1	1.0	9	480	38	9	72	0.4
		ミニキャロット																								
06222	629	根、生	1	32	134	90.9	0.7	(0.5)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.07)	(0)	7.5	(4.7)	0.6	2.1	2.7	0.7	15	340	30	8	22	0.3
		（にんにく類）																								
		にんにく																								
06223	630	りん茎、生	9	136	570	63.9	6.4	3.9	0.9	0.5	0.13	0.03	0.29	(0)	27.5	1.1	4.1	2.1	6.2	1.4	8	510	14	24	160	0.8
06349	631	りん茎、油いため	0	199	834	53.7	8.2	(5.0)	5.9	(5.2)	(0.49)	(2.92)	(1.60)	(0)	30.6	(1.2)	4.5	2.3	6.8	1.6	16	610	18	29	200	1.2
		茎にんにく																								
06224	632	花茎、生	0	45	188	86.7	1.9	(1.4)	0.3	(0.1)	(0.04)	(0.01)	(0.08)	(0)	10.6	-	0.7	3.1	3.8	0.5	9	160	45	15	33	0.5
06225	633	花茎、ゆで	0	44	184	86.9	1.7	(1.2)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	10.7	-	1.0	2.8	3.8	0.5	6	160	40	15	33	0.5
		（ねぎ類）																								
		根深ねぎ																								
06226	634	葉、軟白、生	40	34	143	89.6	1.4	0.9	0.1	Tr	0.02	Tr	0.02	2	8.3	3.6	0.3	2.2	2.5	0.5	Tr	200	36	13	27	0.3
06350	635	葉、軟白、ゆで	0	28	118	91.4	1.3	(0.8)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.01)	-	6.8	(3.0)	1.0	1.5	2.5	0.4	0	150	28	10	22	0.3
06351	636	葉、軟白、油いため	0	78	328	83.9	1.6	(1.1)	4.4	(4.1)	(0.32)	(2.48)	(1.10)	-	9.5	(4.1)	0.9	1.7	2.7	0.5	0	220	35	14	28	0.3
		葉ねぎ																								
06227	637	葉、生	7	30	126	90.5	1.9	1.3	0.3	0.1	0.03	0.01	0.07	(0)	6.5	0	0.3	2.9	3.2	0.7	1	260	80	19	40	1.0

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
06209	0.3	0.08	0.20	-	-	-	-	(0)	0	1100	0	1100	91	(0)	1.0	0	0.1	0	100	0.07	0.08	0.6	0.17	(0)	120	0.42	-	23	0	廃棄部位: 花茎基部。硝酸イオン: Tr
06210	0.2	0.07	0.18	-	-	-	-	(0)	0	59	0	59	5	(0)	0.3	0	0	0	29	0.05	0.08	0.7	0.12	(0)	76	0.38	-	15	0	硝酸イオン: Tr
																														別名: にんじんな
06211	0.3	0.04	0.26	-	-	-	-	(0)	780	1300	0	1700	140	(0)	1.1	0	0.1	0	160	0.06	0.12	1.1	0.15	(0)	73	0.43	-	22	0.1	試料: 水耕栽培品。廃棄部位: 株元 硝酸イオン: 0.4 g
06212	0.2	0.05	0.12	-	-	-	-	(0)	3300	6900	0	8600	720	(0)	0.4	Tr	0	0	17	0.07	0.06	0.8	0.10	(0)	21	0.37	-	6	0.1	廃棄部位: 根端及び葉柄基部 硝酸イオン: 0 g
06213	0.3	0.05	0.16	-	-	-	-	(0)	3200	6900	0	8500	710	(0)	0.4	0	0	0	15	0.06	0.05	0.7	0.09	(0)	17	0.42	-	4	0.1	根端及び葉柄基部を除いたもの 硝酸イオン: 0 g
06214	0.2	0.05	0.10	Tr	1	1	1	(0)	3200	6700	0	8300	690	(0)	0.5	Tr	0	0	18	0.07	0.06	0.7	0.10	(0)	23	0.33	2.8	6	0.1	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 硝酸イオン: 0 g、有機酸: 0.3 g
06215	0.2	0.05	0.17	0	1	0	1	(0)	3100	7200	0	8700	730	(0)	0.4	Tr	0	0	18	0.06	0.05	0.6	0.10	(0)	19	0.25	2.5	4	0.1	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 硝酸イオン: 0 g
06345	0.3	0.08	0.14	-	-	-	-	(0)	4500	9900	0	12000	1000	(0)	1.7	0	2.0	0.1	22	0.11	0.08	1.1	0.14	(0)	31	0.45	-	5	0.1	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 植物油（なたね油）: 6.2 g 硝酸イオン: 0 g
06346	0.3	0.05	0.14	1	0	0	1	(0)	1400	3200	0	3900	330	(0)	1.6	Tr	1.1	Tr	34	0.10	0.07	0.9	0.15	(0)	28	0.50	3.7	6	0.1	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 植物油（なたね油）: 3.4 g 硝酸イオン: 0 g
06347	0.2	0.08	0.13	1	0	1	1	(0)	3800	6700	0	8600	720	(0)	0.5	0	0	0	12	0.05	0.05	1.1	0.12	(0)	46	0.31	6.4	4	0	硝酸イオン: 0 g、 同一試料の皮むき、生の成分値: 第2章別表参照
06216	0.2	0.05	0.16	-	-	-	-	0	3000	8300	0	9800	810	(0)	0.7	Tr	0	0	4	0.04	0.03	0.4	0.08	(0)	24	0.29	-	5	0.2	硝酸イオン: Tr
06348	0.1	0.03	0.16	1	0	0	1	25	3300	8600	0	10000	880	0	0.7	0	0	0	7	0.03	0.03	0.4	0.09	0	17	0.14	2.6	2	1.0	硝酸イオン: Tr、有機酸: 0.2 g
06217	0.1	0.04	0.07	-	-	-	-	(0)	1300	3800	0	4500	370	(0)	0.2	0	0	0	2	0.03	0.04	0.6	0.08	(0)	13	0.27	-	1	0	硝酸イオン: (Tr)
																														別名: きょうにんじん
06218	0.9	0.09	0.15	-	-	-	-	(0)	250	4800	0	5000	410	(0)	0.5	0	0	0	2	0.07	0.05	1.0	0.12	(0)	110	0.32	-	8	0	廃棄部位: 根端及び葉柄基部 硝酸イオン: Tr
06219	1.0	0.08	0.13	-	-	-	-	(0)	220	4900	0	5000	410	(0)	0.5	0	0	0	2	0.07	0.05	0.9	0.12	(0)	98	0.33	-	6	0	根端及び葉柄基部を除いたもの 硝酸イオン: Tr
06220	0.9	0.08	0.16	-	-	-	-	(0)	250	4400	0	4500	380	(0)	0.5	0	0	0	2	0.07	0.05	1.0	0.13	(0)	100	0.33	-	8	0	廃棄部位: 根端、葉柄基部及び皮 硝酸イオン: Tr
06221	1.0	0.08	0.12	-	-	-	-	(0)	230	4700	0	4800	400	(0)	0.5	0	0	0	2	0.06	0.06	0.8	0.14	(0)	100	0.28	-	8	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの 硝酸イオン: Tr
06222	0.2	0.05	0.12	-	-	-	-	(0)	2200	4900	0	6000	500	(0)	0.6	0	0	0	13	0.04	0.03	0.6	0.10	(0)	32	0.41	-	4	0	廃棄部位: 根端及び葉柄基部 硝酸イオン: Tr
06223	0.8	0.16	0.28	0	1	0	16	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	0.5	0	0	0	0	0.19	0.07	0.7	1.53	(0)	93	0.55	2.0	12	0	廃棄部位: 茎、りん皮及び根盤部 硝酸イオン: 0 g、有機酸: 0 g
06349	1.0	0.21	0.36	-	-	-	-	(0)	0	2	0	2	Tr	(0)	1.5	0	1.5	Tr	3	0.23	0.09	0.8	1.80	(0)	120	0.68	-	10	0	茎、りん皮及び根盤部を除いたもの 植物油（なたね油）: 4.8 g 硝酸イオン: 0 g
																														別名: にんにくの芽
06224	0.3	0.06	0.35	-	-	-	-	(0)	0	710	7	710	60	(0)	0.8	Tr	0.1	0	54	0.11	0.10	0.3	0.31	(0)	120	0.29	-	45	0	硝酸イオン: Tr
06225	0.3	0.06	0.32	-	-	-	-	(0)	0	670	8	680	56	(0)	0.8	Tr	Tr	0	51	0.10	0.07	0.3	0.28	(0)	120	0.31	-	39	0	ゆでた後水冷し、水切りしたもの 硝酸イオン: Tr
																														別名: 長ねぎ
06226	0.3	0.04	0.12	0	Tr	0	2	(0)	0	82	1	83	7	(0)	0.2	0	0	0	8	0.05	0.04	0.4	0.12	(0)	72	0.17	1.0	14	0	廃棄部位: 株元及び緑葉部 硝酸イオン: Tr
06350	0.3	0.05	0.09	-	-	-	-	(0)	0	69	Tr	69	6	(0)	0.1	0	0	0	8	0.04	0.03	0.3	0.09	(0)	53	0.17	-	10	0	株元及び緑葉部を除いたもの 硝酸イオン: Tr
06351	0.3	0.06	0.11	-	-	-	-	(0)	0	72	1	73	6	(0)	0.9	Tr	1.4	Tr	8	0.06	0.05	0.4	0.14	(0)	72	0.17	-	15	0	株元及び緑葉部を除いたもの 植物油（なたね油）: 4.3 g 硝酸イオン: Tr
																														別名: 青ねぎ
06227	0.3	0.05	0.18	1	1	2	1	(0)	Tr	1500	17	1500	120	(0)	0.9	Tr	0	0	110	0.06	0.11	0.5	0.13	(0)	100	0.23	1.7	32	0	廃棄部位: 株元 硝酸イオン: 0.1 g

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
06352	638	葉、油いため	0	81	339	83.9	2.1	(1.5)	5.2	(4.9)	(0.38)	(2.95)	(1.37)	(0)	7.9	(0)	1.7	2.1	3.9	0.9	2	310	95	22	49	1.2
		こねぎ																								
06228	639	葉、生	10	27	113	91.3	2.0	(1.4)	0.3	(0.1)	(0.04)	(0.01)	(0.08)	(0)	5.4	-	0.2	2.3	2.5	0.9	1	320	100	17	36	1.0
		のざわな																								
06229	640	葉、生	3	16	67	94.0	0.9	(0.8)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	3.5	-	0.5	1.5	2.0	1.1	24	390	130	19	40	0.6
		漬物																								
06230	641	塩漬	5	18	75	91.8	1.2	(1.0)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	4.1	-	0.2	2.3	2.5	2.4	610	300	130	21	39	0.4
06231	642	調味漬	3	23	96	89.5	1.7	-	0	-	-	-	-	(0)	5.4	-	0.5	2.6	3.1	3.2	960	360	94	21	36	0.7
		のびる																								
06232	643	りん茎葉、生	20	65	272	80.2	3.2	-	0.2	(0.1)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(0)	15.5	-	3.3	3.6	6.9	0.9	2	590	100	21	96	2.6
		はくさい																								
06233	644	結球葉、生	6	14	59	95.2	0.8	0.6	0.1	Tr	0.01	Tr	0.03	(0)	3.2	2.0	0.3	1.0	1.3	0.6	6	220	43	10	33	0.3
06234	645	結球葉、ゆで	10	13	54	95.4	0.9	(0.7)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	2.9	(1.9)	0.4	1.0	1.4	0.5	5	160	43	9	33	0.3
		漬物																								
06235	646	塩漬	6	16	67	92.2	1.4	(1.1)	0.1	(Tr)	(0.01)	(Tr)	(0.03)	(0)	3.4	-	0.3	1.5	1.8	2.9	900	230	47	15	39	0.4
06236	647	キムチ	0	46	192	85.8	2.8	-	0.3	-	-	-	-	(0)	7.9	-	0.7	2.0	2.7	3.1	870	340	48	17	55	0.6
		パクチョイ																								
06237	648	葉、生	10	15	63	94.0	1.6	-	0.2	(0.1)	(0.03)	(0.02)	(0.10)	(0)	2.7	(2.2)	0.4	1.4	1.8	1.1	12	450	100	27	39	0.8
		バジル																								
06238	649	葉、生	20	24	100	91.5	2.0	(1.2)	0.6	(0.5)	(0.04)	(0.08)	(0.36)	(0)	4.0	(0.3)	0.9	3.1	4.0	1.5	1	420	240	69	41	1.5
		パセリ																								
06239	650	葉、生	10	43	181	84.7	4.0	3.1	0.7	(0.5)	(0.12)	(0.26)	(0.11)	(0)	7.8	0.9	0.6	6.2	6.8	2.7	9	1000	290	42	61	7.5
		はつかだいこん																								
06240	651	根、生	25	15	63	95.3	0.8	0.7	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.02)	(0.05)	(0)	3.1	(1.9)	0.2	1.0	1.2	0.7	8	220	21	11	46	0.3
		はやとうり																								
06241	652	果実、白色種、生	2	20	84	94.0	0.6	(0.4)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.04)	(0)	4.9	-	0.2	1.0	1.2	0.4	Tr	170	12	10	21	0.3
06353	653	果実、緑色種、生	2	20	84	94.0	0.6	-	0.1	-	-	-	-	(0)	4.9	-	0.2	1.0	1.2	0.4	Tr	170	12	10	21	0.3
06242	654	果実、白色種、塩漬	0	17	71	91.0	0.6	(0.4)	Tr	-	-	-	-	(0)	4.4	-	0.3	1.3	1.6	4.0	1400	110	8	10	14	0.2
		ビーツ																								
06243	655	根、生	10	41	172	87.6	1.6	(1.0)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(0.04)	(0)	9.3	(7.3)	0.7	2.0	2.7	1.1	30	460	12	18	23	0.4
06244	656	根、ゆで	3	44	184	86.9	1.5	(1.0)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(0.04)	(0)	10.2	(7.1)	0.8	2.1	2.9	1.0	38	420	15	22	29	0.4
		（ピーマン類）																								
		青ピーマン																								
06245	657	果実、生	15	22	92	93.4	0.9	0.7	0.2	0.1	0.02	Tr	0.05	0	5.1	2.3	0.6	1.7	2.3	0.4	1	190	11	11	22	0.4
06246	658	果実、油いため	0	61	255	89.0	0.9	(0.7)	4.3	(4.1)	(0.31)	(2.47)	(1.12)	0	5.4	(2.4)	0.6	1.8	2.4	0.4	1	200	11	11	24	0.7
		赤ピーマン																								
06247	659	果実、生	10	30	126	91.1	1.0	(0.8)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.05)	(0)	7.2	(5.3)	0.5	1.1	1.6	0.5	Tr	210	7	10	22	0.4
06248	660	果実、油いため	0	69	289	86.6	1.0	(0.8)	4.3	(4.1)	(0.31)	(2.47)	(1.12)	(0)	7.6	(4.6)	0.5	1.1	1.6	0.5	Tr	220	7	10	24	0.7
		黄ピーマン																								
06249	661	果実、生	10	27	113	92.0	0.8	(0.6)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.05)	(0)	6.6	(4.9)	0.4	0.9	1.3	0.4	Tr	200	8	10	21	0.3
06250	662	果実、油いため	0	66	276	87.6	0.8	(0.6)	4.3	(4.1)	(0.31)	(2.47)	(1.12)	(0)	6.9	(5.1)	0.4	0.9	1.3	0.4	Tr	210	8	10	23	0.5

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
06352	0.4	0.06	0.21	-	-	-	-	(0)	Tr	1800	20	1800	150	(0)	2.1	0	1.6	0	150	0.07	0.12	0.5	0.16	(0)	120	0.29	-	43	0	株元を除いたもの 植物油（なたね油）: 4.9 g 硝酸イオン: 0.1 g
06228	0.3	0.03	0.18	-	-	-	-	(0)	0	2200	13	2200	190	(0)	1.3	0	0	0	120	0.08	0.14	0.6	0.13	(0)	120	0.20	-	44	0	万能ねぎ等を含む 廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.1 g
06229	0.3	0.05	0.23	1	1	2	10	(0)	0	1200	0	1200	100	(0)	0.5	Tr	0	0	100	0.06	0.10	0.7	0.11	(0)	110	0.17	1.4	41	0.1	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.4 g
06230	0.3	0.05	0.13	-	-	-	-	(0)	0	1600	0	1600	130	(0)	0.7	Tr	0	0	110	0.05	0.11	0.5	0.06	(0)	64	0.13	-	27	1.5	廃棄部位: 株元 水洗いし、手搾りしたもの。硝酸イオン: 0.4 g
06231	0.3	0.08	0.15	-	-	-	-	(0)	0	2400	0	2400	200	(0)	1.3	0	0	0	200	0.03	0.11	0.5	0.08	(0)	35	0.17	-	26	2.4	廃棄部位: 株元 硝酸イオン: 0.2 g
06232	1.0	0.06	0.41	-	-	-	-	(0)	0	800	12	810	67	(0)	1.3	0	0.2	0	160	0.08	0.22	1.1	0.16	(0)	110	0.29	-	60	0	廃棄部位: 根。硝酸イオン: Tr
06233	0.2	0.03	0.11	1	Tr	0	6	(0)	0	92	13	99	8	(0)	0.2	0	0	0	59	0.03	0.03	0.6	0.09	(0)	61	0.25	1.4	19	0	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.1 g
06234	0.2	0.03	0.12	-	-	-	-	(0)	0	130	0	130	11	(0)	0.1	0	0	0	87	0.01	0.01	0.3	0.04	(0)	42	0.25	-	10	0	廃棄部位: 株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン: 0.2 g
06235	0.3	0.04	0.07	-	-	-	-	(0)	0	14	0	14	1	(0)	0.2	0	0	0	57	0.04	0.03	0.3	0.12	(0)	83	0.22	-	27	2.3	廃棄部位: 株元 水洗いし、手搾りしたもの
06236	0.3	0.06	0.17	-	-	-	-	(0)	5	170	72	210	18	(0)	0.5	Tr	0.1	0	63	0.05	0.14	0.8	0.21	(0)	45	0.43	-	24	2.2	硝酸イオン: 0.1 g
06237	0.3	0.04	0.25	1	1	1	6	(0)	0	1800	17	1800	150	(0)	0.9	Tr	Tr	0	190	0.07	0.12	0.8	0.11	(0)	140	0.34	2.6	45	0	別名: パイゲンサイ 廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.4 g
06238	0.6	0.20	1.91	-	-	-	-	(0)	0	6300	0	6300	520	(0)	3.5	0	0.4	0	440	0.08	0.19	0.6	0.11	(0)	69	0.29	-	16	0	別名: バジリコ、スイートバジル 廃棄部位: 茎及び穂。硝酸イオン: 0.4 g
06239	1.0	0.16	1.05	7	3	4	39	(0)	0	7400	83	7400	620	(0)	3.3	0	0.9	0	850	0.12	0.24	1.2	0.27	(0)	220	0.48	4.1	120	0	別名: オランダぜり 廃棄部位: 茎。硝酸イオン: 0.2 g
06240	0.1	0.02	0.05	-	-	-	-	(0)	0	(0)	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	1	0.02	0.02	0.1	0.07	(0)	53	0.18	-	19	0	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
06241	0.1	0.03	0.15	-	-	-	-	(0)	(0)	0	0	(0)	(0)	(0)	0.2	0	0	0	9	0.02	0.03	0.3	0.04	(0)	44	0.46	-	11	0	別名: せんなりうり 廃棄部位: 種子。硝酸イオン: Tr
06353	0.1	0.03	0.15	-	-	-	-	(0)	-	-	-	27	2	(0)	0.2	0	0	0	9	0.02	0.03	0.3	0.04	(0)	44	0.46	-	11	0	廃棄部位: 種子。硝酸イオン: Tr
06242	0.1	0.04	0.17	-	-	-	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	11	0.02	0.04	0.3	0.04	(0)	25	0.47	-	9	3.6	水洗いし、水切りしたもの。硝酸イオン: Tr
06243	0.3	0.09	0.15	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	0	0.05	0.05	0.3	0.07	(0)	110	0.31	-	5	0.1	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 硝酸イオン: 0.3 g
06244	0.3	0.09	0.17	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	0	0	0	0	0.04	0.04	0.2	0.05	(0)	110	0.31	-	3	0.1	根端及び葉柄基部を除いたもの 廃棄部位: 皮。硝酸イオン: 0.3 g
06245	0.2	0.06	0.10	Tr	0	1	3	(0)	6	400	3	400	33	(0)	0.8	0	0	0	20	0.03	0.03	0.6	0.19	(0)	26	0.30	1.6	76	0	廃棄部位: へた、しん及び種子 硝酸イオン: Tr、有機酸: 0.2 g
06246	0.2	0.06	0.10	Tr	0	0	4	(0)	6	410	3	420	35	(0)	0.9	0	0	0	21	0.03	0.03	0.6	0.20	(0)	27	0.31	1.9	79	0	へた、しん及び種子を除いたもの 植物油（調合油）: 4.1 g 硝酸イオン: (Tr)
06247	0.2	0.03	0.13	-	-	-	-	(0)	0	940	230	1100	88	(0)	4.3	0.2	0.2	Tr	7	0.06	0.14	1.2	0.37	(0)	68	0.28	-	170	0	別名: パプリカ、クィーンベル 廃棄部位: へた、しん及び種子 硝酸イオン: 0 g
06248	0.2	0.03	0.14	-	-	-	-	(0)	0	980	240	1100	92	(0)	4.4	0.2	0.2	Tr	7	0.06	0.16	1.2	0.39	(0)	71	0.29	-	180	0	へた、しん及び種子を除いたもの 植物油（調合油）: 4.1 g 硝酸イオン: (0) g
06249	0.2	0.04	0.15	-	-	-	-	(0)	71	160	27	200	17	(0)	2.4	0.1	Tr	0	3	0.04	0.03	1.0	0.26	(0)	54	0.25	-	150	0	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 硝酸イオン: 0 g
06250	0.2	0.04	0.16	-	-	-	-	(0)	74	160	28	210	18	(0)	2.5	0.1	Tr	0	3	0.04	0.03	1.0	0.27	(0)	56	0.26	-	160	0	へた、しん及び種子を除いたもの 植物油（調合油）: 4.1 g 硝酸イオン: (0) g

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
		トマピー																								
06251	663	果実、生	15	31	130	90.9	1.0	-	0.2	-	-	-	-	(0)	7.5	-	0.6	1.0	1.6	0.4	Tr	210	8	8	29	0.4
		ひのな																								
06252	664	根・茎葉、生	4	19	79	92.5	1.0	(0.8)	Tr	-	-	-	-	(0)	4.7	-	0.7	2.3	3.0	1.3	10	480	130	21	51	0.8
06253	665	根・茎葉、甘酢漬	0	69	289	76.4	1.4	(1.1)	0.5	-	-	-	-	(0)	17.3	-	0.9	3.8	4.7	3.9	1100	550	130	22	40	0.9
		ひろしまな																								
06254	666	葉、生	4	20	84	92.7	1.5	(1.1)	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	4.2	-	0.4	2.0	2.4	1.1	28	550	200	32	55	0.8
06255	667	塩漬	5	16	67	92.7	1.2	(0.9)	0.2	(0.2)	(0.02)	(0.08)	(0.08)	(0)	3.3	-	0.8	1.6	2.4	2.5	840	120	74	13	17	0.8
		（ふき類）																								
		ふき																								
06256	668	葉柄、生	40	11	46	95.8	0.3	-	0	-	-	-	-	(0)	3.0	-	0.1	1.2	1.3	0.7	35	330	40	6	18	0.1
06257	669	葉柄、ゆで	10	8	33	97.4	0.3	-	0	-	-	-	-	(0)	1.9	-	0.1	1.0	1.1	0.4	22	230	34	5	15	0.1
		ふきのとう																								
06258	670	花序、生	2	43	180	85.5	2.5	-	0.1	-	-	-	-	(0)	10.0	-	1.0	5.4	6.4	1.9	4	740	61	49	89	1.3
06259	671	花序、ゆで	0	32	134	89.2	2.5	-	0.1	-	-	-	-	(0)	7.0	-	0.9	3.3	4.2	1.2	3	440	46	33	54	0.7
		ふじまめ																								
06260	672	若さや、生	6	33	138	89.2	2.5	-	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.05)	(Tr)	(0)	7.4	-	0.5	3.9	4.4	0.8	Tr	300	43	33	63	0.8
		ふだんそう																								
06261	673	葉、生	0	19	79	92.2	2.0	-	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(0.04)	(0)	3.7	-	0.5	2.8	3.3	1.9	71	1200	75	74	33	3.6
06262	674	葉、ゆで	0	27	113	90.4	2.8	-	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(0.04)	(0)	5.4	-	0.5	3.3	3.8	1.2	61	760	130	79	34	2.1
		ブロッコリー																								
06263	675	花序、生	50	33	138	89.0	4.3	2.9	0.5	0.2	0.06	0.06	0.09	(0)	5.2	1.5	0.7	3.7	4.4	1.0	20	360	38	26	89	1.0
06264	676	花序、ゆで	0	27	113	91.3	3.5	(2.4)	0.4	(0.2)	(0.05)	(0.04)	(0.08)	(0)	4.3	(1.2)	0.8	2.9	3.7	0.5	14	180	33	17	66	0.7
06354	677	芽生え、生	0	19	80	94.3	1.9	(1.3)	0.6	(0.3)	(0.08)	(0.07)	(0.12)	(0)	2.6	-	0.3	1.5	1.8	0.5	4	100	57	32	60	0.7
		へちま																								
06265	678	果実、生	20	16	67	94.9	0.8	(0.5)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.02)	(0.04)	(0)	3.8	-	0.5	0.5	1.0	0.4	1	150	12	12	25	0.3
06266	679	果実、ゆで	0	18	75	94.2	1.6	(1.1)	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.02)	(0.04)	(0)	3.7	-	0.6	0.9	1.5	0.4	1	140	24	13	34	0.7
		ほうれんそう																								
06267	680	葉、通年平均、生	10	20	84	92.4	2.2	1.6	0.4	0.2	0.04	0.02	0.17	0	3.1	0.3	0.7	2.1	2.8	1.7	16	690	49	69	47	2.0
06355	681	葉、夏採り、生	10	20	84	92.4	2.2	-	0.4	-	-	-	-	0	3.1	-	0.7	2.1	2.8	1.7	16	690	49	69	47	2.0
06356	682	葉、冬採り、生	10	20	84	92.4	2.2	-	0.4	-	-	-	-	0	3.1	-	0.7	2.1	2.8	1.7	16	690	49	69	47	2.0
06268	683	葉、通年平均、ゆで	5	25	105	91.5	2.6	2.0	0.5	(0.3)	(0.05)	(0.02)	(0.21)	0	4.0	0.4	0.6	3.0	3.6	1.2	10	490	69	40	43	0.9
06357	684	葉、夏採り、ゆで	5	25	105	91.5	2.6	-	0.5	-	-	-	-	0	4.0	-	0.6	3.0	3.6	1.2	10	490	69	40	43	0.9
06358	685	葉、冬採り、ゆで	5	25	105	91.5	2.6	-	0.5	-	-	-	-	0	4.0	-	0.6	3.0	3.6	1.2	10	490	69	40	43	0.9
06359	686	葉、通年平均、油いため	0	99	414	82.0	3.8	(3.0)	8.1	(7.6)	(0.58)	(4.46)	(2.21)	(Tr)	4.4	(0.5)	0.8	3.8	4.6	1.5	13	530	88	52	54	1.2
06269	687	葉、冷凍	0	21	88	92.2	3.3	2.7	0.2	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.08)	(0)	3.1	0.8	0.6	2.5	3.1	1.1	120	240	83	52	52	1.0
		ホースラディシュ																								
06270	688	根茎、生	25	79	331	77.3	3.1	-	0.3	(0.3)	(0.04)	(0.06)	(0.15)	(0)	17.7	-	0.8	7.4	8.2	1.6	1	510	110	65	58	1.0

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
																														別名：ミニパプリカ
06251	0.3	0.07	0.12	-	-	-	-	(0)	33	1700	500	1900	160	(0)	4.3	0.1	0.1	0	4	0.05	0.09	1.2	0.56	(0)	45	0.33	-	200	0	廃棄部位：へた、しん及び種子 硝酸イオン：0 g
																														別名：えびな
06252	0.2	0.04	0.17	-	-	-	-	(0)	0	1200	11	1200	98	(0)	0.7	0.1	0	0	93	0.05	0.13	0.7	0.14	(0)	92	0.18	-	52	0	廃棄部位：根端。硝酸イオン：0.5 g
06253	0.3	0.08	0.12	-	-	-	-	(0)	0	2000	0	2000	170	(0)	1.4	0	0	0	120	0.04	0.08	0.7	0.12	(0)	69	0.20	-	39	2.8	硝酸イオン：0.5 g
																														別名：ひらぐきな、ひらぐき
06254	0.3	0.04	0.54	1	1	3	15	(0)	0	1900	0	1900	160	(0)	1.3	Tr	0	0	160	0.06	0.15	0.7	0.10	(0)	120	0.47	2.2	49	0.1	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.3 g
06255	0.3	0.06	0.12	-	-	-	-	(0)	0	2100	0	2100	170	(0)	0.6	Tr	0	0	210	0.02	0.07	0.2	0.04	(0)	15	0.07	-	15	2.1	廃棄部位：株元 ビタミンC：酸化防止用として添加品あり 硝酸イオン：0.1 g
06256	0.2	0.05	0.36	Tr	0	0	2	0	0	49	0	49	4	(0)	0.2	0	0	0	6	Tr	0.02	0.1	0.01	(0)	12	0.07	0.2	2	0.1	廃棄部位：葉、表皮及び葉柄基部 硝酸イオン：0.2 g
06257	0.2	0.05	0.37	-	-	-	-	(0)	0	60	0	60	5	(0)	0.2	0	0	0	5	Tr	0.01	0.1	0.08	(0)	9	0	-	0	0.1	葉及び葉柄基部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 廃棄部位：表皮 硝酸イオン：Tr
06258	0.8	0.36	0.23	-	-	-	-	(0)	0	390	7	390	33	(0)	3.2	0.1	0.7	0	92	0.10	0.17	0.9	0.18	(0)	160	0.45	-	14	0	廃棄部位：花茎 硝酸イオン：0 g
06259	0.5	0.20	0.17	-	-	-	-	(0)	0	260	4	260	22	(0)	2.4	0	0	0	69	0.06	0.08	0.5	0.07	(0)	83	0.24	-	3	0	花茎を除いたもの 硝酸イオン：0 g
																														別名：いんげんまめ（関西）、せんごくまめ、あじまめ
06260	0.4	0.07	0.33	-	-	-	-	(0)	79	200	6	240	20	(0)	0.1	Tr	0.8	0	29	0.08	0.10	0.9	0.08	(0)	120	0.35	-	13	0	廃棄部位：すじ及び両端 硝酸イオン：Tr
																														別名：唐ぢしゃ
06261	0.3	0.06	3.60	-	-	-	-	(0)	0	3700	0	3700	310	(0)	1.7	Tr	0	0	180	0.07	0.23	0.4	0.25	(0)	120	0.53	-	19	0.2	硝酸イオン：0.1 g
06262	0.4	0.06	4.85	-	-	-	-	(0)	0	3800	0	3800	320	(0)	1.7	Tr	0	0	220	0.03	0.11	0.1	0.14	(0)	92	0.44	-	7	0.2	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.1 g
06263	0.7	0.08	0.22	0	2	Tr	12	(0)	4	800	7	810	67	(0)	2.4	0	0.5	0	160	0.14	0.20	0.8	0.27	(0)	210	1.12	9.3	120	0.1	廃棄部位：茎葉。硝酸イオン：Tr
06264	0.3	0.06	0.17	-	-	-	-	(0)	0	770	5	770	64	(0)	1.7	0	0.4	0	150	0.06	0.09	0.4	0.12	(0)	120	0.78	-	54	0	茎葉を除いたもの。硝酸イオン：Tr
06354	0.4	0.03	0.37	-	-	-	-	(0)	3	1400	27	1400	120	(0)	1.9	Tr	1.3	0	150	0.08	0.11	1.3	0.20	(0)	74	0.52	-	64	0	別名：ブロッコリースプラウト 硝酸イオン：0.1 g
																														別名：いとうり、ナーベーラー 、ナピャーラ 、ナベーラ、ナーベナ
06265	0.2	0.06	0.07	-	-	-	-	(0)	0	44	0	44	4	(0)	0.3	Tr	0.1	0	12	0.03	0.04	0.2	0.07	(0)	92	0.30	-	5	0	廃棄部位：両端及び皮。硝酸イオン：Tr
06266	0.2	0.07	0.09	-	-	-	-	(0)	0	35	0	35	3	(0)	0.4	Tr	0.1	0	11	0.03	0.06	0.2	0.05	(0)	91	0.39	-	3	0	両端及び皮を除いたもの。硝酸イオン：0 g
06267	0.7	0.11	0.32	3	3	2	5	(0)	0	4200	34	4200	350	(0)	2.1	0	0.2	0	270	0.11	0.20	0.6	0.14	(0)	210	0.20	2.9	35	0	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.2 g 有機酸：0.9 g
06355	0.7	0.11	0.32	3	3	2	5	(0)	0	4200	34	4200	350	(0)	2.1	0	0.2	0	270	0.11	0.20	0.6	0.14	(0)	210	0.20	2.9	20	0	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.2 g
06356	0.7	0.11	0.32	3	3	2	5	(0)	0	4200	34	4200	350	(0)	2.1	0	0.2	0	270	0.11	0.20	0.6	0.14	(0)	210	0.20	2.9	60	0	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.2 g
06268	0.7	0.11	0.33	1	3	1	4	(0)	0	5400	45	5400	450	(0)	2.6	0.2	0.3	0	320	0.05	0.11	0.3	0.08	(0)	110	0.13	3.2	19	0	廃棄部位：株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.2 g
06357	0.7	0.11	0.33	1	3	1	4	(0)	0	5400	45	5400	450	(0)	2.6	0.2	0.3	0	320	0.05	0.11	0.3	0.08	(0)	110	0.13	3.2	10	0	廃棄部位：株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.2 g
06358	0.7	0.11	0.33	1	3	1	4	(0)	0	5400	45	5400	450	(0)	2.6	0.2	0.3	0	320	0.05	0.11	0.3	0.08	(0)	110	0.13	3.2	30	0	廃棄部位：株元 ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.2 g
06359	0.8	0.15	0.20	-	-	-	-	(0)	10	7600	65	7600	630	(0)	4.8	Tr	2.9	0.1	510	0.08	0.16	0.5	0.09	(0)	140	0.20	-	21	0	株元を除いたもの 植物油（なたね油）：7.4 g 硝酸イオン：0.2 g
06269	0.6	0.11	0.85	-	-	-	-	(0)	0	6000	0	6000	500	(0)	2.7	0.1	0.2	0	280	0.06	0.15	0.5	0.11	(0)	130	0.19	-	21	0.3	硝酸イオン：0.1 g
																														別名：わさびだいこん、せいようわさび
06270	2.3	0.19	0.40	0	0	Tr	1	(0)	-	-	-	7	1	(0)	0	0	0	0	0	0.10	0.10	0.5	0.23	(0)	99	0.32	5.5	73	0	廃棄部位：皮 硝酸イオン：Tr

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄	備考
			%	kcal	kJ	(g)								mg	(g)						(mg)						
		まこも																									別名：まこもたけ
06271	689	茎、生	15	21	88	93.5	1.3	-	0.2	0.1	0.05	0.01	0.04	(0)	4.4	-	0.2	2.1	2.3	0.6	3	240	2	8	42	0.2	廃棄部位：葉鞘及び基部 硝酸イオン：Tr
		みずかけな																									別名：とうな（薹菜）
06272	690	葉、生	0	25	105	91.1	2.9	(2.5)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.04)	(0)	4.7	-	0.9	1.9	2.8	1.1	7	400	110	23	64	1.0	硝酸イオン：0.1 g
06273	691	塩漬	0	32	134	85.6	4.9	(4.2)	Tr	-	-	-	-	(0)	5.7	-	1.3	2.7	4.0	3.6	1000	440	110	26	67	1.0	水洗いし、手搾りしたもの。硝酸イオン：0.2 g
		みずな																									別名：きょうな、せんすじきょうな
06072	692	葉、生	15	23	96	91.4	2.2	(1.9)	0.1	-	-	-	-	(0)	4.8	-	0.6	2.4	3.0	1.3	36	480	210	31	64	2.1	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.2 g
06073	693	葉、ゆで	0	22	92	91.8	2.0	(1.7)	0.1	-	-	-	-	(0)	4.7	-	0.8	2.8	3.6	1.1	28	370	200	25	64	2.0	株元を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.3 g
06074	694	塩漬	10	27	113	88.2	2.0	(1.7)	0.1	-	-	-	-	(0)	5.9	-	0.5	3.0	3.5	3.4	900	450	200	30	60	1.3	廃棄部位：株元 水洗いし、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.4 g
		（みつば類）																									
		切りみつば																									軟白栽培品
06274	695	葉、生	0	18	75	93.8	1.0	(0.9)	0.1	-	-	-	-	(0)	4.0	-	0.4	2.1	2.5	1.1	8	640	25	17	50	0.3	硝酸イオン：Tr
06275	696	葉、ゆで	0	15	63	95.2	0.9	(0.8)	0.1	-	-	-	-	(0)	3.3	-	0.4	2.3	2.7	0.5	4	290	24	13	31	0.2	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0 g
		根みつば																									軟白栽培品
06276	697	葉、生	35	20	84	92.7	1.9	(1.8)	0.1	-	-	-	-	(0)	4.1	-	0.5	2.4	2.9	1.2	5	500	52	21	64	1.8	廃棄部位：根及び株元。硝酸イオン：Tr
06277	698	葉、ゆで	0	20	84	92.9	2.3	(2.1)	0.1	-	-	-	-	(0)	3.9	-	0.6	2.7	3.3	0.8	4	270	64	18	54	1.2	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 硝酸イオン：0 g
		糸みつば																									別名：あおみつば
06278	699	葉、生	8	13	54	94.6	0.9	(0.8)	0.1	-	-	-	-	(0)	2.9	-	0.3	2.0	2.3	1.2	3	500	47	21	47	0.9	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.3 g
06279	700	葉、ゆで	0	17	71	93.7	1.1	(1.0)	0	-	-	-	-	(0)	4.0	-	0.4	2.6	3.0	0.9	3	360	56	18	39	0.6	株元を除いたもの ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.3 g
		みぶな																									別名：きょうな
06360	701	葉、生	10	15	64	93.9	1.1	(0.9)	0.3	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.10)	(0)	2.9	-	0.3	1.5	1.8	1.3	32	490	110	30	34	0.5	廃棄部位：根。硝酸イオン：0.5 g
		（みょうが類）																									
		みょうが																									別名：花みょうが、みょうがの子
06280	702	花穂、生	3	12	50	95.6	0.9	(0.7)	0.1	-	-	-	-	(0)	2.6	-	0.4	1.7	2.1	0.8	1	210	25	30	12	0.5	廃棄部位：花茎
		みょうがたけ																									
06281	703	茎葉、生	0	7	29	97.1	0.4	(0.3)	0.1	-	-	-	-	(0)	1.5	-	0.1	1.0	1.1	0.8	Tr	350	11	7	18	0.3	硝酸イオン：0.1 g
		むかご																									
06282	704	肉芽、生	25	93	389	75.1	2.9	(1.8)	0.2	0.1	0.03	0.01	0.06	(0)	20.6	-	0.8	3.4	4.2	1.2	3	570	5	19	64	0.6	廃棄部位：皮
		めキャベツ																									別名：こもちかんらん、姫かんらん、姫キャベツ
06283	705	結球葉、生	0	50	209	83.2	5.7	(3.9)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	9.9	(4.2)	1.4	4.1	5.5	1.1	5	610	37	25	73	1.0	硝酸イオン：Tr
06284	706	結球葉、ゆで	0	49	205	83.8	5.3	(3.7)	0.1	(0.1)	(0.02)	(0.01)	(0.05)	(0)	9.8	(4.1)	1.4	3.8	5.2	1.0	5	480	36	22	75	1.0	硝酸イオン：Tr
		めたで																									
06285	707	芽生え、生	0	43	180	87.0	3.0	-	0.5	-	-	-	-	(0)	8.8	-	0.6	5.7	6.3	0.7	9	140	49	70	110	2.3	紅たで。硝酸イオン：0 g
		（もやし類）																									
		アルファルファもやし																									別名：糸もやし
06286	708	生	0	12	50	96.0	1.6	-	0.1	(0.1)	(0.01)	(0.01)	(0.06)	(0)	2.0	(0.3)	0.1	1.3	1.4	0.3	7	43	14	13	37	0.5	硝酸イオン：Tr
		だいずもやし																									
06287	709	生	4	37	155	92.0	3.7	2.8	1.5	1.2	0.20	0.20	0.78	Tr	2.3	0.6	0.2	2.1	2.3	0.5	3	160	23	23	51	0.5	廃棄部位：種皮及び損傷部 硝酸イオン：0 g
06288	710	ゆで	0	34	142	93.0	2.9	(2.2)	1.6	(1.3)	(0.21)	(0.21)	(0.83)	Tr	2.2	(0.5)	0.3	1.9	2.2	0.3	1	50	24	19	43	0.4	種皮及び損傷部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 硝酸イオン：(0) g
		ブラックマッペもやし																									
06289	711	生	1	15	63	95.0	2.0	1.2	Tr	-	-	-	-	(0)	2.7	1.5	0.1	1.3	1.4	0.3	6	71	15	11	28	0.4	廃棄部位：種皮及び損傷部。硝酸イオン：0 g 有機酸：Tr
06290	712	ゆで	0	13	54	95.8	1.3	(0.8)	Tr	-	-	-	-	(0)	2.7	(1.2)	0.2	1.4	1.6	0.2	2	12	24	10	17	0.4	種皮及び損傷部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 硝酸イオン：(0) g

食品番号	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	A β-クリプトキサンチン	A β-カロテン当量	A レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量
	(mg)			(μg)											(mg)				μg	(mg)				(μg)		mg	μg	mg	g
06271	0.2	0.02	0.25	-	-	-	-	(0)	0	15	-	15	1	(0)	Tr	0	Tr	0	2	0.04	0.03	0.5	0.08	(0)	43	0.25	-	6	0
06272	0.3	0.07	0.17	-	-	-	-	(0)	0	2300	10	2300	190	(0)	0.9	0	0	0	200	0.11	0.23	1.1	0.17	(0)	240	0.55	-	88	0
06273	0.5	0.08	0.29	-	-	-	-	(0)	0	2800	32	2800	240	(0)	1.3	Tr	0.1	0	200	0.12	0.34	1.5	0.24	(0)	180	0.54	-	70	2.5
06072	0.5	0.07	0.41	7	2	3	20	(0)	0	1300	0	1300	110	(0)	1.8	Tr	0.1	0	120	0.08	0.15	0.7	0.18	(0)	140	0.50	3.1	55	0.1
06073	0.2	0.05	0.31	-	-	-	-	(0)	0	1700	0	1700	140	(0)	1.3	Tr	0.1	0	120	0.04	0.08	0.4	0.10	(0)	90	0.29	-	19	0.1
06074	0.3	0.06	0.25	-	-	-	-	(0)	0	1100	0	1100	92	(0)	1.1	0	0.1	0	130	0.07	0.15	0.5	0.19	(0)	130	0.39	-	47	2.3
06274	0.1	0.07	0.14	3	1	Tr	3	(0)	11	720	3	730	61	(0)	0.7	Tr	Tr	0	63	0.03	0.09	0.4	0.04	(0)	44	0.29	1.9	8	0
06275	0.1	0.05	0.15	-	-	-	-	(0)	24	770	0	780	65	(0)	0.9	Tr	0	0	77	0.02	0.04	0.2	0.01	(0)	14	0.15	-	1	0
06276	0.2	0.07	0.42	-	-	-	-	(0)	24	1700	19	1700	140	(0)	1.1	0	0	0	120	0.05	0.13	1.0	0.06	(0)	66	0.33	-	22	0
06277	0.2	0.07	0.35	-	-	-	-	(0)	23	2000	20	2100	170	(0)	1.4	0	0	0	150	0.03	0.05	0.4	0.04	(0)	43	0.27	-	12	0
06278	0.1	0.02	0.42	-	-	-	-	(0)	48	3200	41	3200	270	(0)	0.9	Tr	0	0	220	0.04	0.14	0.7	0.06	(0)	64	0.30	-	13	0
06279	0.1	0.02	0.48	-	-	-	-	(0)	54	4000	47	4100	340	(0)	1.3	0	0	0	250	0.02	0.08	0.4	0.03	(0)	23	0.22	-	4	0
06360	0.2	0.03	0.22	-	-	-	-	(0)	4	1800	28	1800	150	(0)	0.9	0	0	0	160	0.04	0.07	0.7	0.11	(0)	110	0.12	-	38	0.1
06280	0.4	0.05	1.17	1	1	0	8	(0)	8	27	0	31	3	(0)	0.1	0	1.2	0.1	20	0.05	0.05	0.4	0.07	(0)	25	0.20	1.1	2	0
06281	0.3	0.03	1.44	-	-	-	-	(0)	0	6	0	6	1	(0)	0.1	0	0.3	0	8	0.02	0.02	0.1	0.02	(0)	13	0.07	-	1	0
06282	0.4	0.15	0.05	-	-	-	-	(0)	0	24	-	24	2	(0)	0.4	0.2	0	0	(0)	0.11	0.02	0.3	0.07	(0)	20	0.60	-	9	0
06283	0.6	0.07	0.29	-	-	-	-	(0)	0	710	10	710	59	(0)	0.6	0	0	0	150	0.19	0.23	0.9	0.27	(0)	240	0.76	-	160	0
06284	0.5	0.07	0.25	-	-	-	-	(0)	0	680	10	690	57	(0)	0.5	0	0	0	160	0.13	0.16	0.6	0.22	(0)	220	0.65	-	110	0
06285	0.9	0.09	7.66	-	-	-	-	(0)	0	4900	0	4900	410	(0)	4.8	0.1	Tr	0	360	0.15	0.21	1.1	0.27	(0)	77	0.29	-	67	0
06286	0.4	0.09	0.10	1	1	0	16	(0)	0	56	0	56	5	(0)	1.9	0	Tr	0	47	0.07	0.09	0.2	0.10	(0)	56	0.46	4.4	5	0
06287	0.4	0.12	0.30	-	-	-	-	(0)	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(0)	(0)	0.5	0.1	1.6	0.8	57	0.09	0.07	0.4	0.08	(0)	85	0.36	-	5	0
06288	0.3	0.08	0.35	-	-	-	-	(0)	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(0)	(0)	0.6	0.1	1.9	0.9	49	0.04	0.04	0.1	0.04	(0)	39	0.19	-	1	0
06289	0.4	0.07	0.08	-	-	-	-	(0)	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(0)	(0)	0.1	0	0.4	Tr	5	0.04	0.06	0.4	0.06	(0)	42	0.34	-	11	0
06290	0.3	0.05	0.09	-	-	-	-	(0)	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(0)	(0)	0.1	0	0.5	Tr	6	0.02	0.02	0.1	0.03	(0)	36	0.20	-	2	0

6 野菜類

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率	エネルギー kcal	エネルギー kJ	水分	たんぱく質	たんぱく質 アミノ酸組成による	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	食物繊維 水溶性	食物繊維 不溶性	食物繊維 総量	灰分	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム	無機質 リン	無機質 鉄	無機質 亜鉛	無機質 銅	無機質 マンガン	無機質 ヨウ素	無機質 セレン	無機質 クロム	無機質 モリブデン	ビタミン A レチノール	A カロテン α	A カロテン β	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	E トコフェロール α	E トコフェロール β	E トコフェロール γ	E トコフェロール δ	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量	備考
			%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	
		りょくとうもやし																																																							
06291	713	生	3	14	59	95.4	1.7	1.1	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.01)	(0.04)	(0)	2.6	1.3	0.1	1.2	1.3	0.2	2	69	10	8	25	0.2	0.3	0.08	0.06	2	0	0	55	(0)	(0)	3	5	6	Tr	(0)	0.1	0	Tr	0.1	3	0.04	0.05	0.3	0.05	(0)	41	0.23	1.7	8	0	廃棄部位：種皮及び損傷部 硝酸イオン：(0) g、有機酸：Tr
06292	714	ゆで	0	12	50	95.9	1.6	(1.1)	0	-	-	-	-	(0)	2.3	(1.1)	0.2	1.3	1.5	0.2	2	24	11	7	24	0.3	0.2	0.06	0.06	-	-	-	-	(0)	(0)	5	(0)	5	Tr	(0)	0.1	0	Tr	0.1	3	0.03	0.04	0.2	0.02	(0)	33	0.14	-	2	0	種皮及び損傷部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 硝酸イオン：(0) g
		モロヘイヤ																																																							
06293	715	茎葉、生	0	38	159	86.1	4.8	(3.6)	0.5	(0.4)	(0.07)	(0.03)	(0.24)	(0)	6.3	0.1	1.3	4.6	5.9	2.1	1	530	260	46	110	1.0	0.6	0.33	1.32	4	1	2	15	(0)	0	10000	76	10000	840	(0)	6.5	Tr	0.5	0	640	0.18	0.42	1.1	0.35	(0)	250	1.83	13.6	65	0	廃棄率：木質茎つきの場合25 % 硝酸イオン：0.2 g
06294	716	茎葉、ゆで	0	25	105	91.3	3.0	(2.2)	0.4	(0.3)	(0.06)	(0.03)	(0.19)	(0)	4.0	(0.1)	0.8	2.7	3.5	1.2	Tr	160	170	26	53	0.6	0.4	0.20	1.02	-	-	-	-	(0)	0	6600	39	6600	550	(0)	3.4	0	0.3	0	450	0.06	0.13	0.4	0.08	(0)	67	0.70	-	11	0	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.1 g
		やまごぼう																																																							別名：ごぼうあざみ
06295	717	みそ漬	0	72	301	72.8	4.1	-	0.1	-	-	-	-	(0)	15.6	-	3.1	3.9	7.0	7.4	2800	200	23	24	49	1.3	0.3	0.13	0.28	-	-	-	-	(0)	-	-	-	0	(0)	(0)	0.6	0.1	Tr	Tr	1	0.02	0.10	0.4	0.03	(0)	14	0.02	-	0	7.1	水洗いし、水切りしたもの ビタミンC：酸化防止用として添加品あり
(02022～027)	(198～203)	やまのいも類―いも及びでん粉類・〈いも類〉																																																							
		ゆりね																																																							
06296	718	りん茎、生	10	125	523	66.5	3.8	-	0.1	-	-	-	-	(0)	28.3	-	3.3	2.1	5.4	1.3	1	740	10	25	71	1.0	0.7	0.16	0.96	1	1	2	1	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.5	0	0	0	0	0.08	0.07	0.7	0.12	(0)	77	0	1.6	9	0	廃棄部位：根、根盤部及び損傷部 硝酸イオン：0 g
06297	719	りん茎、ゆで	0	126	527	66.5	3.4	-	0.1	-	-	-	-	(0)	28.7	-	3.2	2.8	6.0	1.3	1	690	10	24	65	0.9	0.7	0.14	0.75	-	-	-	-	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.5	0	0	0	Tr	0.07	0.07	0.6	0.12	(0)	92	0	-	8	0	根、根盤部及び損傷部を除いたもの 硝酸イオン：0 g
		ようさい																																																							別名：あさがおな、えんさい、くうしんさい
06298	720	茎葉、生	0	17	71	93.0	2.2	-	0.1	-	-	-	-	(0)	3.1	(0.9)	0.4	2.7	3.1	1.4	26	380	74	28	44	1.5	0.5	0.20	1.07	-	-	-	-	(0)	78	4300	0	4300	360	(0)	2.2	0	0.3	0	250	0.10	0.20	1.0	0.11	(0)	120	0.40	-	19	0.1	硝酸イオン：0.2 g
06299	721	茎葉、ゆで	0	21	88	92.4	2.2	-	0.1	-	-	-	-	(0)	4.1	(1.0)	0.4	3.0	3.4	1.0	16	270	90	20	40	1.0	0.3	0.15	0.77	-	-	-	-	(0)	74	3800	0	3800	320	(0)	0.6	0	0.1	0	260	0.06	0.10	0.6	0.05	(0)	55	0.30	-	6	0	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：0.2 g
		よめな																																																							別名：おはぎ、うはぎ、はぎな
06300	722	葉、生	0	46	192	84.6	3.4	(2.7)	0.2	-	-	-	-	(0)	10.0	-	1.3	6.5	7.8	1.8	2	800	110	42	89	3.7	0.7	0.24	0.78	-	-	-	-	(0)	0	6700	0	6700	560	(0)	4.1	Tr	0.1	0	440	0.23	0.32	3.2	0.10	(0)	170	0.50	-	42	0	若葉。硝酸イオン：Tr
		よもぎ																																																							別名：もちぐさ、よもぎな
06301	723	葉、生	0	46	192	83.6	5.2	(4.2)	0.3	-	-	-	-	(0)	8.7	-	0.9	6.9	7.8	2.2	10	890	180	29	100	4.3	0.6	0.29	0.84	-	-	-	-	(0)	0	5300	0	5300	440	(0)	3.2	0.1	0.5	0	340	0.19	0.34	2.4	0.08	(0)	190	0.55	-	35	0	硝酸イオン：Tr
06302	724	葉、ゆで	0	42	176	85.9	4.8	(3.9)	0.1	-	-	-	-	(0)	8.2	-	0.9	6.9	7.8	1.0	3	250	140	24	88	3.0	0.4	0.28	0.75	-	-	-	-	(0)	0	6000	0	6000	500	(0)	3.4	0.1	0.8	0	380	0.08	0.09	0.5	0.04	(0)	51	0.13	-	2	0	ゆでた後水冷し、手搾りしたもの 硝酸イオン：Tr
		らっかせい																																																							別名：なんきんまめ、ピーナッツ
06303	725	未熟豆、生	35	295	1234	50.1	12.0	(11.2)	24.2	(23.9)	(4.24)	(11.60)	(7.00)	(0)	12.4	-	0.1	3.9	4.0	1.3	1	450	15	100	200	0.9	1.2	0.50	0.75	0	1	0	58	(0)	0	5	0	5	Tr	(0)	7.2	0.3	2.9	0.1	0	0.54	0.09	10.0	0.21	(0)	150	1.40	43.5	20	0	廃棄部位：さや。硝酸イオン：0 g
06304	726	未熟豆、ゆで	40	288	1205	51.3	11.9	(11.1)	23.5	(23.2)	(4.12)	(11.26)	(6.80)	(0)	12.3	-	0.2	4.0	4.2	1.0	2	290	24	86	170	0.9	1.1	0.36	0.50	-	-	-	-	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	6.8	0.2	2.7	0.1	0	0.30	0.13	8.2	0.19	(0)	150	0.91	-	19	0	廃棄部位：さや。硝酸イオン：Tr
(05034, 35,44, 45)	(383～386)	乾・いり―種実類、らっかせい																																																							
		（らっきょう類）																																																							
		らっきょう																																																							別名：おおにら、さとにら
06305	727	りん茎、生	15	118	494	68.3	1.4	0.9	0.2	(0.1)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(0)	29.3	-	18.6	2.1	20.7	0.8	2	230	14	14	35	0.5	0.5	0.06	0.45	1	1	0	14	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.8	Tr	0	0	1	0.07	0.05	2.1	0.12	(0)	29	0.56	0.9	23	0	廃棄部位：根、膜状りん片及び両端
06306	728	甘酢漬	0	115	481	67.8	0.7	(0.4)	0.2	(0.1)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(0)	29.0	-	1.7	1.6	3.3	2.3	860	38	15	4	21	1.1	0.2	0.07	-	-	-	-	-	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.2	Tr	0	0	2	0.01	0.01	0.2	0.02	(0)	0	0	-	0	2.2	液汁を除いたもの
		エシャレット																																																							別名：エシャ、エシャらっきょう 土寄せ軟白若採りのらっきょう
06307	729	りん茎、生	40	76	318	79.1	2.3	(1.4)	0.2	(0.1)	(0.03)	(0.03)	(0.08)	(0)	17.8	-	9.1	2.3	11.4	0.6	2	290	20	14	47	0.8	0.5	0.06	0.37	-	-	-	-	(0)	0	18	0	18	2	(0)	0.4	Tr	0	0	6	0.03	0.05	0.8	0.11	(0)	55	0.33	-	21	0	廃棄部位：株元及び緑葉部。硝酸イオン：Tr
		リーキ																																																						別名：西洋ねぎ、ポロねぎ
06308	730	りん茎葉、生	35	29	121	90.8	1.6	(1.2)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.06)	(0)	6.9	(2.5)	0.4	2.1	2.5	0.6	2	230	31	11	27	0.7	0.3	0.03	0.25	-	-	-	-	(0)	0	45	0	45	4	(0)	0.3	0	0.1	0	9	0.06	0.08	0.4	0.24	(0)	76	0.17	-	11	0	廃棄部位：株元及び緑葉部。硝酸イオン：Tr
06309	731	りん茎葉、ゆで	0	28	117	91.3	1.3	(1.0)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.06)	(0)	6.8	(2.5)	0.7	1.9	2.6	0.5	2	180	26	9	26	0.6	0.3	0.04	0.20	-	-	-	-	(0)	0	37	0	37	3	(0)	0.3	0	0.1	0	8	0.05	0.07	0.3	0.20	(0)	68	0.14	-	9	0	株元及び緑葉部を除いたもの 硝酸イオン：Tr
		ルッコラ																																																						別名：ロケットサラダ、エルカ、ルコラ
06319	732	葉、生	2	19	79	92.7	1.9	-	0.4	0.1	0.05	0.01	0.07	(0)	3.1	(Tr)	0.3	2.3	2.6	1.5	14	480	170	46	40	1.6	0.8	0.07	0.69	-	-	-	-	(0)	0	3600	0	3600	300	(0)	1.4	Tr	Tr	0	210	0.06	0.17	0.5	0.11	(0)	170	0.55	-	66	0	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.4 g
		ルバーブ																																																						別名：しょくようだいおう
06310	733	葉柄、生	10	24	100	92.1	0.7	-	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.02)	(0.05)	0	6.0	(1.9)	0.5	2.0	2.5	0.9	1	400	74	19	37	0.2	0.1	0.02	0.05	-	-	-	-	(0)	0	40	0	40	3	(0)	0.2	0	0	0	7	0.04	0.05	0.2	0.02	(0)	31	0.10	-	5	0	廃棄部位：表皮及び両端。硝酸イオン：0.2 g
06311	734	葉柄、ゆで	0	18	75	94.1	0.5	-	0.1	(0.1)	(0.03)	(0.02)	(0.05)	(0)	4.6	(1.4)	0.7	2.2	2.9	0.6	1	200	64	14	20	0.2	0.1	0.02	0.05	-	-	-	-	(0)	0	42	0	42	4	(0)	0.2	0	0	0	9	0.01	0.03	0.1	0.01	(0)	22	0.10	-	4	0	表皮及び両端を除いたもの。硝酸イオン：0.1 g
		（レタス類）																																																							
		レタス																																																							別名：たまちしゃ
06312	735	土耕栽培、結球葉、生	2	12	50	95.9	0.6	0.5	0.1	Tr	0.01	Tr	0.03	(0)	2.8	1.7	0.1	1.0	1.1	0.5	2	200	19	8	22	0.3	0.2	0.04	0.13	1	0	0	Tr	(0)	0	240	0	240	20	(0)	0.3	0	0.2	0	29	0.05	0.03	0.2	0.05	(0)	73	0.20	1.2	5	0	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.1 g
06361	736	水耕栽培、結球葉、生	2	14	58	95.3	0.8	(0.6)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.05)	(0)	2.9	(2.0)	0.2	0.9	1.1	0.6	2	260	34	10	30	0.3	0.1	0.01	0.38	-	-	-	-	(0)	2	710	2	710	59	(0)	0.3	0	0.3	0	58	0.03	0.03	0.3	0.05	(0)	44	0.06	-	5	0	廃棄部位：株元。硝酸イオン：0.2 g

可食部100 g当たり

食品番号	索引番号	食品名	廃棄率 (%)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kJ)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 (g)	脂質 (g)	トリアシルグリセロール当量 (g)	脂肪酸 飽和 (g)	脂肪酸 一価不飽和 (g)	脂肪酸 多価不飽和 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	利用可能炭水化物(単糖当量) (g)	食物繊維 水溶性 (g)	食物繊維 不溶性 (g)	食物繊維 総量 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)
		サラダな																								
06313	737	葉、生	10	14	57	94.9	1.0	0.8	0.2	0.1	0.01	Tr	0.06	(0)	2.7	0.7	0.2	1.6	1.8	1.0	6	410	56	14	49	2.4
		リーフレタス																								
06314	738	葉、生	6	16	67	94.0	1.4	(1.0)	0.1	(0.1)	(0.01)	(Tr)	(0.05)	(0)	3.3	(0.9)	0.5	1.4	1.9	1.0	6	490	58	15	41	1.0
		サニーレタス																								
06315	739	葉、生	6	16	67	94.1	1.2	(0.7)	0.2	(0.1)	(0.02)	(Tr)	(0.07)	(0)	3.2	(0.6)	0.6	1.4	2.0	1.1	4	410	66	15	31	1.8
		サンチュ																								
06362	740	葉、生	0	15	65	94.5	1.2	(1.0)	0.4	(0.2)	(0.03)	(0.01)	(0.13)	(0)	2.5	-	0.4	1.5	2.0	1.0	3	470	62	19	39	0.5
		コスレタス																								
06316	741	葉、生	9	17	71	94.5	1.2	(0.8)	0.2	0.1	0.02	Tr	0.03	(0)	3.4	(1.2)	0.4	1.5	1.9	0.6	16	250	29	12	39	0.5
		れんこん																								
06317	742	根茎、生	20	66	276	81.5	1.9	1.3	0.1	Tr	0.01	0.01	0.02	0	15.5	14.2	0.2	1.8	2.0	1.0	24	440	20	16	74	0.5
06318	743	根茎、ゆで	0	66	276	81.9	1.3	(0.9)	0.1	(Tr)	(0.01)	(0.01)	(0.02)	(0)	16.1	(13.9)	0.2	2.1	2.3	0.6	15	240	20	13	78	0.4
(06319)	(732)	ロケットサラダ→ルッコラ																								
		わけぎ																								
06320	744	葉、生	4	30	126	90.3	1.6	(1.1)	0	-	-	-	-	(0)	7.4	-	0.3	2.5	2.8	0.7	1	230	59	23	25	0.4
06321	745	葉、ゆで	0	29	121	90.4	1.9	(1.3)	0	-	-	-	-	(0)	6.9	-	1.2	1.9	3.1	0.8	1	190	51	23	25	0.4
		わさび																								
06322	746	根茎、生	30	88	368	74.2	5.6	-	0.2	-	-	-	-	(0)	18.4	-	0.8	3.6	4.4	1.5	24	500	100	46	79	0.8
06323	747	わさび漬	0	145	607	61.4	7.1	-	0.5	-	-	-	-	(0)	28.0	-	1.0	1.7	2.7	3.0	1000	140	40	16	72	0.9
(06270)	(688)	わさびだいこん→ホースラディシュ																								
		わらび																								
06324	748	生わらび、生	6	21	88	92.7	2.4	1.7	0.1	-	-	-	-	(0)	4.0	-	0.8	2.8	3.6	0.8	Tr	370	12	25	47	0.7
06325	749	生わらび、ゆで	0	15	63	95.2	1.5	(1.1)	0.1	-	-	-	-	(0)	3.0	-	0.5	2.5	3.0	0.2	Tr	10	11	10	24	0.6
06326	750	干しわらび、乾	0	274	1146	10.4	20.0	(14.5)	0.7	-	-	-	-	(0)	61.4	-	10.0	48.0	58.0	7.5	6	3200	200	330	480	11.0

可食部100 g当たり

食品番号	食品名	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (µg)	ヨウ素 (µg)	セレン (µg)	クロム (µg)	モリブデン (µg)	A レチノール (µg)	A カロテン α (µg)	A カロテン β (µg)	A β-クリプトキサンチン (µg)	A β-カロテン当量 (µg)	A レチノール活性当量 (µg)	D (µg)	E トコフェロール α (mg)	E トコフェロール β (mg)	E トコフェロール γ (mg)	E トコフェロール δ (mg)	K (µg)	B_1 (mg)	B_2 (mg)	ナイアシン (mg)	B_6 (mg)	B_{12} (µg)	葉酸 (µg)	パントテン酸 (mg)	ビオチン (µg)	C (mg)	食塩相当量 (g)	備考
	サラダな																														
06313	葉、生	0.2	0.04	-	-	-	-	-	(0)	0	2200	0	2200	180	(0)	1.4	0	1.1	0	110	0.06	0.13	0.3	0.06	(0)	71	0.25	-	14	0	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.2 g
	リーフレタス																														別名: ちりめんちしゃ、あおちりめんちしゃ
06314	葉、生	0.5	0.06	0.34	7	Tr	3	5	(0)	0	2300	10	2300	200	(0)	1.3	0.1	0.9	Tr	160	0.10	0.10	0.4	0.10	(0)	110	0.24	2.9	21	0	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.2 g
	サニーレタス																														別名: あかちりめんちしゃ
06315	葉、生	0.4	0.05	0.43	-	-	-	-	(0)	0	2000	0	2000	170	(0)	1.2	Tr	0.8	0	160	0.10	0.10	0.3	0.08	(0)	120	0.14	-	17	0	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.2 g
	サンチュ																														別名: かきちしゃ
06362	葉、生	0.2	0.01	0.69	-	-	-	-	(0)	6	3800	7	3800	320	(0)	0.7	0	0.8	0	220	0.06	0.10	0.4	0.08	(0)	91	0.08	-	13	0	株元を除いたもの(株元つきの場合、廃棄率: 9 %) 硝酸イオン: 0.4 g
	コスレタス																														別名: ロメインレタス、たちちしゃ、たちレタス
06316	葉、生	0.3	0.03	0.23	-	-	-	-	(0)	0	510	0	510	43	(0)	0.7	0	0.5	0	54	0.06	0.06	0.3	0.05	(0)	120	0.23	-	8	0	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: 0.1 g
	れんこん																														
06317	根茎、生	0.3	0.09	0.78	9	1	0	1	(0)	0	3	0	3	Tr	(0)	0.6	Tr	0	0	0	0.10	0.01	0.4	0.09	0	14	0.89	2.9	48	0.1	廃棄部位: 節部及び皮。硝酸イオン: 0 g
06318	根茎、ゆで	0.3	0.05	0.80	-	-	-	-	(0)	0	3	0	3	Tr	(0)	0.6	Tr	0	0	0	0.06	0	0.2	0.07	0	8	0.49	-	18	0	節部及び皮を除いたもの。硝酸イオン: 0 g
(06319)	ロケットサラダ→ルッコラ																														
	わけぎ																														
06320	葉、生	0.2	0.04	0.23	-	-	-	-	(0)	0	2700	68	2700	220	(0)	1.4	Tr	0.5	0	170	0.06	0.10	0.3	0.18	(0)	120	0.21	-	37	0	廃棄部位: 株元。硝酸イオン: Tr
06321	葉、ゆで	0.2	0.04	0.28	-	-	-	-	(0)	0	1800	26	1800	150	(0)	1.5	0	0.4	0	120	0.05	0.08	0.3	0.13	(0)	110	0.20	-	21	0	株元を除いたもの。硝酸イオン: Tr
	わさび																														
06322	根茎、生	0.7	0.03	0.14	1	9	1	2	(0)	(0)	7	(0)	7	1	(0)	1.4	0	0	0	49	0.06	0.15	0.6	0.32	(0)	50	0.20	3.5	75	0.1	廃棄部位: 側根基部及び葉柄 硝酸イオン: 0.1 g
06323	わさび漬	1.1	0.15	0.38	-	-	-	-	(0)	0	16	7	20	2	(0)	0.1	0	0	0	9	0.08	0.17	0.6	0.38	(0)	45	0.25	-	1	2.5	硝酸イオン: Tr
(06270)	わさびだいこん→ホースラディシュ																														
	わらび																														
06324	生わらび、生	0.6	0.13	0.14	-	-	-	-	(0)	6	210	4	220	18	(0)	1.6	0.1	0.1	0	17	0.02	1.09	0.8	0.05	(0)	130	0.45	-	11	0	廃棄部位: 基部 硝酸イオン: Tr
06325	生わらび、ゆで	0.5	0.06	0.08	-	-	-	-	(0)	5	160	3	160	13	(0)	1.3	0.1	0.1	0	15	Tr	0.05	0.4	0	(0)	33	0	-	0	0	基部を除いたもの ゆでた後水冷し、水切りしたもの 硝酸イオン: 0 g
06326	干しわらび、乾	6.2	1.20	1.63	-	-	-	-	(0)	55	1300	31	1300	110	(0)	4.6	0.2	1.7	0	180	0.12	0.46	5.1	0.06	(0)	140	2.70	-	0	0	硝酸イオン: Tr