日本食品標準成分表2015年版（七訂）本表　06 野菜類

更新日：2017年12月22日

食品名	廃棄率			一般成分	一般成分	一般成分	一般成分	一般成分					一般成分	一般成分				一般成分	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質	無機質
		エネルギー（kcal）	エネルギー（kJ）	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン
Tagnames	REFUSE	ENERC	ENERC	WATER	–	PROTCAA	–	FATNLEA	FASAT	FAMS	FAPU	CHOLE	–	CHOAVLM	FIBSOL	FIBINS	FIBTG	ASH	NA	K	CA	MG	P	FE	ZN	CU	MN	ID	SE	CR	MO
単位	%	kcal/100 g	kJ/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	mg/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g
きゅうり　果実　生	2	14	59	95.4	1.0	0.7	0.1	Tr	0.01	Tr	0.01	0	3.0	2.0	0.2	0.9	1.1	0.5	1	200	26	15	36	0.3	0.2	0.11	0.07	1	1	1	4
ししとう　果実　生	10	27	113	91.4	1.9	1.3	0.3	(0.1)	(0.03)	(Tr)	(0.07)	(0)	5.7	1.2	0.3	3.3	3.6	0.7	1	340	11	21	34	0.5	0.3	0.10	0.18	0	4	1	4
（なす類）　なす　果実　生	10	22	92	93.2	1.1	0.7	0.1	Tr	0.03	Tr	Tr	1	5.1	2.6	0.3	1.9	2.2	0.5	Tr	220	18	17	30	0.3	0.2	0.06	0.16	0	0	0	10
（にら類）　にら　葉　生	**5**	**21**	**88**	**92.6**	**1.7**	**1.2**	**0.3**	**(0.1)**	**0.04)**	**0.01)**	**0.08)**	**Tr**	**4.0**	**1.7**	**0.5**	**2.2**	**2.7**	**1.1**	**1**	**510**	**48**	**18**	**31**	**0.7**	**0.3**	**0.07**	**0.39**	**1**	**1**	**1**	**15**
（ピーマン類）青ピーマン果実　生	15	22	92	93.4	0.9	0.7	0.2	0.1	0.02	Tr	0.05	0	5.1	2.3	0.6	1.7	2.3	0.4	1	190	11	11	22	0.4	0.2	0.06	0.10	Tr	0	1	3
（みょうが類）みょうが　花穂　生	3	12	50	95.6	0.9	(0.7)	0.1	-	-	-	-	(0)	2.6	-	0.4	1.7	2.1	0.8	1	210	25	30	12	0.5	0.4	0.05	1.17	1	1	0	8

食品名	ビタミン（ビタミンA）	ビタミン（ビタミンA）	ビタミン（ビタミンA）	ビタミン（ビタミンA）	ビタミン（ビタミンA）	ビタミン（ビタミンA）	ビタミン	ビタミン（ビタミンE）	ビタミン（ビタミンE）	ビタミン（ビタミンE）	ビタミン（ビタミンE）	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン												備考
	レチノール	α-カロテン	β-カロテン	β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	ビタミンD	α-トコフェロール	β-トコフェロール	γ-トコフェロール	δ-トコフェロール	ビタミンK	ビタミンB_1	ビタミンB_2	ナイアシン	ビタミンB_6	ビタミンB_{12}	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	食塩相当量	アルコール	硝酸イオン	テオブロミン	カフェイン	タンニン	ポリフェノール	酢酸	調理油	有機酸	重量変化率	
Tagnames	RETOL	CARTA	CARTB	CRYPXB	CARTBEQ	VITA_RAE	VITD	TOCPHA	TOCPHB	TOCPHG	TOCPHD	VITK	THIAHCL	RIBF	NIA	VITB6A	VITB12	FOL	PANTAC	BIOT	VITC	NACL_EQ	ALC	NITRA	THEBRN	CAFFN	TAN	POLYPHENT	ACEAC	–	OA	–	
単位	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	μg/100 g	mg/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	%	
きゅうり　果実　生	(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	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.3	-	廃棄部位： 両端
ししとう　果実　生	(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	-	別名：ししとうがらし 廃棄部位 へた
（なす類）　なす　果実　生	(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	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.4	-	廃棄部位： へた
（にら類）　にら　葉　生	**(0)**	**0**	**3500**	**32**	**3500**	**290**	**(0)**	**2.5**	**0**	**0.5**	**0**	**180**	**0.06**	**0.13**	**0.6**	**0.16**	**(0)**	**100**	**0.50**	**2.1**	**19**	**0**	**-**	**0.3**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**廃棄部位： 株元**
（ピーマン類）青ピーマン果実　生	(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	-	Tr	-	-	-	-	-	-	0.2	-	廃棄部位： へた、しん及び種子
（みょうが類）みょうが　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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	別名： 花みょうが、みょうがの子 廃棄部位： 花茎

日本食品標準成分表2015年版（七訂）　アミノ酸成分表編　第1表　可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表　06 野菜類

更新日：2015年12月25日

食品名	水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	イソロイシン	ロイシン	リシン（リジン）	含硫アミノ酸；メチオニン	含硫アミノ酸；シスチン	含硫アミノ酸；合計	芳香族アミノ酸；フェニルアラニン	芳香族アミノ酸；チロシン	芳香族アミノ酸；合計	トレオニン（スレオニン）	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン	ヒドロキシプロリン	アミノ酸組成計	アンモニア	剰余アンモニア	備考
Tagnames	WATER	–	PROTCAA	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	AAS	PHE	TYR	AAA	THR	TRP	VAL	HIS	ARG	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER	HYP	–	AMMON	–	
単位	g/100 g	g/100 g	g/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	
きゅうり　果実　生	95.4	1.0	0.7	28	46	39	11	8.0	19	30	23	54	25	11	34	16	42	36	59	240	36	25	42	-	760	36	0.2	廃棄部位： 両端硝酸イオン： Tr
ししとう　果実　生	91.4	1.9	1.3	59	92	100	21	32	53	66	55	120	64	22	80	37	78	68	230	270	67	55	80	-	1500	56	-	別名： ししとうがらし廃棄部位： へた
（なす類）　なす　果実　生	93.2	1.1	0.7	33	52	56	11	11	22	38	25	63	34	11	44	24	58	38	140	150	34	35	36	-	830	38	2.1	廃棄部位： へた硝酸イオン： Tr
（にら類）　にら　葉　生	**92.6**	**1.7**	**1.2**	**62**	**110**	**92**	**25**	**17**	**42**	**76**	**54**	**130**	**73**	**31**	**80**	**30**	**76**	**100**	**160**	**240**	**73**	**64**	**76**	**-**	**1400**	**82**	**33**	**廃棄部位： 株元硝酸イオン： 0.3 g**
（ピーマン類）青ピーマン果実　生	93.4	0.9	0.7	30	51	51	11	17	29	32	27	59	37	11	41	18	36	39	120	130	38	30	46	-	770	25	-	廃棄部位： へた、しん及び種子　硝酸イオン： Tr
（みょうが類）みょうが　花穂　生	95.6	0.9	(0.7)	(28)	(42)	(22)	(9.8)	(11)	(20)	(28)	(28)	(56)	(41)	(13)	(40)	(18)	(55)	(41)	(220)	(110)	(34)	(25)	(73)	-	(840)	-	-	別名： 花みょうが、みょうがの子廃棄部位： 花茎06103しょうが根茎生から推計

日本食品標準成分表2015年版（七訂）　脂肪酸成分表編 第1表　可食部 100 g 当たりの脂肪酸成分表　（本表）06 野菜類

更新日：2015年12月25日

食品名	水分	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸総量	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸	4:0 酪酸	6:0 ヘキサン酸	7:0 ヘプタン酸	8:0 オクタン酸	10:0 デカン酸	12:0 ラウリン酸	13:0 トリデカン酸	14:0 ミリスチン酸	15:0 ペンタデカン酸	15:0 ant ペンタデカン酸	16:0 パルミチン酸	16:0 iso パルミチン酸	17:0 ヘプタデカン酸	17:0 ant ヘプタデカン酸	18:0 ステアリン酸	20:0 アラキジン酸	22:0 ベヘン酸	24:0 リグノセリン酸	10:1 デセン酸
Tagnames	WATER	–	FATNLEA	FACID	FASAT	FAMS	FAPU	FAPUN3	FAPUN6	F4D0	F6D0	F7D0	F8D0	F10D0	F12D0	F13D0	F14D0	F15D0	F15D0AI	F16D0	F16D0I	F17D0	F17D0AI	F18D0	F20D0	F22D0	F24D0	F10D1
単位	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g
きゅうり　果実　生	95.4	0.1	Tr	0.03	0.01	Tr	0.01	0.01	Tr	-	-	-	-	0	0	-	Tr	Tr	-	10	-	0	-	1	0	Tr	-	-
ししとう　果実　生	91.4	0.3	(0.1)	(0.11)	(0.03)	(Tr)	(0.07)	(0.02)	(0.05)	-	-	-	-	(0)	(0)	-	(Tr)	(Tr)	-	(25)	-	(Tr)	-	(6)	(2)	(0)	-	-
（なす類）　なす　果実　生	93.2	0.1	Tr	0.03	0.03	Tr	Tr	0	Tr	-	-	-	-	0	0	-	Tr	Tr	-	17	-	Tr	-	8	1	Tr	-	-
（にら類）　にら　葉　生	**92.6**	**0.3**	**(0.1)**	**(0.13**	**(0.04**	**(0.01**	**(0.08**	**(0.04**	**(0.04**	**-**	**-**	**-**	**-**	**(0)**	**(Tr)**	**-**	**(1)**	**(1)**	**-**	**(29)**	**-**	**(Tr)**	**-**	**(2)**	**(1)**	**(2)**	**-**	**-**
（ピーマン類）青ピーマン果実　生	93.4	0.2	0.1	0.07	0.02	Tr	0.05	0.01	0.03	-	-	-	-	0	0	-	Tr	0	-	17	-	Tr	-	4	1	0	-	-

食品名	14:1 ミリストレイン酸	15:1 ペンタデセン酸	16:1 パルミトレイン酸	17:1 ヘプタデセン酸	18:1 計	18:1 n-9 オレイン酸	18:1 n-7 シス-バクセン酸	20:1 イコセン酸	22:1 ドコセン酸	24:1 テトラコセン酸	16:2 ヘキサデカジエン酸	16:3 ヘキサデカトリエン酸	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	17:2 ヘプタデカジエン酸	18:2 オクタデカジエン酸	18:2 n-6 リノール酸	18:3 オクタデカトリエン酸	18:3 n-3 α-リノレン酸	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	20:2 n-6 イコサジエン酸	20:3 n-6 イコサトリエン酸	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	20:4 n-6 アラキドン酸	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	22:2 ドコサジエン酸	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	未同定脂肪酸	備考
Tagnames	F14D1	F15D1	F16D1	F17D1	F18D1	F18D1CN9	F18D1CN7	F20D1	F20D1	F24D1	F16D2	F16D3	F16D4	F17D2	F18D2	F18D2N6	F18D3	F18D3N3	F18D3N6	F18D4N3	F20D2N6	F20D3N6	F20D4N3	F20D4N6	F20D5N3	F21D5N3	F22D2	F22D4N6	F22D5N3	F22D5N6	F22D6N3	FAUN	
単　位	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	mg/100 g	
きゅうり　果実　生	0	-	Tr	0	1	-	-	Tr	0	-	-	0	-	-	-	4	-	8	-	-	0	0	-	0	0	-	-	-	-	-	-	Tr	廃棄部位： 両端
ししとう　果実　生	(0)	-	(1)	(0)	(3)	-	-	(0)	(0)	-	-	(0)	-	-	-	(51)	-	(16)	-	-	(0)	(Tr)	-	(0)	(1)	-	-	-	-	-	-	(3)	別名： ししとうがらし　廃棄部位： へた 06245青ピーマン生から推計
（なす類）　なす　果実　生	0	-	0	0	2	-	-	Tr	0	-	-	0	-	-	-	4	-	1	-	-	0	0	-	0	0	-	-	-	-	-	-	Tr	廃棄部位： へた
（にら類）　にら　葉　生	**(0)**	**-**	**(2)**	**(0)**	**(5)**	**-**	**-**	**(1)**	**(0)**	**-**	**-**	**(0)**	**-**	**-**	**-**	**(39)**	**-**	**(42)**	**-**	**-**	**(Tr)**	**(0)**	**-**	**(0)**	**(0)**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**(1)**	**廃棄部位:株元 06227 葉ねぎ生から推計**
（ピーマン類）青ピーマン果実　生	0	-	Tr	0	2	-	-	0	0	-	-	0	-	-	-	34	-	10	-	-	0	0	-	0	1	-	-	-	-	-	-	2	廃棄部位： へた、しん及び種子

日本食品標準成分表2015年版（七訂）炭水化物成分表編 –利用可能炭水化物、糖アルコール及び有機酸–

本表　可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表（利用可能炭水化物及び糖アルコール） 06 野菜類

更新日：2015年12月25日

食品名	水分	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	糖アルコール	糖アルコール	備考
		単糖当量	でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しょ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	マンニトール	
Tagnames	WATER	CHOAVLM	STARCH	GLUS	FRUS	GALS	SUCS	MALS	LACS	TRES	CHOAVL	SORTL	MANTL	
単位	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	g/100 g	
きゅうり　果実　生	95.4	2.0	0	0.9	1.0	-	0.1	Tr	(0)	-	1.9	-	-	廃棄部位： 両端
ししとう　果実　生	91.4	1.2	0	0.6	0.5	-	0	-	(0)	-	1.2	-	-	別名： ししとうがらし　廃棄部位： へた
（なす類）　なす　果実　生	93.2	2.6	0.2	1.2	1.1	-	0.1	0	(0)	-	2.6	-	-	廃棄部位： へた
（にら類）　にら　葉　生	**92.6**	**1.7**	**0**	**0.8**	**0.8**	**-**	**0.2**	**Tr**	**(0)**	**-**	**1.7**	**-**	**-**	**廃棄部位： 株元**
（ピーマン類）青ピーマン果実　生	93.4	2.3	0	1.2	1.0	(0)	0.1	0	(0)	-	2.3	-	-	廃棄部位： へた、しん及び種子 ガラクトースは英国成分表から推計

－：未測定

Tr：微量，トレース

(　)：推計値

日本食品標準成分表2015年版（七訂）における表示方法については、以下のサイト内の「第1章 説明」にてご確認下さい。

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より引用

https://fooddb.mext.go.jp/whats.html