6 野菜類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質による Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalent	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
	野菜類																																																									
	VEGETABLES																																																									
	アーティチョーク																																																									別名：ちょうせんあざみ
	Artichoke	*																																																								
06001	**花らい、生**	75	46	201	85.1	2.3	–	0.2	–	11.3	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)	6.1	2.6	8.7	0.1	*花床の基部及び総包の一部[1]
	Flower bud, raw	*																																																								硝酸イオン[2] Tr
06002	**花らい、ゆで**	80	45	188	85.9	2.1	–	0.1	–	10.8	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)	6.3	2.3	8.6	0	*花床の基部及び総包の一部[1]
	Flower bud, boiled																																																									硝酸イオン[2] Tr
	あさつき																																																									
	Asatsuki																																																									
06003	**葉、生**	0	33	138	89.0	4.2	–	0.3	–	5.6	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	0.82	–	26	–	–	–	(0)	0.7	2.6	3.3	0	硝酸イオン[2] 0 g
06004	**葉、ゆで**	0	39	163	87.3	4.2	–	0.3	–	7.3	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)	1.3	2.1	3.4	0	硝酸イオン[2] 0 g
	Leaves, boiled																																																									
	あしたば																																																									別名：はちじょうそう、あしたべさ
	Ashitaba	*																																																								
06005	**茎葉、生**	2	33	138	88.6	3.3	–	0.1	–	6.7	1.3	60	540	65	28	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)	1.5	4.1	5.6	0.2	*茎部[3]
	Stems and leaves, raw																																																									硝酸イオン[2] Tr
06006	**茎葉、ゆで**	0	31	130	89.5	2.9	–	0.1	–	6.6	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	0.46	–	23	–	–	–	(0)	1.4	3.9	5.3	0.1	基部を除いたもの[4]
	Stems and leaves, boiled																																																									硝酸イオン[2] Tr
	アスパラガス																																																									
	Asparagus	*																																																								
06007	**若茎、生**	20	22	92	92.8	2.6	1.8	0.2	–	3.9	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	–	–	–	Tr	0.4	1.4	1.8	0	グリーンアスパラガス[5]。輸入品を含む[6]
	Shoots, raw																																																									*検元[3]。硝酸イオン[2] Tr
06008	**若茎、ゆで**	0	24	100	92.0	2.6	–	0.1	–	4.6	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	–	–	–	Tr	0.5	1.6	2.1	0	検元を除いたもの[4]
	Shoots, boiled																																																									硝酸イオン[2] Tr
06009	**水煮缶詰**	0	22	92	91.9	2.4	–	0.1	–	4.3	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)	0.4	1.3	1.7	0.9	ホワイトアスパラガス[7]
	Canned in brine																																																									液汁を除いたもの[8]
	いんげんまめ																																																									別名：さいとう（菜豆）、さんどまめ
	Kidney beans																																																									
	さやいんげん																																																									
	Sayaingen	*																																																								
06010	**若ざや、生**	3	23	96	92.2	1.8	1.2	0.1	–	5.1	0.6	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	–	–	–	Tr	0.3	2.1	2.4	0	*すじ及び両端[9]
	Immature pods, raw																																																									硝酸イオン[2] Tr
06011	**若ざや、ゆで**	0	26	109	91.7	1.8	–	0.2	–	5.5	0.6	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	–	8	–	–	–	Tr	0.6	2.0	2.6	0	すじ及び両端を除いたもの[10]
	Immature pods, boiled																																																									硝酸イオン[2] Tr
	（うど類）																																																									
	(*Udo*)																																																									
	うど																																																									軟白栽培品[11]
	Udo	*																																																								
06012	**茎、生**	35	16	75	94.4	0.8	–	0.1	–	4.3	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)	0.3	1.1	1.4	0	*検元、葉及び表皮[12]
	Stem, raw																																																									硝酸イオン[2] Tr
06013	**茎、水さらし**	0	14	59	95.7	0.6	–	0	–	3.4	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)	0.3	1.3	1.6	0	検元、葉及び表皮を除いたもの[13]
	Stem, leached in water																																																									硝酸イオン[2] Tr
	やまうど																																																									
	Yama-udo	*																																																								
06014	**茎、生**	35	19	79	93.9	1.1	–	0.1	–	4.3	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)	0.3	1.5	1.8	0	*検元、葉及び表皮[12]
	Stem, raw																																																									硝酸イオン[2] Tr
(06307)	**エシャロット→（らっきょう類）**																																																									
	えだまめ																																																									
	Edamame[14]	*																																																								
06015	**生**	45	135	565	71.7	11.7	10.0	6.2	5.7	8.8	1.6	1	590	58	82	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	0.84	1.88	2.77	(0)	0.4	4.6	5.0	0	輸入品を含む[6]。*さや[15]
	Raw	*																																																									*茹でつきの場合[16]60 %。硝酸イオン[2] 0 g
06016	**ゆで**	50	134	561	72.1	11.5	–	6.1	5.8	8.9	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	0.86	1.91	2.82	(0)	0.5	4.1	4.6	0	*さや[16]。硝酸イオン[2] Tr
	Boiled	*																																																								
06017	**冷凍**	50	159	665	67.1	13.0	–	7.6	7.2	10.8	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	0.95	2.58	3.34	(0)	1.4	5.9	7.3	0	輸入品[17]
	Frozen																																																									*さや[16]。硝酸イオン[2] 0 g

1) Base and a part of involucre　2) NO_2　3) Base　4) Without base　5) Green asparagus　6) Including imported product　7) White asparagus　8) Drained　9) Strings and ends　10) Without strings and ends　11) Blanching-cultured　12) Base, leaves and skin　13) Without base, leaves and skin　14) Immature soybeans　15) Pods　16) With stem　17) Imported

6 野菜類

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg
	エンダイブ Endive																							
06018	葉、生 Leaves, raw	*15	15	63	94.6	1.2	–	0.2	–	2.9	0.9	35	270	51	19	30	0.6	0.4	0.05	1.10	–	–	–	–
	(えんどう類) (Peas)																							
	トウミョウ Domiao[3]																							
06019	茎葉、生 Stems and leaves, raw	0	31	130	89.7	4.8	–	0.5	–	4.3	0.7	3	210	18	18	57	1.0	0.6	0.11	0.58	–	–	–	–
	さやえんどう *Sayaendo*[4]																							
06020	若ざや、生 Immature pods, raw	*9	36	151	88.6	3.1	1.8	0.2	–	7.5	0.6	1	200	35	24	63	0.9	0.6	0.10	0.40	Tr	0	0	24
06021	若ざや、ゆで Immature pods, boiled	0	34	142	89.1	3.2	–	0.2	–	7.0	0.5	1	160	36	23	61	0.8	0.6	0.09	0.39	–	–	–	–
	スナップえんどう Snap peas																							
06022	若ざや、生 Immature pods, raw	*5	43	180	86.6	2.9	–	0.1	–	9.9	0.5	1	160	32	21	62	0.6	0.4	0.08	0.22	–	–	–	–
	グリンピース Green peas																							
06023	生 Raw	*0	93	389	76.5	6.9	4.9	0.4	0.2	15.3	0.9	1	340	23	37	120	1.7	1.2	0.19	0.48	0	1	0	65
06024	ゆで Boiled	0	110	460	72.2	8.3	–	0.2	0.1	18.5	0.8	3	340	32	39	80	2.2	1.2	0.19	0.68	–	–	–	–
06025	冷凍 Frozen	0	98	410	75.7	5.6	–	0.7	0.4	17.2	0.8	88	210	26	30	96	1.8	1.0	0.17	0.29	1	1	1	70
06026	水煮缶詰 Canned in brine	0	98	410	74.9	3.6	–	0.4	–	19.7	1.4	330	37	33	18	82	1.8	0.6	0.15	0.30	–	–	–	–
	おおさかしろな *Osaka-shirona*																							
06027	葉、生 Leaves, raw	*6	13	54	94.9	1.4	–	0.2	–	2.2	1.0	22	400	150	21	52	1.2	0.5	0.06	0.29	–	–	–	–
06028	葉、ゆで Leaves, boiled	*6	17	71	94.0	1.6	–	0.3	–	3.1	0.8	20	240	140	15	46	1.0	0.5	0.05	0.29	–	–	–	–
06029	塩漬 Salted pickles	*9	22	92	91.0	1.3	–	0.3	–	4.5	2.6	620	380	130	21	52	0.7	0.6	0.06	0.26	–	–	–	–
	おかひじき Saltwort																							
06030	茎葉、生 Stems and leaves, raw	*6	17	71	92.5	1.4	–	0.2	–	3.4	2.0	56	680	150	51	40	1.3	0.6	0.10	0.66	–	–	–	–
06031	茎葉、ゆで Stems and leaves, boiled	0	17	71	92.9	1.2	–	0.1	–	3.8	1.6	66	510	150	48	34	0.9	0.6	0.10	0.59	–	–	–	–
	オクラ Okra																							
06032	果実、生 Pods, raw	*15	30	126	90.2	2.1	1.5	0.2	–	6.6	0.9	4	260	92	51	58	0.5	0.6	0.13	0.48	Tr	Tr	1	4
06033	果実、ゆで Pods, boiled	*15	33	138	89.4	2.1	–	0.1	–	7.6	0.8	4	280	90	51	56	0.5	0.5	0.11	0.48	–	–	–	–
	かぶ Turnip																							
06034	葉、生 Leaves, raw	*30	20	84	92.3	2.3	–	0.1	–	3.9	1.4	15	330	250	25	42	2.1	0.3	0.10	0.64	6	3	2	16
06035	葉、ゆで Leaves, boiled	*30	22	92	92.2	2.3	–	0.1	–	4.4	0.9	43	180	190	14	47	1.5	0.2	0.08	0.41	–	–	–	–
06036	根、皮つき、生 Root, with skin, raw	*9	20	84	93.9	0.7	0.6	0.1	–	4.6	0.6	5	280	24	8	28	0.3	0.1	0.03	0.06	–	–	–	–
06037	根、皮つき、ゆで Root, with skin, boiled	0	21	88	93.8	0.7	–	0.1	–	4.7	0.6	6	310	28	10	32	0.3	0.1	0.03	0.07	–	–	–	–

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	ビタミンA レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	E トコフェロール Tocopherols α	β	γ	δ	K Vitamin K	B₁ Thiamin	B₂ Riboflavin	ナイアシン Niacin	B₆ Vitamin B₆	B₁₂ Vitamin B₁₂	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
	エンダイブ Endive																														別名：きくちしゃ、にがちしゃ、シコレ
06018	葉、生 Leaves, raw	(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)	0.6	1.6	2.2	0.1	*株元[1] 硝酸イオン[2]0.2 g
	(えんどう類) (Peas)																														
	トウミョウ Domiao[3]																														
06019	茎葉、生 Stems and leaves, raw	(0)	0	4700	0	4700	390	(0)	2.8	Tr	0.1	0	320	0.24	0.30	1.0	0.21	(0)	150	0.70	–	74	–	–	–	(0)	0.2	2.9	3.1	0	硝酸イオン[2]Tr
	さやえんどう *Sayaendo*[4]																														きぬさやえんどう。輸入品を含む[5]
06020	若ざや、生 Immature pods, raw	(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	0.3	2.7	3.0	0	*すじ及び両端[6] 硝酸イオン[2]Tr
06021	若ざや、ゆで Immature pods, boiled	(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)	0.9	2.2	3.1	0	すじ及び両端を除いたもの[7] 硝酸イオン[2]Tr
	スナップえんどう Snap peas																														別名：スナックえんどう
06022	若ざや、生 Immature pods, raw	(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)	0.3	2.2	2.5	0	*すじ及び両端[6] 硝酸イオン[2]0 g
	グリンピース Green peas																														別名：みえんどう
06023	生 Raw	(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	0.05	0.03	0.08	0	0.6	7.1	7.7	0	さやを除いたもの[8]。*さやつきの場合[9]55 %
06024	ゆで Boiled	(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	0.02	0.02	0.04	0	0.9	7.7	8.6	0	さやを除いたもの[8]
06025	冷凍 Frozen	(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	0.10	0.07	0.22	(0)	0.6	5.3	5.9	0.2	輸入品[10]
06026	水煮缶詰 Canned in brine	(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)	0.8	6.1	6.9	0.8	液汁を除いたもの[11]
	おおさかしろな *Osaka-shirona*																														
06027	葉、生 Leaves, raw	(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)	0.2	1.6	1.8	0.1	*株元[1] 硝酸イオン[2]0.3 g
06028	葉、ゆで Leaves, boiled	(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)	0.6	1.6	2.2	0.1	*株元[1] 硝酸イオン[2]0.2 g
06029	塩漬 Salted pickles	(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	–	–	–	(0)	0.2	2.9	3.1	1.6	*株元[1] 硝酸イオン[2]0.3 g
	おかひじき Saltwort																														別名：みるな
06030	茎葉、生 Stems and leaves, raw	(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)	0.5	2.0	2.5	0.1	*茎基部[1] 硝酸イオン[2]0.5 g
06031	茎葉、ゆで Stems and leaves, boiled	(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)	0.5	2.2	2.7	0.2	茎基部を除いたもの[12] 硝酸イオン[2]0.4 g
	オクラ Okra																														
06032	果実、生 Pods, raw	(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	–	–	–	Tr	1.4	3.6	5.0	0	輸入品を含む[5] *へた[13]。硝酸イオン[2]Tr
06033	果実、ゆで Pods, boiled	(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	–	–	–	Tr	1.6	3.6	5.2	0	*へた[13]。硝酸イオン[2]0 g
	かぶ Turnip																														別名：かぶら
06034	葉、生 Leaves, raw	(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)	0.3	2.6	2.9	0	*葉柄基部[14] 硝酸イオン[2]Tr
06035	葉、ゆで Leaves, boiled	(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)	0.5	3.2	3.7	0.1	*葉柄基部[14] 硝酸イオン[2]0.1 g
06036	根、皮つき、生 Root, with skin, raw	(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)	0.3	1.2	1.5	0	*根端及び葉柄基部[15]。*葉つきの場合[16]35 % 硝酸イオン[2]0.1 g
06037	根、皮つき、ゆで Root, with skin, boiled	(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)	0.5	1.3	1.8	0	根端及び葉柄基部を除いたもの[17] 硝酸イオン[2]0.1 g

1) Base 2) NO_3 3) Young stems and leaves of garden peas 4) Immature pods of garden peas 5) Including imported product 6) Strings and ends 7) Without strings and ends 8) Without pods 9) With pods 10) Imported 11) Drained 12) Without base 13) Calyx 14) Petiole base 15) Root tip and base 16) With leaves 17) Without root tip and base

6 野菜類

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	*15	21	88	93.9	0.6	0.5	0.1	–	4.8	0.5	5	250	24	8	25	0.2	0.1	0.03	0.05	0	0	0	1
06039	根、皮むき、ゆで Root, without skin, boiled	0	22	92	93.7	0.6	–	0.1	–	5.0	0.5	4	250	28	9	26	0.2	0.1	0.02	–	–	–	–	–
	漬物 Pickles																							
	塩漬 Salted pickles																							
06040	葉 Leaves	*20	29	121	87.9	2.3	–	0.2	–	6.0	3.6	910	290	240	32	46	2.6	0.3	0.06	0.33	–	–	–	–
06041	根、皮つき Root with skin	0	23	96	90.5	1.0	–	0.2	–	4.9	3.4	1100	310	48	11	36	0.3	0.1	0.03	0.05	–	–	–	–
06042	根、皮むき Root without skin	0	21	88	89.4	0.8	–	0.1	–	4.7	4.8	1700	400	33	14	38	0.3	0.2	0.04	0.05	–	–	–	–
	ぬかみそ漬 *Nukamiso-zuke*[6]																							
06043	葉 Leaves	*20	34	142	83.5	3.3	–	0.1	–	7.1	6.0	1500	540	280	65	81	2.2	0.4	0.09	0.40	–	–	–	–
06044	根、皮つき Root with skin	0	28	117	89.5	1.5	–	0.1	–	5.9	3.0	860	500	57	29	44	0.3	0.2	0.04	0.09	–	–	–	–
06045	根、皮むき Root without skin	0	31	130	83.5	1.4	–	0.1	–	6.9	7.9	2700	740	26	68	76	0.3	0.2	0.04	–	–	–	–	–
	（かぼちゃ類） (Pumpkins and squashes)																							
	日本かぼちゃ Pumpkin[7]																							
06046	果実、生 Fruit, raw	*9	49	205	86.7	1.6	1.1	0.1	**Tr	10.9	0.7	1	400	20	15	42	0.5	0.3	0.08	0.10	Tr	Tr	0	2
06047	果実、ゆで Fruit, boiled	0	60	251	84.0	1.9	–	0.1	*Tr	13.3	0.7	1	480	24	15	50	0.6	0.2	0.07	0.09	–	–	–	–
	西洋かぼちゃ Pumpkin[11]																							
06048	果実、生 Fruit, raw	*10	91	381	76.2	1.9	1.2	0.3	**0.2	20.6	1.0	1	450	15	25	43	0.5	0.3	0.07	0.13	Tr	1	0	5
06049	果実、ゆで Fruit, boiled	0	93	389	75.7	1.6	–	0.3	*0.2	21.3	1.1	1	430	14	24	43	0.5	0.3	0.07	0.15	–	–	–	–
06050	果実、冷凍 Fruit, frozen	0	83	347	78.1	2.2	–	0.3	–	18.5	0.9	3	430	25	26	46	0.5	0.6	0.05	0.14	–	–	–	–
	そうめんかぼちゃ Spaghetti squash																							
06051	果実、生 Fruit, raw	*30	24	100	92.4	0.7	–	0.1	–	6.1	0.6	1	260	27	16	35	0.3	0.2	0.05	0.09	–	–	–	–
	からしな Leaf mustard																							
06052	葉、生 Leaves, raw	0	26	109	90.3	3.3	2.7	0.1	–	4.7	1.3	60	620	140	21	72	2.2	0.9	0.08	1.02	–	–	–	–
06053	塩漬 Salted pickles	0	36	151	84.5	4.0	–	0.1	–	7.2	3.8	970	530	150	23	71	1.8	1.1	0.10	0.76	–	–	–	–
	カリフラワー Cauliflower																							
06054	花序、生 Inflorescence, raw	*50	27	113	90.8	3.0	2.1	0.1	–	5.2	0.9	8	410	24	18	68	0.6	0.6	0.05	0.22	0	0	0	4
06055	花序、ゆで Inflorescence, boiled	0	26	109	91.5	2.7	–	0.1	–	5.1	0.6	8	220	23	13	37	0.7	0.4	0.03	0.17	–	–	–	–
	かんぴょう *Kanpyo*[18]																							
06056	乾 Raw	0	261	1092	19.8	7.1	4.8	0.2	–	67.9	5.0	3	1800	250	110	140	2.9	1.8	0.62	1.60	2	2	5	13
06057	ゆで Boiled	0	28	117	91.6	0.8	–	0	–	7.2	0.4	1	100	34	10	16	0.3	0.2	0.08	0.14	–	–	–	–

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	A レチノール Retinol (µg)	A カロテン α Carotenes α (µg)	A カロテン β Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール α Tocopherols α (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B₁ Thiamin (mg)	B₂ Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B₆ Vitamin B₆ (mg)	B₁₂ Vitamin B₁₂ (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	(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
06039	根、皮むき、ゆで Root, without skin, boiled	(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
	漬物 Pickles																					
	塩漬 Salted pickles																					
06040	葉 Leaves	(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
06041	根、皮つき Root with skin	(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
06042	根、皮むき Root without skin	(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
	ぬかみそ漬 *Nukamiso-zuke*[6]																					
06043	葉 Leaves	(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
06044	根、皮つき Root with skin	(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
06045	根、皮むき Root without skin	(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
	（かぼちゃ類） (Pumpkins and squashes)																					
	日本かぼちゃ Pumpkin[7]																					
06046	果実、生 Fruit, raw	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
06047	果実、ゆで Fruit, boiled	(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
	西洋かぼちゃ Pumpkin[11]																					
06048	果実、生 Fruit, raw	(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
06049	果実、ゆで Fruit, boiled	(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
06050	果実、冷凍 Fruit, frozen	(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
	そうめんかぼちゃ Spaghetti squash																					
06051	果実、生 Fruit, raw	(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
	からしな Leaf mustard																					
06052	葉、生 Leaves, raw	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
06053	塩漬 Salted pickles	(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
	カリフラワー Cauliflower																					
06054	花序、生 Inflorescence, raw	(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
06055	花序、ゆで Inflorescence, boiled	(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
	かんぴょう *Kanpyo*[18]																					
06056	乾 Raw	(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
06057	ゆで Boiled	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.1	0	0	0	0	0	0	0.3	0	(0)	7	0	–	0

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	脂肪酸 飽和 Saturated (g)	脂肪酸 一価不飽和 Monounsaturated (g)	脂肪酸 多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 水溶性 Soluble (g)	食物繊維 不溶性 Insoluble (g)	食物繊維 総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	–	–	–	(0)	0.3	1.1	1.4	0	*根端、葉柄基部及び皮[1] *葉つきの場合[2]40 %。硝酸イオン[3]0.1 g
06039	根、皮むき、ゆで Root, without skin, boiled	–	–	–	(0)	0.5	1.2	1.7	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの[4] 硝酸イオン[3]0.1 g
	漬物 Pickles									
	塩漬 Salted pickles									
06040	葉 Leaves	–	–	–	(0)	0.8	2.8	3.6	2.3	*葉柄基部[5]
06041	根、皮つき Root with skin	–	–	–	(0)	0.5	1.4	1.9	2.8	
06042	根、皮むき Root without skin	–	–	–	(0)	0.4	1.6	2.0	4.3	硝酸イオン[3]0.2 g
	ぬかみそ漬 *Nukamiso-zuke*[6]									
06043	葉 Leaves	–	–	–	(0)	0.8	3.2	4.0	3.8	*葉柄基部[5]
06044	根、皮つき Root with skin	–	–	–	(0)	0.5	1.5	2.0	2.2	
06045	根、皮むき Root without skin	–	–	–	(0)	0.7	1.1	1.8	6.9	硝酸イオン[3]0.2 g
	（かぼちゃ類） (Pumpkins and squashes)									
	日本かぼちゃ Pumpkin[7]									
06046	果実、生 Fruit, raw	0.01	Tr	0.03	0	0.7	2.1	2.8	0	*わた、種子及び両端[8] **未同定脂肪酸(Tr)を含まない[9]
06047	果実、ゆで Fruit, boiled	0.01	Tr	0.03	0	0.8	2.8	3.6	0	わた、種子及び両端を除いたもの[10] *未同定脂肪酸(Tr)を含まない[9]
	西洋かぼちゃ Pumpkin[11]									くりかぼちゃ
06048	果実、生 Fruit, raw	0.04	0.06	0.06	0	0.9	2.6	3.5	0	輸入品を含む[12]。*わた、種子及び両端[8] **未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[9] 硝酸イオン[3]Tr
06049	果実、ゆで Fruit, boiled	0.04	0.06	0.06	(0)	0.9	3.2	4.1	0	わた、種子及び両端を除いたもの[10]。*未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[9]。硝酸イオン[3]0 g
06050	果実、冷凍 Fruit, frozen	–	–	–	(0)	0.9	3.3	4.2	0	輸入品[13] 硝酸イオン[3]Tr
	そうめんかぼちゃ Spaghetti squash									別名：いとかぼちゃ、きんしうり、なますうり
06051	果実、生 Fruit, raw	–	–	–	(0)	0.3	1.2	1.5	0	*わた、種子、皮及び両端[14] 硝酸イオン[3]0.1 g
	からしな Leaf mustard									別名：葉がらし、菜がらし
06052	葉、生 Leaves, raw	–	–	–	(0)	0.9	2.8	3.7	0.2	株元を除いたもの[15] 硝酸イオン[3]0.3 g
06053	塩漬 Salted pickles	–	–	–	(0)	1.0	4.0	5.0	2.5	株元を除いたもの[15] 硝酸イオン[3]0.4 g
	カリフラワー Cauliflower									別名：はなやさい
06054	花序、生 Inflorescence, raw	–	–	–	0	0.4	2.5	2.9	0	*茎葉[16]
06055	花序、ゆで Inflorescence, boiled	–	–	–	(0)	0.7	2.5	3.2	0	茎葉を除いたもの[17]
	かんぴょう *Kanpyo*[18]									
06056	乾 Raw	–	–	–	(0)	6.8	23.3	30.1	0	
06057	ゆで Boiled	–	–	–	(0)	1.9	3.4	5.3	0	

1) Root tip, base and skin 2) With leaves 3) NO_3 4) Without root tip, base and skin 5) Petiole base 6) Pickled in salty rice bran paste 7) *Cucurbita moschata* 8) Cavity contents and ends 9) Excluding unidentified fatty acids 10) Without cavity contents and ends 11) *Cucurbita maxima* 12) Including imported product 13) Imported 14) Cavity contents, skin and ends 15) Without base 16) Leaves and stem 17) Without leaves and stem 18) Dried shavings of immature bottle gourd fruit

6 野菜類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質による Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalent	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	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	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	g		
	きく																																																										別名：食用ぎく、料理ぎく
	Chrysanthemum	*																																																										
06058	花びら、生	15	27	113	91.5	1.4	–	0	–	6.5	0.6	2	280	22	12	28	0.7	0.3	0.04	0.38	–	–	–	–	(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)	0.8	2.6	3.4	0	*花床[1] 硝酸イオン[2] Tr
	Petals, raw																																																										
06059	花びら、ゆで	0	23	96	92.9	1.0	–	0	–	5.7	0.4	1	140	18	9	20	0.5	0.2	0.04	0.24	–	–	–	–	(0)	0	61	0	61	5	(0)	4.1	0.1	0.3	0	10	0.08	0.07	0.2	0.04	(0)	40	0.18	–	8	–	–	–	(0)	0.6	2.1	2.9	0	花床を除いたもの[3] 硝酸イオン[2] Tr
	Petals, boiled																																																										
06060	焼のり	0	292	1222	9.5	11.6	–	0.2	–	73.5	5.2	14	2500	160	140	250	11.0	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)	8.2	21.4	29.6	0	別名：秋級食用ぎく 硝酸イオン[2] Tr
	Kikunori[4]																																																										
(02001)	きくいも→いも及びでん粉類・〈いも類〉																																																										
(06236)	キムチ→はくさい (キャベツ類)																																																										
	(Cabbages)																																																										
	キャベツ																																																										別名：かんらん
	Cabbage	*							**																																																	
06061	結球葉、生	15	23	96	92.7	1.3	0.9	0.2	0.1	5.2	0.5	5	200	43	14	27	0.3	0.2	0.02	0.15	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	1.8	41	0.02	0.01	0.02	(0)	0.4	1.4	1.8	0	*しん[5]。**未同定脂肪酸(2 mg)を含まない[6] 硝酸イオン[2] 0.1 g
	Head, raw								*																																																		
06062	結球葉、ゆで	0	20	84	93.9	0.9	–	0.2	0.1	4.6	0.3	3	92	40	9	20	0.2	0.1	0.02	0.34	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	0.02	0.01	0.02	(0)	0.5	1.5	2.0	0	しんを除いたもの[7]。*未同定脂肪酸(2 mg)を含まない[6]。硝酸イオン[2] 0.1 g
	Head, boiled																																																										
	グリーンボール																																																										
	Green ball	*																																																									
06063	結球葉、生	15	20	84	93.4	1.4	–	0.1	–	4.3	0.7	4	270	58	17	41	0.4	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)	0.3	1.3	1.6	0	*しん[5] 硝酸イオン[2] 0.1 g
	Head, raw																																																										
	レッドキャベツ																																																										別名：赤キャベツ、紫キャベツ
	Red cabbage	*							**																																																		
06064	結球葉、生	10	30	126	90.4	2.0	–	0.1	Tr	6.7	0.6	4	310	40	13	43	0.5	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	–	66	0.01	Tr	0.01	(0)	0.6	2.2	2.8	0	*しん[5]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[6] 硝酸イオン[2] Tr
	Head, raw																																																										
	きゅうり																																																										
	Cucumber	*							**																																																	
06065	果実、生	2	14	59	95.4	1.0	0.7	0.1	Tr	3.0	0.5	1	200	26	15	36	0.3	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	0.01	Tr	0.01	0	0.2	0.9	1.1	0	*両端[8]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[6] 硝酸イオン[2] Tr
	Fruit, raw																																																										
	漬物																																																										
	Pickles	*																																																									
06066	塩漬	2	16	67	92.1	1.0	–	0.1	–	3.7	3.1	1000	220	26	15	38	0.2	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	–	–	–	(0)	0.3	1.0	1.3	2.5	*両端[8] 硝酸イオン[2] Tr
	Salted pickles																																																										
06067	しょうゆ漬	0	50	209	61.0	3.2	–	0.4	–	10.8	4.6	1600	79	39	21	29	1.3	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	–	–	–	(0)	0.7	2.7	3.4	4.1	市販品[9] 硝酸イオン[2] Tr
	Pickled in soy sauce	*							**																																																		
06068	ぬかみそ漬	2	27	113	85.6	1.5	–	0.1	Tr	6.2	6.6	2100	610	22	48	88	0.3	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	0.01	Tr	0.01	(0)	0.4	1.1	1.5	5.3	*両端[8]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[6] 硝酸イオン[2] Tr
	Nukamiso-zuke[10]																																																										
	ピクルス																																																										
	Pickles																																																										
06069	スイート型	0	67	280	80.0	0.3	–	0.1	–	18.3	1.3	440	18	25	6	16	0.3	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	–	–	–	(0)	0.3	1.4	1.7	1.1	市販品[9] 酢漬けしたもの[11]
	Sweet type																																																										
06070	サワー型	0	12	50	93.4	1.4	–	Tr	–	2.5	2.7	1000	11	23	24	5	1.2	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	–	–	–	(0)	0.3	1.1	1.4	2.5	市販品[9] 乳酸発酵したもの[12]
	Sour type																																																										
	ぎょうじゃにんにく																																																										別名：アイヌねぎ、ヒトビロ、やまびる
	Gyoja-ninniku	*																																																									
06071	葉、生	10	34	142	88.9	3.5	–	0.2	–	6.6	0.9	2	340	29	22	30	1.4	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)	0.5	2.8	3.3	0	*底盤部及び萌芽茎[13] 硝酸イオン[2] Tr
	Leaves, raw																																																										
	きょうな																																																										別名：みずな
	Kyona	*																																																									
06072	葉、生	15	23	96	91.4	2.2	–	0.1	–	4.8	1.3	38	480	210	31	64	2.1	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	56	–	–	–	(0)	0.6	2.4	3.0	0.1	*株元[14] 硝酸イオン[2] 0.2 g
	Leaves, raw																																																										
06073	葉、ゆで	0	22	92	91.8	2.0	–	0.1	–	4.7	1.1	28	370	200	25	64	2.0	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)	0.8	2.8	3.6	0.1	株元を除いたもの[15] 硝酸イオン[2] 0.3 g
	Leaves, boiled	*																																																									
06074	塩漬	10	27	113	88.2	2.0	–	0.1	–	5.9	3.4	900	450	200	30	60	1.3	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	–	–	–	(0)	0.5	3.0	3.5	2.3	*株元[14] 硝酸イオン[2] 0.4 g
	Salted pickles																																																										

1) Receptable　2) NO_3　3) Without receptable　4) Dried petal board after steaming　5) Core　6) Excluding unidentified fatty acids　7) Without core　8) Ends　9) Commercial product　10) Pickled in salty rice bran paste　11) Pickled with seasoned vinegar　12) Processed by lactic acid fermentation　13) Base and shoots　14) Base　15) Without base

6 野菜類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質による Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalent	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	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	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
	キンサイ																																																							
	Qin cai	*																																																						
06075	茎葉、生	8	19	79	93.5	1.1	–	0.4	–	3.5	1.2	27	360	140	28	56	0.5	0.5	0.02	0.52	–	–	–	–	(0)	0	1800	23	1900	150	(0)	1.2	0	0	0	180	0.05	0.11	0.6	0.08	(0)	47	0.35	–	18	–	–	–	(0)	0.3	2.2	2.5	0.1	*検元[1] 硝酸イオン[2]0.3 g
	Stems and leaves, raw																																																							
06076	茎葉、ゆで	0	19	79	93.8	1.1	–	0.4	–	3.5	1.0	27	320	140	24	56	0.5	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)	0.6	2.3	2.9	0.1	検元を除いたもの[3] 硝酸イオン[2]0.4 g
	Stems and leaves, boiled																																																							
(06063)	グリーンポール→（キャベツ類）																																																							
	クレソン																																																							
	Watercress	*																																																						
06077	茎葉、生	15	15	63	94.1	2.1	–	0.1	–	2.5	1.1	23	330	110	13	57	1.1	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)	0.2	2.3	2.5	0.1	*検元[1] 硝酸イオン[2]0.1 g
	Stems and leaves, raw																																																							
	くわい																																																							
	Arrowhead	*																																																						
06078	塊茎、生	20	126	527	65.5	6.3	–	0.1	–	26.8	1.5	3	600	5	34	150	0.8	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)	0.6	1.8	2.4	0	*皮及び芽[4]
	Tuber, raw																																																							
06079	塊茎、ゆで	0	126	536	65.0	6.2	–	0.1	–	27.2	1.5	3	550	5	32	140	0.8	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)	0.6	2.0	2.6	0	皮及び芽を除いたもの[4]
	Tuber, boiled																																																							
	ケール																																																							
	Kale	*																																																						
06080	葉、生	3	26	117	90.2	2.1	–	0.4	0.1	5.6	1.5	9	420	220	44	45	0.8	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	61	0.03	0.01	0.07	(0)	0.5	3.2	3.7	0	*葉柄基部[5] 硝酸イオン[2]0.2 g
	Leaves, raw																																																							
	コールラビ																																																							
	Kohlrabi	*																																																						
06081	球茎、生	7	21	88	93.2	1.0	–	0	–	5.1	0.6	7	240	29	15	29	0.2	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	–	46	–	–	–	(0)	0.3	1.6	1.9	0	*根元及び葉柄基部[7] 硝酸イオン[2]0.1 g
	Enlarged stems, raw																																																							
06082	球茎、ゆで	0	21	88	93.1	1.0	–	Tr	–	5.2	0.6	7	210	27	14	28	0.2	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)	0.7	1.6	2.3	0	根元及び葉柄基部を除いたもの[8] 硝酸イオン[2]0.1 g
	Enlarged stems, boiled																																																							
	こごみ																																																							
	Kogomi																																																							
06083	若芽、生	0	26	117	90.7	3.0	–	0.2	–	5.3	0.8	1	350	26	31	69	0.8	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)	0.5	4.7	5.2	0	硝酸イオン[2]Tr
	Spears, raw																																																							
	ごぼう																																																							
	Edible burdock	*																																																						
06084	根、生	10	65	272	61.7	1.8	1.1	0.1	–	15.4	0.9	18	320	46	54	62	0.7	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)	2.3	3.4	5.7	0	輸入品を含む[9]。*皮、葉柄基部及び先端[10] 硝酸イオン[2]0.1 g
	Root, raw																																																							
06085	根、ゆで	0	56	243	63.9	1.5	–	0.2	–	13.7	0.8	11	210	48	40	46	0.7	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)	2.7	3.4	6.1	0	皮、葉柄基部及び先端を除いたもの[11] 硝酸イオン[2]0.1 g
	Root, boiled																																																							
	こまつな																																																							
	Komatsuna	*																																																						
06086	葉、生	15	14	59	94.1	1.5	1.3	0.2	0.1	2.4	1.3	15	500	170	12	45	2.6	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	0.02	Tr	0.08	(0)	0.4	1.5	1.9	0	*検元[1] 硝酸イオン[2]0.5 g
	Leaves, raw	*																																																						
06087	葉、ゆで	9	15	63	94.0	1.6	–	0.1	0.1	3.0	1.0	14	140	150	14	46	2.1	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)	88	0.23	–	21	0.01	Tr	0.04	(0)	0.6	1.8	2.4	0	*検元[1] 硝酸イオン[2]0.3 g
	Leaves, boiled																																																							
	ザーサイ																																																							
	Zha cai																																																							
06088	漬物	0	23	96	77.6	2.5	–	0.1	–	4.8	15.0	5400	680	140	19	67	2.9	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	–	–	–	(0)	0.9	3.7	4.6	13.7	市販品[12] 硝酸イオン[2]0.2 g
	Pickles																																																							
(02006	さつまいも→いも及びでん粉類																																																							
～009)	・〈いも類〉																																																							
(02010	さといも類→いも及びでん粉類																																																							
～016)	・〈いも類〉																																																							
(06313)	サラダな→（レタス類）																																																							
	さんとうさい																																																							
	Shandong cai	*																																																						
06089	葉、生	6	14	59	94.7	1.0	–	0.2	–	2.7	1.1	9	360	140	14	27	0.7	0.3	0.04	0.16	–	–	–	–	(0)	0	1200	0	1200	96	(0)	0.6	Tr	0	0	100	0.03	0.07	0.5	0.08	(0)	130	0.17	–	36	–	–	–	(0)	0.4	1.8	2.2	0	*根及び検元[13] 硝酸イオン[2]0.3 g
	Leaves, raw	*																																																						
06090	葉、ゆで	5	16	67	94.3	1.4	–	0.3	–	2.9	0.9	9	240	130	13	30	0.6	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)	0.7	1.6	2.5	0	根を除いたもの[14]。*検元[1] 硝酸イオン[2]0.2 g
	Leaves, boiled																																																							

1) Base　2) NO_3　3) Without base　4) Skin and bud　5) Without skin and bud　6) Petiole base　7) Root and petiole bases　8) Without root and petiole bases　9) Including imported product　10) Skin, petiole base and root tip　11) Without skin, petiole base and root tip　12) Commercial product　13) Root and base　14) Without root

6 野菜類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalent	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	
		*																																																								
06091	塩漬	6	20	84	90.3	1.5	–	0.3	–	4.0	3.6	910	420	190	17	35	0.6	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	–	–	–	(0)	0.5	2.5	3.0	2.3	*絞元[1] 硝酸イオン[2]0.3 g
	Salted pickles																																																										
	しかくまめ																																																										
	Winged beans	*																																																									
06092	若ざや、生	5	20	84	92.8	2.4	–	0.1	–	3.8	0.8	1	270	80	38	46	0.7	0.3	0.09	0.54	–	–	–	–	(0)	18	430	0	440	38	(0)	0.4	0	1.6	Tr	63	0.09	0.09	0.6	0.10	(0)	29	0.38	–	16	–	–	–	(0)	0.2	3.0	3.2	0	*さやの両端[3] 硝酸イオン[2]0.1 g
	Immature pods, raw																																																										
	ししとうがらし																																																										
	Sweet peppers	*																																																									
06093	果実、生	10	27	113	91.4	1.9	–	0.3	–	5.7	0.7	1	340	11	21	34	0.5	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)	0.3	3.3	3.6	0	*へた[4]
	Fruit, raw	*																																																									
06094	果実、油いため	0	60	251	88.3	1.9	–	3.2	2.8	5.8	0.8	Tr	380	15	21	39	0.6	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	0.38	3.7	48	0.32	1.19	1.19	(0)	0.3	3.3	3.6	0	へたを除いたもの[5] *植物油(調合油)[6]2.9 g
	Fruit, sauted																																																										
	しそ																																																										
	Perilla	*																																																									
06095	葉、生	0	37	155	86.7	3.9	–	0.1	–	7.5	1.7	1	500	230	70	70	1.7	1.3	0.20	2.01	0	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)	0.6	6.5	7.3	0	青じそ(別名：大葉)及び赤じそ[7] *小枝つきの場合[8]40 %。硝酸イオン[2]0.1 g
	Leaves, raw	*																																																									
06096	実、生	0	41	172	85.7	3.4	–	0.1	–	8.9	1.9	1	300	100	71	85	1.2	1.0	0.52	1.35	–	–	–	–	(0)	44	2600	0	2600	220	(0)	3.6	0.1	0.7	0.2	190	0.09	0.16	1.8	0.12	(0)	72	0.80	–	5	–	–	–	(0)	0.6	8.1	8.9	0	青じそ[9]。*縮じその場合[10]35 % 硝酸イオン[2]Tr
	Seeds, raw																																																										
(02017～021)	じゃがいも→いも及びでん粉類・〈いも類〉																																																										
	じゅうろくささげ																																																										
	Yard beans	*																																																									
06097	若ざや、生	3	24	100	91.9	2.5	–	0.1	–	4.8	0.7	1	250	28	38	46	0.5	0.7	0.12	0.66	–	–	–	–	(0)	40	1100	0	1200	98	(0)	0.5	0	1.8	0.3	160	0.08	0.07	0.7	0.11	(0)	150	0.43	–	26	–	–	–	(0)	0.3	3.9	4.2	0	*へた[4] 硝酸イオン[2]Tr
	Immature pods, raw																																																										
06098	若ざや、ゆで	0	30	126	90.2	2.8	–	0.1	–	6.2	0.7	1	270	35	32	57	0.5	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)	1.2	3.3	4.5	0	へたを除いたもの[5] 硝酸イオン[2]Tr 別名：きくな
	Immature pods, boiled																																																										
	しゅんぎく																																																										
	Garland chrysanthemum	*							**																																																	
06099	葉、生	1	22	92	91.8	2.3	1.9	0.3	0.1	3.9	1.4	73	460	120	28	44	1.7	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	0.18	0.8	0.13	(0)	190	0.23	3.5	19	0.02	0.01	0.10	(0)	0.8	2.4	3.2	0.2	*基部[3]。*根つきの場合[11]15 %。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[12]。硝酸イオン[2]0.3 g
	Leaves, raw								*																																																		
06100	葉、ゆで	0	27	113	91.1	2.7	–	0.5	0.2	4.5	1.0	42	270	120	24	44	1.2	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	0.08	(0)	100	0.13	–	5	0.04	0.01	0.17	(0)	1.1	2.6	3.7	0.1	*未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[12] 硝酸イオン[2]0.2 g
	Leaves, boiled																																																										
	じゅんさい																																																										
	Water shield																																																										
06101	若葉、水煮びん詰	0	5	21	98.8	0.4	–	0	–	1.0	Tr	2	2	4	2	5	0	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)	0.4	0.6	1.0	0	液汁を除いたもの[13]
	Young leaves, bottled in water																																																										
	(しょうが類)																																																										
	(Gingers)																																																										
	葉しょうが																																																									別名：盆しょうが、はじかみ	
	Ha-shogu[14]	*																																																									
06102	根茎、生	40	11	46	96.3	0.5	–	0.2	–	2.1	0.7	5	310	15	21	21	0.4	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)	0.1	1.5	1.6	0	*葉及び茎[15]。硝酸イオン[2]0.2 g
	Rhizome, raw																																																										
	しょうが																																																									ひねしょうが[16]	
	Ginger	*																																																									
06103	根茎、生	20	30	126	91.4	0.9	–	0.3	–	6.8	0.7	6	270	12	27	25	0.5	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)	0.2	1.9	2.1	0	輸入品を含む[17]。*皮[18] 硝酸イオン[2]0.1 g
	Rhizome, raw																																																										
	漬物																																																										
	Pickles																																																										
06104	酢漬	0	19	79	88.2	0.2	–	0.4	–	4.0	7.2	2800	21	67	8	4	0.9	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	–	–	–	(0)	0.2	2.2	2.4	7.1	紅しょうが。市販品[19]。液汁を除いたもの[13]
	Pickles																																																										
06105	甘酢漬	0	51	213	83.9	0.2	–	0.3	–	12.5	3.1	1200	27	36	7	4	0.5	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	–	–	–	(0)	0.2	1.8	2.0	3.0	市販品[19]。液汁を除いたもの[13]
	Pickles, sweetened																																																										
	しろうり																																																									別名：あさうり	
	Oriental pickling melon	*																																																									
06106	果実、生	25	15	63	95.3	0.9	–	0.1	–	3.3	0.4	1	220	35	12	20	0.2	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)	0.2	1.0	1.2	0	*わた及び両端[20]
	Fruit, raw																																																										

1) Base　2) NO_3　3) Ends　4) Calyx　5) Without calyx　6) Vegetable oil, blend　7) Green and red types　8) With stem　9) Green type　10) Ears　11) With roots　12) Excluding unidentified fatty acids　13) Drained　14) Young rhizome with leaves　15) Leaves and stem　16) Old rhizome　17) Including imported product　18) Skin　19) Commercial product　20) Cavity contents and ends

6 野菜類

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (μg)	セレン Selenium (μg)	クロム Chromium (μg)	モリブデン Molybdenum (μg)	A レチノール Retinol (μg)	A カロテン Carotenes α (μg)	A カロテン Carotenes β (μg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (μg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (μg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (μg)	D Vitamin D (μg)	E トコフェロール Tocopherols α (mg)	E トコフェロール Tocopherols β (mg)	E トコフェロール Tocopherols γ (mg)	E トコフェロール Tocopherols δ (mg)	K Vitamin K (μg)	B_1 Thiamin (mg)	B_2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B_6 Vitamin B_6 (mg)	B_{12} Vitamin B_{12} (μg)	葉酸 Folate (μg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (μg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	脂肪酸 Fatty acids 一価不飽和 Monounsaturated (g)	脂肪酸 Fatty acids 多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	食物繊維 Dietary fibers 不溶性 Insoluble (g)	食物繊維 Dietary fibers 総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	漬物																																																					
	Pickles	*																																																				
06107	塩漬 Salted pickles	1	16	67	92.8	1.0	–	0.1	–	3.7	2.4	790	220	26	13	24	0.2	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	–	–	–	(0)	0.3	1.9	2.2	2.0	*両端[1]
06108	奈良漬 *Nara-zuke*[2]	0	157	657	49.9	4.5	–	0.1	–	40.8	4.7	1700	100	18	12	73	0.6	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	–	–	–	(0)	0.8	1.6	2.4	4.3	市販品[3]
	ずいき																																																					
	Zuiki[4]	*																																																			
06109	生ずいき、生 Fresh *Zuiki,* raw	30	16	67	94.5	0.5	–	0	–	4.1	0.9	1	390	80	6	13	0.1	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)	0.4	1.2	1.6	0	*株元及び表皮[5] 硝酸イオン[6]Tr
06110	生ずいき、ゆで Fresh *Zuiki*, boiled	0	12	50	96.1	0.4	–	0	–	3.1	0.4	1	76	95	7	9	0.1	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)	0.3	1.8	2.1	0	株元及び表皮を除いたもの[7] 硝酸イオン[6]Tr
06111	干しずいき、乾 Dried *Zuiki*, raw	0	246	1029	9.9	6.6	–	0.4	–	63.5	18.2	6	10000	1200	120	210	9.0	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)	4.8	21.0	25.8	0	別名：いもがら 硝酸イオン[6]1.4 g
06112	干しずいき、ゆで Dried *Ziuki,* boiled	0	13	54	95.5	0.5	–	0	–	3.4	0.6	2	160	130	8	5	0.7	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)	0.3	2.8	3.1	0	硝酸イオン[6]Tr
(06175～180)	スイートコーン→とうもろこし																																																					
	すぐきな																																																					別名：かもな
	Sugukina	*																																																			
06113	葉、生 Leaves, raw	25	26	109	90.5	1.9	–	0.2	–	5.4	1.8	32	680	150	18	58	2.6	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)	0.7	3.3	4.0	0.1	*葉柄基部[8] 硝酸イオン[6]0.2 g
		*																																																			
06114	根、生 Root, raw	8	21	88	93.7	0.6	–	0.1	–	4.7	0.7	26	310	26	8	35	0.1	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)	0.6	1.1	1.7	0.1	*根端及び葉柄基部[9] 硝酸イオン[6]0.2 g
06115	すぐき漬 Pickles	0	34	142	87.4	2.6	–	0.7	–	6.1	3.2	870	390	130	25	76	0.9	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	–	–	–	(0)	0.9	4.3	5.2	2.2	市販品[3]
	ズッキーニ																																																					別名：つるなしかぼちゃ
	Zucchini	*																																																			
06116	果実、生 Fruit, raw	4	14	59	94.9	1.3	–	0.1	–	2.8	0.8	1	320	24	25	37	0.5	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)	0.2	1.1	1.3	0	*両端[1] 硝酸イオン[6]0.1 g
	せり																																																					
	Water dropwort	*																																																			
06117	茎葉、生 Stems and leaves, raw	30	17	71	93.4	2.0	–	0.1	–	3.3	1.2	19	410	34	24	51	1.6	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)	0.4	2.1	2.5	0	*根及び株元[10] 硝酸イオン[6]0 g
		*																																																			
06118	茎葉、ゆで Stems and leaves, boiled	15	18	75	93.6	2.1	–	0.1	–	3.4	0.8	8	190	38	19	40	1.3	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)	0.6	2.2	2.8	0	根を除いたもの[11]。*株元[12] 硝酸イオン[6]0 g
	セロリー																																																					別名：セルリー、オランダみつば
	Celery	*							**																																											
06119	葉柄、生 Petiole, raw	35	15	63	94.7	1.0	0.8	0.1	0.1	3.2	1.0	28	410	39	9	39	0.2	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	0.02	Tr	0.03	(0)	0.3	1.2	1.5	0.1	輸入品を含む[13]。*株元、葉身及び表皮[14] **未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[15]
	ぜんまい																																																					
	Royal fern																																																					
	生ぜんまい																																																					
	Nama-zenmai	*																																																			
06120	若芽、生 Young shoots, raw	15	29	121	90.9	1.7	–	0.1	–	6.6	0.7	2	340	10	17	37	0.6	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)	0.7	3.1	3.8	0	*株元及び裸葉[16] 硝酸イオン[6]0 g
06121	若芽、ゆで Young shoots, boiled	0	21	88	94.2	1.1	–	0.4	–	4.1	0.2	2	38	19	9	20	0.3	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)	0.6	2.9	3.5	0	株元及び裸葉を除いたもの[17] 硝酸イオン[6]0 g
	干しぜんまい																																																					
	Hoshi-zenmai																																																				
06122	干し若芽、乾 Dried young shoots, raw	0	293	1226	8.5	14.6	–	0.6	–	70.8	5.5	25	2200	150	140	200	7.7	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)	6.1	28.7	34.8	0.1	硝酸イオン[6]0 g
06123	干し若芽、ゆで Dried young shoots, boiled	0	29	121	91.2	1.7	–	0.1	–	6.8	0.2	2	19	20	9	16	0.4	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)	0.7	4.5	5.2	0	硝酸イオン[6]0 g
	そらまめ																																																					
	Broad beans	*							**																																											
06124	未熟豆、生 Immature beans, raw	25	108	452	72.3	10.9	8.1	0.2	0.1	15.5	1.1	1	440	22	36	220	2.3	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	0.03	0.01	0.05	(0)	0.2	2.4	2.6	0	*種皮[18]。*さや入りの場合[19]80 % **未同定脂肪酸(Tr)を含まない[15]
		*							**																																											
06125	未熟豆、ゆで Immature beans, boiled	25	112	469	71.3	10.5	–	0.2	0.1	16.9	1.1	4	390	22	38	230	2.1	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	0.03	0.01	0.05	(0)	0.4	3.6	4.0	0	*種皮[18]。*さや入りの場合[19]80 % **未同定脂肪酸(Tr)を含まない[15]

1) Ends 2) Pickled with *Sake* lees 3) Commercial product 4) Petiole of taro 5) Stem base and skin 6) NO_3 7) Without stem base and skin 8) Petiole base 9) Root tip and petiole base 10) Roots and base 11) Without roots 12) Base 13) Including imported product 14) Base, leaf blades and skin 15) Excluding unidentified fatty acids 16) Base and coiled rachis 17) Without base and coiled rachis 18) Seed coat 19) In pods

6 野菜類

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	無機質 Minerals: ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	ビタミン Vitamins: A レチノール Retinol (µg)	A カロテン Carotenes α (µg)	A カロテン Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール Tocopherols α (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B$_1$ Thiamin (mg)	B$_2$ Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B$_6$ Vitamin B$_6$ (mg)	B$_{12}$ Vitamin B$_{12}$ (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids: 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers: 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
06126	タアサイ Ta cai 葉、生 Leaves, raw	*6	13	54	94.3	1.3	-	0.2	-	2.2	1.3	29	430	120	23	46	0.7	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)	0.2	1.7	1.9	0.1	*株元[1] 硝酸イオン[2]0.7 g
06127	葉、ゆで Leaves, boiled	*6	13	54	95.0	1.1	-	0.2	-	2.3	0.9	23	320	110	18	43	0.6	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)	0.3	1.8	2.1	0.1	*株元[1] 硝酸イオン[2]0.5 g
06128	(だいこん類) (*Daikon* : Japanese radishes) かいわれだいこん *Kaiware-daikon* 芽ばえ、生 Young stems and leaves, raw	0	21	88	93.4	2.1	-	0.5	-	3.3	0.6	5	99	54	33	61	0.5	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)	0.3	1.6	1.9	0	別名：かいわれ 茎基部約1 cmを除去したもの[3] 硝酸イオン[2]0.1 g
06129	葉だいこん *Ha-daikon*[4] 葉、生 Leaves, raw	*20	18	75	92.6	2.0	-	0.2	-	3.3	1.5	41	340	170	25	43	1.4	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)	0.5	2.1	2.6	0.1	水耕栽培品[5]。*株元及び根[6] 硝酸イオン[2]0.4 g
06130	だいこん *Daikon* 葉、生 Leaves, raw	*10	25	105	90.6	2.2	1.9	0.1	**Tr	5.3	1.6	48	400	260	22	52	3.1	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	0.01	Tr	0.03	(0)	0.8	3.2	4.0	0.1	*葉柄基部[7]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[8] 硝酸イオン[2]0.2 g
06131	葉、ゆで Leaves, boiled	0	25	105	91.3	2.2	-	0.1	*Tr	5.4	0.9	28	180	220	22	62	2.2	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	0.01	Tr	0.03	(0)	0.8	2.8	3.6	0.1	葉柄基部を除いたもの[9]。*未同定脂肪酸(Tr)を含まない[8]。硝酸イオン[2]0.1 g
06132	根、皮つき、生 Root with skin, raw	*10	18	75	94.6	0.5	0.4	0.1	**Tr	4.1	0.6	19	230	24	10	18	0.2	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	0.01	Tr	0.02	0	0.5	0.9	1.4	0	*根端及び葉柄基部[10]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[8]。硝酸イオン[2]0.1 g
06133	根、皮つき、ゆで Root with skin, boiled	0	18	75	94.4	0.4	-	Tr	-	4.5	0.5	14	210	24	9	18	0.2	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)	0.5	1.1	1.6	0	根端及び葉柄基部を除いたもの[11] 硝酸イオン[2]0.2 g
06134	根、皮むき、生 Root without skin, raw	*15	18	75	94.6	0.4	0.3	0.1	-	4.1	0.6	17	230	23	10	17	0.2	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	0.5	0.8	1.3	0	*根端、葉柄基部及び皮[12] 硝酸イオン[2]0.2 g
06135	根、皮むき、ゆで Root without skin, boiled	0	18	75	94.8	0.5	-	0.1	-	4.0	0.5	12	210	25	10	14	0.2	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)	0.8	0.9	1.7	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの[13] 硝酸イオン[2]0.1 g
06136	切干しだいこん *Kiriboshi-daikon*[14]	0	279	1167	15.5	5.7	-	0.5	-	67.5	8.2	270	3200	540	170	210	9.7	2.1	0.14	0.69	19	2	2	27	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	1	0.33	0.20	4.6	0.20	(0)	99	1.40	5.4	3	-	-	-	(0)	3.6	17.1	20.7	0.7	硝酸イオン[2]2.6 g
06137	漬物 Pickles ぬかみそ漬 *Nukamiso-zuke*[15]	0	30	126	87.1	1.3	-	0.1	-	6.7	4.8	1500	480	44	40	44	0.3	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	-	-	-	(0)	0.7	1.1	1.8	3.8	根。皮つき[16]
06138	たくあん漬 *Takuan-zuke*[17] 塩押しだいこん漬 *Shiooshidaikon-zuke*[19]	0	64	268	78.2	1.2	-	0.3	-	15.2	5.0	1700	140	26	21	46	0.4	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	-	-	-	(0)	1.0	2.5	3.5	4.3	市販品[18] 新漬たくあん、早漬たくあん。*酸化防止用として添加品あり[20]。硝酸イオン[2]0.1 g
06139	干しだいこん漬 *Hoshidaikon-zuke*[21]	0	27	113	88.8	1.9	-	0.1	-	5.5	3.7	970	500	76	80	150	1.0	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	-	-	-	(0)	0.6	3.1	3.7	2.5	硝酸イオン[2]Tr
06140	守口漬 *Moriguchi-zuke*[22]	0	187	782	46.2	5.3	-	0.2	-	44.3	4.0	1400	100	26	9	72	0.7	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	-	-	-	(0)	1.0	2.3	3.3	3.6	市販品[18]
06141	べったら漬 *Bettara-zuke*[23]	0	57	238	81.3	0.9	-	0.1	-	14.0	3.7	1200	180	20	8	43	0.4	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	-	-	-	(0)	0.7	1.1	1.8	3.0	市販品[18] *酸化防止用として添加品あり[20]
06142	みそ漬 *Miso-zuke*[24]	0	78	326	67.3	4.5	-	0.3	-	16.3	11.6	4400	280	52	22	77	1.7	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	-	-	-	0	0.8	2.5	3.3	11.2	市販品[18]
06143	福神漬 *Fukujin-zuke*[25]	0	136	569	58.6	2.7	-	0.1	-	33.3	5.3	2000	100	36	13	29	1.3	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	-	-	-	(0)	0.8	3.1	3.9	5.1	市販品[18] 原材料：だいこん、なす、なたまめ、れんこん、しょうが等
06144	(たいさい類) (*Taisai* : Chinese mustards) つまみな *Tsumamina* 葉、生 Leaves, raw	0	20	84	92.3	1.9	-	0.3	0.1	3.6	1.6	22	450	210	30	55	3.3	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	0.03	0.01	0.08	(0)	0.3	2.0	2.3	0.1	若採りせっぱくたいさい(雪白体菜)[26] 硝酸イオン[2]0.3 g
06145	たいさい *Taisai* 葉、生 Leaves, raw	0	16	67	93.7	0.9	-	0.1	-	3.5	1.2	38	340	79	22	49	1.1	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)	0.4	1.2	1.6	0.1	別名：しゃくしな 硝酸イオン[2]0.6 g

1) Base 2) NO_3 3) Without stem base 4) Cultivar for leaf use 5) Hydroponic product 6) Base and root 7) Petiole base 8) Excluding unidentified fatty acids 9) Without petiole base 10) Root tip and petiole base 11) Without root tip and petiole base 12) Root tip, petiole base and skin 13) Without root tip, petiole base and skin 14) Cut and dried root 15) Pickled in salty rice bran paste 16) Root with skin 17) Pickled with rice bran and salt 18) Commercial product 19) Produced by new processing 20) Some products may contain ascorbic acid as antioxidant 21) Produced by traditional processing 22) Slender root cultivar pickled with *Sake* lees 23) Pickled with rice koji 24) Pickled with miso 25) Pickled with *Daikon*, eggplant, immature sword pods, east Indian lotus root 26) Young leaves

6 野菜類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱくによる Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	α-カロテン α-Carotene	β-カロテン β-Carotene	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalent	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	β	γ	δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	(g)						(mg)									(μg)				(μg)						(μg)						(μg)						(mg)								(mg)	(g)				(g)	
06146	塩漬 Salted pickles	0	20	84	90.9	1.6	–	0.1	–	4.3	3.1	700	330	78	22	46	1.3	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	–	–	–	(0)	0.2	2.3	2.5	1.8	
	たかな *Takana:* broad leaf mustard	*																																																							
06147	葉、生 Leaves, raw	6	21	88	92.7	1.8	–	0.2	–	4.2	0.9	43	300	87	18	35	1.7	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)	0.8	1.7	2.5	0.1	*検元[1] 硝酸イオン[2]0.2 g
06148	たかな漬 Salted pickles	0	33	138	83.5	2.8	–	0.2	–	7.0	6.5	2300	450	150	20	43	2.1	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	–	–	–	(0)	1.0	4.2	5.2	5.8	市販品[3]
	たけのこ Bamboo shoots	*																																																							
06149	若茎、生 Shoots, raw	50	26	109	90.8	3.6	2.5	0.2	–	4.3	1.1	Tr	520	16	13	62	0.4	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	0.83	0.8	10	–	–	–	(0)	0.3	2.5	2.8	0	*竹皮及び基部[4] *はちく、まだけ等の小型の場合[5]60 %
06150	若茎、ゆで Shoots, boiled	0	30	126	89.9	3.5	–	0.2	–	5.5	0.9	1	470	17	11	60	0.4	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	0.83	–	8	–	–	–	0	0.4	2.9	3.3	0	竹皮及び基部を除いたもの[6]
06151	水煮缶詰 Canned in water	0	23	96	92.8	2.7	–	0.2	–	4.0	0.3	3	77	19	4	36	0.3	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)	38	0.10	0.8	0	–	–	–	(0)	0.5	1.8	2.3	0	液汁を除いたもの[7] 硝酸イオン[2]0 g
06152	しなちく、塩蔵、塩抜き *Shinachiku*[9], desalted	0	19	79	93.9	1.0	–	0.5	–	3.6	1.0	360	6	18	3	11	0.2	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)	0.3	3.2	3.5	0.9	別名：めんま
	(たまねぎ類) (Onions)																																																								
	たまねぎ Onions	*							**																																															
06153	りん茎、生 Bulb, raw	6	37	155	89.7	1.0	0.6	0.1	Tr	8.8	0.4	2	150	21	9	33	0.2	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	0.8	8	0.01	Tr	0.03	1	0.6	1.0	1.6	0	輸入品を含む[8]。*皮（保護葉）、底盤部及び頭部[10]。**未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[11] 硝酸イオン[2]Tr
06154	りん茎、水さらし Bulb, leached in water	0	26	109	93.0	0.6	–	0.1	Tr	6.1	0.2	4	88	18	7	20	0.2	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	0.01	Tr	0.03	(0)	0.5	1.0	1.5	0	皮（保護葉）、底盤部及び頭部を除いたもの[12] *未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[11] 硝酸イオン[2]Tr
06155	りん茎、ゆで Bulb, boiled	0	31	130	91.5	0.8	–	0.1	Tr	7.3	0.3	3	110	18	7	25	0.2	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	0.01	Tr	0.03	(0)	0.7	1.0	1.7	0	皮（保護葉）、底盤部及び頭部を除いたもの[12] *未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[11] 硝酸イオン[2]Tr
	赤たまねぎ Red onions	*																																																							
06156	りん茎、生 Bulb, raw	6	36	150	89.6	0.9	–	0.1	–	9.0	0.4	2	150	19	9	34	0.3	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)	0.6	1.1	1.7	0	*皮（保護葉）、底盤部及び頭部[10] 硝酸イオン[2]Tr
	たらのめ Japanese angelica-tree	*																																																							
06157	芽茎、生 Spears, raw	30	27	113	90.2	4.2	–	0.2	–	4.3	1.1	1	460	16	33	120	0.9	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)	1.1	3.1	4.2	0	*木質部及びりん片[13] 硝酸イオン[2]0 g
06158	芽茎、ゆで Spears, boiled	0	26	109	90.8	4.0	–	0.2	–	4.1	0.9	1	260	19	28	92	0.9	0.7	0.30	0.44	–	–	–	–	(0)	0	600	8	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)	1.1	2.5	3.6	0	木質部及びりん片を除いたもの[14] 硝酸イオン[2]0 g
	チコリー Chicory	*																																																							
06159	芽茎、生 Spears, raw	15	16	67	94.7	1.0	–	Tr	–	3.9	0.4	3	170	24	9	25	0.2	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)	0.2	0.9	1.1	0	輸入品[15] *検元及びしん[16]。硝酸イオン[2]Tr
	チンゲンサイ Qing gin cai	*																																																							
06160	葉、生 Leaves, raw	15	9	38	96.0	0.6	–	0.1	–	2.0	0.8	32	260	100	16	27	1.1	0.3	0.07	0.12	Tr	1	1	7	(0)	0	2000	0	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)	0.2	1.0	1.2	0.1	*しん[17]。硝酸イオン[2]0.5 g
06161	葉、ゆで Leaves, boiled	20	12	50	95.3	0.9	–	0.1	–	2.4	0.8	28	250	120	17	27	0.7	0.2	0.06	0.17	–	–	–	–	(0)	0	2600	0	2600	220	(0)	0.9	0	0	0	120	0.03	0.05	0.3	0.04	(0)	53	0.12	–	15	–	–	–	(0)	0.3	1.2	1.5	0.1	*しん[17]。硝酸イオン[2]0.5 g
	つくし Field horsetail	*																																																							
06162	胞子茎、生 Fertile shoot, raw	15	36	150	86.9	3.5	–	0.1	–	8.1	1.4	6	640	50	33	94	2.1	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)	1.2	6.9	8.1	0	*基部及びはかま（葉鞘）[18]
06163	胞子茎、ゆで Fertile shoot, boiled	0	33	138	88.9	3.4	–	0.1	–	6.7	0.9	4	340	58	28	82	1.1	1.0	0.16	0.18	–	–	–	–	(0)	58	1100	50	1200	98	(0)	3.6	0.1	0	0.1	17	Tr	0.10	1.1	0.21	(0)	74	0.48	–	15	–	–	–	(0)	1.1	5.6	6.7	0	基部及びはかま（葉鞘）を除いたもの[19]
	つるな New Zealand spinach																																																								
06164	茎葉、生 Stems and leaves, raw	0	15	63	93.8	1.8	–	0.1	–	2.8	1.3	5	300	48	35	75	3.0	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	0.48	–	22	–	–	–	(0)	0.5	1.8	2.3	0	硝酸イオン[2]0.2 g

1) Base　2) NO_3　3) Commercial product　4) Sheaths and base　5) Small size species　6) Without sheaths and base　7) Drained　8) Boiled, fermented and salted shoots　9) Including imported product　10) Skin and ends　11) Excluding unidentified fatty acids　12) Without skin and ends　13) Woody portion and scales　14) Without woody portion and scales　15) Imported　16) Base and core　17) Core　18) Base and leaf sheath　19) Without base and leaf sheath

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	A レチノール Retinol (µg)	A カロテン Carotenes α (µg)	A カロテン Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール Tocopherols α (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B_1 Thiamin (mg)	B_2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B_6 Vitamin B_6 (mg)	B_{12} Vitamin B_{12} (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	つるむらさき Malabar nightshade																																																					
06165	茎葉、生 Stems and leaves, raw	0	13	54	95.1	0.7	–	0.2	–	2.6	1.1	9	210	150	67	28	0.5	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)	0.6	1.6	2.2	0	硝酸イオン[1]0.3 g
06166	茎葉、ゆで Stems and leaves, boiled	0	15	63	94.5	0.9	–	0.2	–	3.2	0.9	7	150	180	41	24	0.4	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)	0.5	2.6	3.1	0	硝酸イオン[1]0.3 g
	つわぶき Japanese silverleaf																																																					
06167	葉柄、生 Petiole, raw	0	21	88	93.3	0.4	–	0	–	5.6	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)	0.4	2.1	2.5	0.3	表皮を除いたもの[2] 硝酸イオン[1]Tr
06168	葉柄、ゆで Petiole, boiled	0	16	67	95.0	0.3	–	0	–	4.4	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)	0.2	2.1	2.3	0.1	硝酸イオン[1]Tr
	とうがらし Red peppers																																																					別名：なんばん 辛味種
06169	葉・果実、生 Leaves and fruits, raw	*60	35	146	86.7	3.4	–	0.1	–	7.2	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)	0.7	5.0	5.7	0	別名：葉とうがらし *硬い茎及びへた[3]。硝酸イオン[1]0.4 g
06170	葉・果実、油いため Leaves and fruits, sauteed	0	94	393	79.5	4.0	–	*4.9	4.7	8.5	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	0.53	1.97	1.97	(0)	0.8	5.5	6.3	0	硬い茎及びへたを除いたもの[4] *植物油（調合油）[5]4.8 g。硝酸イオン[1]0.5 g
06171	果実、生 Fruit, raw	*9	96	402	75.0	3.9	–	3.4	–	16.3	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)	1.4	8.9	10.3	0	*へた[6]
06172	果実、乾 Fruit, dried	*0	345	1443	8.8	14.7	–	12.0	–	58.4	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)	5.4	41.0	46.4	0	へたを除いたもの[7]。*へたつきの場合[8]10 %
	とうがん Wax gourd																																																					
06173	果実、生 Fruit, raw	*30	16	67	95.2	0.5	–	0.1	–	3.8	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)	0.4	0.9	1.3	0	*果皮、わた及びへた[9]
06174	果実、ゆで Friut, boiled	0	16	67	95.3	0.6	–	0.1	–	3.7	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)	0.5	1.0	1.5	0	果皮、わた及びへたを除いたもの[10]
(06189～190)	とうな（唐菜）→ながさきはくさい																																																					
(06272～273)	とうな（薹菜）→みずかけな																																																					
(06019)	トウミョウ→（えんどう類）																																																					
	（とうもろこし類） (Corns)																																																					
	スイートコーン Sweet corn																																																					
06175	未熟種子、生 Immature kernels, raw	*50	92	385	77.1	3.6	2.7	1.7	**1.3	16.8	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	0.26	0.49	0.54	0	0.3	2.7	3.0	0	*包葉、めしべ及び穂軸[11]。**未同定脂肪酸 (2 mg)を含まない[12]。硝酸イオン[1]0 g
06176	未熟種子、ゆで Immature kernels, boiled	*30	99	414	75.4	3.5	–	1.7	**1.3	18.6	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	0.26	0.49	0.54	(0)	0.3	2.8	3.1	0	包葉及びめしべを除いたもの[13] *穂軸[14]。**未同定脂肪酸(2 mg)を含まない[12] 硝酸イオン[1]0 g
06177	未熟種子、ホール、冷凍 Immature kernels on cob, frozen	*40	97	406	75.6	3.5	–	1.5	1.4	18.7	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	0.29	0.44	0.57	(0)	0.3	2.5	2.8	0	輸入品[15] *穂軸[14]。硝酸イオン[1]0 g
06178	未熟種子、カーネル、冷凍 Immature kernels, frozen	0	99	414	75.5	2.9	–	1.5	1.1	19.4	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	0.22	0.32	0.49	(0)	0.2	2.6	2.8	0	輸入品[15]。硝酸イオン[1]0 g
	缶詰 Canned products																																																					
06179	クリームスタイル Cream style	0	84	351	78.2	1.7	–	0.5	–	18.6	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)	0.2	1.6	1.8	0.7	
06180	ホールカーネルスタイル Whole kernel style	0	82	343	78.4	2.3	–	0.5	–	17.8	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)	0.7	2.6	3.3	0.5	液汁を除いたもの[16]
	ヤングコーン Young sweet corn																																																					別名：ベビーコーン、ミニコーン
06181	幼雌穂、生 Young ear, raw	*0	29	121	90.9	2.3	–	0.2	–	6.0	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)	0.2	2.5	2.7	0	穂軸基部を除いたもの[17]。*穂軸基部つきの場合[18]10 %。硝酸イオン[1]0 g

1) NO_3 2) Without skin 3) Hard stem and calyx 4) Without hard stem and calyx 5) Vegetable oil, blend 6) Calyx 7) Without calyx 8) With calyx 9) Skin, cavity contents and calyx 10) Without skin, cavity contents and calyx 11) Bracts, silk and cob 12) Excluding unidentified fatty acids 13) Without bracts and silk 14) Cob 15) Imported 16) Drained 17) Without cob base 18) With cob base

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	A レチノール Retinol (µg)	A カロテン Carotenes α (µg)	A カロテン Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール Tocopherols 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 Vitamin K (µg)	B1 Thiamin (mg)	B2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B6 Vitamin B6 (mg)	B12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
06182	(トマト類) (Tomatoes) トマト Tomatoes 果実、生 Fruit, raw	*3	19	79	94.0	0.7	0.5	0.1	**0.1	4.7	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	0.02	0.01	0.03	0	0.3	0.7	1.0	0	*へた[1]。**未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[2] 硝酸イオン[3]0 g
06183	ミニトマト Cherry tomatoes 果実、生 Fruit, raw	*2	29	121	91.0	1.1	–	0.1	**0.1	7.2	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	0.02	0.01	0.03	(0)	0.4	1.0	1.4	0	別名：プチトマト、チェリートマト *へた[1]。**未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[2] 硝酸イオン[3]0 g
06184	缶詰 Canned products ホール Whole	0	20	84	93.3	0.9	–	0.2	*0.1	4.4	1.2	**270	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	0.03	0.02	0.06	(0)	0.5	0.8	1.3	***0.7	食塩添加品[4]。液汁を除いたもの[5] *未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[2] 食塩無添加の場合[6]**10 mg、***0 g
06185	ジュース Juice	0	17	71	94.1	0.7	–	0.1	*0.1	4.0	1.1	**230	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	0.02	0.01	0.03	(0)	0.3	0.4	0.7	***0.6	果汁[7]100 %。*未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[2] 食塩無添加の場合[6]**10 mg、***0 g
06186	ミックスジュース Tomato juice cocktail	0	17	71	94.2	0.6	–	0	–	4.3	0.9	*250	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	0	0	(0)	0.4	0.3	0.7	**0.6	原材料：トマト、にんじん、セロリー等[8] 食塩無添加の場合[6]*10 mg、**0 g
(17034)	ピューレー→調味料及び香辛料類・(トマト加工品)																																																					
(17035)	ペースト→調味料及び香辛料類・(トマト加工品)																																																						
06187	トレビス Red chicory 葉、生 Leaves, raw	*20	18	75	94.1	1.1	–	0.2	0.1	3.9	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	0.02	Tr	0.05	(0)	0.5	1.5	2.0	0	別名：あかめチコリー、レッドチコリー 輸入品[9] *しん[10]。硝酸イオン[3]Tr
06188	とんぶり Summer cypress seeds ゆで Seeds, boiled	0	90	377	76.7	6.1	–	3.5	2.6	12.9	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	0.36	0.50	1.65	(0)	0.6	6.5	7.1	0	ほうきぎ(ほうきぐさ)の種子 別名：ずぶし、ねんどう 市販品[11] 硝酸イオン[3]Tr
06189	ながさきはくさい *Nagasaki-hakusai* 葉、生 Leaves, raw	*3	13	54	93.9	1.3	–	0.1	–	2.6	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)	0.4	1.8	2.2	0.1	別名：とうな、とうじんな、ちりめんはくさい *株元[12] 硝酸イオン[3]0.3 g
06190	葉、ゆで Leaves, boiled	*5	18	75	93.2	2.2	–	0.1	–	3.4	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)	0.7	1.7	2.4	0	*株元[12] 硝酸イオン[3]0.3 g
06191	(なす類) (Eggplants) なす Eggplant 果実、生 Fruit, raw	*10	22	92	93.2	1.1	0.7	0.1	**Tr	5.1	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	0.03	Tr	Tr	1	0.3	1.9	2.2	0	*へた[1]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[2] 硝酸イオン[3]Tr
06192	果実、ゆで Fruit, boiled	0	19	79	94.0	1.0	–	0.1	*Tr	4.5	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	0.03	Tr	Tr	Tr	0.7	1.4	2.1	0	へたを除いたもの[13]。*未同定脂肪酸(Tr)を含まない[2]。硝酸イオン[3]Tr
06193	べいなす Western type 果実、生 Fruit, raw	*30	22	92	93.0	1.1	–	0.1	**Tr	5.3	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	0.03	Tr	Tr	(0)	0.3	2.1	2.4	0	別名：洋なす *へた及び果皮[14]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[2]。硝酸イオン[3]Tr
06194	果実、油揚げ Fruit, fried	*35	184	770	74.8	1.0	–	**17.0	***16.5	6.7	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	1.88	6.95	6.92	(0)	0.7	1.1	1.8	0	*へた及び果皮[14]。**植物油(調合油)[15]16.9 g ***未同定脂肪酸(Tr)を含まない[2] 硝酸イオン[3]0 g
06195	漬物 Pickles 塩漬 Salted pickles	0	23	96	90.4	1.4	–	0.1	–	5.2	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	–	–	–	(0)	0.5	2.2	2.7	2.2	
06196	ぬかみそ漬 *Nukamiso-zuke*[16]	*0	27	113	88.7	1.7	–	0.1	–	6.1	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	–	–	–	(0)	0.6	2.1	2.7	2.5	*へたつきの場合[17]10 %
06197	こうじ漬 *Koji-zuke*[18]	0	79	331	69.1	5.5	–	0.1	–	18.2	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	–	–	–	(0)	0.8	3.4	4.2	6.6	市販品[11]
06198	からし漬 *Karashi-zuke*[19]	0	118	494	61.2	2.6	–	0.2	–	30.7	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	–	–	–	(0)	1.0	3.2	4.2	4.8	市販品[11] 硝酸イオン[3]0 g

1) Calyx　2) Excluding unidentified fatty acids　3) NO_3　4) Salt abbed product　5) Drained　6) Without salt　7) Fruit juice　8) Ingredients : tomatoes, carrots, celery, etc.　9) Imported　10) Core　11) Commercial product　12) Base　13) Without Calyx　14) Calyx and skin　15) Vegetable oil, blend　16) Pickled with salty rice bran paste　17) With calyx　18) Pickled small oval type with rice koji　19) Pickled small oval type with mustard

可食部100 g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)
06199	しば漬 Shiba-zuke[1]	0	30	126	86.4	1.4	–	0.2	–	7.0	4.9	1600	50	30	16	27	1.7	0.2	0.12	0.29	–	–	–	–
	なずな Shepherd's purse																							
06200	葉、生 Leaves, raw	*5	36	151	86.8	4.3	–	0.1	–	7.0	1.7	3	440	290	34	92	2.4	0.7	0.16	1.00	–	–	–	–
	(なばな類) (Rapes)																							
	和種なばな Turnip rape																							
06201	花らい・茎、生 Flower buds and stems, raw	0	33	138	88.4	4.4	–	0.2	–	5.8	1.2	16	390	160	29	86	2.9	0.7	0.09	0.32	1	1	1	6
06202	花らい・茎、ゆで Flower buds and stems, boiled	0	28	117	90.2	4.7	–	0.1	–	4.3	0.7	7	170	140	19	86	1.7	0.4	0.07	0.25	–	–	–	–
	洋種なばな Rape																							
06203	茎葉、生 Stems and leaves, raw	0	35	146	88.3	4.1	–	0.4	–	6.0	1.1	12	410	97	28	78	0.9	0.6	0.09	0.67	–	–	–	–
06204	茎葉、ゆで Stems and leaves, boiled	0	31	130	90.0	3.6	–	0.4	–	5.3	0.7	10	210	95	19	71	0.7	0.4	0.07	0.61	–	–	–	–
	にがうり Bitter gourd																							
06205	果実、生 Fruit, raw	*15	17	71	94.4	1.0	–	0.1	–	3.9	0.6	1	260	14	14	31	0.4	0.2	0.05	0.10	1	0	1	7
06206	果実、油いため Fruit, sauted	0	53	222	90.3	1.2	–	*3.3	3.1	4.6	0.6	1	260	14	15	33	0.5	0.2	0.05	0.11	1	Tr	1	8
	(にら類) (Chinese chives)																							
	にら Chinese chive																							
06207	葉、生 Leaves, raw	*5	21	88	92.6	1.7	1.2	0.3	–	4.0	1.1	1	510	48	18	31	0.7	0.3	0.07	0.39	1	1	1	15
06208	葉、ゆで Leaves, boiled	0	31	130	89.8	2.6	–	0.5	–	5.7	1.1	1	400	51	20	26	0.7	0.3	0.09	0.49	–	–	–	–
	花にら Hana-nira																							
06209	花茎・花らい、生 Scape and flower bud, raw	*5	27	113	91.4	1.9	–	0.2	–	5.9	0.6	1	250	22	15	41	0.5	0.3	0.08	0.20	–	–	–	–
	黄にら Ki-nira[10]																							
06210	葉、生 Leaves, raw	0	18	75	94.0	2.1	–	0.1	–	3.3	0.5	Tr	180	15	11	35	0.7	0.2	0.07	0.18	–	–	–	–
	(にんじん類) (Carrots)																							
	葉にんじん Ha-ninjin[11]																							
06211	葉、生 Leaves, raw	*15	18	75	93.5	1.1	–	0.2	–	3.7	1.1	31	510	92	27	52	0.9	0.3	0.04	0.26	–	–	–	–
	にんじん Carrot, regular[13]																							
06212	根、皮つき、生 Root with skin, raw	*3	37	155	89.5	0.6	0.4	0.1	**Tr	9.1	0.7	24	280	28	10	25	0.2	0.2	0.04	0.10	–	–	–	–
06213	根、皮つき、ゆで Root with skin, boiled	0	36	151	90.1	0.5	–	0.1	*Tr	8.7	0.6	20	260	31	11	27	0.2	0.2	0.04	0.13	–	–	–	–
06214	根、皮むき、生 Root without skin, raw	*10	37	155	89.6	0.6	0.4	0.1	–	9.0	0.7	25	270	27	9	24	0.2	0.2	0.04	0.10	Tr	1	1	1
06215	根、皮むき、ゆで Root without skin, boiled	0	39	163	89.1	0.6	–	0.1	–	9.6	0.6	21	240	30	9	25	0.2	0.2	0.04	0.22	0	1	0	1
06216	根、冷凍 Root, frozen	0	35	146	90.2	0.8	–	0.2	–	8.2	0.6	64	170	30	8	35	0.3	0.2	0.05	0.16	–	–	–	–

食品番号 Item No.	レチノール Retinol (µg)	カロテン α Carotenes α (µg)	カロテン β Carotenes β (µg)	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	ビタミンD Vitamin D (µg)	トコフェロール α Tocopherols α (mg)	β (mg)	γ (mg)	δ (mg)	ビタミンK Vitamin K (µg)	B_1 Thiamin (mg)	B_2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B_6 Vitamin B_6 (mg)	B_{12} Vitamin B_{12} (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
06199	(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	–	–	–	(0)	0.6	3.8	4.4	4.1	市販品[2] 硝酸イオン[3]0.1 g
なずな																														別名：ぺんぺんぐさ、三味線草
06200	(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)	0.5	4.9	5.4	0	*株元[4] 硝酸イオン[3]0.1 g
(なばな類)																														別名：なのはな、しんつみな、かぶれな
06201	(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)	0.7	3.5	4.2	0	硝酸イオン[3]Tr
06202	(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)	1.3	3.0	4.3	0	硝酸イオン[3]Tr
06203	(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)	0.7	3.0	3.7	0	硝酸イオン[3]0.1 g
06204	(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)	1.1	3.0	4.1	0	硝酸イオン[3]Tr
にがうり																														別名：つるれいし、ゴーヤ
06205	(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)	0.5	2.1	2.6	0	*両端、わた及び種子[5] 硝酸イオン[3]Tr
06206	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	0.35	1.32	1.31	(0)	0.5	2.3	2.8	0	両端、わた及び種子を除いたもの[6] *植物油（調合油）[7]3.2 g
06207	(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	–	–	–	Tr	0.5	2.2	2.7	0	*株元[4] 硝酸イオン[3]0.3 g
06208	(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	–	–	–	Tr	0.8	3.5	4.3	0	株元を除いたもの[8] 硝酸イオン[3]0.3 g
06209	(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)	0.5	2.3	2.8	0	*花茎基部[9] 硝酸イオン[3]Tr
06210	(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)	0.4	1.6	2.0	0	硝酸イオン[3]Tr
葉にんじん																														別名：にんじんな
06211	(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)	0.5	2.2	2.7	0.1	水耕栽培品[12]。*株元[4] 硝酸イオン[3]0.4 g
06212	(0)	2800	7700	0	9100	760	(0)	0.5	Tr	0	0	3	0.05	0.04	0.7	0.11	(0)	28	0.40	–	4	0.01	Tr	0.03	0	0.7	2.0	2.7	0.1	輸入品を含む[14]。*根端及び葉柄基部[15] **未同定脂肪酸(Tr)を含まない[16] 硝酸イオン[3]Tr
06213	(0)	2700	7600	0	8900	740	(0)	0.4	0	0	0	3	0.04	0.03	0.6	0.11	(0)	22	0.45	–	2	0.01	Tr	0.03	(0)	1.1	1.8	2.9	0.1	根端及び葉柄基部を除いたもの[17] *未同定脂肪酸(Tr)を含まない[16] 硝酸イオン[3]Tr
06214	0	2500	6900	0	8200	680	(0)	0.5	Tr	0	0	3	0.04	0.04	0.6	0.11	0	23	0.37	2.8	4	–	–	–	0	0.7	1.8	2.5	0.1	輸入品を含む[14]。*根端、葉柄基部及び皮[18] 硝酸イオン[3]Tr
06215	0	2400	7500	0	8600	720	(0)	0.5	Tr	0	0	3	0.03	0.04	0.5	0.12	0	19	0.27	2.8	2	–	–	–	0	1.0	2.0	3.0	0.1	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの[19] 硝酸イオン[3]Tr
06216	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)	1.1	1.8	2.9	0.2	輸入品[20] 硝酸イオン[3]Tr

1) Pickled with perilla leaf, cucumber, *Myoga*, etc. 2) Commercial product 3) NO_3 4) Base 5) Ends and cavity contents 6) Without ends and cavity contents 7) Vegetable oil, blend 8) Without base 9) Flower stalk base 10) Blanching-cultured 11) Cultivar for leaf use 12) Hydroponic product 13) European type 14) Including imported product 15) Root tip and petiole base 16) Excluding unidentified fatty acids 17) Without root tip and petiole base 18) Root tip, petiole base and skin 19) Without root tip, petiole base and skin 20) Imported

6 野菜類

可食部100g当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	レチノール Retinol (µg)	カロテン α Carotenes α (µg)	カロテン β Carotenes β (µg)	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	ビタミンD Vitamin D (µg)	トコフェロール α Tocopherols α (mg)	トコフェロール β (mg)	トコフェロール γ (mg)	トコフェロール δ (mg)	ビタミンK Vitamin K (µg)	ビタミンB_1 Thiamin (mg)	ビタミンB_2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	ビタミンB_6 Vitamin B_6 (mg)	ビタミンB_{12} Vitamin B_{12} (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	ビタミンC Ascorbic acid (mg)	飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
06217	ジュース、缶詰	0	28	117	92.0	0.6	–	0.1	–	6.7	0.6	19	280	10	7	20	0.2	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)	0.2	0	0.2	0	
	Juice, canned																																																					
	きんとき																																																					別名：きょうにんじん
	Kintoki[1]	*																																																				
06218	根、皮つき、生	15	44	184	87.3	1.8	–	0.2	0.1	9.6	1.1	11	540	37	11	64	0.4	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	0.01	Tr	0.04	(0)	1.5	2.4	3.9	0	*根端及び葉柄基部[2]
	Root with skin, raw																																																					硝酸イオン[3]Tr
06219	根、皮つき、ゆで	0	42	176	87.7	1.9	–	0.2	0.1	9.2	1.0	10	470	39	10	66	0.5	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	0.02	Tr	0.05	(0)	2.0	2.3	4.3	0	根端及び葉柄基部を除いたもの[4]
	Root with skin, boiled	*																																																				硝酸イオン[3]Tr
06220	根、皮むき、生	20	45	188	87.1	1.8	–	0.3	0.1	9.7	1.1	12	520	34	10	67	0.4	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	0.02	Tr	0.06	(0)	1.4	2.2	3.6	0	*根端、葉柄基部及び皮[5]
	Root without skin, raw																																																					硝酸イオン[3]Tr
06221	根、皮むき、ゆで	0	45	188	87.1	1.9	–	0.4	0.1	9.6	1.0	9	480	38	9	72	0.4	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	0.02	Tr	0.08	(0)	1.9	2.2	4.1	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの[6]
	Root without skin, boiled																																																					硝酸イオン[3]Tr
	ミニキャロット																																																					
	Mini-kyarotto	*																																																				
06222	根、生	1	32	134	90.9	0.7	–	0.2	–	7.5	0.7	15	340	30	8	22	0.3	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)	0.6	2.1	2.7	0	*根端及び葉柄基部[2]
	Root, raw																																																					硝酸イオン[3]Tr
	(にんにく類)																																																					
	(Garlics)																																																						
	にんにく																																																					
	Garlic	*							**																																													
06223	りん茎、生	8	134	561	65.1	6.0	3.7	1.3	0.7	26.3	1.3	9	530	14	25	150	0.8	0.7	0.18	0.27	0	1	0	15	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0.5	0	0	0	Tr	0.19	0.07	0.7	1.50	(0)	92	0.55	1.9	10	0.18	0.04	0.41	Tr	3.7	2.0	5.7	0	輸入品を含む[7]。*茎、りん皮及び根盤部[8]
	Bulb, raw																																																					**未同定脂肪酸(6 mg)を含まない[9]
																																																						硝酸イオン[3]0 g
	茎にんにく																																																					別名：にんにくの芽
	Kuki-ninniku																																																					
06224	花茎、生	0	45	188	86.7	1.9	–	0.3	–	10.6	0.5	9	160	45	15	33	0.5	0.3	0.06	0.20	–	–	–	–	(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)	0.7	3.1	3.8	0	輸入品[10]
	Scape, raw																																																					硝酸イオン[3]Tr
06225	花茎、ゆで	0	44	184	86.9	1.7	–	0.2	–	10.7	0.5	6	160	40	15	33	0.5	0.3	0.06	0.35	–	–	–	–	(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)	1.0	2.8	3.8	0	硝酸イオン[3]Tr
	Scape, boiled																																																					
	(ねぎ類)																																																					別名：長ねぎ
	(Welsh onions)																																																					
	根深ねぎ																																																					
	Nebuka-negi[11]	*																																																				
06226	葉、軟白、生	40	28	117	91.7	0.5	0.3	0.1	–	7.2	0.4	Tr	180	31	11	26	0.2	0.3	0.04	0.10	0	Tr	0	2	(0)	0	14	0	14	1	(0)	0.1	0	0	0	7	0.04	0.04	0.4	0.11	(0)	56	0.14	0.8	11	–	–	–	2	0.2	2.0	2.2	0	*株元及び緑葉部[12]
	Leaves, blanched, raw																																																					硝酸イオン[3]0.1 g
	葉ねぎ																																																					
	Ha-negi	*							**																																													
06227	葉、生	6	31	130	90.6	1.5	–	0.3	0.1	7.0	0.6	Tr	220	54	18	31	0.7	0.2	0.04	0.18	1	1	2	1	(0)	0	1900	0	1900	150	(0)	0.9	Tr	0	0	94	0.05	0.09	0.5	0.12	(0)	110	0.24	1.7	31	0.04	0.01	0.08	(0)	0.4	2.5	2.9	0	*株元[13]。**未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[9]
	Leaves, raw																																																					硝酸イオン[3]0 g
	こねぎ																																																					万能ねぎ等を含む
	Konegi	*																																																				
06228	葉、生	10	27	113	91.3	2.0	–	0.3	–	5.4	0.9	1	320	100	17	36	1.0	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)	0.2	2.3	2.5	0	*株元[13]
	Leaves, raw																																																					硝酸イオン[3]0.1 g
	のざわな																																																					
	Nozawana	*																																																					
06229	葉、生	3	16	67	94.0	0.9	–	0.1	–	3.5	1.1	24	390	130	19	40	0.6	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)	0.5	1.5	2.0	0.1	*株元[13]
	Leaves, raw																																																					硝酸イオン[3]0.4 g
	漬物																																																					
	Pickles	*																																																					
06230	塩漬	5	18	75	91.8	1.2	–	0.1	–	4.1	2.4	610	300	130	21	39	0.4	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	–	–	–	(0)	0.2	2.3	2.5	1.5	市販品[14]
	Salted pickles	*																																																					*株元[13]。硝酸イオン[3]0.4 g
06231	調味漬	3	23	96	89.5	1.7	–	0	–	5.4	3.2	960	360	94	21	36	0.7	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	–	–	–	(0)	0.5	2.6	3.1	2.4	市販品[14]
	Pickles, seasoned																																																					*株元[13]。硝酸イオン[3]0.2 g
	のびる																																																					
	Red garlic	*																																																				
06232	りん茎葉、生	20	65	272	80.2	3.2	–	0.2	–	15.5	0.9	2	590	100	21	96	2.6	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)	3.3	3.6	6.9	0	*根[15]
	Bulb and leaves, raw																																																					硝酸イオン[3]Tr
	はくさい																																																					
	Chinese cabbage	*							**																																													
06233	結球葉、生	6	14	59	95.2	0.8	0.6	0.1	Tr	3.2	0.6	6	220	43	10	33	0.3	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	0.01	Tr	0.03	(0)	0.3	1.0	1.3	0	*株元[13]。**未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[9]
	Head, raw																																																					硝酸イオン[3]0.1 g

1) Oriental type 2) Root tip and petiole base 3) NO_3 4) Without root tip and petiole base 5) Root tip, petiole base and skin 6) Without root tip, petiole base and skin 7) Including imported product 8) Stems, membranous scales and root base 9) Excluding unidentified fatty acids 10) Imported 11) Sheaths blanched by covering with soil 12) Base and green leaves 13) Base 14) Commercial product 15) Root

可食部100 g 当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	レチノール Retinol (µg)	カロテン α Carotenes α (µg)	カロテン β Carotenes β (µg)	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	ビタミンD Vitamin D (µg)	トコフェロール α Tocopherols α (mg)	β (mg)	γ (mg)	δ (mg)	ビタミンK Vitamin K (µg)	ビタミンB1 Thiamin (mg)	ビタミンB2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	ビタミンB6 Vitamin B6 (mg)	ビタミンB12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	ビタミンC Ascorbic acid (mg)	飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
06234	結球葉、ゆで Head, boiled	*10	13	54	95.4	0.9	–	0.1	**Tr	2.9	0.5	5	160	43	9	33	0.3	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	0.01	Tr	0.03	(0)	0.4	1.0	1.4	0	*株元[1]。**未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[2] 硝酸イオン[3]0.2 g
	漬物 Pickles																																																					
06235	塩漬 Salted pickles	*6	16	67	92.2	1.4	–	0.1	**Tr	3.4	2.9	900	230	47	15	39	0.4	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	0.01	Tr	0.03	(0)	0.3	1.5	1.8	2.3	*株元[1] **未同定脂肪酸(1 mg)を含まない[2]
06236	キムチ Kim chee	0	46	192	85.8	2.8	–	0.3	–	7.9	3.1	870	340	48	17	55	0.6	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	–	–	–	(0)	0.7	2.0	2.7	2.2	市販品[4] 硝酸イオン[3]0.1 g
	パクチョイ Bai cai																																																					別名：パイゲンサイ
06237	葉、生 Leaves, raw	*10	15	63	94.0	1.6	–	0.2	–	2.7	1.1	12	450	100	27	39	0.8	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)	0.4	1.4	1.8	0	*株元[1] 硝酸イオン[3]0.4 g
	バジル Basil																																																					別名：バジリコ、スイートバジル
06238	葉、生 Leaves, raw	*20	24	100	91.5	2.0	–	0.6	–	4.0	1.5	1	420	240	69	41	1.5	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)	0.9	3.1	4.0	0	*茎及び穂[5] 硝酸イオン[3]0.4 g
	パセリ Parsley																																																					別名：オランダぜり
06239	葉、生 Leaves, raw	*10	44	184	84.7	3.7	–	0.7	–	8.2	2.7	9	1000	290	42	61	7.5	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)	0.6	6.2	6.8	0	*茎[6]
	はつかだいこん Radish																																																					
06240	根、生 Root, raw	*25	15	63	95.3	0.8	–	0.1	–	3.1	0.7	8	220	21	11	46	0.3	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	–	12	–	–	–	(0)	0.2	1.0	1.2	0	赤色球形種[7] *根端、葉及び葉柄基部[8]
	はやとうり Chayote																																																					
06241	果実、生 Fruit, raw	*2	20	84	94.0	0.6	–	0.1	–	4.9	0.4	Tr	170	12	10	21	0.3	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)	0.2	1.0	1.2	0	*種子[9]。緑色種の場合[10]**～****–、*****27 µg、******2 µg。硝酸イオン[3]Tr
06242	塩漬 Salted pickles	0	17	71	91.0	0.6	–	Tr	–	4.4	4.0	1400	110	8	10	14	0.2	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	–	–	–	(0)	0.3	1.3	1.6	3.6	硝酸イオン[3]Tr
	ビート Table beet																																																					テーブルビート 別名：かえんさい
06243	根、生 Root, raw	*10	41	172	87.6	1.6	–	0.1	–	9.3	1.1	30	460	12	18	23	0.4	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)	0.7	2.0	2.7	0.1	*根端、皮及び葉柄基部[11] 硝酸イオン[3]0.3 g
06244	根、ゆで Root, boiled	*3	44	184	86.9	1.5	–	0.1	–	10.2	1.0	38	420	15	22	29	0.4	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)	0.8	2.1	2.9	0.1	根端及び葉柄基部を除いたもの[12] *皮[13]。硝酸イオン[3]0.3 g
	(ピーマン類) (Sweet peppers)																																																					
	青ピーマン Green sweet pepper																																																					
06245	果実、生 Fruit, raw	*15	22	92	93.4	0.9	0.7	0.2	**0.1	5.1	0.4	1	190	11	11	22	0.4	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	0.02	Tr	0.05	0	0.6	1.7	2.3	0	*へた、しん及び種子[14]。**未同定脂肪酸(2 mg)を含まない[2]。硝酸イオン[3]Tr
06246	果実、油いため Fruit, sauted	0	64	268	89.0	0.9	–	*4.3	**4.1	5.4	0.4	1	200	11	11	24	0.7	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	0.47	1.69	1.72	0	0.6	1.8	2.4	0	へた、しん及び種子を除いたもの[15] *植物油(調合油)[16]4.1 g **未同定脂肪酸(2 mg)を含まない[2]
	赤ピーマン Red sweet pepper																																																					別名：クィーンベル
06247	果実、生 Fruit, raw	*10	30	126	91.1	1.0	–	0.2	–	7.2	0.5	Tr	210	7	10	22	0.4	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)	0.5	1.1	1.6	0	輸入品[17]。*へた、しん及び種子[14] 硝酸イオン[3]0 g
06248	果実、油いため Fruit, sauted	0	73	305	86.6	1.0	–	*4.3	4.0	7.6	0.5	Tr	220	7	10	24	0.7	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	0.45	1.69	1.68	(0)	0.5	1.1	1.6	0	へた、しん及び種子を除いたもの[15] *植物油(調合油)[16]4.1 g
	黄ピーマン Yellow sweet pepper																																																					別名：キングベル、イエローベル
06249	果実、生 Fruit, raw	*10	27	113	92.0	0.8	–	0.2	–	6.6	0.4	Tr	200	8	10	21	0.3	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)	0.4	0.9	1.3	0	輸入品[17]。*へた、しん及び種子[14] 硝酸イオン[3]0 g
06250	果実、油いため Fruit, sauted	0	70	293	87.6	0.8	–	*4.3	4.0	6.9	0.4	Tr	210	8	10	23	0.5	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	0.45	1.69	1.68	(0)	0.4	0.9	1.3	0	へた、しん及び種子を除いたもの[15] *植物油(調合油)[16]4.1 g
	トマピー *Tomapi*																																																					
06251	果実、生 Fruit, raw	*15	31	130	90.9	1.0	–	0.2	–	7.5	0.4	Tr	210	8	8	29	0.4	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)	0.6	1.0	1.6	0	*へた、しん及び種子[14] 硝酸イオン[3]0 g

1) Base 2) Excluding unidentified fatty acids 3) NO_3 4) Commercial product 5) Stem and inflorescence 6) Stem 7) Red spherical type 8) Root tip, leaves and petiole base 9) Seed 10) Green type 11) Root ends, skin and base 12) Without root ends and base 13) Skin 14) Calyx and cavity contents 15) Without calyx and cavity contents 16) Vegetable oil, blend 17) Imported

6 野菜類

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	A レチノール Retinol (µg)	A カロテン Carotenes α (µg)	A カロテン Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール Tocopherols α (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B1 Thiamin (mg)	B2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B6 Vitamin B6 (mg)	B12 Vitamin B12 (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 飽和 Saturated (g)	脂肪酸 一価不飽和 Monounsaturated (g)	脂肪酸 多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 水溶性 Soluble (g)	食物繊維 不溶性 Insoluble (g)	食物繊維 総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	ひのな *Hinona*																																																						
06252	根・茎葉、生 Root with tops, raw	*4	19	79	92.5	1.0	–	Tr	–	4.7	1.3	10	480	130	21	51	0.8	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)	0.7	2.3	3.0	0	*根端[1] 硝酸イオン[2]0.5 g
06253	甘酢漬 Pickles, sweetened	0	69	289	76.4	1.4	–	0.5	–	17.3	3.9	1100	550	130	22	40	0.9	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	–	–	–	(0)	0.9	3.8	4.7	2.8	市販品[3] 硝酸イオン[2]0.5 g
	ひろしまな *Hiroshimana*																																																						別名 ： ひらくきな
06254	葉、生 Leaves, raw	*4	20	84	92.7	1.5	–	0.2	–	4.2	1.1	28	550	200	32	55	0.8	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)	0.4	2.0	2.4	0.1	*株元[4] 硝酸イオン[2]0.3 g
06255	塩漬 Salted pickles	*5	16	67	92.7	1.2	–	0.2	–	3.3	2.5	840	120	74	13	17	0.8	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	–	–	–	(0)	0.8	1.6	2.4	2.1	市販品[3]。*株元[4]。**酸化防止用として添加品あり[5]。硝酸イオン[2]0.1 g
	（ふき類） (Japanese butterburs)																																																					
	ふき Japanese butterbur																																																						
06256	葉柄、生 Petiole, raw	*40	11	46	95.8	0.3	–	0	–	3.0	0.7	35	330	40	6	18	0.1	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)	0.1	1.2	1.3	0.1	*葉、表皮及び葉柄基部[6] 硝酸イオン[2]0.2 g
06257	葉柄、ゆで Petiole, boiled	*10	8	33	97.4	0.3	–	0	–	1.9	0.4	22	230	34	5	15	0.1	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)	0.1	1.0	1.1	0.1	葉及び葉柄基部を除いたもの[7] *表皮[8]。硝酸イオン[2]Tr
	ふきのとう *Fukinoto*																																																						
06258	花序、生 Inflorescence, raw	*2	43	180	85.5	2.5	–	0.1	–	10.0	1.9	4	740	61	49	89	1.3	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)	1.0	5.4	6.4	0	*花茎[9] 硝酸イオン[2]0 g
06259	花序、ゆで Inflorescence, boiled	0	32	134	89.2	2.5	–	0.1	–	7.0	1.2	3	440	46	33	54	0.7	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)	0.9	3.3	4.2	0	花茎を除いたもの[10] 硝酸イオン[2]0 g
	ふじまめ Hyacinth beans																																																						別名 ： いんげんまめ（関西）、せんごくまめ、あじまめ
06260	若ざや、生 Immature pods, raw	*6	33	138	89.2	2.5	–	0.1	–	7.4	0.8	Tr	300	43	33	63	0.8	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)	0.5	3.9	4.4	0	*すじ及び両端[11] 硝酸イオン[2]Tr
	ふだんそう Swiss chard																																																						別名 ： 唐ぢしゃ
06261	葉、生 Leaves, raw	0	19	79	92.2	2.0	–	0.1	–	3.7	1.9	71	1200	75	74	33	3.6	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)	0.5	2.8	3.3	0.2	硝酸イオン[2]0.1 g
06262	葉、ゆで Leaves, boiled	0	27	113	90.4	2.8	–	0.1	–	5.4	1.2	61	760	130	79	34	2.1	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)	0.5	3.3	3.8	0.2	硝酸イオン[2]0.1 g
	ブロッコリー Broccoli																																																						
06263	花序、生 Inflorescence, raw	*50	33	138	89.0	4.3	2.9	0.5	–	5.2	1.0	20	360	38	26	89	1.0	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)	0.7	3.7	4.4	0.1	輸入品を含む[12] *茎葉[13]。硝酸イオン[2]Tr
06264	花序、ゆで Inflorescence, boiled	0	27	113	91.3	3.5	–	0.4	–	4.3	0.5	14	180	33	17	66	0.7	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)	0.8	2.9	3.7	0	茎葉を除いたもの[14] 硝酸イオン[2]Tr
	へちま Sponge gourd																																																						別名 ： いとうり、ナーベナ
06265	果実、生 Immature fruit, raw	*20	16	67	94.9	0.8	–	0.1	–	3.8	0.4	1	150	12	12	25	0.3	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)	0.5	0.5	1.0	0	*両端及び皮[15] 硝酸イオン[2]Tr
06266	果実、ゆで Immature fruit, boiled	0	18	75	94.2	1.6	–	0.1	–	3.7	0.4	1	140	24	13	34	0.7	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)	0.6	0.9	1.5	0	両端及び皮を除いたもの[16] 硝酸イオン[2]0 g
	ほうれんそう Spinach																																																						
06267	葉、生 Leaves, raw	*10	20	84	92.4	2.2	1.6	0.4	**0.2	3.1	1.7	16	690	49	69	47	2.0	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	0.04	0.02	0.17	0	0.7	2.1	2.8	0	*株元[4]。**未同定脂肪酸(6 mg)を含まない[17] ***夏採りの場合[18]20 mg、冬採りの場合[19]60 mg 硝酸イオン[2]0.2 g
06268	葉、ゆで Leaves, boiled	*5	25	105	91.5	2.6	2.0	0.5	**0.3	4.0	1.2	10	490	69	40	43	0.9	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	0.05	0.02	0.21	0	0.6	3.0	3.6	0	*株元[4]。**未同定脂肪酸(7 mg)を含まない[17] ***夏採りの場合[18]10 mg、冬採りの場合[19]30 mg 硝酸イオン[2]0.2 g
06269	葉、冷凍 Leaves, frozen	0	21	88	92.2	3.3	2.7	0.2	*0.1	3.1	1.1	120	240	130	52	52	1.7	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	0.02	0.01	0.08	(0)	0.6	2.5	3.1	0.3	輸入品[20]。*未同定脂肪酸(3 mg)を含まない[17] 硝酸イオン[2]0.1 g
	ホースラディシュ Horseradish																																																						別名 ： わさびだいこん、せいようわさび
06270	根茎、生 Rhizome, raw	*25	79	331	77.3	3.1	–	0.3	–	17.7	1.6	1	510	110	65	58	1.0	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)	0.8	7.4	8.2	0	*皮[8] 硝酸イオン[2]Tr

1) Root tip 2) NO_3 3) Commercial product 4) Base 5) Some products may contain ascorbic acid as antioxidant 6) Leaves, skin and petiole base 7) Without leaves and petiole base 8) Skin 9) Flower stalk 10) Without flower stalk 11) Strings and ends 12) Including imported product 13) Stems and leaves 14) Without stems and leaves 15) Ends and skin 16) Without ends and skin 17) Excluding unidentified fatty acids 18) Summer season 19) Winter season 20) Imported

6 野菜類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
	まこも																						
	Manchurian wild rice	*																					
06271	茎、生	15	21	88	93.5	1.3	–	0.2	0.1	4.4	0.6	3	240	2	8	42	0.2	0.2	0.02	0.25	–	–	–	–
	Stem, raw																							
	みずかけな																							
	Mizukakena																							
06272	葉、生	0	25	105	91.1	2.9	–	0.1	–	4.7	1.1	7	400	110	23	64	1.0	0.3	0.07	0.17	–	–	–	–
	Leaves, raw																							
06273	塩漬	0	32	134	85.6	4.9	–	Tr	–	5.7	3.6	1000	440	110	26	87	1.0	0.5	0.08	0.29	–	–	–	–
	Salted pickles																							
	(みつば類)																							
	(*Mitsuba*)																							
	切りみつば																							
	Kiri-mitsuba [4]																							
06274	葉、生	0	16	75	93.8	1.0	–	0.1	–	4.0	1.1	8	640	25	17	50	0.3	0.1	0.07	0.14	3	1	Tr	3
	Leaves, raw																							
06275	葉、ゆで	0	15	63	95.2	0.9	–	0.1	–	3.3	0.5	4	290	24	13	31	0.2	0.1	0.05	0.15	–	–	–	–
	Leaves, boiled																							
	根みつば																							
	Ne-mitsuba [6]	*																						
06276	葉、生	35	20	84	92.7	1.9	–	0.1	–	4.1	1.2	5	500	52	21	64	1.8	0.2	0.07	0.42	–	–	–	–
	Leaves, raw																							
06277	葉、ゆで	0	20	84	92.9	2.3	–	0.1	–	3.9	0.8	4	270	64	18	54	1.2	0.2	0.07	0.35	–	–	–	–
	Leaves, boiled																							
	糸みつば																							
	Ito-mitsuba [6]	*																						
06278	葉、生	8	13	54	94.6	0.9	–	0.1	–	2.9	1.2	3	500	47	21	47	0.9	0.1	0.02	0.42	–	–	–	–
	Leaves, raw																							
06279	葉、ゆで	0	17	71	93.7	1.1	–	0	–	4.0	0.9	3	360	56	18	39	0.6	0.1	0.02	0.48	–	–	–	–
	Leaves, boiled																							
	(みょうが類)																							
	(Japanese gingers)																							
	みょうが																							
	Myoga	*																						
06280	花穂、生	3	12	50	95.6	0.9	–	0.1	–	2.6	0.8	1	210	25	30	12	0.5	0.4	0.05	1.17	1	1	0	8
	Spike, raw																							
	みょうがたけ																							
	Myoga-take [12]																							
06281	茎葉、生	0	7	29	97.1	0.4	–	0.1	–	1.5	0.8	Tr	350	11	7	18	0.3	0.3	0.03	1.44	–	–	–	–
	Stems and leaves, raw																							
	むかご																							
	Mukago [14]	*																						
06282	肉芽、生	25	93	389	75.1	2.9	–	0.2	0.1	20.6	1.2	3	570	5	19	64	0.6	0.4	0.15	0.05	–	–	–	–
	Raw																							
	めキャベツ																							
	Brussels sprouts																							
06283	結球葉、生	0	50	209	83.2	5.7	–	0.1	–	9.9	1.1	5	610	37	25	73	1.0	0.6	0.07	0.29	–	–	–	–
	Head, raw																							
06284	結球葉、ゆで	0	49	205	83.8	5.3	–	0.1	–	9.8	1.0	5	480	36	22	75	1.0	0.5	0.07	0.25	–	–	–	–
	Head, boiled																							
	めたで																							
	Water pepper sprouts																							
06285	芽ばえ、生	0	43	180	87.0	3.0	–	0.5	–	8.8	0.7	9	140	49	70	110	2.3	0.9	0.09	7.66	–	–	–	–
	Raw																							
	(もやし類)																							
	(Bean sprouts)																							
	アルファルファもやし																							
	Alfalfa sprouts																							
06286	生	0	12	50	96.0	1.6	–	0.1	–	2.0	0.3	7	43	14	13	37	0.5	0.4	0.09	0.10	1	1	0	16
	Raw																							

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalent	レチノール活性当量 Retinol activity equivalent	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
	まこも																															別名：まこもたけ
	Manchurian wild rice																															
06271	茎、生	(0)	0	15	–	15	1	(0)	Tr	0	Tr	0	2	0.04	0.03	0.5	0.08	(0)	43	0.25	–	6	0.08	0.01	0.04	(0)	0.2	2.1	2.3	0	*葉鞘及び基部[1] 補酸イオン[2]Tr
	Stem, raw																															
	みずかけな																															別名：とうな（蓮菜）
	Mizukakena																															
06272	葉、生	(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)	0.9	1.9	2.8	0	補酸イオン[2]0.1 g
	Leaves, raw																															
06273	塩漬	(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	–	–	–	(0)	1.3	2.7	4.0	2.5	市販品[3] 補酸イオン[2]0.2 g
	Salted pickles																															
	(みつば類)																															
	(*Mitsuba*)																															
	切りみつば																															軟白栽培品[4]
	Kiri-mitsuba [4]																															
06274	葉、生	(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)	0.4	2.1	2.5	0	補酸イオン[2]Tr
	Leaves, raw																															
06275	葉、ゆで	(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)	0.4	2.3	2.7	0	補酸イオン[2]0 g
	Leaves, boiled																															
	根みつば																															軟白栽培品[4]
	Ne-mitsuba [6]																															
06276	葉、生	(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)	0.5	2.4	2.9	0	*根及び株元[7] 補酸イオン[2]Tr
	Leaves, raw																															
06277	葉、ゆで	(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)	0.6	2.7	3.3	0	根及び株元を除いたもの[9] 補酸イオン[2]0 g
	Leaves, boiled																															
	糸みつば																															別名：あおみつば
	Ito-mitsuba [6]																															
06278	葉、生	(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)	0.3	2.0	2.3	0	*株元[10] 補酸イオン[2]0.3 g
	Leaves, raw																															
06279	葉、ゆで	(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)	0.4	2.6	3.0	0	株元を除いたもの[11] 補酸イオン[2]0.3 g
	Leaves, boiled																															
	(みょうが類)																															
	(Japanese gingers)																															
	みょうが																															別名：花みょうが、みょうがの子
	Myoga																															
06280	花穂、生	(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)	0.4	1.7	2.1	0	*花蕾[12]
	Spike, raw																															
	みょうがたけ																															
	Myoga-take [12]																															
06281	茎葉、生	(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)	0.1	1.0	1.1	0	補酸イオン[2]0.1 g
	Stems and leaves, raw																															
	むかご																															
	Mukago [14]																															
06282	肉芽、生	(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	0.03	0.01	0.06	(0)	0.6	3.4	4.2	0	*皮[13]
	Raw																															
	めキャベツ																															別名：こもちかんらん、姫かんらん、姫キャベツ
	Brussels sprouts																															
06283	結球葉、生	(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)	1.4	4.1	5.5	0	補酸イオン[2]Tr
	Head, raw																															
06284	結球葉、ゆで	(0)	0	690	10	690	57	(0)	0.5	0	0	0	160	0.13	0.16	0.6	0.22	(0)	220	0.65	–	110	–	–	–	(0)	1.4	3.8	5.2	0	補酸イオン[2]Tr
	Head, boiled																															
	めたで																															
	Water pepper sprouts																															
06285	芽ばえ、生	(0)	0	4900	0	4900	410	(0)	4.6	0.1	Tr	0	360	0.15	0.21	1.1	0.27	(0)	77	0.29	–	67	–	–	–	(0)	0.6	5.7	6.3	0	紅たで[15] 補酸イオン[2]0 g
	Raw																															
	(もやし類)																															
	(Bean sprouts)																															
	アルファルファもやし																															
	Alfalfa sprouts																															
06286	生	(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)	0.1	1.3	1.4	0	別名：糸もやし 補酸イオン[2]Tr
	Raw																															

1) Leaf sheath and base　2) NO_3　3) Commercial product　4) Without roots　5) Blanching-cultured　6) With roots　7) Roots and base　8) Without roots and base　9) Young leaves　10) Base　11) Without base　12) Flower stalk　13) Blanching-cultured young stems and leaves　14) Aerial bulbils of yams　15) Skin　16) Red type

6 野菜類

可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse (%)	エネルギー Energy (kcal)	エネルギー Energy (kJ)	水分 Water (g)	たんぱく質 Protein (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues (g)	脂質 Lipid (g)	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents (g)	炭水化物 Carbohydrate (g)	灰分 Ash (g)	無機質 Minerals: ナトリウム Sodium (mg)	カリウム Potassium (mg)	カルシウム Calcium (mg)	マグネシウム Magnesium (mg)	リン Phosphorus (mg)	鉄 Iron (mg)	亜鉛 Zinc (mg)	銅 Copper (mg)	マンガン Manganese (mg)	ヨウ素 Iodine (µg)	セレン Selenium (µg)	クロム Chromium (µg)	モリブデン Molybdenum (µg)	ビタミン Vitamins: A レチノール Retinol (µg)	A カロテン Carotenes α (µg)	A カロテン Carotenes β (µg)	A β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin (µg)	A β-カロテン当量 β-Carotene equivalents (µg)	A レチノール活性当量 Retinol activity equivalents (µg)	D Vitamin D (µg)	E トコフェロール Tocopherols α (mg)	E β (mg)	E γ (mg)	E δ (mg)	K Vitamin K (µg)	B_1 Thiamin (mg)	B_2 Riboflavin (mg)	ナイアシン Niacin (mg)	B_6 Vitamin B_6 (mg)	B_{12} Vitamin B_{12} (µg)	葉酸 Folate (µg)	パントテン酸 Pantothenic acid (mg)	ビオチン Biotin (µg)	C Ascorbic acid (mg)	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated (g)	一価不飽和 Monounsaturated (g)	多価不飽和 Polyunsaturated (g)	コレステロール Cholesterol (mg)	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 Soluble (g)	不溶性 Insoluble (g)	総量 Total (g)	食塩相当量 Salt equivalents (g)	備考 Remarks
	だいずもやし Soybean sprouts																																																					
06287	生 Raw	*4	37	155	92.0	3.7	2.8	1.5	1.2	2.3	0.5	3	160	23	23	51	0.5	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	0.20	0.20	0.78	Tr	0.2	2.1	2.3	0	*種皮及び損傷部1)
06288	ゆで Boiled	0	34	142	93.0	2.9	-	1.6	1.3	2.2	0.3	1	50	24	19	43	0.4	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	0.21	0.21	0.83	Tr	0.3	1.9	2.2	0	種皮及び損傷部を除いたもの2)
	ブラックマッペもやし Black gram sprouts																																																					
06289	生 Raw	*1	15	63	95.0	2.0	1.2	Tr	-	2.7	0.3	6	71	15	11	28	0.4	0.4	0.07	0.08	-	-	-	-	(0)	(0)	Tr	(0)	(Tr)	(0)	(0)	0.1	0	0.4	Tr	3	0.04	0.06	0.4	0.06	(0)	42	0.34	-	11	-	-	-	(0)	0.1	1.3	1.4	0	*種皮及び損傷部1)
06290	ゆで Boiled	0	13	54	95.8	1.3	-	Tr	-	2.7	0.2	2	12	24	10	17	0.4	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)	0.2	1.4	1.6	0	種皮及び損傷部を除いたもの2)
	りょくとうもやし Mung bean sprouts																																																					
06291	生 Raw	*3	14	59	95.4	1.7	-	0.1	-	2.6	0.2	2	69	9	8	25	0.3	0.3	0.08	0.06	2	0	0	55	(0)	(0)	0	5	3	Tr	(0)	0.1	0	0.3	0.1	3	0.04	0.05	0.3	0.05	(0)	41	0.23	1.7	8	-	-	-	(0)	0.1	1.2	1.3	0	*種皮及び損傷部1)
06292	ゆで Boiled	0	12	50	95.9	1.6	-	0	-	2.3	0.2	2	24	18	7	24	0.6	0.2	0.06	0.06	-	-	-	-	(0)	(0)	9	(0)	9	1	(0)	0.1	0	0.6	0.1	3	0.03	0.04	0.2	0.02	(0)	33	0.14	-	2	-	-	-	(0)	0.2	1.3	1.5	0	種皮及び損傷部を除いたもの2)
	モロヘイヤ Tossa jute																																																					
06293	茎葉、生 Stems and leaves, raw	*0	38	159	86.1	4.8	-	0.5	-	6.3	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)	1.3	4.6	5.9	0	*木質茎つきの場合3)25 % 硝酸イオン4)0.2 g
06294	茎葉、ゆで Stems and leaves, boiled	0	25	105	91.3	3.0	-	0.4	-	4.0	1.2	4	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)	0.8	2.7	3.5	0	硝酸イオン4)0.1 g
	やまごぼう *Yamagobo*																																																					標準和名：ごぼうあざみ 別名：もりあざみ、きくごぼう
06295	みそ漬 *Miso-zuke*5)	0	72	301	72.8	4.1	-	0.1	-	15.6	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	-	-	-	(0)	3.1	3.9	7.0	7.1	市販品6)。*酸化防止用として添加品あり7)
(02022～027)	やまのいも類→いも及びでん粉類・〈いも類〉																																																					
	ゆりね Lily bulb																																																					
06296	りん茎、生 Bulb, raw	*10	125	523	66.5	3.8	-	0.1	-	28.3	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)	3.3	2.1	5.4	0	*根、根盤部及び損傷部8) 硝酸イオン4)0 g
06297	りん茎、ゆで Bulb, boiled	0	126	527	66.5	3.4	-	0.1	-	28.7	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)	3.2	2.8	6.0	0	根、根盤部及び損傷部を除いたもの9) 硝酸イオン4)0 g
	ようさい Water convolvulus																																																					別名：あさがおな、えんさい、くうしんさい
06298	茎葉、生 Stems and leaves, raw	0	17	71	93.0	2.2	-	0.1	-	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)	0.4	2.7	3.1	0.1	硝酸イオン4)0.2 g
06299	茎葉、ゆで Stems and leaves, boiled	0	21	88	92.4	2.2	-	0.1	-	4.1	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)	0.4	3.0	3.4	0	硝酸イオン4)0.2 g
	よめな *Yomena*																																																				別名：おはぎ、うはぎ、はぎな
06300	葉、生 Leaves, raw	0	46	192	84.6	3.4	-	0.2	-	10.0	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)	1.3	6.5	7.8	0	若葉10) 硝酸イオン4)Tr
	よもぎ Mugwort																																																					別名：もちぐさ、よもぎな
06301	葉、生 Leaves, raw	0	46	192	83.6	5.2	-	0.3	-	8.7	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)	0.9	6.9	7.8	0	硝酸イオン4)Tr
06302	葉、ゆで Leaves, boiled	0	42	176	85.9	4.8	-	0.1	-	8.2	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)	0.9	6.9	7.8	0	硝酸イオン4)Tr
	らっかせい Peanuts																																																					別名：なんきんまめ、ピーナッツ
06303	未熟豆、生 Immature beans, raw	*35	295	1234	50.1	12.0	-	24.2	-	12.4	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)	0.1	3.9	4.0	0	*さや11)。硝酸イオン4)0 g
06304	未熟豆、ゆで Immature beans, boiled	*40	288	1205	51.3	11.9	-	23.5	-	12.3	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)	0.2	4.0	4.2	0	市販品6) *さや11)。硝酸イオン4)Tr

1) Seed coat and bruised parts 2) Without seed coat and bruised parts 3) Woody stems 4) NO_3 5) Pickled with miso 6) Commercial product 7) Some products may contain ascorbic acid as antioxidant 8) Roots, root base and bruised parts 9) Without roots, root base and bruised parts 10) Young leaves 11) Pods

6 野菜類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質による Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalent	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	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	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	
	(らっきょう類)																																																										
	(Scallions)																																																										
	らっきょう																																																										別名：おおにら、さとにら
	Scallion	*																																																									
06305	りん茎、生	15	116	494	66.3	1.4	–	0.2	–	29.3	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)	0.6	Tr	0	0	1	0.07	0.05	2.1	0.12	(0)	29	0.58	0.9	23	–	–	–	(0)	18.6	2.4	21.0	0	*根、膜状りん片及び両端[1]
	Bulb, raw																																																										
06306	甘酢漬	0	115	481	67.8	0.7	–	0.2	–	29.0	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	–	–	–	(0)	1.4	1.7	3.1	2.2	市販品[2]
	Pickles, sweetened																																																										液汁を除いたもの[3]
	エシャロット																																																										別名：エシャレット、エシャ、エシャらっきょう
	Esharotto	*																																																									
06307	りん茎、生	40	76	318	79.1	2.3	–	0.2	–	17.8	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)	9.1	2.3	11.4	0	土寄せ軟白若採り[4]
	Bulb, raw																																																										*検元及び緑葉部[5]。硝酸イオン[6] Tr
	リーキ																																																										
	Leeks	*																																																									
06308	りん茎葉、生	35	29	121	90.8	1.6	–	0.1	–	6.9	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)	78	0.17	–	11	–	–	–	(0)	0.4	2.1	2.5	0	*検元及び緑葉部[5]
	Bulb and leaves, raw																																																										硝酸イオン[6] Tr
06309	りん茎葉、ゆで	0	26	117	91.3	1.3	–	0.1	–	6.8	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)	0.7	1.9	2.6	0	検元及び緑葉部を除いたもの[7]
	Bulb and leaves, boiled																																																										硝酸イオン[6] Tr
	ルバーブ																																																										別名：しょくようだいおう
	Rhubarb	*																																																									
06310	葉柄、生	10	24	100	92.1	0.7	–	0.1	–	6.0	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	0.5	2.0	2.5	0	*表皮及び両端[8]
	Petiole, raw																																																										硝酸イオン[6] 0.2 g
06311	葉柄、ゆで	0	16	75	94.1	0.5	–	0.1	–	4.8	0.5	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)	0.7	2.2	2.9	0	表皮及び両端を除いたもの[8]
	Petiole, boiled																																																										硝酸イオン[6] 0.1 g
	(レタス類)																																																										
	(Lettuces)																																																										
	レタス																																																										別名：たまちしゃ
	Head lettuce, crisp type	*							**																																																	
06312	結球葉、生	2	12	50	95.9	0.6	0.4	0.1	Tr	2.8	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	0.01	Tr	0.03	(0)	0.1	1.0	1.1	0	*検元[10]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[11]
	Head, raw																																																										硝酸イオン[6] 0.1 g
	サラダな																																																										
	Head lettuce, butter type	*							**																																																	
06313	葉、生	10	14	59	94.9	1.7	1.4	0.2	0.1	2.2	1.0	6	410	58	14	49	2.4	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	0.01	Tr	0.06	(0)	0.2	1.6	1.8	0	*検元[10]。**未同定脂肪酸(Tr)を含まない[11]
	Leaves, raw																																																										
	リーフレタス																																																										別名：ちりめんちしゃ、あおちりめんちしゃ
	Leaf lettuce	*																																																									
06314	葉、生	6	16	67	94.0	1.4	–	0.1	–	3.3	1.0	6	490	58	15	41	1.0	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)	0.5	1.4	1.9	0	*検元[10]
	Leaves, raw																																																										硝酸イオン[6] 0.2 g
	サニーレタス																																																										別名：あかちりめんちしゃ
	Red-tip leaf lettuce	*																																																									
06315	葉、生	6	16	67	94.1	1.2	–	0.2	–	3.2	1.1	4	410	66	15	31	1.6	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)	0.6	1.4	2.0	0	*検元[10]
	Leaves, raw																																																										硝酸イオン[6] 0.2 g
	コスレタス																																																										別名：たちちしゃ、ローメインレタス
	Cos lettuce	*																																																									
06316	葉、生	9	17	71	94.5	1.2	–	0.2	0.1	3.4	0.6	16	250	29	12	39	0.5	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	0.02	Tr	0.03	(0)	0.4	1.5	1.9	0	輸入品を含む[12]
	Leaves, raw																																																										*検元[10]。硝酸イオン[6] 0.1 g
	れんこん																																																										
	East Indian lotus root	*							**																																																	
06317	根茎、生	20	66	276	81.5	1.9	1.3	0.1	Tr	15.5	1.0	24	440	20	16	74	0.5	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	0.01	0.01	0.02	0	0.2	1.8	2.0	0.1	*節部及び皮[13]。**未同定脂肪酸(Tr)を
	Rhizome, raw								*																																																		含まない[11]。硝酸イオン[6] 0 g
06318	根茎、ゆで	0	66	276	81.9	1.3	–	0.1	Tr	16.1	0.6	15	240	20	13	78	0.4	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	0.01	0.01	0.02	(0)	0.2	2.1	2.3	0	節部及び皮を除いたもの[10]。*未同定脂肪酸
	Rhizome, boiled																																																										(Tr)を含まない[11]。硝酸イオン[6] 0 g
	ロケットサラダ																																																										別名：エルカ、ルコラ、ロケット
	Rocket salad	*																																																									
06319	葉、生	2	19	79	92.7	1.9	–	0.4	0.1	3.1	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	0.06	0.01	0.07	(0)	0.3	2.3	2.6	0	*検元[10]
	Leaves, raw																																																										硝酸イオン[6] 0.4 g

1) Roots, membranous scale and ends　2) Commercial product　3) Drained　4) Immature product blanched by covering with soil　5) Base and green leaves　6) NO_3　7) Without base and green leaves　8) Skin and ends　9) Without skin and ends　10) Base　11) Excluding unidentified fatty acids　12) Including imported product　13) Node and skin　14) Without node and skin

6 野菜類

可食部 100 g 当たり　per 100 g edible portion

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	アミノ酸たんぱく質 Protein: the sum of amino acid residues	脂質 Lipid	トリアシルグリセロール当量 Triacylglycerol equivalents	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ヨウ素 Iodine	セレン Selenium	クロム Chromium	モリブデン Molybdenum	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	β-クリプトマキサンチン β-Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalent	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	ビオチン Biotin	C Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
											無機質 Minerals													ビタミン Vitamins																																		
		%	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	
	わけぎ																																																										
	Turfed stone leeks	*																																																									
06320	葉、生	4	30	126	90.3	1.8	–	0	–	7.4	0.7	1	230	59	23	25	0.4	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)	0.3	2.5	2.8	0	*検元[1] 硝酸イオン[2] Tr
	Leaves, raw																																																										
06321	葉、ゆで	0	29	121	90.4	1.9	–	0	–	6.9	0.8	1	190	51	23	25	0.4	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)	1.2	1.9	3.1	0	検元を除いたもの[1] 硝酸イオン[2] Tr
	Leaves, boiled																																																										
	わさび																																																										
	Wasabi	*																																																									
06322	根茎、生	30	86	366	74.2	5.6	–	0.2	–	18.4	1.5	24	500	100	46	79	0.8	0.7	0.03	0.14	1	6	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	76	–	–	–	(0)	0.6	3.6	4.4	0.1	*側根基部及び葉柄[4] 硝酸イオン[2] 0.1 g
	Rhizome, raw																																																										
06323	わさび漬	0	145	607	61.4	7.1	–	0.5	–	28.0	3.0	1000	140	40	16	72	0.9	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	–	–	–	(0)	1.0	1.7	2.7	2.5	市販品[5] 硝酸イオン[2] Tr
	Wasabi-zuke[6]																																																										
(06270)	わさびだいこん→ホースラディシュ																																																										
	わらび																																																										
	Bracken	*																																																									
06324	生わらび、生	6	21	88	92.7	2.4	–	0.1	–	4.0	0.8	1	370	16	25	47	0.7	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	0.48	–	11	–	–	–	(0)	0.6	2.8	3.6	0	*基部[1] 硝酸イオン[2] Tr
	Young shoots, raw																																																										
06325	生わらび、ゆで	0	15	63	95.2	1.5	–	0.1	–	3.0	0.2	3	10	31	10	24	0.6	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)	0.5	2.5	3.0	0	基部を除いたもの[1] 硝酸イオン[2] 0 g
	Young shoots, boiled																																																										
06326	干しわらび、乾	0	274	1146	10.4	20.0	–	0.7	–	61.4	7.5	6	3200	200	330	480	11.0	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)	10.0	48.0	58.0	0	硝酸イオン[2] Tr
	Young shoots, dried, raw																																																										

1) Base　2) NO_3　3) Without base　4) Fibrous root base and petioles　5) Pickled with *Sake* lees　6) Commercial product