

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																											備 考 Remarks																	
			エ ネ ル ギ ー Energy	水 分 Water	たん ぱ く 質 Protein	脂 質 Lipid	炭 水 化 物 Carbohydrate	灰 分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食 塩 相当 量 Salt equivalents												
									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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン ガン Manganese	A					E					C	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										
																		レ チ ノ ール Retinol	カ ロ チ ン Carotenes	ク リ ノ チ ン Cryptoxanthin	β - カ ロ チ ン β-Carotene equivalents	レ チ ノ ール 当 量 Retinol activity equivalents	Vitamin D	ト コ フ エ ロ ール Tocopherols	K	B ₁	B ₂											ナイ ア シン Nicotin	B ₆	B ₁₂	葉 酸 Folate	パ ン ト チ ン 酸 Pantothenic acid	ア スコ ル ビ ン 酸 Ascorbic acid				
		%	kcal	kJ	(.....g.....)	(.....mg.....)	(.....μg.....)	(.....mg.....)	μg	(.....mg.....)	(... μg ...)	(... mg ...)	(.....g.....)	mg	(.....g.....)	g																															
野菜類 VEGETABLES																																															
アーティチョーク Artichoke																																															
06001	花らい、生 Flower bud, raw	75	48	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	*花床の基部及び輪包の一部 ¹⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
06002	花らい、ゆで Flower bud, boiled	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	*花床の基部及び輪包の一部 ¹⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
あさつき Asatsuki																																															
06003	葉、生 Leaves, raw	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	0.62	26	-	-	-	(0)	0.7	2.6	3.3	0	硝酸イオン ^{2)0g}
06004	葉、ゆで Leaves, boiled	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)0g}
あしたば Ashitaba																																															
06005	茎葉、生 Stems and leaves, raw	2	33	138	88.6	3.3	0.1	6.7	1.3	60	540	65	26	65	1.0	0.6	0.16	1.05	(0)	0	5300	0	5300	440	(0)	2.6	0.2	1.4	0.1	500	0.10	0.24	1.4	0.16	(0)	100	0.92	41	-	-	-	(0)	1.5	4.1	5.6	0.2	*基部 ³⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
06006	茎葉、ゆで Stems and leaves, boiled	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	0.45	23	-	-	-	(0)	1.4	3.9	5.3	0.1	基部を除いたもの ⁴⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
アスパラガス Asparagus																																															
06007	若茎、生 Shoots, raw	20	22	92	92.6	2.6	0.2	3.9	0.7	2	270	19	9	60	0.7	0.5	0.10	0.19	(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	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⁾ 。*株元 ³⁾ 。硝酸イオン ^{2)Tr}
06008	若茎、ゆで Shoots, boiled	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	株元を除いたもの ⁴⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
06009	水煮缶詰 Canned in brine	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⁾ 液汁を除いたもの ⁸⁾
いんげんまめ Kidney beans																																															
さやいんげん Sayaingen																																															
06010	若ざや、生 Immature pods, raw	3	23	96	92.2	1.8	0.1	5.1	0.8	1	260	48	23	41	0.7	0.3	0.06	0.33	(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	8	-	-	-	Tr	0.3	2.1	2.4	0	*すじ及び両端 ⁹⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
06011	若ざや、ゆで Immature pods, boiled	0	26	109	91.7	1.8	0.2	5.5	0.8	1	270	57	22	43	0.7	0.3	0.06	0.34	(0)	150	500	0	580	48	(0)	0.2	0	0.4	0	51	0.06	0.10	0.5	0.07	(0)	53	0.16	6	-	-	-	Tr	0.6	2.0	2.6	0	すじ及び両端を除いたもの ¹⁰⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
(うど類) (Udo)																																															
うど Udo																																															
06012	茎、生 Stem, raw	35	18	75	94.4	0.8	0.1	4.3	0.4	Tr	220	7	9	25	0.2	0.1	0.05	0.04	(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	4	-	-	-	(0)	0.3	1.1	1.4	0	*株元、葉及び表皮 ¹²⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
06013	茎、水さらし Stem, leached in water	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	株元、葉及び表皮を除いたもの ¹³⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}
やまうど Yama-udo																																															
06014	茎、生 Stem, raw	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	*株元、葉及び表皮 ¹²⁾ 硝酸イオン ^{2)Tr}

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated		コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble		総量 Total											
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	Vitamin K	B ₁	B ₂	ナイアシン Nicotin										B ₆	B ₁₂	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid						
g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg																	
(06307)	エシャロット (らっきょう類)																																														
	えだまめ	*																																													
06015	生 Edamame ¹⁾ Raw	45	135	565	71.7	11.7	6.2	8.8	1.6	1	590	58	62	170	2.7	1.4	0.41	0.71	(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	27	0.84	1.88	2.77	(0)	0.4	4.6	5.0	0	輸入品を含む ²⁾ 、*さや ³⁾ 、*茎つきの場合 ⁴⁾ 60%、硝酸イオン ⁵⁾ 0g
06016	ゆで Boiled	50	134	561	72.1	11.5	6.1	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 ³⁾ 、硝酸イオン ⁵⁾ Tr
06017	冷凍 Frozen	50	159	665	67.1	13.0	7.6	10.6	1.7	5	650	76	76	190	2.5	1.4	0.42	1.12	(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	27	0.95	2.58	3.34	(0)	1.4	5.9	7.3	0	輸入品 ⁶⁾ *さや ³⁾ 、硝酸イオン ⁵⁾ 0g 別名：きくちしゃ、にがちしゃ、シコレ
06018	エンドイブ Endive 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	(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 ⁷⁾ 硝酸イオン ⁵⁾ 0.2g
06019	(えんどう類) (Peas) トウモロコシ Domiao ⁸⁾ 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	(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 ⁵⁾ Tr
06020	さやえんどう Sayando ⁹⁾ 若ざや、生 Immature pods, raw	9	36	151	88.6	3.1	0.2	7.5	0.6	1	200	35	24	63	0.9	0.6	0.10	0.40	(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	60	-	-	-	0	0.3	2.7	3.0	0	*すじ及び両端 ¹⁰⁾ 硝酸イオン ⁵⁾ Tr きぬさやえんどう、輸入品を含む ²⁾
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	(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 ¹¹⁾ 硝酸イオン ⁵⁾ Tr 別名：スナックえんどう
06022	スナップえんどう Snap peas 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	(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 ¹⁰⁾ 硝酸イオン ⁵⁾ 0g 別名：みえんどう
06023	グリーンピース Green peas 生 Raw	0	93	389	76.5	6.9	0.4	15.3	0.9	1	340	23	37	120	1.7	1.2	0.19	0.48	(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	19	0.05	0.03	0.08	0	0.6	7.1	7.7	0	さやを除いたもの ¹²⁾ 、*さやつきの場合 ¹³⁾ 55%
06024	ゆで Boiled	0	110	460	72.2	8.3	0.2	18.5	0.8	3	340	32	39	80	2.2	1.2	0.19	0.68	(0)	7	430	6	440	36	(0)	0.1	0	3.1	0	31	0.29	0.14	2.2	0.09	(0)	70	0.54	16	0.02	0.02	0.04	0	0.9	7.7	8.6	0	さやを除いたもの ¹²⁾
06025	冷凍 Frozen	0	98	410	75.7	5.6	0.7	17.2	0.8	88	210	26	30	96	1.8	1.0	0.17	0.29	(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	23	0.10	0.07	0.22	(0)	0.6	5.3	5.9	0.2	輸入品 ⁶⁾
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	(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 ¹⁴⁾
06027	おおさかしらな Osaka-shirona 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	(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 ⁷⁾ 硝酸イオン ⁵⁾ 0.3g
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	(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 ⁷⁾ 硝酸イオン ⁵⁾ 0.2g
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	(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 ⁷⁾ 硝酸イオン ⁵⁾ 0.3g

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備 考 Remarks																
			エ ネ ル ギ ー Energy	水 分 Water	たん ぱ く 質 Protein	脂 質 Lipid	炭 水 化 物 Carbohydrate	灰 分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食 塩 相当 量 Salt equivalents												
									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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン グ ン Manganese	A					E					C	飽 和 Saturated	一 不 飽 和 Monounsaturated		多 不 飽 和 Polyunsaturated	コレ ステ ロール Cholesterol	水 溶性 Soluble		不 溶性 Insoluble	総 量 Total										
																		レ チ ノ ール Retinol	カ ロ テ ン Carotenes	ク リ ノ チ ン Cryptoxanthin	β カ ロ テ ン β-Carotene equivalents	レ チ ノ ール 当 量 Retinol activity equivalents	ト コ フ エ ロ ール Tocopherols	K	B ₁	B ₂	ナイ ア シン Niacin											B ₆	B ₁₂	葉 酸 Folate	パ ン ト チ ン 酸 Pantothenic acid	ア スコ ル ビ ン 酸 Ascorbic acid					
06030	おかひじき Saltwort 茎菜、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	(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⁾ 0.5g
06031	茎菜、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	(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 ³⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.4g
06032	オクラ Okra 果実、生 Pods, raw	15	30	126	90.2	2.1	0.2	6.6	0.9	4	280	92	51	58	0.5	0.6	0.13	0.48	(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	11	-	-	-	Tr	1.4	3.6	5.0	0	輸入品を含む ⁴⁾ *へた ⁵⁾ 、硝酸イオン ²⁾ Tr
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	(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 ⁵⁾ 、硝酸イオン ²⁾ 0g
06034	かぶ Turnip 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	(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	82	-	-	-	(0)	0.3	2.6	2.9	0	*葉柄基部 ⁶⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
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	(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 ⁶⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06036	根、皮つき、生 Root, with skin, raw	9	20	84	93.9	0.7	0.1	4.6	0.6	5	280	24	8	28	0.3	0.1	0.03	0.06	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.03	0.03	0.6	0.08	(0)	48	0.25	19	-	-	-	(0)	0.3	1.2	1.5	0	*根端及び葉柄基部 ⁷⁾ 、葉つきの場 合 ⁸⁾ 35%、硝酸イオン ²⁾ 0.1g
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	(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 ⁹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06038	根、皮むき、生 Root, without skin, raw	15	21	88	93.9	0.6	0.1	4.8	0.5	5	250	24	8	25	0.2	0.1	0.03	0.05	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0.03	0.03	0.6	0.07	(0)	49	0.23	18	-	-	-	(0)	0.3	1.1	1.4	0	*根端、葉柄基部及び皮 ¹⁰⁾ 、*葉つき の場合 ⁸⁾ 40%、硝酸イオン ²⁾ 0.1g	
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	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0.03	0.03	0.5	0.06	(0)	56	0.21	16	-	-	-	(0)	0.5	1.2	1.7	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの ¹¹⁾ 、 硝酸イオン ²⁾ 0.1g	
06040	漬物 漬漬 Salted pickles 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	(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	-	-	-	(0)	0.8	2.8	3.6	2.3	*葉柄基部 ⁶⁾
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	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0.02	0.03	0.7	0.08	(0)	48	0.39	19	-	-	-	(0)	0.5	1.4	1.9	2.8		
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	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0.04	0.03	0.1	0.10	(0)	58	0.25	21	-	-	-	(0)	0.4	1.6	2.0	4.3	硝酸イオン ²⁾ 0.2g	
06043	ぬかみそ漬 Nukamiso-zuke ¹²⁾ 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	(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	-	-	-	(0)	0.8	3.2	4.0	3.8	*葉柄基部 ⁶⁾
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	(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	-	-	-	(0)	0.5	1.5	2.0	2.2	
06045	根、皮むき Root without skin (かぼちゃ類) (Pumpkins and squashes)	0	31	130	83.5	1.4	0.1	6.9	7.9	2700	740	26	68	76	0.3	0.2	0.04	-	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.45	0.05	3.2	0.42	(0)	70	1.11	20	-	-	-	(0)	0.7	1.1	1.8	6.9	硝酸イオン ²⁾ 0.2g

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																														備考 Remarks														
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble		不溶性 Insoluble		総量 Total											
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	ビタミンK Vitamin K	ビタミンB ₁ Thiamin	ビタミンB ₂ Riboflavin	ナイアシン Niacin										ビタミンB ₆ Vitamin B ₆	ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid						
06061	(キャベツ類) (Cabbages) キャベツ Cabbage 結球菜 生 Head, raw	15	23	96	92.7	1.3	0.2	5.2	0.5	5	200	43	14	27	0.3	0.2	0.02	0.15	(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	41	0.02	0.01	0.02	(0)	0.4	1.4	1.8	0	別名：かんらん *しん ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06062	結球菜 ゆで Head, boiled グリーンボール Green ball	0	20	84	93.9	0.9	0.2	4.6	0.3	3	92	40	9	20	0.2	0.1	0.02	0.34	(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	17	0.02	0.01	0.02	(0)	0.5	1.5	2.0	0	しんを除いたもの ³⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06063	結球菜 生 Head, raw レッドキャベツ Red cabbage	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 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g 別名：赤キャベツ、紫キャベツ
06064	結球菜 生 Head, raw きゅうり Cucumber	10	30	126	90.4	2.0	0.1	6.7	0.8	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	68	0.01	Tr	0.01	(0)	0.6	2.2	2.8	0	*しん ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06065	果実 生 Fruit, raw 漬物 Pickles	2	14	59	95.4	1.0	0.1	3.0	0.5	1	200	26	15	36	0.3	0.2	0.11	0.07	(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	14	0.01	Tr	0.01	0	0.2	0.9	1.1	0	*両端 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06066	塩漬 Salted pickles	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 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06067	しょうゆ漬 Pickled in soy sauce	0	50	209	81.0	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 ⁵⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06068	ぬかみそ漬 Nukamiso-zuke ⁶⁾ ピクルス Pickles	2	27	113	85.6	1.5	0.1	6.2	6.6	2100	610	22	48	88	0.3	0.2	0.11	0.14	(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	22	0.01	Tr	0.01	(0)	0.4	1.1	1.5	5.3	*両端 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06069	スイート型 Sweet type	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 ⁵⁾
06070	サワー型 Sour type ぎょうじやんにく Gyoja-ninniku	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 ⁵⁾ 乳酸発酵したもの ⁸⁾
06071	葉 生 Leaves, raw きょうな Kyona	10	34	142	88.8	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	*底盤部及び萌芽葉 ⁹⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr 別名：みずな
06072	葉 生 Leaves, raw	15	23	96	91.4	2.2	0.1	4.8	1.3	36	480	210	31	64	2.1	0.5	0.07	0.41	(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	55	-	-	-	(0)	0.6	2.4	3.0	0.1	*株元 ¹⁰⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.2g
06073	葉 ゆで Leaves, boiled	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 ¹¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.3g
06074	塩漬 Salted pickles	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 ¹⁰⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.4g

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																														備考 Remarks														
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					C	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol		水溶性 Soluble		不溶性 Insoluble	総量 Total										
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロテン β-Carotene	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	K	B ₁	B ₂	ナイアシン Nicotin											B ₆	B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid					
06075	キンサイ Qin cai 茎菜、生 Stems and leaves, raw	8	19	79	93.5	1.1	0.4	3.5	1.2	27	360	140	26	56	0.5	0.5	0.02	0.52	(0)	0	1800	23	1800	150	(0)	1.2	0	0	0	180	0.05	0.11	0.6	0.08	(0)	47	0.35	15	-	-	-	(0)	0.3	2.2	2.5	0.1	* 株元 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.3g
06076	茎菜、ゆで Stems and leaves, boiled	0	19	79	93.6	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	* 株元を除いたもの ³⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.4g
06077	(06063) グリーンボール (キャベツ類) クレソン Watercress 茎菜、生 Stems and leaves, raw	15	15	63	94.1	2.1	0.1	2.5	1.1	23	330	110	13	57	1.1	0.2	0.05	-	(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	26	-	-	-	(0)	0.2	2.3	2.5	0.1	* 株元 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06078	くわい Arrowhead 塊茎、生 Tuber, raw	20	126	527	65.5	6.3	0.1	26.6	1.5	3	600	5	34	150	0.8	2.2	0.71	0.13	(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	2	-	-	-	(0)	0.6	1.8	2.4	0	* 皮及び芽 ⁴⁾
06079	塊茎、ゆで Tuber, boiled	0	128	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)	0.8	2.0	2.8	0	皮及び芽を除いたもの ⁵⁾
06080	ケール Kale 葉、生 Leaves, raw	3	28	117	90.2	2.1	0.4	5.6	1.5	9	420	220	44	45	0.8	0.3	0.05	0.55	(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	81	0.03	0.01	0.07	(0)	0.5	3.2	3.7	0	* 葉柄基部 ⁶⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.2g 別名：球茎かんらん
06081	コールラビ Kohlrabi 球茎、生 Enlarged stems, raw	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	45	-	-	-	(0)	0.3	1.6	1.9	0	* 根元及び葉柄基部 ⁷⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06082	球茎、ゆで Enlarged stems, boiled	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⁾ 0.1g 別名：くさそてつ
06083	ごごみ Kogomi 若芽、生 Spears, raw	0	28	117	90.7	3.0	0.2	5.3	0.8	1	350	26	31	69	0.6	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
06084	ごぼう Edible burdock 根、生 Root, raw	10	65	272	81.7	1.8	0.1	15.4	0.9	18	320	46	54	62	0.7	0.8	0.21	0.18	(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	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⁾ 0.1g
06085	根、ゆで Root, boiled	0	58	243	83.9	1.5	0.2	13.7	0.6	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⁾ 0.1g 別名：ふゆな、ゆきな、うくいすな
06086	こまつな Komatsuna 葉、生 Leaves, raw	15	14	59	94.1	1.5	0.2	2.4	1.3	15	500	170	12	45	2.8	0.2	0.06	0.13	(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	39	0.02	Tr	0.08	(0)	0.4	1.5	1.9	0	* 株元 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.5g
06087	葉、ゆで Leaves, boiled	9	15	63	94.0	1.6	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)	86	0.23	21	0.01	Tr	0.04	(0)	0.6	1.8	2.4	0	* 株元 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.3g
06088	ザーサイ Zha cai 漬物 Pickles	0	23	96	77.6	2.5	0.1	4.6	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⁾ 0.2g

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																	
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents													
									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	A					E					C	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated		多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble		不溶性 Insoluble	総量 Total											
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロテン β-Carotene equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	K	B ₁	B ₂	ナイアシン Niacin											B ₆	B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	Ascorbic acid	mg	mg	mg	mg	mg	mg
06102	(しょうが類) (Gingers) 葉しょうが <i>Ha-shoga</i> ¹⁾ 根茎, 生 Rhizome, raw	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	別名: 盆しょうが, はじかみ *葉及び茎 ²⁾ , 硝酸イオン ³⁾ 0.2g	
06103	しょうが Ginger 根茎, 生 Rhizome, raw	20	30	126	91.4	0.9	0.3	6.6	0.7	6	270	12	27	25	0.5	0.1	0.06	5.01	(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	2	-	-	-	(0)	0.2	1.9	2.1	0	輸入品を含む ⁵⁾ , *皮 ⁶⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.1g	
06104	漬物 Pickles 酢漬 Pickles	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	0	Tr	0	(0)	1	0	Tr	-	-	-	(0)	0.2	2.2	2.4	7.1	紅しょうが, 市販品 ⁷⁾ , 液汁を除いたもの ⁸⁾
06105	甘酢漬 Pickles, sweetened	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	(0)	0	4	0	4	Tr	(0)	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0	(0)	1	0	0	-	-	-	(0)	0.2	1.8	2.0	3.0	市販品 ⁷⁾ , 液汁を除いたもの ⁸⁾		
06106	しろうり Oriental pickling melon 果実, 生 Fruit, raw	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	(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	8	-	-	-	(0)	0.2	1.0	1.2	0	*わた及び両端 ⁹⁾	
06107	漬物 Pickles 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 ¹⁰⁾	
06108	奈良漬 <i>Nara-zuke</i> ¹¹⁾	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 ⁷⁾	
06109	ずいき <i>Zuiki</i> ¹²⁾ 生ずいき, 生 Fresh <i>Zuiki</i> , 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 ¹³⁾ 硝酸イオン ³⁾ Tr	
06110	生ずいき, ゆで Fresh <i>Zuiki</i> , 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 ¹⁴⁾ 硝酸イオン ³⁾ Tr	
06111	干しずいき, 乾 Dried <i>Zuiki</i> , 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 ³⁾ 1.4g	
06112	干しずいき, ゆで Dried <i>Zuiki</i> , 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 ³⁾ Tr	
(06175 ~180)	スイートコーン とうもろこし すぐきな <i>Sugukina</i>	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	別名: かもな *葉柄基部 ¹⁵⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.2g	
06114	葉, 生 Leaves, 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 ¹⁶⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.2g	
06115	根, 生 Root, raw	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 ⁷⁾	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated		コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble		総量 Total											
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	ビタミンK Vitamin K	ビタミンB ₁ Thiamin	ビタミンB ₂ Riboflavin	ナイアシン Niacin										ビタミンB ₆ Vitamin B ₆	ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid						
06116	ズッキーニ Zucchini 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	(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	20	-	-	-	(0)	0.2	1.1	1.3	0	別名：つるなしかぼちゃ *両端 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06117	せり Water dropwort 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 ³⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
06118	セロリー Celery 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 ⁴⁾ 、*株元 ⁵⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g 別名：セルリー、オランダみつば
06119	ぜんまい Royal fern 葉柄、生 Petiole, raw	35	15	63	94.7	1.0	0.1	3.2	1.0	28	410	39	9	39	0.2	0.2	0.03	0.11	(0)	0	44	0	44	4	(0)	0.2	0	0	0	10	0.03	0.03	Tr	0.08	(0)	29	0.26	7	0.02	Tr	0.03	(0)	0.3	1.2	1.5	0.1	輸入品を含む ⁶⁾ *株元、葉身及び表皮 ⁷⁾
06120	生ぜんまい Nama-zenmai 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 ⁸⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
06121	干しぜんまい Hoshi-zenmai 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 ⁹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
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 ²⁾ 0g
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 ²⁾ 0g
06124	そらまめ Broad beans 未熟豆、生 Immature beans, raw	25	108	452	72.3	10.9	0.2	15.5	1.1	1	440	22	36	220	2.3	1.4	0.39	0.21	(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	23	0.03	0.01	0.05	(0)	0.2	2.4	2.6	0	*種皮 ¹⁰⁾ 、*さや入りの場合 ¹¹⁾ 80%
06125	未熟豆、ゆで Immature beans, boiled	25	112	469	71.3	10.5	0.2	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 ¹⁰⁾
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 ¹²⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.7g
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 ¹²⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.5g
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	(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	47	-	-	-	(0)	0.3	1.6	1.9	0	*茎基部約1cmを除去したもの ¹²⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																	
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents													
									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	A					E					飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated		コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble		総量 Total												
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	K Vitamin K	B ₁ Thiamin	B ₂ Riboflavin	ナイアシン Nicotin										B ₆ Vitamin B ₆	B ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	C Ascorbic acid							
06129	葉だいこん Ha-daikon ¹⁾ 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 ²⁾ 、*株元及び根 ³⁾ 硝酸イオン ⁴⁾ 0.4g	
06130	だいこん Daikon 葉生 Leaves, raw	10	25	105	90.6	2.2	0.1	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 ⁵⁾ 硝酸イオン ⁴⁾ 0.2g	
06131	葉、ゆで Leaves, boiled	0	25	105	91.3	2.2	0.1	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 ⁶⁾ 硝酸イオン ⁴⁾ 0.1g	
06132	根、皮つき、生 Root with skin, raw	10	18	75	94.6	0.5	0.1	4.1	0.6	19	230	24	10	18	0.2	0.2	0.02	0.04	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	Tr	0.02	0.01	0.3	0.04	(0)	34	0.12	12	0.01	Tr	0.02	0	0.5	0.9	1.4	0	*根端及び葉柄基部 ⁷⁾ 硝酸イオン ⁴⁾ 0.1g	
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 ⁸⁾ 硝酸イオン ⁴⁾ 0.2g	
06134	根、皮むき、生 Root without skin, raw	15	18	75	94.6	0.4	0.1	4.1	0.6	17	230	23	10	17	0.2	0.1	0.02	0.04	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	Tr	0.02	0.01	0.2	0.05	(0)	33	0.11	11	-	-	-	0	0.5	0.8	1.3	0	*根端、葉柄基部及び皮 ⁹⁾ 硝酸イオン ⁴⁾ 0.2g	
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	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0.04	(0)	33	0.08	9	-	-	-	(0)	0.8	0.9	1.7	0	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの ¹⁰⁾ 硝酸イオン ⁴⁾ 0.1g	
06136	切干しだいこん Kiriboshi-daikon ¹¹⁾ 漬物 Pickles	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	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	1	0.33	0.20	4.6	0.20	(0)	99	1.40	3	-	-	-	(0)	3.6	17.1	20.7	0.7	硝酸イオン ⁴⁾ 2.6g
06137	ぬかみそ漬 Nukamiso-zuke ¹²⁾ たくあん漬 Takuan-zuke ¹⁴⁾	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 ¹³⁾ 市販品 ¹⁵⁾	
06138	塩押しだいこん漬 Shiooshidaikon-zuke ¹⁶⁾	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	(0)	0	0	0	(0)	(0)	(0)	0	0	0	0	0	0.21	0.01	0.7	0.07	(0)	24	0.27	53	-	-	-	(0)	1.0	2.5	3.5	4.3	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 ¹⁷⁾ 。硝酸イオン ⁴⁾ 0.1g	
06139	干しだいこん漬 Hoshidaikon-zuke ¹⁸⁾	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 ⁴⁾ Tr	
06140	守口漬 Moriguchi-zuke ¹⁹⁾	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 ¹⁵⁾	
06141	べったら漬 Bettara-zuke ²⁰⁾	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 ¹⁵⁾	
06142	みそ漬 Miso-zuke ²¹⁾	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	0.06	0.08	0.3	0.06	(0)	12	0.20	0	-	-	-	0	0.8	2.5	3.3	11.2	*酸化防止用として添加品あり ¹⁷⁾ 市販品 ¹⁵⁾		
06143	福神漬 Fukujin-zuke ²²⁾	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	(0)	0	100	0	100	8	(0)	0.1	0	0	0	7	0.02	0.10	0	0	(0)	3	0	0	-	-	-	(0)	0.8	3.1	3.9	5.1	市販品 ¹⁵⁾ 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	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	硝酸イオン ⁴⁾ 0.3g 若採りせっぽくたいさい(雪白体菜) ²³⁾	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃 棄 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																																	備 考 Remarks												
			エ ネ ル ギ ー Energy	水 分 Water	たん ぱ く 質 Protein	脂 質 Lipid	炭 水 化 物 Carbohydrate	灰 分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食 塩 相当 量 Salt equivalents													
									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 酸 Phosphorus	鉄 Iron	亜 鉛 Zinc	銅 Copper	マン ガン ガ ン Manganese	A					E					C	飽 和 Saturated	一 不 飽 和 Monounsaturated	多 不 飽 和 Polyunsaturated	コ レ ス テ ロ ール Cholesterol	水 溶性 Soluble	不 溶性 Insoluble			総 量 Total											
																		レ チ ノ ール Retinol	カ ロ テ ン Carotenes	ク リ ソ チ ン Cryptoxanthin	β カ ロ テ ン β-Carotene equivalents	レ チ ノ ール 当 量 Retinol activity equivalents	Vitamin D	ト コ フ ェ ロ ール Tocopherols	K	B ₁	B ₂											ナイ ア シ ン Niacin	B ₆	B ₁₂	葉 酸 Folate	パ ン ト チ ン 酸 Pantothenic acid	ア スコ ル ビ ン 酸 Ascorbic acid					
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	硝酸イオン ¹⁾ 0.6g	
06146	塩漬 Salted pickles	0	20	84	90.9	1.6	0.1	4.3	3.1	700	330	78	22	45	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		
06147	たかな Takana: broad leaf mustard 葉生 Leaves, raw	*	8	21	88	92.7	1.8	0.2	4.2	0.9	43	300	87	16	35	1.7	0.3	0.04	0.24	(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	69	-	-	-	(0)	0.8	1.7	2.5	0.1	*株元 ²⁾ 硝酸イオン ¹⁾ 0.2g
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⁾	
06149	たけのこ Bamboo shoots 若茎生 Shoots, raw	50	26	109	90.8	3.6	0.2	4.3	1.1	Tr	520	16	13	62	0.4	1.3	0.13	0.68	(0)	0	11	0	11	1	(0)	0.7	0	0.3	0	2	0.05	0.11	0.7	0.13	(0)	63	0.63	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	0.63	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	38	0.3	0.4	0.04	0.68	(0)	0	0	0	0	(0)	(0)	1.0	0	0.8	0	1	0.01	0.04	0.1	0.02	(0)	36	0.10	0	-	-	-	(0)	0.5	1.8	2.3	0	液汁を除いたもの ⁷⁾ 硝酸イオン ¹⁾ 0g	
06152	しなちく、塩蔵、塩抜き Shinachiku ⁸⁾ , desalted (たまねぎ類) (Onions)	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	
06153	たまねぎ Onions りん茎生 Bulb, raw	6	37	155	89.7	1.0	0.1	8.8	0.4	2	150	21	9	33	0.2	0.2	0.05	0.15	(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	8	0.01	Tr	0.03	1	0.6	1.0	1.6	0	輸入品を含む ⁹⁾ 、*皮(保護葉)、底盤部及び頭部 ¹⁰⁾ 、硝酸イオン ¹⁾ Tr	
06154	りん茎、水さらし Bulb, leached in water	0	26	109	93.0	0.6	0.1	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 ¹¹⁾ 、硝酸イオン ¹⁾ Tr	
06155	りん茎、ゆで Bulb, boiled 赤たまねぎ Red onions	0	31	130	91.5	0.8	0.1	7.3	0.3	3	110	18	7	25	0.2	0.1	0.05	0.12	(0)	0	1	0	1	Tr	(0)	0	0	0	Tr	0.03	0.01	0.1	0.11	(0)	11	0.15	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 ¹¹⁾ 、硝酸イオン ¹⁾ Tr 別名：レッドオニオン、紫たまねぎ		
06156	りん茎生 Bulb, raw	8	38	159	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 ¹⁾ Tr	
06157	たらのめ Japanese angelica-tree 若芽生 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)	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	7	-	-	-	(0)	1.1	3.1	4.2	0	*木質部及びりん片 ¹²⁾ 硝酸イオン ¹⁾ 0g	
06158	若芽、ゆで Spears, boiled チコリー Chicory	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	6	600	50	(0)	2.0	0.1	1.2	0.1	97	0.07	0.11	1.3	0.11	(0)	83	0.23	3	-	-	-	(0)	1.1	2.5	3.6	0	木質部及びりん片を除いたもの ¹³⁾ 硝酸イオン ¹⁾ 0g 別名：きくにがな、アンディーブ	
06159	若芽生 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	(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	2	-	-	-	(0)	0.2	0.9	1.1	0	輸入品 ¹⁴⁾ *株元及びしん ¹⁵⁾ 、硝酸イオン ¹⁾ Tr	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																	
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents													
									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	A					E					飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated		コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble		総量 Total												
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	ビタミンK Vitamin K	ビタミンB ₁ Thiamin	ビタミンB ₂ Riboflavin	ナイアシン Niacin										ビタミンB ₆ Vitamin B ₆	ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid							
06160	チンゲンサイ Qing jin cai 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	(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	24	-	-	-	(0)	0.2	1.0	1.2	0.1	*しん ¹⁾ 、硝酸イオン ²⁾ 0.5g	
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 ¹⁾ 、硝酸イオン ²⁾ 0.5g	
06162	つくし Field horsetail 胞子茎生 Fertile shoot, raw	15	38	159	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) ³⁾	
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	26	82	1.1	1.0	0.16	0.18	(0)	56	1100	50	1200	96	(0)	3.6	0.1	0	0.1	17	Tr	0.10	1.1	0.21	(0)	74	0.48	15	-	-	-	(0)	1.1	5.6	6.7	0	*基部及びはかま(葉鞘)を除いたもの ⁴⁾	
06164	つるな New Zealand spinach 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	0.46	22	-	-	-	(0)	0.5	1.8	2.3	0	*硝酸イオン ²⁾ 0.2g	
06165	つるむらさき Malabar nightshade 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 ²⁾ 0.3g	
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 ²⁾ 0.3g	
06167	つわぶき Japanese silverleaf 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 ⁵⁾ 硝酸イオン ²⁾ 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 ²⁾ Tr	
06169	とうがらし Red peppers 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：なんばん 辛味種 別名：葉とうがらし *硬い茎及びへた ⁶⁾ 、硝酸イオン ²⁾ 0.4g	
06170	葉・果実、油いため Leaves and fruits, sauteed	0	94	393	79.5	4.0	4.9	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 ⁷⁾ 、*植物油(調合油) ⁸⁾ 4.8g、硝酸イオン ²⁾ 0.5g	
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 ⁹⁾	
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 ¹⁰⁾ 、へたつきの場合 ¹¹⁾ 10%	
06173	とうがん Wax gourd 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	(0)	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	39	-	-	-	(0)	0.4	0.9	1.3	0	*果皮、わた及びへた ¹²⁾
06174	果実ゆで Fruit, 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 ¹³⁾	
06189	とうな(蕪菜) ながさきはく さい																																															

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																														備考 Remarks														
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					C	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol		水溶性 Soluble		不溶性 Insoluble	総量 Total										
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロテン β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	Vitamin D	Vitamin K	B ₁	B ₂											ナイアシン Nicotin	B ₆	B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	Ascorbic acid	mg	g	g	
06187	トレビス Red chicory 葉生 Leaves, raw	20	18	75	94.1	1.1	0.2	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	輸入品 ¹⁾ *しん ²⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr ほうきぎ(ほうきぐさ)の種子 別名：ずぶし、ねんどう
06188	とんぶり Summer cypress seeds ゆで Seeds, boiled	0	90	377	76.7	6.1	3.5	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	市販品 ⁴⁾ 硝酸イオン ³⁾ Tr 別名：とうな、とうじんな、ちりめん
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	*株元 ⁵⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.3g
06190	葉ゆで Leaves, boiled (なす類) (Eggplants) なす Eggplant	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 ⁵⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.3g
06191	果実生 Fruit, raw	10	22	92	93.2	1.1	0.1	5.1	0.5	Tr	220	18	17	30	0.3	0.2	0.06	0.16	(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	4	0.03	Tr	Tr	1	0.3	1.9	2.2	0	*へた ⁶⁾ 硝酸イオン ³⁾ Tr
06192	果実ゆで Fruit, boiled べいなす Western type	0	19	79	94.0	1.0	0.1	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 ⁷⁾ 硝酸イオン ³⁾ Tr 別名：洋なす
06193	果実生 Fruit, raw	30	22	92	93.0	1.1	0.1	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	*へた及び果皮 ⁸⁾ 硝酸イオン ³⁾ Tr
06194	果実油揚げ Fruit, fried 漬物 Pickles	35	184	770	74.8	1.0	17.0	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 ⁸⁾ **植物油(調合油) ⁹⁾ 16.9g 硝酸イオン ³⁾ 0g
06195	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 ¹⁰⁾	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 ¹¹⁾ 10%
06197	こうじ漬 Koji-zuke ¹²⁾	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 ⁴⁾
06198	からし漬 Karashi-zuke ¹³⁾	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 ⁴⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0g
06199	しば漬 Shiba-zuke ¹⁴⁾	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	(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 ⁴⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.1g 別名：べんべんぐさ、三味線草
06200	なずな Shepherd's purse 葉生 Leaves, raw (なばな類) (Rapeseed)	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	(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 ⁵⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.1g 別名：なのはな、しんつみな、かぶれな

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated		コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble		総量 Total											
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	ビタミンD Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	ビタミンK Vitamin K	ビタミンB ₁ Thiamin	ビタミンB ₂ Riboflavin										ナイアシン Niacin	ビタミンB ₆ Vitamin B ₆	ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid					
06201	和種なばな Turnip rape 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	(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	130	-	-	-	(0)	0.7	3.5	4.2	0	硝酸イオン ¹⁾ Tr
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	(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 ¹⁾ Tr
06203	洋種なばな Rape 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	(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 ¹⁾ 0.1g
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	(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 ¹⁾ Tr
06205	にがうり Bitter gourd 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	(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	76	-	-	-	(0)	0.5	2.1	2.6	0	両端、わた及び種子 ²⁾ 硝酸イオン ¹⁾ Tr
06206	果実、油いため Fruit, sauted (にら類) (Chinese chives) にら Chinese chive	0	53	222	90.3	1.2	3.3	4.6	0.6	1	260	14	15	33	0.5	0.2	0.05	0.11	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	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 ³⁾ *植物油(調合油) ⁴⁾ 3.2g
06207	葉、生 Leaves, raw	5	21	88	92.6	1.7	0.3	4.0	1.1	1	510	48	18	31	0.7	0.3	0.07	0.39	(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	19	-	-	-	Tr	0.5	2.2	2.7	0	*株元 ⁵⁾ 硝酸イオン ¹⁾ 0.3g
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	(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 ⁶⁾ 硝酸イオン ¹⁾ 0.3g
06209	花にら Hana-nira 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	(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 ⁷⁾ 硝酸イオン ¹⁾ Tr
06210	葉にら Ki-nira ⁸⁾ 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	(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 ¹⁾ Tr
06211	(にんじん類) (Carrots) 葉にんじん Ha-ninjin ⁹⁾ 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	(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 ¹⁰⁾ 、*株元 ⁹⁾ 硝酸イオン ¹⁾ 0.4g
06212	にんじん Carrot, regular ¹¹⁾ 根、皮つき、生 Root with skin, raw	3	37	155	89.5	0.6	0.1	9.1	0.7	24	280	28	10	25	0.2	0.2	0.04	0.10	(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 ¹²⁾ *根端及び葉柄基部 ¹³⁾ 、硝酸イオン ¹⁾ Tr
06213	根、皮つき、ゆで Root with skin, boiled	0	36	151	90.1	0.5	0.1	8.7	0.6	20	260	31	11	27	0.2	0.2	0.04	0.13	(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 ¹⁴⁾ 硝酸イオン ¹⁾ Tr

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated		コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble		総量 Total											
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	ビタミンD Vitamin D	ビタミンK Vitamin K	ビタミンB ₁ Thiamin	ビタミンB ₂ Riboflavin										ナイアシン Niacin	ビタミンB ₆ Vitamin B ₆	ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid					
06214	根、皮むき、生 Root without skin, raw	10	37	155	89.6	0.6	0.1	9.0	0.7	25	270	27	9	24	0.2	0.2	0.04	0.10	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	4	-	-	-	0	0.7	1.8	2.5	0.1	輸入品を含む ¹⁾ 、*根端、葉柄基部及び皮 ²⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
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	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	-	-	-	0	1.0	2.0	3.0	0.1	根端、葉柄基部及び皮を除いたもの ⁴⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
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	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 ⁵⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
06217	ジュース、缶詰 Juice, canned	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	別名：きょうにんじん
06218	根、皮つき、生 Root with skin, raw	15	44	184	87.3	1.8	0.2	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 ⁷⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
06219	根、皮つき、ゆで Root with skin, boiled	0	42	176	87.7	1.9	0.2	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 ⁸⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
06220	根、皮むき、生 Root without skin, raw	20	45	188	87.1	1.8	0.3	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 ⁹⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
06221	根、皮むき、ゆで Root without skin, boiled	0	45	188	87.1	1.9	0.4	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 ¹⁰⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
06222	ミニキャロット Mini-kyarotto	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 ⁷⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
06223	りん茎、生 Bulb, raw	8	134	561	65.1	6.0	1.3	26.3	1.3	9	530	14	25	150	0.8	0.7	0.18	0.27	(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	10	0.18	0.04	0.41	Tr	3.7	2.0	5.7	0	輸入品を含む ¹⁾ 、*茎、りん皮及び根盤部 ¹¹⁾ 、硝酸イオン ³⁾ 0g 別名：にんにくの芽
06224	花茎、生 Scape, raw	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 ¹²⁾ 、硝酸イオン ³⁾ Tr
06225	花茎、ゆで Scape, boiled	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 別名：長ねぎ
06226	葉、軟白、生 Leaves, blanched, raw	40	28	117	91.7	0.5	0.1	7.2	0.4	Tr	180	31	11	26	0.2	0.3	0.04	0.10	(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	11	-	-	-	2	0.2	2.0	2.2	0	*株元及び緑葉部 ¹³⁾ 、硝酸イオン ³⁾ 0.1g
06227	葉、生 Leaves, raw	6	31	130	90.6	1.5	0.3	7.0	0.6	Tr	220	54	18	31	0.7	0.2	0.04	0.18	(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	31	0.04	0.01	0.08	(0)	0.4	2.5	2.9	0	*株元 ¹⁴⁾ 、硝酸イオン ³⁾ 0g

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																	
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents													
									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	A					E					C	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated		多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble		不溶性 Insoluble	総量 Total											
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	Vitamin D	Vitamin K	B ₁	B ₂											ナイアシン Niacin	B ₆	B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	Ascorbic acid	mg	mg	mg	mg	mg
06228	こねぎ Konagi 葉生 Leaves, raw	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 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g	
06229	のざわな Nozawana 葉生 Leaves, raw	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	(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	41	-	-	-	(0)	0.5	1.5	2.0	0.1	* 株元 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.4g	
06230	漬物 Pickles 塩漬 Salted pickles	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 ³⁾ * 株元 ¹⁾ , 硝酸イオン ²⁾ 0.4g	
06231	調味漬 Pickles, seasoned	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 ³⁾ * 株元 ¹⁾ , 硝酸イオン ²⁾ 0.2g	
06232	のびる Red garlic りん茎葉生 Bulb and leaves, raw	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 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr	
06233	はくさい Chinese cabbage 結球葉生 Head, raw	6	14	59	95.2	0.8	0.1	3.2	0.6	6	220	43	10	33	0.3	0.2	0.03	0.11	(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	19	0.01	Tr	0.03	(0)	0.3	1.0	1.3	0	* 株元 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g	
06234	結球葉 ゆで Head, boiled 漬物 Pickles	10	13	54	95.4	0.9	0.1	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⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.2g	
06235	塩漬 Salted pickles	6	16	67	92.2	1.4	0.1	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⁾	
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 ³⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g 別名: バイゲンサイ	
06237	バクチョイ Bai cai 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	(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	45	-	-	-	(0)	0.4	1.4	1.8	0	* 株元 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.4g 別名: バジリコ, スイートバジル	
06238	バジル Basil 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	* 茎及び種 ⁵⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.4g 別名: オランダゼリ	
06239	パセリ Parsley 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	(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	120	-	-	-	(0)	0.6	6.2	6.8	0	* 茎 ⁶⁾	
06240	はつかだいこん Radish 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	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⁾

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																														備考 Remarks															
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents													
									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	A					E					飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble		不溶性 Insoluble		総量 Total												
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロテン β-Carotene	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	ビタミン K Vitamin K	ビタミン B ₁ Thiamin	ビタミン B ₂ Riboflavin	ナイアシン Nicotin										ビタミン B ₆ Vitamin B ₆	ビタミン B ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid							
06241	はやとり Chayote 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)	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 ¹⁾ 。緑色種の場合 ²⁾ ~***、 ****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	
06243	ビート Table beet 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 ⁴⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.3g	
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 ⁵⁾ 皮 ⁶⁾ 、硝酸イオン ³⁾ 0.3g	
06245	(ピーマン類) (Sweet peppers) 青ピーマン Green sweet pepper 果実、生 Fruit, raw	15	22	92	93.4	0.9	0.2	5.1	0.4	1	190	11	11	22	0.4	0.2	0.06	0.10	(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	76	0.02	Tr	0.05	0	0.6	1.7	2.3	0	へた、しん及び種子 ⁷⁾ 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	5.4	0.4	1	200	11	11	24	0.7	0.2	0.06	0.10	(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	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 ⁸⁾ 植物油(調合油) ⁹⁾ 4.1g 別名：クインベル	
06247	赤ピーマン Red sweet pepper 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 ¹⁰⁾ 。へた、しん及び種子 ⁷⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0g	
06248	果実、油いため Fruit, sauted	0	73	305	86.6	1.0	4.3	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 ⁸⁾ 植物油(調合油) ⁹⁾ 4.1g 別名：キングベル、イエローベル	
06249	黄ピーマン Yellow sweet pepper 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 ¹⁰⁾ 。へた、しん及び種子 ⁷⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0g	
06250	果実、油いため Fruit, sauted	0	70	293	87.6	0.8	4.3	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 ⁸⁾ 植物油(調合油) ⁹⁾ 4.1g	
06251	トマピー Tomapi 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 ⁷⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0g 別名：ひらくきな	
06252	ひのな Hinona 根・莖葉、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 ¹¹⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.5g	
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 ¹²⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.5g	
06254	ひろしまな Hiroschimana 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	(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	49	-	-	-	(0)	0.4	2.0	2.4	0.1	株元 ¹³⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0.3g	
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 ¹²⁾ 、株元 ¹³⁾ 、**酸化防止用として添加品あり ¹⁴⁾ 、硝酸イオン ³⁾ 0.1g	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																											備考 Remarks																		
		水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	無機質 Minerals												ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents													
						エネルギー Energy	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	ビタミン A Retinol	ビタミン E Tocopherols		ビタミン K Vitamin K	ビタミン B ₁ Thiamin	ビタミン B ₂ Riboflavin	ナイアシン Nicotin	ビタミン B ₆ Vitamin B ₆	ビタミン B ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated		一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble		不溶性 Insoluble	総量 Total											
																	カロチン Carotenes	レチノール当量 Retinol activity equivalents																			トコフェロール										
%	kcal	kJ	(g)												(mg)										(g)			(g)			g																
(ふき類) (Japanese butterbur)																																															
06256	ふき Japanese butterbur 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	0	0	49	0	49	4	(0)	0.2	0	0	0	6	Tr	0.02	0.1	0.01	(0)	12	0.07	2	-	-	-	(0)	0.1	1.2	1.3	0.1	*葉、表皮及び葉柄基部 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.2g
06257	ふき Japanese butterbur 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 ³⁾ *表皮 ⁴⁾ 、硝酸イオン ²⁾ Tr
06258	ふきのとう Fukinoto 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 ⁵⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
06259	ふきのとう Fukinoto 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 ⁶⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g 別名：いんげんまめ(関西)、せんごくまめ、あじまめ
06260	ふじまめ Hyacinth beans 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 ⁷⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr 別名：唐苺しゃ
06261	ふだんそう Swiss chard 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⁾ 0.1g
06262	ふだんそう Swiss chard 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⁾ 0.1g
06263	ブロッコリー Broccoli 花序, 生 Inflorescence, raw	50	33	138	89.0	4.3	0.5	5.2	1.0	20	360	38	26	89	1.0	0.7	0.08	0.22	(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	120	-	-	-	(0)	0.7	3.7	4.4	0.1	*輸入品を含む ⁸⁾ *茎葉 ⁹⁾ 、硝酸イオン ²⁾ Tr
06264	ブロッコリー Broccoli 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 ¹⁰⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr 別名：いとり、ナーベナ
06265	へちま Sponge gourd 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 ¹¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06266	へちま Sponge gourd 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 ¹²⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
06267	ほうれんそう Spinach 葉, 生 Leaves, raw	10	20	84	92.4	2.2	0.4	3.1	1.7	16	690	49	69	47	2.0	0.7	0.11	0.32	(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	35	0.04	0.02	0.17	0	0.7	2.1	2.8	0	*株元 ¹³⁾ 、**夏採りの場合 ¹⁴⁾ 20mg、冬採りの場合 ¹⁵⁾ 60mg、硝酸イオン ²⁾ 0.2g
06268	ほうれんそう Spinach 葉, ゆで Leaves, boiled	5	25	105	91.5	2.6	0.5	4.0	1.2	10	490	69	40	43	0.9	0.7	0.11	0.33	(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	19	0.05	0.02	0.21	0	0.6	3.0	3.6	0	*株元 ¹³⁾ 、**夏採りの場合 ¹⁴⁾ 10mg、冬採りの場合 ¹⁵⁾ 30mg、硝酸イオン ²⁾ 0.2g
06269	ほうれんそう Spinach 葉, 冷凍 Leaves, frozen	0	21	88	92.2	3.3	0.2	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 ¹⁶⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks															
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents											
									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	A					E					コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble		総量 Total														
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	ビタミン K	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ナイアシン Nicotin						ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂		葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid	飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated					
06270	ホースラディシュ Horseradish 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)	-	-	-	7	1	(0)	0	0	0	0	0	0.10	0.10	0.5	0.23	(0)	99	0.32	73	-	-	-	(0)	0.8	7.4	8.2	0 ^{*)} 皮 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06271	まこも Manchurian wild rice 茎、生 Stem, raw	15	21	88	93.5	1.3	0.2	4.4	0.6	3	240	2	8	42	0.2	0.2	0.02	0.25	(0)	0	15	-	15	1	(0)	Tr	0	Tr	0	2	0.04	0.03	0.5	0.08	(0)	43	0.25	6	0.05	0.01	0.04	(0)	0.2	2.1	2.3	0 ^{*)} 葉柄及び基部 ³⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06272	みずかけな Mizukakena 葉、生 Leaves, raw	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	(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 ^{*)} 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06273	塩漬 Salted pickles (みつば類) (Mitsuba) 切りみつば Kiri-mitsuba ⁶⁾	0	32	134	85.6	4.9	Tr	5.7	3.6	1000	440	110	26	67	1.0	0.5	0.08	0.29	(0)	0	2800	32	2800	240	(0)	1.3	Tr	0.1	0	200	0.12	0.34	1.5	0.24	(0)	180	0.54	70	-	-	-	(0)	1.3	2.7	4.0	2.5 ^{*)} 市販品 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.2g
06274	葉、生 Leaves, raw	0	18	75	93.8	1.0	0.1	4.0	1.1	8	640	25	17	50	0.3	0.1	0.07	0.14	(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	8	-	-	-	(0)	0.4	2.1	2.5	0 ^{*)} 硝酸イオン ²⁾ Tr
06275	葉、ゆで Leaves, boiled	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	(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 ^{*)} 硝酸イオン ²⁾ 0g
06276	根みつば Ne-mitsuba ⁷⁾ 葉、生 Leaves, raw	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	(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 ⁸⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06277	葉、ゆで Leaves, boiled	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	(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⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
06278	糸みつば Ito-mitsuba ¹⁰⁾ 葉、生 Leaves, raw	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	(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 ¹¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.3g
06279	葉、ゆで Leaves, boiled (みょうが類) (Japanese gingers) みょうが Myoga	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	(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 ¹²⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.3g
06280	花穂、生 Spike, raw	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	(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	2	-	-	-	(0)	0.4	1.7	2.1	0 ^{*)} 花茎 ¹³⁾
06281	みょうがたけ Myoga-take ¹⁴⁾ 茎葉、生 Stems and leaves, raw	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	(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 ^{*)} 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06282	むかご Mukago ¹⁵⁾ 肉芽、生 Raw	25	93	389	75.1	2.9	0.2	20.6	1.2	3	570	5	19	64	0.6	0.4	0.15	0.05	(0)	0	24	-	24	2	(0)	0.4	0.2	0	0	(0)	0.11	0.02	0.3	0.07	(0)	20	0.60	9	0.03	0.01	0.06	(0)	0.8	3.4	4.2	0 ^{*)} 皮 ¹⁾

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																											備考 Remarks																	
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals											ビタミン Vitamins											脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents										
									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	A				E				ビタミン 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	パントチン酸 Pantothenic acid	C Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated		一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total				
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	ビタミン D Vitamin D																							
06296	ゆりね Lily bulb 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	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.5	0	0	0	0	0.08	0.07	0.7	0.12	(0)	77	0	9	-	-	-	(0)	3.3	2.1	5.4	0	*根、根盤部及び損傷部 ⁹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
06297	ゆりね、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 ²⁾ 0g 別名：あさがおな、えんさい、くしんさい
06298	ようさい Water convolvulus 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 ²⁾ 0.2g
06299	ようさい、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 ²⁾ 0.2g
06300	よめな Yomena 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 ⁹⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr 別名：もちぐさ、よめな
06301	よもぎ Mugwort 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 ²⁾ Tr
06302	よもぎ、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 ²⁾ Tr 別名：なんきんまめ、ピーナッツ
06303	らっきょう Peanuts 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)	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	20	-	-	-	(0)	0.1	3.9	4.0	0	*さや ⁹⁾ 、硝酸イオン ²⁾ 0g
06304	らっきょう、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 ⁹⁾ *さや ⁹⁾ 、硝酸イオン ²⁾ Tr
06305	らっきょう Scallion りん茎、生 Bulb, raw	15	118	494	68.3	1.4	0.2	29.3	0.8	2	230	14	14	35	0.5	0.5	0.06	0.45	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.8	Tr	0	0	1	0.07	0.05	2.1	0.12	(0)	29	0.56	23	-	-	-	(0)	18.6	2.4	21.0	0	*根、膜状りん片及び両端 ⁷⁾
06306	らっきょう Pickles, sweetened エシャロット Esharotto	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 ⁹⁾ 液汁を除いたもの ⁹⁾ 別名：エシャレット、エシヤ、エシヤ らっきょう
06307	らっきょう Bulb, raw リーキ Leeks	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 ⁹⁾ *株元及び緑葉部 ¹⁰⁾ 、硝酸イオン ²⁾ Tr
06308	リーキ Bulb and leaves, raw	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)	76	0.17	11	-	-	-	(0)	0.4	2.1	2.5	0	*株元及び緑葉部 ¹⁰⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06309	リーキ、ゆで Bulb and leaves, boiled	0	28	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	*株元及び緑葉部を除いたもの ¹¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents												
									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	A					E					C	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated		多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble		不溶性 Insoluble	総量 Total										
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	Vitamin D	トコフェロール Tocopherols	Vitamin K	B ₁	B ₂											ナイアシン Nicotin	B ₆	B ₁₂	葉酸 Folate	パントチン酸 Pantothenic acid	Ascorbic acid	mg	mg	mg	mg
06310	ルバーブ Rhubarb 葉柄、生 Petiole, raw	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 ¹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.2g
06311	葉柄、ゆで Petiole, boiled (レタス類) (Lettuces)	0	18	75	94.1	0.5	0.1	4.6	0.6	1	200	64	14	20	0.2	0.1	0.02	0.05	(0)	0	42	0	42	4	(0)	0.2	0	0	0	9	0.01	0.03	0.1	0.01	(0)	22	0.10	4	-	-	-	(0)	0.7	2.2	2.9	0	*表皮及び両端を除いたもの ³⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06312	レタス Head lettuce, crisp type 結球葉、生 Head, raw	2	12	50	95.9	0.6	0.1	2.8	0.5	2	200	19	8	22	0.3	0.2	0.04	0.13	(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	5	0.01	Tr	0.03	(0)	0.1	1.0	1.1	0	*株元 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06313	サラダな Head lettuce, butter type 葉、生 Leaves, raw	10	14	59	94.9	1.7	0.2	2.2	1.0	6	410	56	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	*株元 ⁴⁾
06314	リーフレタス Leaf lettuce 葉、生 Leaves, raw	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	(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	21	-	-	-	(0)	0.5	1.4	1.9	0	*株元 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.2g
06315	サニーレタス Red-tip leaf lettuce 葉、生 Leaves, raw	6	16	67	94.1	1.2	0.2	3.2	1.1	4	410	66	15	31	1.8	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	*株元 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.2g
06316	コスレタス Cos lettuce 葉、生 Leaves, raw	9	17	71	94.5	1.2	0.2	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 ⁵⁾ *株元 ⁴⁾ 、硝酸イオン ²⁾ 0.1g
06317	れんこん East Indian lotus root 根茎、生 Rhizome, raw	20	66	276	81.5	1.9	0.1	15.5	1.0	24	440	20	16	74	0.5	0.3	0.09	0.78	(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	48	0.01	0.01	0.02	0	0.2	1.8	2.0	0.1	*節部及び皮 ⁶⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
06318	根茎、ゆで Rhizome, boiled	0	66	276	81.9	1.3	0.1	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 ⁷⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0g
06319	ロケットサラダ Rocket salad 葉、生 Leaves, raw	2	19	79	92.7	1.9	0.4	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	0.05	0.01	0.07	(0)	0.3	2.3	2.6	0	*株元 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.4g
06320	わけぎ Turfed stone leeks 葉、生 Leaves, raw	4	30	126	90.3	1.6	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	*株元 ⁴⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06321	葉、ゆで Leaves, boiled	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	*株元を除いたもの ⁸⁾ 硝酸イオン ²⁾ Tr
06322	わさび Wasabi 根茎、生 Rhizome, raw	30	88	368	74.2	5.6	0.2	18.4	1.5	24	500	100	46	79	0.8	0.7	0.03	0.14	(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	75	-	-	-	(0)	0.8	3.6	4.4	0.1	*側根基部及び葉柄 ⁹⁾ 硝酸イオン ²⁾ 0.1g

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion																													備考 Remarks																
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰 Ash	無機質 Minerals													ビタミン Vitamins																										
									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	A					E																									
																		レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	D	K	B ₁	B ₂	ナイアシン Nicotin	B ₆	B ₁₂	葉酸 Folate		パントチン酸 Pantothenic acid	C	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							
%	kcal	kJ	(g)					(mg)						(μg)					(mg)			(g)			(mg)			g																				
06323	わさび漬 Wasabi-zuke ¹⁾	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	160	7	170	14	(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 ²⁾ 硝酸イオン ³⁾ Tr	
(06270)	わさびだいこん ホースラディッシュ わらび Bracken	.																																														
06324	生わらび 生 Young shoots, raw	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	0.45	11	-	-	-	(0)	0.8	2.8	3.6	0	基部 ⁴⁾ 硝酸イオン ³⁾ Tr	
06325	生わらび ゆで Young shoots, boiled	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 ⁵⁾ 硝酸イオン ³⁾ 0g	
06326	干しわらび 乾 Young shoots, dried, raw	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 ³⁾ Tr	