

4 豆類

Amino acids per g protein

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	(ハ リ ジ シ ン)	含 硫 ア ミ ノ 酸 SAA			芳 香 族 ア ミ ノ 酸 AAA			(ト ス レ オ ニ ン)	ト リ プ ト フ ア ン	パ リ ン	ヒ ス チ ジ ン	ア ル ギ ニ ン	ア ラ ニ ン	ア ス パ ラ ギ ン 酸	グ ル タ ミ ン 酸	グ リ シ ン	プ ロ リ ン	セ リ ン	ア ミ ノ 酸 合 計	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
					メ チ オ ニ ン	シ ス チ ン	合 計	フェ ニ ル アラ ニ ン	チ ロ シ ン	合 計														
					Met	Cys	Total	Phe	Tyr	Total														
(.....) mg (.....)																								
豆類 PULSES																								
あずき Adzuki beans																								
04001	全粒、乾 Whole, dried, raw	50	94	91	19	18	37	69	34	100	44	14	60	39	76	51	140	200	47	53	64	1,200	22	輸入品を含む ¹⁾
あん An: bean paste																								
04005	さらしあん Sarashi-an ²⁾	61	100	85	17	18	36	74	37	110	45	13	68	39	70	51	140	170	47	52	66	1,200	22	乾燥あん 金時類、白金時類、手亡類、鶉類、大福、虎豆を含む
いんげんまめ Kidney beans																								
04007	全粒、乾 Whole, dried, raw	58	99	84	16	17	33	69	37	110	51	14	67	39	77	50	140	180	48	45	66	1,200	24	
(06010)	さやいんげん→野菜類・ いんげんまめ																							
えんどう Peas																								
04012	全粒、乾 Whole, dried, raw	49	86	90	12	19	32	58	36	94	48	11	57	32	100	53	140	200	54	50	58	1,200	21	赤えんどう、青えんどうを含む ³⁾ 輸入品を含む ¹⁾
(06020, 023)	えんどう類→野菜類・ (えんどう類)																							
ささげ Cowpeas																								
04017	全粒、乾 Whole, dried, raw	54	94	83	19	19	38	69	37	110	45	14	63	40	78	54	130	200	54	54	56	1,200	25	
そらまめ Broad beans																								
04019	全粒、乾 Whole, dried, raw	49	91	81	9.1	15	25	52	37	89	46	11	57	33	120	52	140	200	53	53	60	1,200	24	輸入品 ⁴⁾
(06124)	未熟豆→野菜類・そらまめ																							
だいず Soybeans																								
[全粒・全粒製品] [Whole beans and its products]																								
全粒 Whole beans																								
04023	国産、乾 Domestic, dried, raw	52	89	74	16	19	35	61	40	100	47	16	56	32	83	50	140	220	50	61	61	1,200	23	
04025	米国産、乾 U.S.A., dried, raw	52	89	75	16	19	35	59	40	99	47	16	55	34	83	51	140	220	51	61	61	1,200	23	遺伝子組換えをしていないもの ⁶⁾
04026	中国産、乾 China, dried, raw	52	89	74	16	18	34	59	38	97	47	15	55	34	87	50	140	220	50	61	60	1,200	23	遺伝子組換えをしていないもの ⁶⁾
きな粉 Kinako ⁷⁾																								
04029	全粒大豆 Whole bean type	53	91	68	16	18	34	61	41	100	47	15	56	33	84	52	140	220	51	62	60	1,200	24	青大豆を含む ⁸⁾
04030	脱皮大豆 Hulled bean type	53	91	60	17	16	33	62	40	100	47	15	56	33	85	52	140	220	50	61	60	1,200	24	
(06015)	えだまめ→野菜類・えだまめ																							
(06287)	もやし→野菜類・(もやし類)																							
[豆腐・油揚げ類] [Tofu and Abura-age]																								
04032	木綿豆腐 Momen-tofu ⁹⁾	52	90	73	15	15	30	61	45	110	46	16	53	30	90	48	140	220	49	62	61	1,200	23	
04040	油揚げ Abura-age ¹⁰⁾	54	93	71	14	13	27	63	45	110	44	15	56	30	88	48	140	220	48	62	60	1,200	24	

1) Including imported product 2) Powder of strained An (bean paste) 3) Including dun-colored and green peas 4) Imported 5) Yellow type 6) Non-GMO 7) Roasted and ground beans 8) Including green type 9) Regular tofu 10) Fried thin slices of pressed tofu

4 豆類

Amino acids per g protein

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	イ ソ ロ イ シ ン Ile	ロ イ シ ン Leu	(ハ リ ジ シ ン) ン Lys	含硫アミノ酸 SAA			芳香族アミノ酸 AAA			(ス レ オ ニ ン) ン Thr	ト リ プ ト フ ア ン Trp	バ リ ン Val	ヒ ス チ ジ ン His	ア ル ギ ニ ン Arg	ア ラ ニ ン Ala	ア ス パ ラ ギ ン 酸 Asp	グ ル タ ミ ン 酸 Glu	グ リ シ ン Gly	プ ロ リ ン Pro	セ リ ン Ser	ア ミ ノ 酸 合 計 Total	ア ン モ ニ ア Ammonia	備 考 Remarks
					メ チ オ ニ ン Met	シ ス チ ン Cys	合 計 Total	フェ ニ ル ア ラ ニ ン Phe	チ ロ シ ン Tyr	合 計 Total														
					mg																			
04042	凍り豆腐 Kori-dofu ¹⁾ [納豆類] [Natto]	58	96	71	17	18	35	62	46	110	45	16	60	31	87	51	130	200	48	63	58	1,200	25	別名：高野豆腐 炭酸水素ナトリウム処理製品 ²⁾
04046 (17044 ~048)	糸引き納豆 Itohiki-natto ³⁾ [みそ類]→調味料及び 香辛料類・(みそ類) [その他] [Others] おから Okara ⁴⁾	54	90	79	18	20	39	61	48	110	44	17	58	34	66	48	130	230	48	64	51	1,200	31	
04050	旧来製法 Traditional product	55	96	76	19	23	42	59	38	97	51	17	64	37	74	55	130	190	59	64	59	1,200	27	「改訂 日本食品アミノ酸組成表」07-038 だいず(その他) おからの収載値から算出 ⁵⁾
04051	新製法 Modern product	51	92	76	18	20	38	61	38	99	51	15	59	35	76	54	130	200	58	63	63	1,200	23	
04052	豆乳 Soy milk 豆乳 Regular type	50	87	73	16	18	33	59	45	100	46	16	52	31	91	50	140	220	49	60	60	1,200	23	
04057	大豆たんぱく Soy protein 分離大豆たんぱく Isolated type	52	91	73	15	15	29	60	44	100	45	15	53	31	89	48	140	220	48	62	60	1,200	23	
04060	湯葉 Yuba ⁶⁾ 干し Dried type	53	90	72	15	15	30	61	44	110	46	15	55	30	88	51	140	220	49	62	60	1,200	23	
04071	(05034) らっかせい→種実類・らっかせい りょくとう Mung beans 全粒、乾 Whole, dried, raw	51	96	85	17	8.8	25	74	33	110	40	12	63	36	81	52	140	210	46	50	62	1,200	24	別名：やえなり 輸入品 ⁷⁾

1) Frozen, thawed and dried tofu 2) Treated with an alkaline (sodium bicarbonate) solution for an easy cooking 3) Fermented whole soybean 4) Insoluble residue from soy milk processing 5) Calculated from Item No. 07-038 in the Revised edition 6) Film formed on surface of boiling soy milk 7) Imported